

Ældre @ Sagen

Nykøbing Falster - Sydfalster





Har du brug for hjælp?



Besøgsvener, Nykøbing
Grethe Hansen
Tlf. 24 44 03 22
Mail: grethehansen342@gmail.com



Tryghedsopkald
Marianne S. Nyegaard
Tlf. 20 76 45 23
Mail: mariannesnyegaard@gmail.com

Ønsker du at blive ringet op af en frivillig hver morgen?



Besøgsvener, Sydfalster
Jane Hermansen
Tlf. 61 55 37 52
Mail: janehermansen01@gmail.com

En besøgsvener er en god kur mod ensomhed.



Vejledere
Jørgen Rasmussen
Tlf. 21 39 09 90
Mail: rasmussen.jorghen@gmail.com

Vi kan hjælpe ved møder med visitator, udregne pensionen, skrive ansøgninger, hjælpe med økonomien, møde i skifteretten, bank, ejendomsmægler m.v.



Den Hjælpende Hånd
Flemming Olsen
Tlf. 54 43 96 60
Mail: tdehytkrj@gmail.com

Klarer mindre „Gør-det-selv“ opgaver



Vågetjenesten
Lonnie Stryg
Vågetjenesten: Tlf. 44 13 03 68
Mail: vaagekoner@gmail.com

Vi tilbyder vågetjeneste i dag og aften- samt nattetimerne.



Sorg & Livsmød
Bente Schwensen
Tlf. 20 41 85 13
Mail: bente.schwensen@hotmail.com

Har du mistet en ægtefælle eller et menneske, som stod én meget nær, kan du i „Sorg og Livsmød“ dele sorgen med andre.



IT-hjælp
John Pedersen
Tlf. 21 49 65 81
Mail: johnwpd@gmail.com

Har du problemer med din pc, tablet eller telefon? Du kan også deltage i et af vore mange kurser.



Demens
Pia Kjær
Tlf. 51 20 71 93
Mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk



Motion og sundhed
Kirsten Skovlund
Tlf. 23 86 39 53
Mail: reincke@mail.dk

Vi har 21 forskellige motionshold, så vi er sikre på, at der også er noget for dig.



Velkommen til forårsprogrammet 2025.

I sidder nu med et program, som byder på mange forskellige aktiviteter og muligheder for jer som medlemmer. Mange er kendte, men også en del nye, som jeg håber, I vil tage godt imod. For at vi fortsat skal kunne lave nye og gamle aktiviteter, har vi brug for mange frivillige, og det har vi – men hvis skal producere et program i et omfang og et udseende, som vi har nu, har vi brug for hjælp.

Vi skal have en annoncesælger og en redaktør om bord hurtigst muligt. Kontakt et bestyrelsesmedlem hvis du har lyst til at være med i det arbejde.

Ellers prøver vi at holde fokus på den nye ældrelov, som snart vedtages – og herefter skal Guldborgsund Kommune i gang med at tilpasse sig den lovgivning. Det er spændende – måske for spændende – men vi prøver at involvere os i arbejdet fra starten.

Det er også kommunalt valgår. I november er der kommunalvalg, og vi vil i løbet af foråret gøre os selv klar til det. Vi vil afvikle et større arrangement i efteråret, hvor vi vil invitere en række lokale politikere til valgmøde for at debattere ældrepolitik.

I skal nu i gang med at bruge det nye bookingsystem for at tilmelde jer vores aktiviteter. Det bliver lettere for jer at tilmelde og betale for deltagelse, og det bliver lettere for kassererne at håndtere jeres betalinger, og vi står klar i huset for at give en hjælpende hånd til dem, der har brug for det.

Velkommen til foråret 2025.

Med venlig hilsen
John Olesen, formand



Oplysning · Tilmelding · Betaling

Besøg os i Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A
Kontortid onsdage 10-12.30
Tlf. 44 13 05 09 - telefonen er kun åben i det tidsrum.

Vi kan hjælpe med tilmelding til og betaling til vores arrangementer og aktiviteter samt evt. hjælpe med forskellige problemer.





Indhold Forår 2025

Kontakt til ...

Kontaktinformationer 2

Digital information

Booking via hjemmesiden..... 8

Facebook og mobil..... 7

Hjemmeside og nyhedsbrev..... 6

Støtte og vejledning

Borgere som lider af demens..... 9

Den hjælpende hånd..... 12

Sophieskolen - generationsmøde.... 9

Sorg og livsmød..... 13

Temaaftener..... 11

Tryghedsopkald..... 13

Vejleder og bisidder..... 10

Vågetjeneste..... 9

Ønsker du en besøgsven?..... 12

Spil

Banko i Frisegade..... 16

Bowling..... 14

Bridge..... 14

Indendørs krolf..... 17

Krolf..... 17

l'hombre..... 14

Petanque..... 16

Skak for alle..... 16

Whist..... 16

Motion

Blid hensyntagende Hatha-Yoga.... 21

Cykelture Marielyst..... 22

Cykelture Nykøbing F..... 22

Gymnastik for mænd..... 18

Gymnastik med Gunhild..... 19

Hensyntagende motion..... 19

Old Riders MC - Trænger du og

din MC til at blive luftet?..... 21

Qi Gong..... 25

Smart Træning..... 24

Stavgang Nykøbing F..... 22

Stolegymnastik for mænd og

kvinder..... 18

Stolegymnastik..... 19

Støle-yoga - for krop, sind og

åndedræt..... 23

Traveture..... 22

Vandreture i naturen..... 23

Walk and talk i Marielyst..... 21

Kultur

Herreværelset..... 29

Kend din kunstner, Fynbomalerne 27

Kunst og Kaffe..... 26

Litteraturkredse Nykøbing F..... 27

Litteraturkredse Væggerløse..... 26

Pigekammeret..... 29

Sprog

Engelsk for let øvede..... 30

Engelsk for fortsættere..... 30

Tysk for alle niveauer..... 30

Arrangementer

Forår 2025..... 32

IT

Billede- / fotobog..... 34

Datastue / It-café / It-værksted..... 34

Gmail og andre Google apps..... 34

Redaktion

John Hansen, tlf. 23 41 31 09, mail: amjhhansen@gmail.com

Sigrød Kjølner, tlf. 54 43 96 91, mail: sigridkjoller@gmail.com

John Krøyer, tlf. 52 24 67 30, mail: kroyjo@gmail.com

Annoncer

Erik Mortensen, tlf. 40 43 78 21, mail: sydsand@mail.dk

Ruteplanlægning

Jørgen Juul, tlf. 24 62 35 29, mail: lisjorgen@rasmussen.mail.dk

Oplag

6000

Layout og tryk

Vektra Grafisk - www.vektra.dk

Efterårsprogrammet 2025 udkommer august 2025

Hold orden i dine billeder/ dokumenter på pc'en.....	35
iPhone og iPad for begyndere.....	35
iPhone og iPad for øvede.....	35
Smartphone og tablet.....	35

Kreativ

Madlavning for mænd	37
Strikkeklubben „Madam Strik“	37

Samarbejde

Bevar en stærk krop hele livet	41
Motion - Fitness i Gedser.....	41
Nykøbing F Karate og FitnessCenter.....	40
Nykøbing F Skytteforening.....	41

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Ansigt til ansigt.....	50
Arv og testamente.....	50
Café Husk	42

Drama og dilemmaer.....	49
En rejseberetning fra Sydindien	44
Hvad er biofysisk energiterapi?.....	48
Kend din klassiker.....	48
Kunstudstilling i Huset.....	42
Læsekreds for mænd.....	43
Netværkscafé mod ensomhed.....	42
Nykøbing Falsters Slot.....	51
Op at stå, når du er uheldig at falde.....	50
Sang og dansecafé	45
Sangformiddag	43
Sikker på elcykel.....	51
Spis sammen og søndagshygge.....	47
Sy værksted.....	43
Søndagsbanko	44
Torsdagsbanko	44
Tryllekunstner Daniel Thomsen	49
Udsendt for Danmark i verdens brændpunkter.....	47
Ældre Sagens Hus har fødselsdag....	43

Andre arrangementer

Danmark spiser sammen - Gedser.....	58
- Nykøbing F.....	58
Prøvesmagning på Falster Destilleri & Bryghus.....	60
Forårets tøj - eller brugskunst.....	56
Fuldmagter og værgemål.....	54
Højskoledag på Højskolen Marielyst.....	59
Informationsmøde, frivillig.....	57
Klædt på til foråret - besøg hos Jacobsen.....	57
Kør-selv-tur til Rødbyhavn.....	61
Nytårskur på Højskolen	54
Seniorfestival på Højskolen.....	62
Udflugter med naturvejleder Johnny Madsen.....	57
Årsmøde.....	56

Kontakt til ...

Bestyrelsen	63
-------------------	----

Medlem af Ældre Sagen

Familiemedlemsskab koster 240 kr. halvårligt for 2 personer

Personligt medlemskab koster 145 kr. halvårligt.

Dit medlemskab er hurtigt tjent hjem, fordi du får adgang til fordelagtige rabataftaler med over 2.500 butikker og virksomheder i hele landet. Du støtter samtidig vores mere end 22.000 frivillige, som hver dag giver deres overskud videre til andre.

Vær med - sammen med os og over 1 million andre danskere, som allerede støtter den gode sag.

Bliv medlem på www.aeldresagen.dk/bliv-medlem

Ældre  Sagen

Digital information

Sådan får du sidste nyt fra Ældre Sagen

Ældre Sagens hjemmeside

Du skal søge: aeldresagen.dk/nfs og så er du på hjemmesiden for Nykøbing Falster - Sydfalster. Her kan du se alle aktiviteter og arrangementer samt alle nyheder. Der er også mange fotos fra tidligere arrangementer.

Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke

Vi udsender digitale nyhedsbreve 12-14 gange om året, hvor du kan blive opdateret om aktuelle nyheder og information om kommende aktiviteter og arrangementer i vores afdeling.

For helt nye aktiviteter og arrangementer er nyhedsbrevet den sikreste vej til at ikke at gå glip af noget.

Ønsker du at modtage de digitale nyhedsbreve, skal du tilmelde dig på hjemmesidens forside aeldresagen.dk/nfs.

Du kan til enhver tid afmelde dig.

Over 3000 af vore medlemmer modtager nyhedsbrevet

The screenshot shows the website for Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster. The header includes the logo, the text 'Nykøbing-Falster-Sydfalster', a 'Bliv medlem' button, and a search bar. Below the header, there are navigation links: 'Aktiviteter og kurser', 'Aktuelt', 'Seneste nyhedsbreve', 'It', and '+ Se flere'. There is also a 'Tilmeld nyhedsbrev' button. The main content area has a title 'Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster' and a list of news items, each with a 'Læs mere' link:

- Herreværelsets møde i december
- Fernisering i Ældre Sagens Hus
- Råd og vejledninger: Smæk røret på!
- Bliv skoleven på Sophieskolen
- Ældretelefonen

Below the news items, there are several promotional cards:

- Aktiviteter og kurser**: Find lokalafdelingens aktiviteter, kurser, rejser og arrangementer mv.
- Aktuelt**: Her kan du holde dig orienteret om nyt (og en del andet) fra lokalafdelingen.
- Modtag vores digitale nyhedsbreve**: Få vores digitale nyhedsbreve sendt direkte til din indbakke eller læs det her.
- It-Hjælp og kurser**: Har du problemer med din pc, tablet eller telefon? Vil dine programmer, opdateringer, hastighed, mail, kodeord ikke...
- Hjælp, støtte og vejledning**: Se, hvad du har af muligheder for at få hjælp, støtte og vejledning i lokalafdelingen - af vores mange frivillige.
- Motion og sundhed**: Alle har brug for et sundt og aktivt liv ...

Ældre Sagen
Nykøbing Falster -
Sydfalster
Offentlig gruppe

Om
Debat
Medlemmer
Begivenheder
Videoer
Billeder

Søg i denne gruppe

Ældre Sagen

+ Bliv medlem af gruppen — Mere

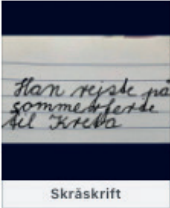
opslag og kommentere.

SENESTE AKTIVITET

Kirsten Reincke Skovlund Hansen har delt et opslag. 24. juni kl. 15.04

Ældre Sagen har oprettet en meningsmåling. 24. juni kl. 10.38

Skråskrift eller formskrift // - Hvilken skrifttype blev du undervist i i folkeskolen og hvornår?

	
Skråskrift	Formskrift

Denne meningsmåling slutter om 2 dage 5,7 tusind stemmer

1 4 kommentarer

Synes godt om Del


ÆLDRE

Kirsten Reincke Skovlund Hansen har delt et opslag. 23. juni kl. 21.42

Ældre Sagen Betalt af Ældre Sagen

Synes godt om side

Savner du også de hyggelige samtaler i hverdagen. Mange føler sig alene og savner selskab. Få en telefonven, som kan ringe til dig med jævne mellemrum. Tilmeld dig Ældretelefonen – og få en at tale med.



AFI DRÆSAGEN DK Få en telefonven – tilmeld dig nu Læs mere

Synes godt om Del

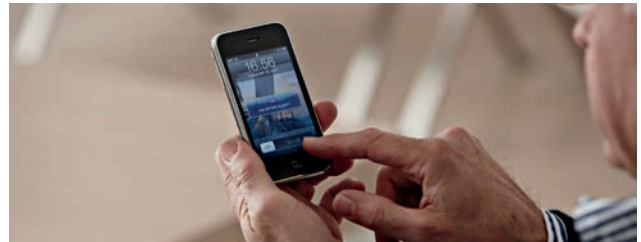
Digital information

Facebook

Vi er selvfølgelig også på Facebook. Du skal søge: Ældre Sagen Nykøbing Falster - Sydfalster. Her er også nyheder, fotos fra aktiviteter og arrangementer m.v., og så har du mulighed for at komme med din mening - og læse andres!

Mobilen

Det er rart at have sit medlemskort med sig på mobilen. Ældre Sagens tilbudsapp hentes på App Store eller på Google Play Butik. Appen viser dit medlemskort, hvis du selv henter det til app'en, samt viser alle de tilbud, som du har som medlem af Ældre Sagen.



Idestrup EL

Telefon 54 14 81 00

www.idestrup-el.dk



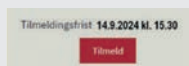
Booking via hjemmesiden

Vi tager nu et nyt booking og betalingssystem i brug. I forbindelse med udgivelsen af programmet, kan du ved nogle aktiviteter og arrangementer tilmelde dig online og samtidig betale for dem.

På vores hjemmeside med kurser og aktiviteter aeldresagen.dk/nfs kan du blive mødt med en af disse to tilmeldingsmetoder



Almindelig tilmelding



Tilmelding hvor du kan booke og betale

Hvis du ønsker hjælp, sidder vi hver onsdag kl. 10-12.30 klar i Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A.

Ældre sagen har 2 instruktionsvideoer til onlinetilmelding:

Til Ipad/tablet: <https://youtu.be/VdmC7hOwFLA>

Til PC: <https://youtu.be/iW0O2V43GKk>

Videoerne giver et godt indblik i, hvordan du bruger det nye system.

