

Ældre @ Sagen

Nykøbing Falster - Sydfalster





Har du brug for hjælp?



Besøgsvener
Nykøbing Falster og Sydfalster
Susanne Andersen
tlf. 22 13 79 18
Mail: besogstjeneste-nykoebing-sydfalster@aeldresagen-post.dk



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



Den Hjælpende Hånd
Flemming Olsen
Tlf. 54 43 96 60
Mail: tdehytkrj@gmail.com
Klarer mindre „Gør-det-selv“ opgaver



Vågetjenesten
Susanne Fønsskov
Vågetjenesten: Tlf. 44 13 03 68
Vi tilbyder vågetjeneste i dag og aften- samt nattetimerne.



Sorg & Livsmod
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 Livsmod“ 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? Vi hjælper og vejleder også om indkøb af IT-udstyr.



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 25 forskellige motionshold, så vi er sikre på, at der også er noget for dig.



Tryghedsopkald
Marianne S. Nyegaard
Tlf. 20 76 45 23
Mail: mariannesnyegaard@gmail.com
Ønsker du at blive ringet op af en frivillig hver morgen?



Kære medlemmer
Velkommen til en ny sæson i Ældre Sagen Nykøbing Falster - Sydfalster.

Programmet er lidt anderledes, fordi det nu dækker et helt år, nemlig 2. halvår af 2026 og 1. halvår af 2027, så næste program udkommer først i august 2027. Vi vil gerne fortsat kunne udgive et fysisk program og håber, at økonomien kan bære det, når vi kun udgiver ét program pr. år.

Vi har fået ny møbler i huset. De er købt for en stor donation fra Norda Fonden, tusind tak for det.

Velfærdsteknologi er et nyt område, som vi skal lære at kende.
Ældre Sagen og Guldborgsund Kommune er i gang med at ud-

arbejde en samarbejdsaftale, hvor frivillige fra Ældre Sagen kan bistå ældre i at benytte velfærdsteknologier i hverdagen. Bistanden vil omfatte både teknologier og hjælpemidler. Der vil blive holdt et informationsmøde om emnet, hvor medlemmer og frivillige vil blive inviteret og orienteret nærmere. Har du lyst til at blive frivillig i velfærdsteknologi, så hører vi i bestyrelsen gerne fra dig.

Til slut vil jeg gerne sige tak til vores afgående formand John Olesen, tak for samarbejdet og indsatsen i vores lokalafdeling.

Vel mødt til sæson 2026-2027
På bestyrelsens vegne
Pia Kjør, formand

Et godt råd!

Skal du finde det, du ønsker at tilmelde dig til, skal du se i indholdsfortegnelsen side 4 og 5.

Ældre Sagens Hus er på Skovalleen 32A.



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





Indhold 2026-2027

Kontakt til ...

Kontaktinformationer 2

Digital information

Facebook, mobil, hjemmeside
og nyhedsbrev 6

Støtte og vejledning

Café Husk 7
Den hjælpende hånd..... 7
Netværkscafé mod ensomhed 8
Sophieskolen - generationsmøde.... 9
Sorg og livsmød..... 8
Tryghedsopkald..... 10
Vejledere og bisiddere 10
Vågetjenesten Guldborgsund..... 10
Ønsker du en besøgsven?..... 7

Arrangementer

Besøg på Nordre Kirkegård 12
Besøg på Refa 15
Fest i Skovhaven..... 12
Foreningernes dag 12

Frivillig - lige noget for dig..... 13
Frivilligdag 13
Klædt på til foråret 15
Kriseparat Fællesskab 16
Tryllekunstner Daniel tryller 14
Ældre Sagens Hus har
4-års fødselsdag 12
Årets julefrokost 14
Årsmøde..... 15

Foredrag i Ældre Sagens Hus

Folkepension og økonomi 18
Foredrag om grå stær 18
Fra Skagens lys til 60'ernes
vilde nybrud 21
Hovedgårde, herregårde og
præstegårde 22
Kraghave der var engang 20
Lokal pilgrim på Caminoen 18
Mit liv som opfinder 17
Oplevelser langs Jyllands vestkyst .. 22
OTA-bøgenes historie 20
Pingviner og pionerer 21

IT

It-café..... 24

Kultur

FN's Internationale Ældredag 30
Herreværelset..... 26
Kend din kunstner 27
Kunst og Kaffe 26
Kunstudstilling i Huset 28
Litteraturkredse Nykøbing F 29
Litteraturkredse Væggerløse..... 29
Pigekammeret 26
Teaterstykket Vildanden 30

Kreativ

Madam Strik og knipling 35

Mad

Danmark spiser sammen 36
Mad til mennesker på Celf 36
Spis sammen og søndagshygge 36

Motion

Bedre balance i hverdagen 38

Redaktion

John Hansen, tlf. 23 41 31 09, mail: amjhhansen@gmail.com
Susanne Lose, tlf. 30 32 01 49, mail: susannelose53@gmail.com

Annoncer

Erik Mortensen, tlf. 40 43 78 21, mail: sydsand@mail.dk
John Hansen, tlf. 23 41 31 09, mail: amjhhansen@gmail.com

Ruteplanlægning

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

Oplag

6.600

Layout og tryk

Vektra Grafisk - www.vektra.dk

Næste årsprogrammet 2027-2028 udkommer i august 2027.