STORT UDVALG I ELCYKLER

- få et godt tilbud...

CykleBørsen



Gaabensevej 87 • 4800 Nykøbing F.
Tlf. 54 85 48 35

Borgere som lider af demens

Kultur/Natur er en aktivitet for borgere, der lider af demens. Vi er en gruppe på 12 deltagere og nogle frivillige, som tager på udflugter hver anden uge hele året, dog afbrudt af en sommerferie og en vinterpause.

Aktiviteten foregår i samarbejde med Guldborgsund Kommune, som også dækker noget af udgiften. Vi har et godt samarbejde med kommunens demenskoordinatorer, som henviser deltagerne til os. Ældre Sagen bidrager med planlægning, udførelse og frivillige.

Sophieskolen - generationsmøde

Vi har et meget fint samarbejde med Sophieskolen, da vi nu har 8 frivillige på skolen. Hver frivillig er tilknyttet en bestemt klasse og lærer, og her støtter de enkelte elever eller en mindre gruppe elever i de forskellige fag. Alt sker i et meget tæt samarbejde med de enkelte lærere. Man får kontakt med livsglade børn og unge, indblik i et moderne børneliv, gode oplevelser og mulighed for at dele sin viden og erfaringer - hvad enten det er inden for det kreative, faglige eller sociale område.

Samarbejdet støttes også af Danmarks Lærerforening, da mange elever har det godt med at møde en fra den ældre generation.

Der er behov for flere frivillige.

Kontakt

Jørgen Rasmussen

tlf. 21 39 09 90

mail: rasmussen.jorghen@gmail.com



Vågetjenesten Guldborgsund

Vågetjenesten tilbyder at våge i den sidste fase af livet for borgere på plejehjem, på sygehuset og i egne hjem i hele Guldborgsund Kommune.

Vi tilbyder kun at våge og drage omsorg - pleje og medicinering udføres af det sundhedsfaglige personale.

Vågetjenesten er til stede, hvis der ikke er pårørende, vi skaber ro og tryghed omkring den døende og aflaster familier, der har påtaget sig at passe den døende.

Målet med Vågetjenesten er at mindske ensomhed og usikkerhed.

Vågetjenesten kan rekvireres af:

- Plejepersonalet på institutionerne i Guldborgsund Kommune
- Hjemmeplejen i Guldborgsund Kommune

- Udvalgte afdelinger på Nykøbing F Sygehus

- Pårørende til døende.

Vågetjenesten er gratis og for alle. Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at få hjælp til vågning.

Vågetjeneste bestilles på tlf. 44 13 03 68 mellem kl. 9 og 15. Der kan altid indtales besked til os på telefonsvareren.

Støtte og vejledning

4 ører
hører mere end
2 ører

Vejledere og bisiddere

Det er en god ide at tage en vejleder med til møder og samtaler med myndigheder, sundhedspersonale og andre. En vejleder kan være med til at skabe tryk.

Vejlederen kan hjælpe med til - at huske afgørelser/aftaler og gøre forklaringerne forståelige.

Vejlederen kan hjælpe med møder med kommunens visitator, møder om hjemmehjælp, pension, skifteret - skrive ansøgninger til kommune eller hjælpe med årsopgørelsen til Skat osv.

Vejlederen er ikke professionel inden for noget område.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at få hjælp af en vejleder.

Vejlederen har tavshedspligt.

Jørgen Rasmussen

tlf. 21 39 09 90

mail: rasmussen.jorgenh@gmail.com

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: sunke1@privat.dk

Lissi Kamper

tlf. 30 68 24 89

mail: lissi.kamper@gmail.com

Alle kan fortælle mere om ordningen og vil meget gerne hjælpe.



VORES KUNDER STILLER KRAV TIL OS - OG VI KA' LI' DET



P. W. WULFF

Kraghave Gaabensevej 2, 4800 Nykøbing F

Tlf: 54852744 · Email: xl-nyk@wulff.as

www.xl-byg.dk

Temaaftener

I efteråret havde vi i samarbejde med Ældrerådet 2 temaaftener om demens.

Det var særdeles gode arrangementer, hvor deltagerne virkelig fik noget med hjem.

Temaaftenerne blev en realitet med økonomisk støtte fra Arbejdernes Landsbank, Jyske Bank, Lions Club, Odd Fellow Logen, Anonym Fond og Guldborgsund Kommune.



Vi siger tak for støtten, for det er særdeles vigtig, at vi sætter fokus på demens, som er en folkesygdom,

der berører mange mennesker og er et voksende samfundsproblem.

Her er gode råd gratis...

- kom ind og kig. Vi har lige de kvalitetsprodukter du søger!

- Maling og tapet
- Gulvbelægning
- Solafskærmning
- Arbejdsbeklædning
- Rengøringsartikler

Colourplus



Skovalleen 48 4800 Nykøbing F. Tlf. 5485 1485 nyk@colourplus.dk

Støtte og vejledning

Den Hjælpende Hånd

Har du svært ved at bukke dig?
Taber du let balancen? Er du bange
for at falde? Har du svært ved at se?
Mangler du kræfter til de „gør-
det-selv“ opgaver, som du og din
ægtefælle tidligere kunne klare?
Mangler du f.eks. at få sat en
røgalarm op, så klarer vi det - og vi

skifter også batterier på de gamle
alarmer. Så bed om et par hjælpen-
de hænder!

Du behøver ikke at være medlem af
Ældre Sagen.

Du ringer til „Den Hjælpende
Hånd“:

Flemming Olsen
tlf. 54 43 96 60
mail: tdehytkrj@gmail.com
Jens Michaelsen
tlf. 21 77 47 70
mail: jenshmic@gmail.com
Knud-Erik Meier Clausen
tlf. 29 79 04 80.

Ønsker du en besøgsven?

En besøgsven er en god kur mod ensomhed. Nogle
ældre føler sig ensomme, måske fordi de er syge, har
mistet ægtefællen eller simpelthen mangler familie
eller bekendte at invitere på besøg.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen
for at få en besøgsven.

Vil du være besøgsven? Vi har en liste over ældre,
som brændende ønsker sig en besøgsven - men vi
mangler dig!

I Nykøbing skal du henvende dig til

Grethe Hansen

tlf. 24 44 03 22

mail: grethehansen342@gmail.com

På Sydfalster skal du henvende dig til

Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com



Her har alt en historie
Fine glasvarer, porcelæn og figurer fortæller en historie
om svundne tider og glade minder.
**Har du arvet, eller ønsker du at sælge,
så kontakt os!**

Antik & nostalgi
i Slotsgade 12, Nykøbing F.

Britt & Jørn Erichsen · Tlf. 2830 4820 · jberichsen@mail.dk
www.markedshallen.dk · Åbent man-fre 11-15, lør 10-12.30

Tryghedsopkald

Ønsker du at blive ringet op af en frivillig fra Ældre Sagen, så er tryghedsopkaldet noget for dig.

Hver morgen - hverdage og helligdage - vil du blive ringet op af Ældre Sagens frivillige. Rigtig mange føler en stor tryghed ved den daglige kontakt.

Daglig leder af Tryghedsopkald er Marianne Nyegaard.

Vil du ringes op, skal du kontakte

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Der kan opstå venteliste.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at blive ringet op.

Det er gratis at blive ringet op.

Sorg og livsmod

Sorg og livsmod er et tilbud om hjælp, hvor der er sorg.

Det er et naturligt behov at have brug for at tale om sorgen og savnet og søge støtte hos andre, når man har mistet en ægtefælle eller en anden nær person. Det hører med til livets vilkår at miste, men det hører også med til livets muligheder at kunne hjælpe hinanden ved at dele sorgen med andre, der også har mistet.

En sådan mulighed er en Sorg og livsmodsgruppe. De vigtigste redskaber i gruppen er at samtale og lytte.

Kontakt:

Bente Schwensen

tlf. 20 41 85 13

mail: bente.schwensen@hotmail.com eller

Mona Lise Wennerberg

tlf. 21 66 81 45

mail: wennerberg@nypost.dk

De frivillige har tavshedspligt.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Over 40 af vore medlemmer ...

... har i år meldt sig som frivillig i vores lokalafdeling. De er sammen med alle de andre frivillige med til at gøre en forskel for rigtig mange.

FODPLEJE MASSAGE



- ♥ Klipper, sliber og renser negle
- ♥ Fjerner hård hud og ligtorne
- ♥ Fod- og ansigtsmassage
- ♥ Lakering af negle
- ♥ Bodymassage ♥ Gavekort
- ♥ Zoneterapi ♥ Japansk Lifting

Dorthe Bondo

Langgade 27, tv.
Nykøbing F.

Tlf. 42 34 25 14

www.dorthebondo.dk



♥ Mulighed for tilskud til
helbredstillæg som pensionist

l'hombre

Onsdage i ulige uger hele året

Start 15. januar kl. 13-17.

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Spillet er så gammelt, at vi faktisk ikke ved nøjagtigt, hvor gammelt det er.

Kortspillet opfindes i Kina i 800-tallet og kommer til Europa med arabernes invasion af Spanien. Men overleveringen siger også, at l'hombre opfindes af spanske munke i slutningen af 1300-tallet. Har du lyst til at være med til at spille l'hombre? Vi spiller næsten hele året. Evt. aflysninger aftales på holdet.

Svend Aage Rasmussen

31 90 94 31

mail: aosasmus@gmail.com

Pris 100 kr. Indbetales på Ældre Sagens konto reg. 2650, kontonr. 8977 760 950, skriv navn og ref. 703.

L'hombre-kanalen er en række videoer på Youtube, hvor du bl.a. kan tage et lille kursus i, hvordan man overhovedet spiller dette gamle og finurlige spil.

Brug linket her:

www.lhombre.dk/lhombre-kanalen

Ældre Sagens Bridgeklub

Tirsdage kl. 13 -16.30

Start 7. januar - slut 1. april

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Der er gode parkeringsforhold.

For turneringsspillere, der er medlem af Ældre Sagen

Ønsker du kaffe og kage, skal du selv medbringe det

Kontakt:

Linda Jensen

tlf. 20 87 93 71

Kirsten M. Petersen

tlf. 50 57 09 69.

Pris 500 kr. Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre penge til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950

Husk at skrive dit navn og ref. 701.



Bowling

Onsdage kl. 12-13

Start 8. januar - slut 7. maj.

Torsdage kl. 12-13 og 13-14

Start 9. januar - slut 8. maj.

Superbowling, Marielyst Strandpark 1.

Der bowles IKKE i uge 42, uge 7 og uge 16.

Aktivitetsledere:

Karen Christensen og Lis Stilling

Tilmelding til:

Lis Stilling

mail: lisstilling@gmail.com

tlf. 51 94 61 75

Ved tilmelding opgives medlemsnummer, for- og efternavn, mailadresse, tlf.nr., ønske om spilledag og spilletid og evt. hvem man ønsker at bowle sammen med.

Angiv også, om du har netbank eller kun kan betale kontant.

Kun for medlemmer.

Pris: 700 kr. pr. halvsæson inkl. sko.

Betales efter tilmelding til Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, ref. 366 + navn senest 1. januar.

SUPER BOWLING

Marielyst Strandpark 1 • 4873 Væggerløse • Tlf. +45 5413 1919
marielyst@superbowling.dk • www.superbowling.dk

- RESTAURANT
- AIRHOCKEY
- SPILLEHAL
- SPIELAUTOMATEN



Skak for alle

Tirsdage kl. 14-16

7. januar - 25. marts

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Skak er et klassisk spil.

- Skak er en kamp mellem to hære.
- Skak er let at lære, så selv om du ikke har spillet skak før, så kan du lære det nu.

Vil du være sammen med andre og have en hyggelig eftermiddag, så er det noget for dig.

Flemming Larsen

tlf.: 60 80 35 96

mail: imlkfl@turbopost.dk

Pris: 100 kr. Indbetales på Ældre Sagens konto reg. 2650 kontonr. 8977 760 950, anfør 720+navn.



Petanque

Fredag kl. 10-12

Petanquebanerne ved Badmintonhallen, Vestensborg Allé.

Der spilles hele året.

Kun for medlemmer

Leo Nielsen

tlf. 24 82 09 51

mail: leo-pot@outlook.dk

Pris: 200 kr. årligt

Banko i Frisegade

1. og 3. søndag i hver måned året rundt kl. 14.

Friserhuset, Frisegade

6 plader 50 kr., kaffe og kage 20 kr.

Der er flotte præmier.

Kun for medlemmer, men du må gerne tage en ven med.

Der udleveres datolister ved første besøg.

Husk kop og tallerken.

Vel mødt.

Mie Labæk

tlf. 23 95 06 01

Whist

Mandage kl. 13-16

Start 6. januar - slut 7. april

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Vil du spille whist sammen med andre rare mennesker, så er chancen der nu.

Whist spilles af 4 spillere, der er makkere 2 og 2.

Vi har kortene, du skal selv medbringe kaffe og kage.

Der er plads til nye spillere.

Kontakt:

Else Marie Petersen

mobil: 24 64 75 25

Pris 100 kr. Betaling online på aeldresagen.dk/nfs, eller overfør beløbet til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, husk at skrive navn og ref. 716. Der kan også betales kontant.



Krolf

Mandage og onsdage kl. 10-12
 Start 14. april - slut 13. oktober.
 Krolf banen i Lupinparken,
 Marielyst.
 Alle er velkomne. 20 kr. pr. gang.
 Kølle og bold kan lånes.
 Kun for medlemmer.
 Kontakt:
Benny Brædder
 tlf. 23 61 61 47
 mail: gbbebr@gmail.com

Telefonven

En telefonven er en frivillig, som er ven med et andet menneske over telefonen. Når nogen beder om at få en telefonven, sørger frivillige i Ældre Sagen for at nye venner bliver dannet. Telefonvenner drives fra sekretariatet, og den daglige drift varetages af frivillige aktivitetsledere, telefonpassere og matchere, der løser deres opgaver hjemmefra på tværs af hele landet. Hvis du vil vide mere www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/frivilligomraader/social-ind-sats/telefonvenner/om-telefonvenner

Indendørs krolf

Torsdage kl. 13.15-14.45
 Start 9. januar - slut 27. marts.
 Væggerløse hallen
 Holder du af krolfspillet og hyggeligt samvær, tilbyder vi indendørs krolf.
 Information om spillet kontakt:
Benny Brædder
 tlf. 23 61 61 47.
 Pris: 100 kr.
 Tilmelding:
Kirsten Skovlund Hansen
 mobil: 23 86 39 53 - helst sms
 Tilmelding og indbetaling senest 6. januar online på aeldresagen.dk/nfs eller ved at overføre pengene til Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk aktivitets nummer 377 og navn på indbetalingen.



Indendørs krolf

Mandage kl. 12-15
 Start 6. januar - slut 31. marts
 Nykøbing Hallen - Hal 1
 I samarbejde med Aktiv Fritid
 Holder du af krolfspillet og hyggeligt samvær, tilbyder vi indendørs krolf.
 Du skal selv medbringe køller og kugle. En kølle og kugle kan bestilles hos aktivitetsleder Kirsten Petersen.
 Vi har også køller og kugler til låns.
 Pris: 100 kr. for Ældre Sagens spillere. Indbetales til Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk aktivitets nummer 377 og navn på indbetalingen.
 Information og tilmelding til
Kirsten Petersen
 tlf. 50 57 09 69

Gymnastik for mænd

Start 8. januar kl. 15 omklædt.

Slut 26. marts

Ejegodhallen

Selv om det er mange år siden, du sidst gik til gymnastik, kan du sagtens være med på vores hold, for man skal aldrig yde mere, end man magter. Opvarmning, stående og liggende øvelser, hvor bl.a. ryg- og mavemuskler bliver trænet, løb, og bl.a. armbøjninger og benstræk,

udstrækningsøvelser og til slut total afslapning.

Pris 100 kr. der overføres til Ældre Sagens konto, reg. 2650, kontonr. 8977 760 950 - husk reff.nr. 371.

Mød frem og bliv tilmeldt hos

Cyrild Jørgensen

tlf. 23 25 91 60

mail: cyrildmj@gmail.com

Jens Sørensen

tlf. 22 79 63 96

mail: jenssor@post11.tele.dk

Stolegymnastik for mænd og kvinder

Tirsdage kl. 14.15-16

Slut 27. maj.

Blishøjgårdcenteret

Kan du lide at bevæge dig til musik, men kniber det med at gå og stå for meget, er stolegymnastik lige noget for dig. Du får en varieret motions-tid til glad musik. Stolegymnastik kan forbedre din bevægelighed og muskelkraft. Udgangspunktet er stolemotion, men øvelserne kan udføres med eller uden stol efter eget ønske og formåen. Du får brugt kroppen og har det sjovt samtidig.

Efterfølgende kaffe/te og kage med en lille egenbetaling.

Pris: 100 kr.

Obs: holdet er overtegnet.

Tilmelding: Da der kun kan deltage 22 på holdet er tilmelding nødvendig til:

Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com

Inge-Magrethe Kofoed

tlf. 29 92 10 61

Betaling online på aeldresagen.dk/nfs eller overfør pengene til Ældre Sagens konto reg. nr.: 2650, kontonummer 8977 760 950.

Skriv aktivitets nr. 327 og navn på indbetalingen.

Ældre Sagens frivillige får tilbudt mange kurser

Kursuskataloget for 2025 kommer snart med både kendte og nye kurser.

Sekretariatet, distriktet og vores afdeling arbejder hele tiden på, at vores kursustilbud til de frivillige skal være relevante og aktuelle i forhold til samfundets udvikling. Vi forsøger at klæde alle vore frivillige godt på, så de er godt rustede til de opgaver, som de har meldt sig til.

Det er gratis for at deltage på kurserne, og vores lokalafdeling dækker rejseudgifterne.

På kursusdagen får deltagerne kursusmateriale og fuld forplejning, inkl. drikkevarer til frokost, og på flerdages-kurser får de desuden middag og overnatning på enkeltværelse.

Over 40 af vores frivillige deltager hvert år på et kursus - så hvis du tænker på at blive frivillig hos os, så ved du, at du kan komme på kursus og blive dygtigere til jobbet.



Hensyntagende motion

Mandage kl. 14.30-15.30

Start 6. januar - slut 17. marts

Væggerløse hallen.

Med Ældre Sagens motionsprogram, under Gunhilds ledelse, får du arbejdet alle kroppens muskler og led igennem til glad musik.

Kun for medlemmer.

Når du er tilmeldt, indbetaler du.

Pris: 100 kr. Betal online på aeldresagen.dk/nfs eller ved at overføre pengene til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonr.: 8977 760 950. Skriv aktivitetsnummer 368 og navn på indbetalingen.

Tilmelding:

Gunhild Brædder

sms mobil 23 23 61 42

Gymnastik med Gunhild

Onsdage kl. 13-14

Start 8. januar, slut 19. marts.

Væggerløse hallen.

Variierende øvelser med elastikker og vægte, hvor hele kroppen bliver gennearbejdet og pulsen kommer op. Nye motionister er meget velkomne.

Kun for medlemmer.

Pris: 100 kr. Betaling online på aeldresagen.dk/nfs eller ved at overføre pengene til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonummer 8977 760 950. Skriv aktivitetsnummer 368 og navn på indbetalingen.

Når du er tilmeldt, indbetaler du.

Tilmelding:

Gunhild Brædder

sms mobil 23 23 61 42

Stolegymnastik

Torsdage

Hold 1 kl. 10, hold 2 kl. 11.15

Start 9. januar - slut 24. april.

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Er du glad for at bevæge dig til musik, tilbyder vi dig en varieret motionstime, som gør dig glad på krop og sjæl. Du får brugt hele din krop, idet vi starter med grundig opvarmning, og gennem øvelserne får du styrket dine muskler, kondition, bevægelighed og balance. Efterfølgende kaffe og hyggeligt samvær.

Tilmelding til:

Lone Gregersen

sms mobil 22 83 12 01

mail: greger123@outlook.dk

Når du er tilmeldt, indbetaler du.

Pris 100 kr. indbetales til Ældre Sagens Konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, anfør aktivitetsnummer 328 + navn.



Vi skaber tryghed i en svær tid

Planlæg bisættelse og begravelse

Vi guider dig gennem planlægningen, så det bliver en unik og personlig afsked, hvor intet bliver glemt.

Kontakt en rådgiver hos Begravelses service døgnet rundt.

Din personlige assistent i skifteretten

Vi håndterer forløbet i skifteretten og betaler begravelsesudgifterne gennem boet.

Du skal kun dække eventuelle restudgifter, når boet er behandlet og vi har ansøgt alle tilskud.

Læs mere på bs.dk



Bedemand Arne Hansen



Juridisk rådgiver Tommy Knudsen



Bedemand Brian Rasmussen

Husk vores foredrag onsdag den 30 okt. hvor du kan møde Arne Hansen og Tommy Knudsen, der fortæller om hvad der sker før, under og efter et dødsfald.
Se arrangementkalenderen i bladet

Begravelses service
Nykøbing Falster

Jernbanegade 40
4800 Nykøbing Falster
Telefon 70 11 24 07 | info@bs.dk



Old Riders MC Trænger du og din MC til at blive luftet?

Onsdag i lige uger kl. 10-13
Fra 2. april - 5. november.
Mødested Ældre Sagens Hus,
Skovalléen 32A.
Er det kedeligt at køre mc alene?
Vi mødes og aftaler, hvor vi kører
hen; nogle gange er der på forhånd
aftalt en udflugt.
Medbring termokande og madpak-
ke og ta' konen eller kæresten med
på bagsædet.
Vi er tilbage efter ca. tre timer.
Ingen tilmelding.
Arne Skjelmose
tlf. 21 75 28 59
mail: arne.skjelmose@gmail.com



Blid hensyntagende Hatha-Yoga

Onsdage kl. 14-15.15
Start 8. januar - slut 26. marts.
Nykøbing Hallen, sal 0
Holdet er for kvinder og mænd
Hatha Yoga er for dig, der ønsker
at forbedre din smidighed, styrke,
balance og kropsbevidsthed. Husk
matte og tæppe.
Pris: 700 kr.
Betalning online på aeldresagen.dk/
nfs eller ved at overføre pengene til
Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650,
kontonr. 8977 760 950. Husk navn
og aktivitetskode 367 på indbeta-
lingen.
Obs: Holdet er overtegnet!
Kirsten Skovlund Hansen
tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)
mail: reincke@mail.dk

Walk and talk i Marielyst

Tirsdag kl. 10-12
Mødested Digeparken,
Bregnestien 3, Marielyst.
Når man går sammen i naturen,
taler man godt med hinanden, og
her er Marielyst og naturen det
bedste sted af gå og tale sammen.
Kontakt
Solvej Sørensen
tlf. 21 25 15 97
mail: Ingas1945@gmail.com

VI PASSER
PÅ OS SELV
OG VORES KUNDER
I DENNE CORONATID.
ALT SPRITTES AF EFTER
HVER KLIPNING...

DAMEKLIP	FRA 250,-
HERREKLIP MASKINE ...	FRA 150,-
HERREKLIP	FRA 200,-
BØRNEKLIP	FRA 150,-
PERMANENT	FRA 500,-
FARVNING	FRA 400,-
STRIBER I KORT HÅR	FRA 500,-

FRISØR
HOS **MARIZA**

TLF: 51 86 38 72
ÅBNINGSTIDER:
MAN-FRE: 9.00-17.00
LØR: 9.00-14.00

ST. KIRKESTRÆDE 11-13 | HOLLANDS GÅRD | 4800 NYKØBING F.

Cykelture Marielyst

Tirsdage kl. 9-13

Sted: Ved statuen over for indkørslen til Højskolen Marielyst.

Vi cykler i rimeligt motionstempo, ca. 16 km i timen. Turene er på 20-60 km, men vi tilrettelægger ruten efter snak med deltagerne. Vi cykler hele året, så vi kan følge årets gang på mark og skov og det i næsten al slags vejr.

Alle kan deltage.

Pris: Gratis.

Johan Landgren

tlf. 29 63 08 48

mail: lisejohanlandgren@mail.dk

Ring eller sms, hvis du deltager, så du ikke kommer forgæves.

Cykelture Nykøbing

Onsdage kl. 18.30

Start 9. april - slut 3. september
Mødested Nykøbing F. Hallen.

Vil du med ud i det blå på en aftenur i moderat tempo, så mød op ved Nykøbing F. Hallen. Vi kører, som vinden blæser. Der er pauser undervejs, hvor der er mulighed for at indtage de medbragte drikkevarer. Turene er på 13-18 km.

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontakt:

Flemming Olsen

tlf. 54 43 96 60

mail: tdehytkrj@gmail.com

Stavgang Nykøbing

Tirsdage kl. 10-11.30

Folkedanserhuset, Østre Allé.

Instruktion i korrekt brug af stave. Egne stave medbringes.

Turene foregår i skove. Vi går i 3 hold, og turene har forskellig længde. Derfor kan du også være med. Nye stavgængere er meget velkomne. Man kan også gå uden stave. Den anden tirsdag i hver måned tager vi på tur til et andet sted. Så har vi madpakke med.

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontakt:

Birthe Christensen

tlf. 54 85 93 02

Lis Nielsen

tlf. 29 64 00 58

mail: lis-h@nielsen.mail.dk

Flemming Olsen

tlf. 54 43 96 60

mail: tdehytkrj@gmail.com



Traveture

Fredage kl. 10-12

Parkeringspladsen på Vibehaven ved Middelaldercenteret.

Få pulsen op i godt selskab. Vi tager en rask gåtur i den smukke Hamborgskov, hvor vi følger naturens gang året rundt.

Turen er også for mænd (!), og du kan gå med eller uden stave.

Turen er på 5-7 km i rask tempo.

Husk godt fodtøj og tøj passende til vejret samt noget at drikke.

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontakt:

Hanne Kappen

tlf. 29 80 51 89

mail: hkjp@mail.tele.dk

Jørn Vilhelm Rasmussen

tlf. 30 82 18 59

mail: mailjrnvrasmussen@mail.dk

Stole-yoga - for krop, sind og åndedræt

Mandage kl. 11.30-13.

Start: 6. januar - slut 31. marts.

Nykøbing F Hallen, sal O

Dette hold er til dig, der ønsker at opleve yoga på en blid og skånsom måde og er særligt velegnet til dig, der ønsker at styrke kroppen og skabe mere ro i sindet.

Der er åndedrætsøvelser, ledøvelser, muskelafspænding, guidet meditation.

Tilmeld dig i dag, og giv dig selv en velfortjent pause!

Underviser: Helle Steen.

For alle

Pris: 450 kr., indbetales på Ældre Sagens konto; reg.nr. 2650 kontonr. 8977 760 950. Oplys navn og kode 329

Vigtigt: først når du er tilmeldt, indbetaler du.

Tilmelding: senest 2. januar kl. 12 online eller:

Kirsten Skovlund Hansen

SMS 23 86 39 53.

Holdet starter ved 12 tilmeldte - maks. 20 deltagere.

Vandreture i naturen

Mandage kl. 10

Mødested: Folkedanserhuset bag Zoo.

Husk godt fodtøj samt fornuftigt tøj passende til vejret samt noget drikkeligt/spiseligt til pausen. Vi spiser vores madpakke med mindre det regner.

Vandreturene varer normalt 3-5 timer inkl. kørsel og spisning.

14. april Mallings Kløft

22. april (tirsdag) Rodenskov

28. april Bøtø

5. maj Oringe

12. maj Kulsbjerg

19. maj Klodskovgård

26. maj Næsgård

2. juni Jydelejjet Møn

10. juni (tirsdag) Hyllekrog

16. juni Horreby Lyng

23. juni Knuds Hoved

30. juni Havlykke

7. juli Nørre Vedby Grusgrav

14. juli Ulfshale Nyord

21. juli Præstemosen

28. juli Lysemose

4. aug. Ålholm

18. aug. Guldborg

25. aug. Maribo Naturskole

1. sept. Pandebjerg

8. sept. Virkethus

15. sept. Hamborgskoven

20. sept. Fugletur Gedser

29. sept. Halskov Vænge

6. okt. Bassinger i Steger

13. okt. Sønder Kirkeby
- kirkestien

29. okt. Ravnstrup Skov

Pris: Turene er gratis, men ved samkørsel betales for benzinen.

For mere information, kontakt:

Mogens Witt

tlf. 54 43 96 50

Ole Bjørn Larsen

tlf. 21 92 90 37.



Smart Træning

Mandage kl. 9-10

Start: 6. januar - slut 31. marts.

Nykøbing F. Hallen, sal 0

Smart træning er at sende din hjerne i fitnesscenter. Gennem fysiske øvelser, der kobles op på farver og ord, kan du træne din hjerne til bedre hukommelse og fokus.

Holdet starter ved 10 tilmeldte, maks. 20 deltagere.

Underviser: Lissi Carlsen.

Hygge og socialt samvær med den

medbragte kaffe kl. 11-12.

Tilmelding: Senest 2. januar kl. 12, online eller til:

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 - gerne SMS.

Du er endeligt tilmeldt, når betalingen er indgået.

Tilmeldingsfrist 02.01.2025 kl. 12.00.

Kun for medlemmer.

Pris: 300 kr., indbetales på Ældre Sagens konto: reg.nr. 2650, kontonr. 8977760950, skriv ref. nr. 370

+ navn



Savner du nogen at tale med?

Ring til Ældretelefonen på 32 210 210

Vi har alle brug for nogen at tale med om det, der fylder i vores liv. Nogle har venner og familie, de kan tale med, andre af os har ikke. Men alle kan føle sig alene af og til, for selvom man har familie og andre tæt på, kan der være situationer og emner, som er svære at tale om med dem.

Meget vil føles lettere, når man deler det med andre.

På Ældretelefonens samtalelinje kan du ringe anonymt med lige det, der fylder og er svært for dig. Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se sine børnebørn eller noget helt andet.