Bowling.....	38	Nykøbing F. koret	48	Ture	
Cykelture Marielyst	40	4. maj aften med		Bustur til Samsø med guide	57
Cykelture Nykøbing F.....	40	Nykøbing F. koret	48	Byvandring i Nykøbing og historisk	
Cykelture på Falster.....	40	Formiddagssang med		kagebord på Czarens Hus	56
Gymnastik med Gunhild.....	40	Ingeborg Pedersen	46	Juleskovtur til Virkethus	57
Gymnastik for mænd	38	Sang og dansecafé	47	Juletur til Jyderup Præstegaard og	
Hensyntagende Hatha-Yoga	39	Syng julen ind med Sydfalsterkoret	48	Brink Nordic	56
Hensyntagende motion	40			Old Riders MC	58
Krolf.....	39	Spil		Reventlow Museet Pederstrup	58
Motion - Fitness i Gedser	39	Banko hos Kikko	49		
Motion - Nykøbing	39	Søndagsbanko i Frisegade	49	Vandreture	
Nykøbing Falster Karatecenter	41	Torsdagsbanko	49	Stavgang Nykøbing	60
Petanque.....	41	Søndagsbanko	49	Traveture	61
Skydning	42	l'hombre.....	50	Ture med naturvejleder	
Stole-yoga - for krop, sind og		Skak for alle.....	50	Johnny Madsen	62
åndedræt	42	Whist.....	50	Vandreture i naturen	60
Stolegymnastik	43	Ældre Sagens Bridgeklub Nyk. F...	50	Walk and Talk Marielyst	61
Stolegymnastik for mænd og					
kvinder.....	43	Sprog		Arrangementer	
Qi Gong.....	42	Engelsk for let øvede.....	53	2026-2027	42
		Engelsk for fortsættere.....	53	Kontakt til ...	
		Tysk for flere niveauer	53	Bestyrelsen	63
Sang og dans					
Eftermiddagssang med					

Medlem af Ældre Sagen

Familiemedlemsskab koster 260 kr. halvårligt for 2 personer

Personligt medlemskab koster 155 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 flere 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

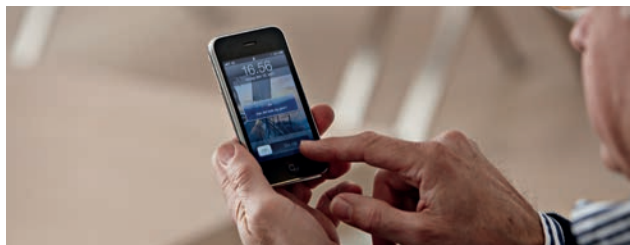
Du skal søge: aeldresagen.dk/nfs og så er du på hjemmesiden for Nykøbing Falster - Sydfalster. Her kan du se alle aktiviteter og arrangementer samt alle nyheder. Der er også mange fotos fra tidligere arrangementer.

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.



Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke

Vi udsender digitale nyhedsbreve 8-10 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 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.

Idestrup EL

Telefon 54 14 81 00

www.idestrup-el.dk

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!



Kontakt
Susanne Andersen
tlf. 22 13 79 18
mail: besoegstjeneste-nykoebing-sydfalster@aeldresagen-post.dk

Café Husk

Tirsdage i lige uger
kl. 13.30-15.30 i perioden
18. august - 15. juni 2027

Ældre Sagens Hus

Caféen er for dig, der er ramt af en demenslidelse. Vi tilbyder motion for hjerne og krop, samt socialt samvær og hygge. Vi slutter med eftermiddagskaffe/brød.

Samtidig har pårørende mulighed for at mødes og tale med andre i lignende situation. Her slutter vi også med kaffe/brød.
For alle.

Kaffe/brød 10 kr. pr. person
Tilmelding og yderligere oplysninger:

Pia Kjær
tlf. 51 20 71 93

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 hjælpende hænder! Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Du ringer til „Den Hjælpende Hånd“:
Flemming Olsen
telefonid kl. 8-9 - 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
mail: knotte@@live.dk



Støtte og vejledning

Sorg og livsmod

Sorg og livsmod er et tilbud om hjælp, hvor der er sorg. Det er helt naturligt 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. De frivillige har tavshedspligt.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Kontakt:

Bente Schwensen

tlf. 20 41 85 13

mail: bente.schwensen@hotmail.com

Mona Lise Wennerberg

tlf. 21 66 81 45

mail: wennerberg@nypost.dk

Netværkscafé mod ensomhed

Onsdage kl. 10-12 i perioden
12. august 2026 - 16. juni 2027

Torsdage kl. 10-12 i perioden
13. august 2026 - 17. juni 2027

Ældre Sagens Hus

Føler du dig ensom, mangler du netværk, eller vil du gerne lære nye mennesker at kende, så prøv at deltage i caféen. Du har tavshedspligt, når du deltager i gruppen. Vi byder på en kop kaffe og en god snak.