Ældretelefonen 32 210 210. Åben mandag-fredag kl. 9-15

Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning.

I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig - en der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for.



Har du overskud til at tale med andre?

Så er der er brug for dig på Ældretelefonen.

Kunne du tænker dig at blive den trygge stemme i den anden ende af røret på Ældre Sagens samtalelinje?

Goddag, det er Ældretelefonen, hvordan kan jeg hjælpe dig?

Ældretelefonen søger frivillige, der ønsker at gøre en forskel for ældre og andre, som trænger til en god samtale. Vi søger i hele Danmark.

Brug linket her og læs hvad du skal gøre www.aeldresagen.dk/om-os/kontakt-os/aeldretelefonen/der-er-brug-for-dig-paa-aeldretelefonen

Qi Gong

Onsdage kl. 12.30-13.30

Start 8. januar - slut 26. marts

Nykøbing Hallen, sal 0

Holdet er for kvinder og mænd

Qi Gong er kunsten at bevæge livskraften i kroppen. Kineserne har i flere tusind år brugt Qi gong som forebyggelse af demens. Qi Gong hjælper på den ydre og indre balance. Den fysiske træning udgøres af enkle, bløde og naturlige bevægelser. Qi gong udføres stående i langsomt meditativt tempo. Underviser er Ulla Krone, Hjerte-huset.

Medbring: Yogamåtte, tæppe, drikkedunk samt indesko eller sokker.

Obs: Holdet er overtegnet!

Pris: 700 kr. Betaling online på aeldresagen.dk/nfs eller ved at overføre pengene til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk navn og aktivitetskode 376 på indbetalingen.

Kontakt til:

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)

mail: reincke@mail.dk

Du kan se mere motion i programmet under „Samarbejde“ side 40



Arbejdernes
Landsbank

Bagning med tradition og kærlighed



– LEVERANDØR TIL ÆLDRE SAGEN –

Stubbekøbingvej 10 • 4800 Nykøbing F • Tlf. 54 85 03 67

www.jensbybageri.dk • info@jensbybageri.dk

Litteraturkredse Væggerløse

Sydfalster Skole

Skolebakken 14, Væggerløse.

Hold 1: Mandage kl. 14-16:

6. januar, 3. februar, 3. marts
og 7. april.

Hold 2: Onsdage kl. 14-16:

8. januar, 5. februar, 5. marts o
g 9. april.

Hold 3: Torsdage kl. 14-16:

9. januar, 6. februar, 6. marts
og 10. april.

Kun for medlemmer

Pris 100 kr. - indbetales til

Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650,
kontonr. 8977 760950. Husk navn
og aktivitetskode 622 på indbeta-
lingen.

Der er venteliste.

Kontakt:

Kirsten Wegge

tlf. 54 17 72 24



Kunst & Kaffe

Fuglsang Kunstmuseum

Fredage: 7. februar, 7. marts,

4. april og 2. maj.

Hold 3 kl. 11-12

Hold 4 kl. 12-13

Hold 1 kl. 13-14

Hold 2 kl. 14-15

Vil du gerne overraskes? - og få
større indsigt i og forståelse for
kunst.

Så meld dig til en række spænden-
de og inspirerende kunstmøder på
Fuglsang Kunstmuseum.

Hvert møde byder på en overraskelse,
når én af museets kunstfor-
midlere gennemgår et kunstværk,
og fortæller om værket, kunstneren,
samtidig og meget mere. Det varer
20-30 minutter.

Bagefter er der kaffe/te og kage.
Vi mødes i museets forhal. Der er
nem adgang for kørestolsbrugere,
og der er 5 handicapparkeringsplad-
ser ved indgangen til museet.

Giv besked ved tilmelding, og der
reserveres plads til dig.

Tilmelding senest 20. januar til

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk.

Pris kr. 420,00 for alle 4 gange.

Hvis du har netbank, bedes beløbet
indbetalt til Ældre Sagens konto,
reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760
950. Skriv ref. 804 + navn, senest
20. januar.

Hvis du ikke har Netbank bedes
dette oplyst ved tilmelding, og der
kan aftales betaling første mødedag.



BJARNE PETERSEN A/S

NYKØBING F: 54 85 09 00
STUBBEKØBING: 54 44 19 16



Københavnsvej 12
4800 Nykøbing F
Tlf. 54 44 19 16
www.bjarne-petersen.dk

Vi udfører: jord, kloak, støbe, murer, tømrer, snedker, glas og maskinsnedkerarbejde

Litteraturkredse Nykøbing F

Dansk Folkehjælp, Brovejen 4

Læs sammen med andre, det giver gode oplevelser.

Hold 1: Mandage kl. 13.30-15.30:

6. januar, 3. februar, 3. marts og 7. april.

Hold 2: Tirsdage kl. 10-12:

7. januar, 4. februar, 4. marts og 8. april.

Kun for medlemmer

Pris 100 kr. - Indbetales til

Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977760 950. Husk navn og aktivitetskode 621 på indbetalingen.

Kontakt:

Louise Lund

tlf. 21 45 76 90

mail: lousielund48@gmail.com



Kend din kunstner Kunstnergruppen „Fynbomalerne“

Fuglsang Kunstmuseum

Fredage: 28. februar, 28. marts, 25. april og 23. maj.

Hold A: kl. 11-12.30.

Hold B: kl. 13-14.30.

Vil du gerne blive klogere på Fynbomalerne? Så meld dig til en række indsigtfulde kunstmøder på Fuglsang Kunstmuseum. De varer ca. 45-60 minutter. Bagefter er der kaffe/te og kage.

Fynboerne var en gruppering af kunstnere, der levede i perioden 1880'erne - 1930'erne. De var knyttet sammen gennem familierelationer og venskaber. Deres geografiske tilhørsforhold var navnlig købstæderne Faaborg og Kerteminde. På Fuglsang Kunstmuseum findes en række værker som hidrører kunstnergruppen. Via malerier, skulpturer, akvareller og grafik, dykker vi ned i fynboernes motiver - naturen, landskaberne, hverdagslivet, de nære motiver og personkredse, som var omdrejningspunkterne for deres billedverden.



Hvert kunstmøde rummer foruden oplæg også præsentation af originale kunstværker samt en fælles drøftelse af det set.

Vi mødes i museets forhal. Der er nem adgang for kørestols-brugere, og der er 5 handicappladser ved indgangen til museet.

Tilmelding senest 31. januar til

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk

Pris: 530 kr. for alle 4 gange. Hvis du har Netbank, så bedes beløbet indbetalt til Ældre Sagens konto i Nordea. Regnr. 2650, kontonr. 8977 760 950 ref. 805 + navn senest den 12. august 2024. Hvis du ikke har Netbank bedes dette oplyst ved tilmelding og der kan aftales betaling på første mødedag.



Få råd til et helt liv efter arbejdslivet

Kan du forestille dig selv som pensionist? Om 2, 10 eller 15 år. Når det bliver hverdag at holde fri. Når hele verden ligger åben. Kan du næsten ikke vente – eller giver tanken dig hjertebanken? Uanset svaret, så er det en god ide at overveje mulighederne i god tid. Aftal et pensionsmøde med din bankrådgiver og få styr på din pensionsopsparing. Læs mere på jyskebank.dk/pension.

René Madsen
Bankrådgiver
rene.madsen@jyskebank.dk
Tlf. 89 89 13 07



Helene Bjørn Lind
Bankrådgiver
hl@jyskebank.dk
Tlf. 89 89 09 37



Toldbodgade 25 · Nykøbing Falster · Tlf. 89 89 13 00

Herreværelset

1. fredag i måneden kl. 10-14.

KIKKO, Vendsysselvej 9

Foreløbigt program:

- Fredag 3. januar får vi besøg af Jan Riis
- Fredag 7. februar får vi besøg af Preben Lund - foredrag om m/s Hans Hedtoft

Kom og vær en aktiv deltager i et spændende og givende herremiljø. Tilmelding senest onsdagen før kl. 18 på: herreværelset.com

John Holm

tlf. 21 28 78 62

mail: jh@holm.mail.dk

Pris: 20 kr. - hver især betaler for smørrebrød og drikkevarer



Pigekammeret

Sædvanligvis sidste fredag i månederne januar til maj og august til november kl. 12-14

KIKKO, Vendsysselvej 9

Vi piger mødes til hyggeligt samvær, en let frokost og foredrag, sang eller musik.

Du skal både være medlem af Ældre Sagen og af Pigekammeret.

Tilmeld dig på mail:

pigekammer4800@gmail.com

- eller

Dorthe Vejen

tlf. 24 81 78 65.

Pris: 20 kr. betales indgangen.

Hver især betaler for mad og drikkevarer.

Er uheldet ude

Desværre er det ikke alle der kan kende forskel på dit og mit ...

Indbrud eller hærværk!

Så kontakt os ... Vi kommer ud og foretager en opmåling, laver en midlertidig forsvarlig afdækning og skifter herefter din rude.

Vi sørger også for al papirarbejdet, da vi er forsikringsgodkendte til glasskader. Desuden er vi tilsluttet Glarmesterlaugets døgnvagt - så kontakt os døgnet rundt på telefon 54 85 10 85.



**GLARMESTER
AAGE LARSEN**

Alt i glarmesterarbejde
Englandsvej 3, 4800 Nykøbing Falster
Telefon 54 85 10 85
www.danmarkssydligsteglarvester.dk



Engelsk for let øvede

Torsdage kl. 9-11.

Start 9. januar - slut 27. marts.

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Man kan begynde på hvilket tidspunkt, man har lyst.

Vi starter med at alle fortæller lidt om ugen, der gik. Det skal være på engelsk.

Det kan være nogle få ord eller en længere historie.

Så har vi grammatik i en lille halv times tid og læser derefter en

engelsk tekst. Det kan være en

turistguide fra et sted i Danmark.

Vi skal også have „små ord“ og ordforråd fra „Min første røde ordbog“.

Pris 100 kr. der indsættes på reg.

nr. 2650, Kontonr. 8977 760 950.

Husk at skrive ref. 710 og dit navn.

Kontakt:

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Tilmelding helst på mail.

Engelsk for fortsættere

Tirsdage kl. 9-11.

Start 7. februar - slut 25. marts.

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Vi taler om ugen, der gik, på engelsk. Så følger en halv times gram-

matik, herunder uregelmæssige verber. Ordforråd fra „Min første røde

ordbog“ udvidet med lidt mere

avancerede engelske ord. Vi læser

udsnit fra engelsksprogede bøger og diskuterer indholdet på engelsk.

Kun for medlemmer. Der er p.t.

ikke ledige pladser på holdet.

Pris 100 kr., der indsættes på Ældre

Sagens konto, reg.nr. 2650, konto-

nr. 8977 760 950.

Husk at skrive ref. 710 og dit navn.

Kontakt:

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Tilmelding helst på mail.

Tysk for alle niveauer

Onsdage kl. 9-11.

Start 8. januar - slut 26. marts.

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Jeg forsøger at lave differentieret undervisning, men det kræver lidt

tålmodighed hos dem, der kan meget tysk i forvejen. Vi skal først

og fremmest tale tysk sammen ud

fra lette tekster. Grammatikken

kommer i anden række.

Kun for medlemmer.

Du kan begynde på et hvilket som

helst tidspunkt af året.

Pris for nye deltagere: 100 kr., der

indbetales på Ældre Sagens konto,

reg. nr. 2650 og kontonr. 8977 760

950. Husk at skrive navn og ref.

710.

Kontakt:

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Tilmelding helst på mail.

En gang imellem ...

... mangler vi frivillige til større arrangementer.

Ring og hør nærmere hos en af bestyrelsesmedlemmerne.

Ældre Sagen
Nykøbing Falster - Syd Falster

CLUB BELLA

14 dage på Costa Del Sol



Inkl. bus fra
Nykøbing F
til lufthavnen
t/r



22. feb. - 8. marts 2025

Ferie med senioraktiviteter

Du rejser med seniorer fra dit lokalområde og på hotellet er også grupper fra andre kommuner, så der altid er nogen til aktiviteterne. Og du finder nemt nogen at udfordre f.eks. til et slag dart eller whist. Alle er her for at hygge sammen og få de bedste minder med hjem.

Tag på to ugers ferie fyldt med hygge og livsglæde. Dagen igennem giver Club Bella dig adgang til skønne aktiviteter lige fra fællessang til vandgymnastik.

Inkluderet i rejsen:

- Transport fra din kommune t/r til lufthavnen
- Fly til Malaga t/r
- Lufthavnsskatter og -afgifter
- Indchecket bagage
- Transport fra Malaga Lufthavn til hotellet t/r
- 14 overnatninger på 4-stjernet hotel i Fuengirola i delt dobbeltværelse
- 14 x morgenmad på hotellet
- 14 x aftensmad inkl. vin og vand på hotellet
- Udflugt med tog til Malaga
- Diverse aktiviteter på hotellet
- Dansk Rejseleder under hele rejsen
- Guide assistance i lufthavnen i Danmark ved ud- og hjemrejse

Pris per person i delt dobbeltværelse

fra **11.995,-**

Eneværelsestillæg +2.995,-



Godt selskab for livsglade seniorer

www.bellarejser.dk • Tlf. 27 31 37 05 • info@bellarejser.dk



Arrangementer forår 2025

Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side	Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
JANUAR					
FRE 3. Fernisering	Huset	42	TOR 13. Sang og Dans	Huset	45
MAN 6. Syværkstedet starter	Huset	43	TOR 13. Netværkscafe	Huset	42
TIR 7. Café Husk	Huset	42	TIR 18. Café Husk	Huset	42
ONS 8. Netværkscafe	Huset	42	ONS 19. Netværkscafe	Huset	42
ONS 8. Sangformiddag	Huset	43	TOR 20. Netværkscafe	Huset	42
TOR 9. Betværkscafe	Huset	42	SØN 23. Spis sammen	Huset	47
TOR 9. Sang og dans	Huset	45	ONS 26. Foredrag: Ansigt til ansigt	Huset	50
TOR 9. Læserkreds for mænd	Huset	43	ONS 26. Netværkscafe	Huset	42
FRE 10. Foredrag: Verdens brændpunkter	Huset	47	TOR 27. Torsdagsbanko	Huset	44
SØN 12. Søndagssbanko	Huset	44	TOR 27. Netværkscafe	Huset	42
TOR 16. Foredrag: Biofysisk energiterapi	Huset	48	FRE 28. Kend din kunstner	Fuglsang	27
TIR 21. Café Husk	Huset	42	FRE 28. Fernisering - Pia Grejs	Huset	42
ONS 22. Netværkscafe	Huset	42	MARTS		
TOR 23. Netværkscafe	Huset	42	LØR 1. Temadag: Op at stå	Huset	50
TOR 23. Torsdagsbanko	Huset	44	MAN 3. Sangformiddag	Huset	43
FRE 24. Foredrag: Sydindien	Huset	44	TIR 4. Café Husk	Huset	42
LØR 25. Nytårskur	Højskolen	54	ONS 5. Netværkscafe	Huset	42
SØN 26. Spis sammen	Huset	47	TOR 6. Netværkscafe	Huset	42
ONS 29. Netværkscafe	Huset	42	FRE 7. Kunst og Kaffe	Fuglsang	26
TOR 30. Netværkscafe	Huset	42	SØN 9. Søndagssbanko	Huset	44
TOR 30. Foredrag: Kend din klassiker	Huset	48	TIR 11. Foredrag: Fremtidsfuldmagter	Kikko	54
FRE 31. Fernisering - Kirsten Jacobi	Huset	42	ONS 12. Netværkscafe	Huset	42
			TOR 13. Netværkscafe	Huset	42
			TOR 13. Sang og Dans	Huset	45
			TIR 18. Årsmøde	Kikko	56
			TIR 18. Café Husk	Huset	42
			ONS 19. Netværkscafe	Huset	42
			TOR 20. Læsekrede for mænd	Huset	43
			TOR 20. Netværkscafe	Huset	42
			TOR 20. Nykøbing Slot	Huset	51
			FRE 21. Bøtøskoven	Bøtø	57
			SØN 30. Spis sammen	Huset	47
			ONS 26. Netværkscafe	Huset	42
			TOR 27. Netværkscafe	Huset	42
FEBRUAR					
LØR 1. Foredrag: Journalistens værksted	Huset	49			
MAN 3. Sangformiddag	Huset	43			
TIR 4. Café Husk	Huset	42			
ONS 5. Netværkscafe	Huset	42			
TOR 6. Netværkscafe	Huset	42			
TOR 6. Læsekrede for mænd	Huset	43			
FRE 7. Kunst og Kaffe	Fuglsang	26			
SØN 9. Søndagssbanko	Huset	44			
ONS 12. Tryllekunstner	Huset	49			
ONS 12. Netværkscafe	Huset	42			

Arrangementer forår 2025



Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side	Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
TOR 27. Torsdagsbanko	Huset	44	ONS 30. Højskoledag	Højskolen	59
FRE 28. Kend din kunstner	Fuglsang	27			
FRE 28. Fernisering - Arne Skjelmose	Huset	42			
APRIL			MAJ		
TIR 1. Besøg "Butik de Mille"	Marielyst	56	TOR 1. Netværkscafe	Huset	42
TIR 1. Café Husk	Huset	42	FRE 2. Kunst og kaffe	Fuglsang	26
ONS 2. Netværkscafe	Huset	42	TIR 6. Femern Bælt	Rødby	61
TOR 3. Netværkscafe	Huset	42	TIR 13. Café Husk	Huset	42
TOR 3. Foredrag: Arv og testamente	Huset	50	ONS 7. Netværkscafe	Huset	42
FRE 4. Nykøbing F Koret	Huset	53	ONS 7. Falser Bryghus	Væggerløse	60
FRE 4. Kunst og Kaffe	Fuglsang	26	TOR 8. Netværkscafe	Huset	42
MAN 7. Sangformiddag	Huset	43	LØR 10. Sikker på elcykel	Huset	51
MAN 7. Besøg hos "Jacobsen"	Jernbanegade	57	ONS 14. Netværkscafe	Huset	42
TIR 8. Besøg hus "Jacobsen"	Jernbanegade	57	TOR 15. Netværkscafe	Huset	42
ONS 9. Netværkscafe	Huset	42	MAN 19. Bliv ikke bankrøvet	Huset	53
TOR 10. Netværkscafe	Huset	42	ONS 21. Netværkscafe	Huset	42
TOR 10. Sang og Dans	Huset	45	TOR 22. Netværkscafe	Huset	42
SØN 13. Søndagsbanko	Huset	44	TOR 22. Læsekreds for mænd	Huset	43
TIR 15. Café Husk	Huset	42	FRE 23. Kend din kunstner	Fuglsang	27
ONS 16. Netværkscafe	Huset	42	TIR 27. Café Husk	Huset	42
TIR 22. Danmark spiser sammen	Kikko	58	ONS 28. Netværkscafe	Huset	42
ONS 23. Danmark spiser sammen	Gedser	58	FRE 30. Horreby Lyng	Horreby Lyng	57
ONS 23. Foredrag: Vendsyssel	Huset	53	FRE 30. Fernisering: Christian Greve	Huset	42
ONS 23. Netværkscafe	Huset	42			
TOR 24. Netværkscafe	Huset	42	JUNI		
TOR 24. Læsekreds for mænd	Huset	43	ONS 4. Netværkscafe	Huset	42
TOR 24. Torsdagsbanko	Huset	44	ONS 11. Netværkscafe	Huset	42
FRE 25. Aalholm Hestehave	Nysted	57	TOR 12. Netværkscafe	Huset	42
FRE 25. Fernisering - Elin Randstoft	Huset	42	ONS 18. Netværkscafe	Huset	42
FRE 25. Kend din kunstner	Fuglsang	27	TOR 19. Netværkscafe	Huset	42
SØN 27. Spis sammen	Huset	47	TOR 12. Netværkscafe	Huset	42
TIR 29. Café Husk	Huset	42	JULI		
ONS 30. Netværkscafe	Huset	42	ONS 23. Seniorfestival	Højskolen	62
ONS 30. Bliv-frivillig-dag	Huset	57	TOR 24. Seniorfestival	Højskolen	62

It - Undervisningslokale

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Vi har max. 12 kursister på hvert hold, der er 3-4 instruktører, så alle kan hurtigt få hjælp. Der vil blive oprettet flere kurser efter behov.

Har du spørgsmål, så kontakt:

John Pedersen

tlf. 21 49 65 81

Ferielukket juli og august

Læs mere på: aeldresagen.dk/nfs



It - Café

Tirsdage og torsdage kl. 9.30-11.30

Har du problemer med din pc, tablet eller telefon? Vil dine programmer, opdateringer, hastighed, mail, MitID eller kodeord ikke makke ret?

Vi hjælper og rådgiver om alt vedrørende it.

Ved hjælp til MitID bør du medbringe gyldigt pas.

Pris: 50 kr.



It - Billed-/fotobog

Onsdage kl. 10-12

26. marts - 23. april (vi springer 16. april over)

Lær at lave en flot fotobog med dine billeder fra fester, rejser, bryllup, af børn og børnebørn mv.

Vi bruger CEWE fotobogsprogrammet, som vi hjælper dig med at installere. Du lærer de vigtigste muligheder, og der er tid til at øve sig. Du skal kunne overføre filer til mapper via Stifinderen.

I alt 4 gange.

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: tilmeldvibeke@gmail.com

Pris: 200 kr.

It - Gmail og andre Google apps

Tirsdage kl. 12.30-14.30

1. april - 22. april (vi springer 15. april over)

Du lærer om mails, formateringsmuligheder, generelle indstillinger, oprette mapper (etiketter), administrere mails, oprette/redigere kontaktpersoner, vedhæfte dokumenter/billeder m.m., gemme vedhæftede filer, rutevejledning. Kurset tilrettes efter dine behov og ønsker. I alt 3 gange.

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: tilmeldvibeke@gmail.com

Pris: 150 kr.

It - iPhone og iPad for begyndere (Apple)

Onsdage kl. 13-15

15. januar - 5. februar.

Lær hvilke muligheder din iPhone eller iPad giver dig med hensyn til opsætning, downloads, apps, genveje, backup mv. Der vil være tid til at svare på alle de emner, du er usikker på eller vil høre mere om. Husk dit Apple-id og koden dertil. I alt 4 gange.

Hans Iversen

tlf. 21 22 07 43 bedst mellem kl.

8-9 eller efter kl. 17.

mail: tilmeldhans@gmail.com

Pris: 200 kr.



It - iPhone og iPad for øvede (Apple)

Onsdage kl. 13-15

19. februar - 12. marts.

Her vil du lære mere om, hvad din iPhone/iPad giver dig, f.eks. iCloud, iTunes, fotobehandling, Apple TV, m.m. Der vil være tid til at svare på emner, som du er usikker på eller vil høre mere om. Forudsætning: Du har været på begynderkursus eller har tilsvarende færdigheder.

I alt 4 gange.

Hans Iversen

tlf. 21 22 07 43 bedst mellem kl.

8-9 eller efter kl. 17

mail: tilmeldhans@gmail.com

Pris: 200 kr.

It - hold orden i dine billeder/dokumenter på pc'en

Mandag kl. 12.30-14.30

3. marts - 24. marts.

Du lærer at oprette, slette, overføre mellem mapper, organisere indhold (billeder og dokumenter) i dine mapper, samt oprydning. Du lærer også at tage manuel backup. Du skal være fortrolig med mus og pc, men du må gerne have mistet overblikket.

Instruktør: John Pedersen.

I alt 4 gange.

Jytte Romer

tlf. 28 92 25 82

mail: tilmeldjytte@gmail.com

Pris: 200 kr.

It - smartphone og tablet (ikke Apple)

Tirsdag kl. 12.30-14.30

14. januar - 11. februar

Kan du det, din telefon kan? Vi gennemgår indstillinger og hvordan du finder rundt i din telefon inkl. Kontaktpersoner. Brug den som fotoapparat, GPS, musikaf-

spiller, TV, MobilePay, Mobilbank, rejseplan, MitID, e-Boks, kørekort, sundhedskort, indkøbsseddel mv. evt. via stemmestyring.

I alt 5 gange.

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: tilmeldvibeke@gmail.com

Pris: 250 kr.

Et løft til livet

Sort udvalg af **løftestole** i stof og læder

Kun
28.399,-



Ellie løftestol fra tyske Himolla i høj kvalitet. Med 4 motorer og i sort læder med stålsokkel. **Laveste pris KUN 28.399,-**

Kun
6.499,-



Sore Plus lænestol Klassisk og elegant stol i formstøbt koldskum med en rigtig god komfort. Stolen er her vist med stel i olieret eg og mørkegråt Bergamo stof. **Laveste pris KUN 6.499,-**

Kun
24.999,-



Luksus
kvalitet



Chicago løftestol fra Skalma i Capture stof fra danske Gabriel. Stolen løfter op til 200 kg. Vi har hurtig levering (1-3 uger) på stolen i det viste tekstil med sort stålsokkel. **Laveste pris KUN 24.999,-**

Kun
9.999,-



Inkl.
El-betjent
sædeløft



Sara lænestol m. sædeløft Klassisk og elegant stol i formstøbt skum med en rigtig god komfort. Stolen er her vist med stel i olieret eg og slidstærkt, gråt stof. **Laveste pris KUN 9.999,-**

Kun
10.999,-



William løftestol i læder Dejlig lænestol i kraftigt læder m. 2 motorer til læne-/liggefunktion og løft op til 130 kg. **Laveste pris KUN 9.999,-**

Der tages forbehold for svigtende leverancer, afgiftsforhøjelser, trykfejl samt udsolgte varer.

HJEMME HOS | BOLIGHUSET

Holger Brodthagensvej 10, Nykøbing Falster
Telefon 5413 1424



hjemmehos.dk/bolighuset-nykobing-falster



facebook.com/BolighusetNykobingF



Frit leveret
og opsat på
hele Lolland
Falster

Mandag - Torsdag 10:00 - 17:30
Fredag 10:00 - 18:00
Lørdag 10:00 - 14:00
1. søndag i hver måned 10:00 - 14:00

Madlavning for mænd

Mandage kl. 16.30-20.30

20. januar, 17. februar, 17. marts,
14. april.

Østerbroskolens skolekøkken,
Lindvænget

Alle er velkomne, alle hjælper alle.
Vi tilbereder retter, som du selv kan
være med til at foreslå. Vi arbejder
i små hold, så der bliver også tid til
en hyggelig snak, når I sammen skal
nyde maden.

Overkok er Hans Pedersen.

Kun for medlemmer.

Holdet starter med 6 tilmeldte.

Pris: 600 kr., som skal indbetales på
første undervisningsdag.

Tilmelding senest 17. januar til:

Kirsten Skovlund

sms 23 86 39 53

mail: reincke@mail.dk

Yderligere oplysninger fås hos

Hans Pedersen

tlf. 42 40 85 48



Strikkeklubben Madam Strik

Onsdag kl. 13.30-16

8. januar - 18. juni.

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Er du glad for at strikke, hækle osv.,
så er dette måske noget for dig. Du
skal selv medbringe dine materialer,
det gælder også kaffe/the og kage.

Der er ikke egentlig undervisning,
men vi hjælper hinanden. Vi
kommer/går, som det passer for den
enkelte. Vi glæder os til at dig til
striik og snak.

Kun for Ældre Sagens medlemmer.

Hanne Nielsen

tlf. 23 41 29 48

mail: hanne_jan@mail.dk

Bente Bruhn

tlf. 40 30 79 46.

Pris: 100 kr. indsættes på Ældre
Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr.
8977 760 950. Skriv navn + ref.
623. eller betal kontant.



ERINDRINGSBOG

Skriv din livshistorie - din familie vil elske den,
også selvom den ikke er professionelt skrevet.

DU skriver din historie og bladrer
i dine gamle fotos.

JEG hjælper med grafisk layout
og tryk af bogen.

I fælleskab får vi dine historier på tryk.

Med venlig hilsen
Grafiker Mogens Olsen

 **VEKTRA**
GRAFISK

Københavnsvej 13 · 4800 Nykøbing F
Tlf. 21 24 41 55 · info@vektra.dk
www.vektra.dk



Ældre Sagens besøgstjeneste

Ældre Sagen har over 5500 besøgsvenner, og i vores afdeling har vi 38 besøgsvenner, men vi har en lang liste over ældre, som ønsker en besøgsven.

Vil du være med til at gøre listen kortere?

Få inspiration i idékataloget

Her finder inspiration til besøgsaktiviteter for besøgsvenner.

Når du er besøgsven, kan dit besøg danne ramme om mange forskellige aktiviteter alt efter hvad I sammen beslutter. I kan få en snak over kaffen, gå en lille tur, læse avisen, spille kort eller hvad I nu har lyst til. I kan også tage på udflugt, café eller på besøg hos andre.

Måske har I fælles interesser, som I kan dyrke og udvikle sammen.

Det er hyggeligt at få besøg - det er hyggeligt at være på besøg. Det skaber glæde ikke mindst hos ældre.

Det er samtidig til glæde for den, der har overskud og tid til at bidrage med et besøg. Øser man ud af hjertevarme, får man hjertevarme og gode oplevelser retur.

Det er en win-win-situation.

Hent idékataloget „Et besøg værd“:

www.aeldresagen.dk/-/media/frivilligportal/social-indsats/filer/aktiviteter-i-den-sociale-indsats/besoeg-og-hjaelp-i-hverdagen/idekatalog-et-besg-vrd.pdf

Du kan også se nogle små film om besøgstjenesten på linket www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/frivilligomraader/social-indsats/besoegstjenesten/besoegsvenner

Kontakt Grethe Hansen, tlf. 23 44 03 22 eller Jane Hermansen, tlf. 20 90 37 52

Egen slagter
og delikatesse

Mad ud af huset



Første klasses
frugt og grønt

Stor vinafdeling



Parkvej 78, 4800 Nykøbing F
Tlf. 54 85 35 65

Åbningstider: Mandag til søndag 7-21

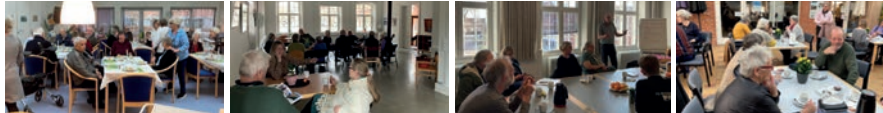
Købmand
Ebbe Jørgensen





ÅBNE MØDESTEDER

ET ÅBENT MØDESTED ER ET LOKALT MØDESTED, HVOR DU KAN MØDES MED ANDRE OM AKTIVITETER OG VÆRE EN DEL AF ET FÆLLESSKAB.



På et åbent mødested kan du få **indflydelse** på, hvilke aktiviteter der foregår i dit lokalområde. Har du en fritidsinteresse, som du ønsker at dele med andre? Eller noget du godt kunne tænke dig at lære eller blive klogere på? Vi vil gerne hjælpe med at udfolde dine idéer.

Kontakt din frivillighedskonsulent:

Jamal Tamimi-Sarnikowski på telefon **25 18 18 60** (Falster)

Kicki Hesselberg på telefon **25 18 09 55** (Lolland).

PÅ FØLGENDE STEDER ER DER ÅBNE MØDESTEDER. ÅBNINGSTIDER OG AKTIVITETER FREMGÅR PÅ DET ENKELTE MØDESTED.

GEDSER

Medborgerhuset: Skråvej 2, 4874 Gedser

NYKØBING F

Seniorklubberne: Merkurs Plads 8, 4800

Nykøbing F

Friserhuset: Frisegade 25, 4800

Nykøbing F

Lindehaven: Linde Allé 50, Sundby 4800

Nykøbing F

NYSTED

Stoppestedet: Jernbanegade 24, 4880

Nysted

NR. ALSLEV

Biblioteket: Helene Strangesvej 1, 4840

Nørre Alslev

Hallen: Skolegade 3, 4840 Nørre Alslev

Helenehusene: Skerrisvej 22-24, 4840

Nørre Alslev

SAKSKØBING

Saxenhus: Juniorsgade 35, 4990

Sakskøbing

STUBBEKØBING

Rådhuset: Torvet 1, 4850 Stubbekøbing

VÆGGERLØSE

Blishøjgård: Blishøjvej 3, 4873

Væggerløse

Samarbejde

Nykøbing Falster Karate og FitnessCenter

Ældre Sagen har nu i 20 år haft et fantastisk samarbejde med Nykøbing F. KarateCenter.

Mange af vore medlemmer har gennem årene haft stor glæde af den gode og professionelle undervisning.

Som medlem af Ældre Sagen kan man for kun 800 kr. halvårligt træne på de mange formiddagshold, hvor klubbens dygtige instruktører varetager undervisningen. X-bike kører både formiddag og aften. Aftalen gælder ikke FitnessCentret og karateholdene.

Ønsker man at benytte sig af disse tilbud, skal man have et almindeligt medlemskab, som koster 1190 kr. halvårligt eller 2090 kr. for et helt år.

Ældresagsmedlemskabet løber pr. 1. januar og 1. august og kan ikke ændres til andre perioder. Man kan dog sagtens tilmelde sig midt i en periode, så tilpasses betalingen bare i forhold til resterende måneder.

I forbindelse med klubbens lækre bade- og omklædningsfaciliteter er det også muligt at slappe af i klubbens sauna.

På 1. salen findes et hyggeligt medlemsområde, hvor man kan nyde en kop kaffe eller lignede efter træning. Nykøbing F.

Karate og FitnessCenter ligger i Nykøbing F. Hallen med indgang fra den lille p-plads.

Formiddagshold:

- Mandage kl. 9-10.15 og 10.30-11.45 yoga ved Søren
- Tirsdage kl. 9-10, 10-11 og 11-12
- Torsdage kl. 9-10, og 10-11
- Fredage kl. 9-10

Yderligere oplysninger kan fås ved at kontakte klubben på mail hlarsen@karateklub.dk



HELSAM

DEN GODE SMAG OG DE RENE VARER

- Faguddannet personale, som vejleder dig i:**
 - Kosttilskud
 - Naturmedicin
 - Vitaminer/mineraler
 - Hudpleje
 - Kosmetik
 - Fødevarer
- Stor afdeling med fødevarer:** Mel, gryn, nødder, saft, te, glutenfri produkter og vegetariske retter.

Helsam

HELSAM - byens bedste grønne service, den gode smag og de rene varer. Naturlige skønhedsprodukter, ernæringsrigtig helsekost samt vitaminer og mineraler til hele familien.

Medlem af Cityforeningen

Mød os på Facebook Østergågade 1 - Tlf. 5482 1014 - www.helsam-nyk.dk

Nykøbing F. Skytteforening

Mandage kl. 9.30-11.30

Slut 24. marts

Nykøbing Falster Skytteforening tilbyder Ældre Sagens medlemmer en god individuel sport, riffelskydning, hvor der kan skydes med kaliber 22 eller luftriffel.

Der vil være mulighed for at skyde på distancen 10m og 15m. Samtidig vil der hver gang være mulighed for en kop kaffe eller te og en hyggelig snak.

Det er muligt at prøvetræne 4 gange, inden du skal melde dig ind, og der betales kun for ammunition til dagspris.

Årskontingent kr. 525

OBS: der vil også være mulighed for at skyde 50m fra april til september 2025

Se mere info om foreningen på foreningens hjemmeside www.nfskytte.dk

Ønskes yderligere oplysninger så kontakt:

Lisbeth Pil

mail: nfskytte@gmail.com

tlf. 23 93 43 38

Motion - Fitness i Gedser

Alle ugens dage kl. 5-22

Sted: Gedser Idræts- og Medborgerhus, Skråvej 1.

Vil du gerne holde din krop i form, vedligeholde musklerne styrke og opnå velvære? Så skal du gå til fitness.

Har du ikke trænet før, hjælper vi dig gerne i gang med træningen, og vi er også altid parat med gode råd.

Se mere under fitness på

www.sydalfalsterif.dk

Karin Ringsing

tlf. 24 43 04 72

mail: krighaard@post10.tele.dk

Pris: 1000 kr. årligt, 600 kr. halvårligt, 375 kr. for 3 måneder eller 150 kr. pr. måned.

Bevar en stærk krop hele livet

Lager Gym, Industriparken 1,
Sundby, Nykøbing F.

Mandag, onsdag og fredag kl. 10 vil der normalt være en instruktør til stede.

Mandag-fredag kl. 9-16 selvtræning.

Træn effektivt som senior, og bevar en stærk krop. Få tilpasset et træningsprogram til netop dit behov

og mærk glæden ved at få bedre appetitregulering, forbrænding, tarmfunktion, mobilitet og sågar bedre hjernefunktion.

Kom og prøv og find ud af, om det er noget for dig.

Tilmelding til:

René Bryde

SMS og tlf. 51 82 40 60

mail: renebryde@gmail.com

Rabatpris til Ældre Sagens medlemmer kr. 149 månedligt betales til Lager Gym.



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Café Husk

Tirsdag i lige uger kl. 13.30-16
Cafeen for dig, der er ramt af en demenslidelse.

Vi tilbyder motion for hjerne og krop, socialt samvær og hygge og eftermiddagskaffe med brød.

Tilmelding til

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Pris: 20 kr. pr. gang.

Netværkscafé - mod ensomhed

Onsdage kl. 10-12

Sidste gang 18. juni

Er du kørt lidt fast i dit liv, og har du et begrænset eller intet socialt netværk? Så er dette tilbud måske noget for dig.

Vi starter en ny klub torsdage

- så kontakt

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Marius Mortensens Eftf.



Nykøbing F.

Kunstudstilling i Huset

I foråret kommer der nye lokale kunstnere og udstiller deres værker. Hver gang der kommer nye kunstnere, er der fernisering, hvor vi byder på et mindre tragtement. Kunstnerne fortæller ved ferniseringen om sig selv og deres kunstværker.

Ferniseringen er alle fredage i tidsrummet 13-14:30.

Alle er velkomne.

Fredag den 3. januar:

Kirsten Jacoby

Fredag den 31. januar:

Henning P. Larsen

Fredag den 28. februar:

Pia Grejs

Fredag den 28. marts:

Arne Skjelmose/Art Nordfalster

Fredag den 25. april:

Elin Randstoft/Akvarellholdet

Fredag den 30. maj:

Christian Greve

Ønsker du at udstille dine værker, skal du henvende dig til:



Henrik Ahlefeldt Simonsen

mail: heas1951@gmail.com

tlf. 22 74 78 01

Torben Riise mail

torbenriise@mail.tele.dk

tlf. 29 47 06 90

Ældre Sagens Hus har fødselsdag

I år skal vi fejere Husets 3-års fødselsdag

Fredag 5. september kl. 12.30-16 ved og i Huset.

Vi byder på grillpølser og lidt at drikke, og ud over hyggeligt samvær vil der være musikalsk underholdning.

Det eneste, du skal medbringe er 75 kr. samt en stol at sidde på, hvis du ikke vil sidde i græsset.

Tilmelding senest den 30. august til **Pia Kjær**

tlf. SMS 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Sangformiddag, syng med Mie

Onsdag 8. januar, mandag 3. februar, 3. marts, og 7. april Kl. 10-11.30

Mie Labæk har fundet klaveret og en stak Højskolesangbøger frem, og så kan alle sangglade få en dejlig formiddag sammen med den danske sangskat. Du behøver ikke af have gået til undervisning - her er der plads til både sopran og den dybeste bas.

Tilmeld dig senest dagen før hos **Mie Labæk**

tlf. 23 95 06 01

mail: mielabaek@gmail.com

Pris: 20 kr. for kage, Ældre Sagen giver kaffen.

Syværksted

Mandage kl. 15-17 i lige uger i perioden

Start 6. januar - slut 12. maj.

Har du brug for hjælp til at få et par bukser lagt op eller syet en flænge i blusen, så mød op i sy værkstedet. Tag symaskinen med, sy og hyg dig sammen med andre. Få hjælp af vores vejledere, hvis du er gået i stå med sytøjet.

Mulighed for hjælp, hvis maskinen giver tekniske problemer.

Pris: 20 kr.

Der kan købes kaffe/brød og kolde drikke.

Yderligere oplysning:

Dorrit Christensen

tlf. 29 78 06 12



Læsekreds for mænd

Vi mødes torsdag 9. januar, 6. februar, 20. marts, 24. april og 22. maj, kl. 14-15.30.

Kom og være med i en læsekreds for mænd.

Vær med til at planlægge, hvad der skal læses. Ældre eller nyere litte-

ratur, krimier, slægtshistorier eller biografier?

Pris: 100 kr. Indbetales til Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950 eller MobilePay 64 37 70, husk navn og ref. nr. 621. Tilmelding og yderligere oplysninger hos:

Georg Pedersen

tlf. 29 61 70 57

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

En rejseberetning fra Sydindien

Fredag 24. januar kl. 14-16.

Ingeborg og Georg Pedersen har rejst meget og vil give os en rejseberetning fra Sydindien i ord og billeder.

Foredraget vil blandt andet komme ind på en efterskole bygget på Kolds og Grundtvigs idégrundlag, Danmarks gamle tropekoloni Trankebar og koloniens fortid og nutid.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe/brød - husk kop og tallerken

Tilmelding og betaling online på aeldresagen.dk/nfs eller kontakt

Pia Kjær

tlf./SMS 51 20 71 93

Torsdagsbanko

Torsdage 23. januar, 27. februar, 27. marts og 24. april.

Kl. 14-16.

Der er gevinster til alle. 50 kr. for kaffe/te - kage og 2 plader - ekstra plader koster 5 kr.

Husk kop og tallerken - kaffe og te serveres i pausen.

Kun for medlemmer, men du må gerne tage en ven med, der ikke er medlem.

Tilmelding til:

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com

Søndagsbanko

Søndage: 12. januar, 9. februar, 9. marts og 13. april.

Kl. 14-16.

Der er gevinster til alle. 50 kr. for kaffe/te - kage og 2 plader - ekstra plader koster 5 kr.

Husk kop og tallerken - kage og te serveres i pausen.

Kun for medlemmer, men du må gerne tage en ven med, der ikke er medlem.

Tilmelding til:

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com



EJEGODSLAGTEREN

Hospitalsvej 6 · Nykøbing F

Tlf. 54 85 26 92



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Sang og dansecafé

Konceptet er som i efteråret. Vi mødes den anden torsdag i måneden kl. 13.30-16.

Vi har igen dygtige musikere på programmet.

I kan nå at få sunget - og også danset i løbet af eftermiddagen.

Pris: 80 kr. og I kan tilkøbe kaffe og kage for 20 kr. Vi trækker lod om fribilletter til næste arrangement.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding via bookingsystemet.

Alternativt kan du tilmelde til:

John Olesen

tlf. 31 31 61 90

botomollevej6@gmail.com



Sang og Dans

Torsdag 9. januar kl. 13.30-16

Her får vi besøg af 5 glade musikere, Stand By, som har kastet sig over musik fra slutningen af 60'erne og begyndelsen af 70'erne. Beatles, Gasolin osv. er på programmet. Kom til en anderledes Sang og dans eftermiddag.



Sang og Dans

Torsdag 13. februar kl. 13.30-16

Gensyn med De farende Svende. Alle kender repertoiret og de kommer med det sædvanlige gode humør, og vi garanterer en festlig eftermiddag.



Sang og Dans

Torsdag 13. marts kl. 13.30-16

Her får vi besøg af Kim Mortensen og Helle Line som underholder på vanlig vis.

Sang og Dans

Torsdag 10. april kl. 13.30-16

Vi runder af med Rødby Harmonika Klub som spiller glad musik. Der vælges fællessange fra sanghæftet.



Hos os er kunden i centrum

Hos DLS Service er du som kunde i centrum, og vi hjælper dig til en nemmere hverdag. Vi finder altid en løsning, der passer til dine ønsker og behov, uanset om det handler om visiteret praktisk bistand eller privat rengøring. Du er velkommen til at kontakte os for en uforpligtende snak.

Tilkøb af ydelser i Guldborgssund Kommune

Vil du bevare din hjælp hver 2. uge, så du ikke kun får hjælp hver 3. uge? Når du er visiteret eller revisiteret til praktisk bistand af Guldborgssund Kommune, kan du købe samme ydelse som du er visiteret til. Kontakt os og hør mere om, hvordan du fortsat får hjælp hver 2. uge.

KONTAKT OS:



Telefon:
5586 0220



E-mail:
info@dlservice.dk



Hjemmeside:
dlservice.dk



Adresse:
Agrovej 1, 4800 Nykøbing F.



Før: Visiterede ydelser før 1. juni 2024 - hver anden uge (før du er revisiteret)



Efter: Visiterede ydelser efter 1. juni 2024 - hver tredje uge



Ved tilkøb af en ydelse hver 6. uge får du samme interval efter 1. juni 2024



Udsendt for Danmark i verdens brændpunkter

Fredag 10. januar kl. 14.

Politiassistent Casper Hagen fortæller om sine oplevelser i Georgien, hvor han var udsendt af Rigspolitiet for at overvåge og rapportere omkring Ruslands aktiviteter i udbryderstaterne Abkhasien og Sydossetien.

Georgien er en tidligere sovjetisk republik med grænser til Rusland, Tyrkiet og Armenien, Aserbajdsjan og Sortehavet. Georgien erklærede

sig selvstændigt i 1918, men blev i 1921 indlemmet i Sovjetunionen. I april 1991 erklærede Georgien sig igen uafhængigt af Sovjetunionen, hvilket førte til krige i Abkhasien og Sydossetien. I august 2008 støttede russisk og georgisk militær sammen. Efter kortvarige krigshandlinger ophørte kampene efter mægling fra EU, og der blev underskrevet en fredsaftale mellem Georgien og Rusland. Den georgiske regering har stadig ikke kontrol over Sydossetien og størstedelen af Abkhasien. Situationen i Georgien minder om situationen i Ukraine, men dengang reagerede verdenssamfundet ikke på

Ruslands aggressioner, før det var for sent.

Casper Hagen viser billeder fra en verden og et job, som de færreste kender til.

Vi serverer kaffe og kage i pausen. Husk kop og tallerken.

Pris: 50 kr.

Tilmelding til:

Connie

mail: connie.ulstrand@gmail.com
tlf. 40 74 15 02



Spis sammen og søndagshygge

Søndag 26. januar

- tilmelding senest 21. januar

Søndag 23. februar

- tilmelding senest 18. februar

Søndag 30. marts

- tilmelding senest 25. marts

Søndag 27. april

- tilmelding senest 22. april

Hver gang kl. 13.

Kom og nyd Angela og Svend Erik Bechs hjemmelavede mad.



Pris: 70 kr., for varm mad og en genstand og kaffe. Medbring gerne en kop.

Tilmelding og betaling online på aeldresagen.dk/nfs - eller indbetal til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950.

Husk ref. 845 + navn.

Eller kontakt:

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93 SMS

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Hvad er biofysisk energiterapi?

Torsdag 16. januar kl. 14

Jette Breitenstein er uddannet sygeplejersker og har 37 års erfaring fra medico branchen. Jette er uddannet på europæiske klinikker.

Jette vil fortælle om CellSonic, der er en ny effektiv terapiform. Ved hjælp af teknologi tilbyder hun en integreret og holistisk sundhed. Formålet er at gavne og forbedre velvære og helbred til et optimalt livskvalitetsniveau.

Teknologien har været anvendt i fyre år til at fjerne nyresten ved at knuse dem med lydølger, og CellSonic er en videreudvikling af denne behandlingsform.

Teorien er at kroppens celler opfattes som batterier, der kan aflades og oplades. Mennesket er energivæsen. Sygdom i kroppen opstår ved lavspænding i cellerne. Ved hjælp af stød hoved tilfører maskinen den manglende energi til cellerne i det berørte område, og herefter finder regenerering sted. Der er ingen bivirkninger ved behandlingen.

CellSonic betragtes i Danmark som alternativ behandling og drives udenfor det etablerede sundhedsvæsen.

Vi serverer kaffe og kage - husk kop og tallerken

Pris 50 kr.

Tilmelding til:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Kend din klassiker

Torsdag 30. januar kl. 14

Venus' fødsel, Mona Lisa, Las Meninas, Frokost i det grønne, Åkander, Stjerneklar nat, Skriget, Guernica, No. 5 1948 og Marilyn Diptych - mange kan sætte billeder på de nævnte titler. Men hvorfor er det, at disse malerier er så berømte? I dette foredrag betragter vi værkerne fra mange perspektiver. Vi hører om kunstnerens inspirationskilder og forarbejder. Vi går under overfladen på værkerne og hører om deres

tilblivelsesproces; om teknikker og materialer.

Vi diskuterer motivernes betydning.

Vi sætter værkerne i relation til deres samtid, den kunstneriske og samfundsmæssige udvikling.

Vi hører om værkernes livshistorie; rejser, flytninger, konservering og et tyveri. Om kopier, varianter og parafrafer. Om samtidens og eftertidens modtagelse og fortolkninger af værkerne. Og om myter om dem. Mathilde Teglgård Nielsen, som ved rigtig meget om kunst, arkitektur og design i mange afskygninger



fortæller på en underholdende og spændende måde.

Pris 100 kr. inkl. kaffe og kage.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding til

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Drama og dilemmaer

Foredrag med den prisvindende journalist Kristian Sloth
lørdag 1. februar kl. 14.

Kristian Sloth gennemgår nogle af de dilemmaer, han som undersøgende journalist har været i. Beskyttelse af hemmelige kilder, reaktioner ved korporlige sammenstød, om at være fair, om modløshed og stress. Han viser klip fra egne TV-udsendelser og fortæller bl.a. om, hvordan han planlagde at følge fire dyretransporter langt ind i Rusland - uden at blive opdaget.

Foredraget fokuserer på dilemmaer, der udfordrer journalistens etik og moral, når der skal vinkles hurtigt og skarpt. Hvad er god journalistik, og hvordan beskytter journalisten sin egen integritet og faglighed under den øgede påvirkning af sociale medier, fake news og AI? Clickbaits og algoritmer påvirker i stigende grad medie billedet. Antallet af clicks og dermed kunder i butikken er ofte afgørende for mediernes økonomi. Løkkemaden bliver alt for ofte sensationsprægede overskrifter. Journalistikken bliver underholdning.

Hvordan påvirker denne udvikling journalistikken og demokratiet?

Vi serverer kaffe og kage

- husk kop og tallerken

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller til:

John Olesen

tlf. 31 31 61 90

mail: botomollevej6@gmail.com

Tryllekunstner

Daniel Thomsen

Onsdag 12. februar kl. 14

Vores arrangement den 12. februar 2025, bliver ekstra magisk, når tryllekunstner Daniel Thomsen og skaber endnu mere fællesskab og magisk begejstring. Daniels show vil også være for de mindre, så tag gerne børnebørnene med. Det er jo vinterferie!

Et magisk og nærværende show, hvor smil, grin, sammenhold og

tabte underkæbe vil skabe en mindeværdig oplevelse.

Med opsmøgede ærmer får Daniel umulige ting til at ske lige foran øjnene på publikum. Pas også på, hvad I tænker. Måske læser Daniel jeres tanker!

Så hvis du eller børnebørnene er til magi, så tilmeld dig. Publikum er en stor del af Daniels show, og måske er det dig, der kommer med i showet.

Vi serverer kaffe, sodavand og kage - husk kop og tallerken



Pris 100 kr. for voksne - 50 kr. for børn.

Tilmelding til:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Ansigt til ansigt

Onsdag 26. februar kl. 14

Om kendte og ukendte ansigter i 50 år - Fra Jens Otto Krag til Mærsk McKinney Møller og Bill Gates

1½ times rejse gennem det sidste halve århundredes Danmarkshistorie med udgangspunkt i fotograf Søren Wesseltofts fotografier gennem 50 år.

Til hvert af de godt 80 fotografier er der en historie om mennesket bag - mennesker fra alle samfundslag - fra erhvervslivet, magtens korridorer på Christiansborg og fra danskernes dagligliv. Alle var de - høj som lav

- personligheder, som har givet stof til eftertanke og refleksion.

Er du interesseret i Danmarks nyere historie, er foredraget lige noget for dig.

Hvert enkelt af de 80 fotografier har sin egen særlige historie og er baseret på samtaler, der er umulige at glemme. Under hele præsentationen er der mulighed for at besvare spørgsmål fra tilhørerne.

Pris 100 kr.

Der er kaffe og kage i pausen

- husk kop og tallerken.

Tilmelding til:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Op at stå, når du er uheldig at falde

Lørdag 1. marts kl. 10-12

Hjælp til selvhjælp. Temadag med Mette Bergmann.

Husk liggeunderlag og pude.

Det er et „Gå i Gang arrangement“ i samarbejde med Guldborgsund Kommune.

Pris: Gratis.

Bindende tilmelding til:

Kirsten Skovlund Hansen

SMS 23 86 39 53 - senest 26. februar.

Arv og testamente

3. april kl. 13.30-16.00

Advokaterne Louise Juul og Stine Lind vil gøre os klogere på alt det, der er godt at vide, ved arv og testamente.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe/brød

Tilmelding og betaling senest 28.

marts online på aeldresagen.dk/nfs eller indbetal på Ældre Sagens konto reg. 2650 kontonr. 8977 760 950. Husk ref. 845 + navn.

Eller kontakt:

Pia Kjær

tlf./ SMS 51 20 71 93



Kør sikkert elcykel

Lørdag 10. maj

Kl. 14-16.30

Kom og oplev elcyklen på tættest hold. Overvejer du køb af elcykel, men måske er lidt i tvivl omkring alle de ting, der bliver snakket om? Få opklaret det hele på denne dag. Vi sætter fokus på elcyklen og specielt sikkerhed på elcykel.

Arrangementet omhandler flg.

- Velkomst og introduktion af elcyklen.
- Funktion og brug af elcykel



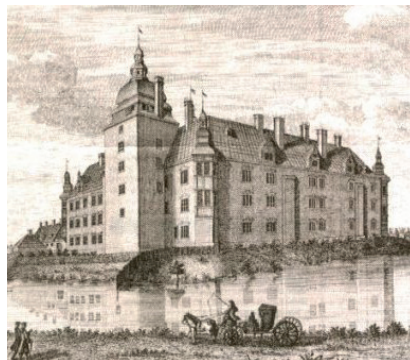
- Batteri, opladning og vedligeholdelse.
- Sikkerhed på elcykel - 10 gode råd med på vejen
- Mulighed for at afprøve elcyklen på egen hånd

Der vil blive god tid til at få stillet og opklaret evt. spørgsmål. En fin konkurrence løber af stablen, hvor det er muligt at vinde en sikkerhedspakke.

Vi byder på kaffe og brød - medbring kop og tallerken. Arrangementerne afholdes i samarbejde med GF Forsikring. Tilmelding senest 8. maj til:

Kirsten Skovlund Hansen

SMS 23 86 39 53



Nykøbing F Slot

Torsdag 20. marts kl. 14

Den ældste borg menes at være opført i anden halvdel af 1100-tallet. I 1253 blev det indtaget af Lybækkerne, der samtidig afbrændte Nykøbing by.

Slottet har tillige flere gange dannet ramme om politiske møder.

I 1588 fik Kong Frederik 2. bygget et nyt slot. Kongen døde samme år, så det blev hans unge enkedronning Sophie, der kom til at forestå opførelsen. Herefter residerede Sophie på slottet frem til sin død i 1631. Herefter blev slottet anvendt af hendes sønnesøn, den udvalgte prins Christian og dennes hustru prinsesse Magdalena Sibylla. Derefter stod slottet og gik i forfald, og i 1766 besluttedes det at afhænde gods og slot.

Året efter blev slottet solgt på auktion med nedrivning for øje.

John Hansen holder foredraget.

Pris 50 kr.

Der er kaffe og kage i pausen - husk kop og tallerken.

Tilmelding til:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Internet og telefoni

- helt uden begrænsninger

Airbox
- FORHANDLET AF FTV

Lokal leverandør,
personlig service

PAKKE 1	PAKKE 2	PAKKE 3
INTERNET	INTERNET MOBIL	INTERNET MOBIL 1 MOBIL 2
249,- pr. md.	348,- Pr. md.	497,- Pr. md.

FRI DATA & FRI TALE/SMS

Kun salg til private

Gratis oprettelse Gratis lånerouter Personlig service Nem installation

Husk vi også
reparerer din
telefon, tablet og
computer!



Bliv klar til den kommende
lukning af fastnettet via en...

Fastnet telefon med simkort



Scan og se demo

Spar mindst
kr. 135,-
om måneden!

Fra
kun **38,-** md.

- ✓ Høj lyd
- ✓ Nem Betjening
- ✓ Tryghedsknap
- ✓ Hurtigopkald



Køb din nye fastnet telefon hos FTV i Nykøbing F.
Vi hjælper med fuld installation og service!

F-TV.DK

Tlf. 54 85 03 26

Gaabensevej 2, 4800 Nykøbing F.

Koncert med Nykøbing F. koret

Fredag 4. april kl. 14-16

Nykøbing F koret, som øver hver mandag i huset, vil i lighed med sidste forår give en koncert til Ældre Sagens medlemmer. Der vil sikkert også blive sunget et par sange, som vi alle kan synge med på. Kaffe og kage 50 kr. som betales på dagen i huset.

Tilmelding til:

Hans Peter Mandrup Nielsen

mail: hpmnielsen@gmail.com

SMS: 20 34 72 46

Bliv ikke bankrøvet i egen stue

19. maj kl. 14-16

Vi oplever ofte, at især ældre borgere bliver udsat for it-kriminalitet og mister mange penge eller hele formuen til svindlere.

At blive svindlet kan ske for alle – også dig - men du kan forberede dig.

Vendsyssel - toppen af Danmark

Onsdag 23. april kl. 14

Vendsyssel har sin helt egen meget afvekslende natur, og det får vi at se på de mange billeder.

Sammen med John Hansen besøger vi den travle Hanstholm havn, Rudbjerg Knude Fyr og resterne af Måbjerg Kirke.

Vi får historien om skudehandelen med Norge og besøger Børglum Kloster, hvor biskoppen Stygge Kumpen regerede.

Voergaard Slot er fra 1400-tallet, og er nu er slottet fyldt med kunst og bl.a. Napoleon 1 spisestel og hans

I samarbejde med Nordea Bank afholder vi en orienteringseftermiddag, hvor vi gennemgår, hvordan svindlerne arbejder og især, hvordan du undgår at blive svindlet.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage.

Tilmelding:

Jytte

mail: tilmeldjytte@gmail.com

tlf. 28 92 25 82

guldur samt dronning Marie Antoniettes kaffestel. Hun var Frankrigs dronning og blev halshugget i 1792.

Et besøg på Danmarks nordspids skal vi også med den hyggelige by Skagen, og på vejen kommer vi forbi Danmarks største vandreklit Råbjerg Mile.

Vi sejler til Læsø langt ude i Kattegat. Her er natur og højt til himlen. Vi besøger et saltsyderiet og får noget at vide om, hvordan det er at bo på en ø, når der er 1½ times sejlads til fastlandet.

Vendsyssel er meget rig på natur og kultur.

Vi serverer kaffe og kage - husk kop og tallerken

Pris 50 kr.

Tilmelding til

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



Andre arrangementer

Nytårskur på Højskolen

Lørdag 25. januar 2025 kl. 14
Bøtøvej 2, Marielyst

Der vil være champagne og kransekage samt sang og musik. Kom i god tid.

Jesper Lohmann, som er en populær og elsket skuespiller, kendt fra TV, film og teaterforestillinger, vil underholde. Jesper er også en fantastisk sanger og entertainer og det vil du kunne opleve ved „En eftermiddag med Jesper Lohmann“.

Jesper Lohmann mestrer mange genrer og kan kunsten at gå fra det inderligt poetiske til det rå og farlige på et splitsekund. Med humor, stil og elegance formår han med sit frække gadedrenge-swing at rive publikum med i et repertoire, der byder på hits fra bl.a. Elvis, Otto Brandenburg, Povl Dissing - og andre kunstnere, som Jesper Lohmann holder af.

Jesper Lohmann kæder repertoireet sammen med anekdoter og røverhistorier fra en lang karriere som sanger og skuespiller.

Tilmelding fra 2. januar 2025 til
Hans Peter Nielsen
mail: hpmnielsen@gmail.com
sms: 20347246

Vigtigt - først tilsagn fra Hans Peter
- derefter betaling

Pris: 250 kr. Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, husk at skrive ref. 813.

Evt. afbud senest 21. januar

Fuldmagter og værgemål

Tirsdag 11. marts kl. 14-16
Restaurant Kikko, Vendsysselvej 9,
Nykøbing F

Hør Ældre Sagens juridiske eksperter fortælle bl.a. om almindelige fuldmagter, fremtidsfuldmagter, værgemål og digitale fuldmagter.

Pris 50 kr. inkl. kaffe/kage
Tilmelding og betaling senest 5. marts online på aeldresagen.dk/nfs eller indbetal på Ældre Sagens reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950.

Husk ref. 845 + navn.

- eller kontakt

Pia Kjær

tlf./SMS 51 20 71 93



MEDLEMMER AF ÆLDRESAGEN FÅR KR. 5.000 RABAT

KLAR TIL AT SÆLGE?

JEG STÅR KLAR, NÅR DET PASSER DIG!

Jan Pedersen

EJENDOMSMÆGLER MDE & INDEHAVER

+45 2913 1652



Min Bolighandel

DIN PERSONLIGE EJENDOMSMÆGLER

LOLLAND - FALSTER



Andre arrangementer

Årsmøde

Tirsdag 18. marts kl. 13

KIKKO

Dagsorden:

Valg af dirigent.

Formanden aflægger bestyrelsens beretning til godkendelse.

Kassereren forelægger bestyrelsens regnskab til udtalelse.

Formanden orienterer om bestyrelsens fremtidige planer.

Indkomne forslag, som skal være formanden i hænde senest 14 dage før mødet.

Valg af bestyrelsesmedlemmer.

Valg af suppleanter.

Eventuelt.

Kl. 14 slutter årsmødet.

Ønsker du at deltage i den efterfølgende underholdning med kaffe og kage, koster det 75 kr., som betales ved indgangen.

Efter årsmødet underholder Aktiv Fritids orkester.

Orkesteret består for tiden af 20 musikere, der jonglerer med harmonikaer, violiner, piano, guitar, elbas, trækbasuner, trommer, saxofoner, mandolin, klarinet, obo og tværfløjte.

Der lægges altid vægt på publikumsvenlig musik, som de fleste vil kunne nikke genkendende til.

Orkestret har altid været præget af en høj grad af kvalitet - og spilleglæden er stor. Programmet består af evergreens, swingmusik, sydamerikanske rytmer med mere – samt de danske “syng-med-numre”.

Orkesterets dirigent er Michael Melchior.

Tilmelding til kaffebord og underholdning til:

Hans Peter Nielsen

tlf. 20 34 72 46

mail: hpmnielsen@gmail.com

- helst på mail.

Forårets tøj - eller brugskunst

Tirsdag 1. april kl. 11-13.

Sted: Butik du Mille, Marielyst Strandvej 40, Væggerløse

Kom til en formiddag, hvor du kan blive inspireret af forårets farver, hvad enten det gælder tøj el. brugskunst.

Du kan gå på opdagelse i de forskellige mærker, som butikken byder på, og du får 20% på dine køb. Undervejs vil der blive serveret bobler/sodavand samt snacks.

Maks. 20 personer.

Pris: 50 kr. - Betaling ved ankomst.

Bindende tilmelding til:

Kirsten Skovlund Hansen

SMS 23 86 39 53 - senest 15. marts.





Udflugter med naturvejleder Johnny Madsen

Start kl. 10.

Du kan deltage én eller flere gange

Fredag 21. marts, Bøtøskoven.

Mødested: P-plads, Bøtø Ringvej 50, 4873 Væggerløse. Rundtur i dele af skoven på ca. 4 km. På turen fortælles historien om landskabet, skoven og naturprojektet i skoven, hvor heste og sommerfugle spiller en stor rolle.

Fredag 25. april Aalholm Hestehave.

Mødested: Aalholm Parkvej 15, 4880 Nysted (parkering på græsset overfor adressen). Rundtur i dele af den private skov Aalholm Hestehave på ca. 4,5 km. Der fortælles historier om natur og historie.

Fredag 30. maj Horreby Lyng.
Mødested: Spangvej, P-pladsen.
Rundtur på ca. 3 km, hvor der fortælles om naturgenopretningen af den gamle højmose, hvor en anderledes historie om biodiversitet indgår.

Pris pr. udflugt 60 kr. inkl. brød og drikke.

Tilmelding og betaling online på aeldresagen.dk/nfs - eller indbetalt på Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950.

Husk ref. 845 + navn.

Eller kontakt

Pia Kjær

tlf./ SMS 51 20 71 93

Klædt på til foråret - besøg hos Jacobsen

Jernbanegade, Nykøbing F.

Mandag 7. april og tirsdag 8. april kl. 18-20

En hyggelig aften, hvor du kan se, prøve og købe forårsnyhederne.

Der serveres en forfriskning.

Pris 50 kr. Kun for medlemmer.

Tilmelding først fra 1. januar til:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Vi søger frivillige, som vil gøre en forskel

Informationsmøde

Onsdag 30. april kl. 14-16.

Ældre Sagens Hus

Skovboulevarden 32A.

Vi har allerede 260 frivillige, men vi har altid brug for nye til de mange aktiviteter og arrangementer, vi tilbyder.

Vi har brug for alle, både dig, der vil være aktivitetsleder eller dig vil hjælpe.

Du vil sammen med andre have ansvar for den aktivitet, du er med i, men der vil selvfølgelig altid være plads til ferier, børnebørn m.v.

Men - vi tager imod alle gode forslag til nye aktiviteter og arrangementer - kun fantasien sætter en begrænsning.

Vi byder på en kop kaffe og kage.

Ingen tilmelding

Andre arrangementer

Danmark spiser sammen - Nykøbing F

Tirsdag 22. april kl. 13

KIKKO, Vendsysselvej.

Vi inviterer alle til Spis sammen.

Du kender sikkert en, der trænger til at komme ud og spise god mad og være sammen med andre glade mennesker. Så tag vedkommende under armen og mød op.

Efter velkomsten serveres der en 2-retters menu med 2 genstande. Senere er der sang, konkurrence med fine præmier, musikalsk under-

holdning samt kaffe og lidt sødt.

Pris: 215 kr.

Tilmelding senest 14. april, online eller til:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at deltage.

Hvis du ikke tilmelder dig Online, skal beløbet indbetales på Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, husk navn og aktivitetskode 260.



Danmark spiser sammen - Gedser

Onsdag 23. april kl. 12

Restaurant Bramgåsen,
Gedser Marina

Vi inviterer alle til spis sammen.

Du kender sikkert en, der trænger til at komme ud og spise god mad og være sammen med andre glade mennesker.

Denne gang på restaurant Bramgåsen Gedser Marina, med den unikke beliggenhed ved Skandinaviens sydligste punkt og en betagende udsigt over Østersøen.

Efter velkomst serveres der en 2-retters menu med 2 genstande. Senere er der sang, konkurrence med fine præmier, musikalsk underholdning samt kaffe og lidt sødt.

Pris: 215 kr.

Tilmelding senest 14 april online

eller til:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Indbetaling til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk navn og aktivitetsnummer 261 på indbetalingen.

Vigtigt: husk at tilmelde før du indbetaler.

Afbud senest 21. april.

Højskoledag på Højskolen Marielyst

Onsdag 30. april

Ankomst kl. 8.45 i foyeren, hvor der er kaffe og te ved ankomsten.

Der er morgensamling og foredrag om formiddagen samt frokost med en valgfri drikkevarer.

Efter frokost er der foredrag igen, og vi slutter med eftermiddagskaffe og kage kl. 15. Vi siger farvel kl. 15.30

Pris: 250 kr.

Tilmelding senest 5. april til:

Kirsten Skovlund Hansen
sms 23 86 39 53

Husk tilmelding før du indbetaler.

Betaling kan ske online på aldresagen.dk/nfs eller ved at overføre beløbet til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950

Skriv aktivitetsnummer 826 og navn på indbetalingen.

Afbud senest 26. april.



Mad, møder og fester....
- SÅ ER DET KIKKO DU GÆSTER!

DET GODE DANSKE KØKKEN
i - og ud af huset

KONFERENCE ELLER DAGSKURSUS
Vi har lyse og venlige lokaler med plads op til 170 personer

Vi har de ideelle rammer om
private selskaber, firma-arrangement, jubilæer, fødselsdag, bryllup, udflugter o.m.a.
Lige fra Brunch til totalarrangement...

WWW.KIKKO.DK

VI SES PÅ...

kikko

kikko@kikko.dk · Tlf. 54 85 51 54

Andre arrangementer

Prøvesmagning på Falster Destilleri & Bryghus

Onsdag 7. maj kl. 16-18

Vi går i dybden med smag, råvarer, brygning, destillering og vinfremstilling. Brygger og destillatør Martin Iversen guider og fortæller om hele familien Iversens projekt. På kun 20 m2 i et lokale på Falster produceres øl, spiritus og vin. Alt er

håndlavet og flere lokale og turister har allerede stiftet bekendtskab med den gode smag fra Falster.

På FALSTER Destilleri & Bryghus brygges øl og destilleres mange former for spiritus som eksempelvis Whisky, Gin, Rum, Akvavit, Bitter, Brandy, Vodka og Likører. Herudover også vinfremstilling fra 3 vinmarker på Sydfalster.

Pris pr. person: 195 kr. - inklusive rundvisning, foredrag og smagning.

Tilmelding til:

Kirsten Skovlund Hansen

SMS 23 86 39 53 - senest 1. maj.

Afbud senest 5. maj.

"Var det ikke en god ide at blive frivillig i Ældre Sagen?"

- for husk:

Vil du ha' mange år på bagen, så blive frivillig i Ældre Sagen!

Se side 57!

Skal bilen til service?

Vi servicerer alle bilmærker

Vi har den nødvendige certificering og erfaring til at servicere alle biler – uanset mærke, model og årgang. Er bilen ny - så husk, at du ved service og reparation hos os bevarer bilens fabriksgaranti, uanset hvor den er købt.

Book tid til dit næste serviceeftersyn online på H-Biler.dk

■ H-Biler A/S

Nordensvej 2 B
4800 Nykøbing F
Tlf. 54149574
H-Biler.dk



AutoMesterE+

Enkelt og lokalt

Kør-selv-tur til Rødbyhavn

Tirsdag 6. maj kl. 14.45
P-pladsen, Havnegade 2,
4970 Rødby

Vi besøger det flotte udstillingscenter i Rødbyhavn, hvor vi kan følge med i byggeriet af verdens længste sænketunnel. Der er mulighed for at komme helt tæt på byggeriet af den 18 kilometer lange tunnel og

det enorme arbejde, der præger regionen frem mod åbningen af tunnelen i 2029.

I udstillingen vises billeder, film, plancher og modeller fra den enorme byggeplads.

Vi får et foredrag om byggeriet, der skal forbinde Danmark og Tyskland, og på den efterfølgende rundvisning i udstillingen fortæller guiden om projektet. Udstillingen

giver et grundigt indblik i alle facetter af arbejdet.

Foredrag og rundvisning varer 90 minutter.

Arrangementet er gratis, men tilmelding er nødvendig på grund af begrænset deltagerantal.

Tilmelding til:

Connie

mail: connie.ulstrand@gmail.com

tlf. 40 74 15 02



Andre arrangementer

Seniorfestival på Højskolen

Onsdag 23. juli og torsdag 24. juli
Kl. 10-22

Højskolen Marielyst arrangerer for femte gang seniorfestival i Højskolens park, og Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster er også med denne gang.

Danmarks eneste festival for seniorer byder på arrangementer fra morgen til aften med alt fra store og intime koncerter til talks, foredrag og debatter fordelt på forskellige scener ude og inde.

Glæd dig til Michael Carøe & Guldholdet, Erik Grip og Kaya Brüel som Jomfru Ane Band for bare at nævne nogle få!

Følg med i planlægningen på seniorfestivalen.dk - her kan du også tilmelde dig festivalens nyhedsbrev.

Entré: 490 kr. pr dag og 805 kr. hvis man køber billet til begge dage.

Billetkøb via Højskolens hjemmeside, som er hojskolenmarielyst.dk



Bestyrelsen for Nykøbing Falster - Sydfalster



Formand
John Olesen
Tlf. 31 31 61 90
Mail: 101joo@aeldresagen-post.dk



Sekretær
Flemming Sunke
Tlf. 30 69 70 05
Mail: sunke1@privat.dk



1. næstformand
John Hansen
Tlf. 23 41 31 09
Mail: amjhhansen@gmail.com



2. næstformand
Kirsten Skovlund Hansen
Tlf. 23 86 39 53
Mail: reincke@mail.dk



Kasserer - udenfor bestyrelsen
Benedicte Drejer
Tlf. 29 86 98 53
Mail: benedictdrejer@outlook.dk



Kasserer 2
Lis Rasmussen
Tlf. 24 49 82 80
Mail: lisgara@live.dk



Bestyrelsesmedlem
Flemming Wegenberg
Tlf. 61 77 42 49
Mail: wegenberg@outlook.dk



Bestyrelsesmedlem
Hans Peter Nielsen
Tlf. 20 34 72 46
Mail: hpmnielsen@gmail.com



Bestyrelsesmedlem
Tom Ahlqvist
Tlf. 22 21 21 02
Mail: ahlqvisttom@gmail.com



Bestyrelsesmedlem
Pia Kjær
Tlf. 51 20 71 93
Mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk



Bestyrelsesmedlem
John Krøyer
Tlf. 52 24 67 30
Mail: kroyjo@gmail.com



Bestyrelsesmedlem
Grethe Hansen
Tlf. 24 44 03 22
Mail: grethehansen342@gmail.com

Lad os hjælpe dig videre

Hos os møder du et nærværende og højt fagligt personale, der gør en dyd ud af at sikre dig den bedst mulige oplevelse, når du skal sælge dit kæreste eje – dit hjem

Lad os tage kagen med – Ring uforpligtende til os på
tlf. 54 86 00 46



Thomas Kruse

Indehaver, Ejendomsmægler MDE

4048 0071

tk@estate.dk



Mathias Bjørnø

Salg og marketing

6116 7203

bj3@estate.dk



Morten Jørgensen

Salg og Vurdering

5486 0046 / 4048 0976

mo9@estate.dk

Estate Nykøbing Falster

V/ Thomas Kruse Ejendomsmægler MDE

Langgade 5, st, 4800 Nykøbing Falster

Telefon: 54860046 – E-mail: 4800@estate.dk