Kun for medlemmer

Pris: Gratis

Tilmelding og yderligere oplysninger:

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

STORT UDVALG I ELCYKLER

- få et godt tilbud...

CykleBørsen

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

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.jorgenh@gmail.com



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

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 tryghed, og 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 kommunen eller hjælpe med årsopgørelsen til skat osv.

Vejlederen er ikke professionel indenfor noget område, og har tavshedspligt.

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

Kontakt:

Jørgen Rasmussen

tlf. 21 39 09 90

mail:

rasmussen.jorgenh@gmail.com

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: flemmingit2020@gmail.com

Anne Møller Riis

tlf. 30 25 69 56

mail: anneriis1@gmail.com



Tryghedsopkald

Ønsker du at blive ringet op af en frivillig fra Ældre Sagen, kan tryghedsopkaldet være noget for dig. Hver morgen - hverdag som heligdag - vil en af de frivillige ringe dig op. Rigtig mange føler en stor tryghed ved den daglige kontakt. Tryghedsopkaldet er gratis, og du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at blive ringet op.

Der kan være venteliste.

Leder af tryghedsopkaldet er

Marianne Nyegaard.

Vil du ringes op, skal du kontakte

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Vågetjenesten Guldborgsund

Vågetjenesten tilbyder at våge i den sidste fase af livet for borgere på plejehjem, på sygehuse og i eget 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 alene eller sammen med pårørende. Vi skaber ro og tryghed omkring den døende og aflaster familier, der har påtaget at passe den døende.

Målet med Vågetjenesten er at mindske ensomhed og usikkerhed.

Vågetjenesten kan rekvireres af:

Plejepersonale på institutioner

Hjemmeplejen

Sygehuset

Pårørende til døende

Vågetjenesten er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at benytte tjenesten.

Du kan bestille på tlf. 44 13 03 68 mellem kl. 9 og 15.

SUPER BOWLING

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

- RESTAURANT
- AIRHOCKEY
- SPILLEHAL
- SPIELAUTOMATEN



Arrangementer

Fest i Skovhaven

Øster Toreby Borgerforening
inviterer til den årlige fest
Lørdag 15. august kl. 13-16
Skovhaven, Solbakken 3b

Dagen vil være fyldt med festlige
aktiviteter for både børn og voksne
Gratis adgang

Det vil være muligt at købe øl,
vand, kaffe/te, kage, popcorn og
slushice.

Alle er velkomne.

Foreningernes dag

Nykøbings bymidte
Lørdag 12. september
klokken 10-14

Ældre Sagen er selvfølgelig også
med, når foreninger fra Guldborg-
sund Kommune invaderer Nykø-
bings bymidte for at gøre opmærk-
som på sig selv og de mange gode
tilbud.

Her er fællesskab for alle pengene,
og noget for enhver smag for store
som små. Ældre Sagen har sit eget
telt, hvor man kan få både lidt
sødt til ganen og en snak om, hvad
Ældre Sagen har af tilbud, og de er
mange.

Ældre Sagens Hus har 4-års fødselsdag

Lørdag 29. august kl. 12.30-16.00
ved og i huset.

Vi byder på pølsemenu fra pølse-
vogn, lidt at drikke, og ud over hyg-
geligt samvær underholder orkestret
Standby.



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

Tilmelding online
senest 24. august til

Pia Kjær

tlf. sms 51 20 71 93



Besøg på Nordre Kirkegård

Onsdag 2. september kl. 14.
Mødested: Nordre Kirkegård ved
kirken

John Hansen vil, sammen med
lederen af kirkegården, Kasper
Olsgaard Nielsen, tage os en tur
rundt på kirkegården. Vi besøger
de forskellige afdelinger:

Den muslimske, polske og ikke
mindst den tyske del for soldater og
flygtninge samt skovkirkegården.
Kirkegården gemmer på mange
fortællinger om kendte nykøbin-
gensere, og om tragiske begivenhe-
der, hvor de involverede endte deres
dage her.

Vi slutter med kaffe og kage i
Nordre Salen.

Pris 50 kr.

Tilmelding senest 28. august online
eller kontakt

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: ligara@live.dk



Frivillig - lige noget for dig

Onsdag 30. september kl. 16-18
Ældre Sagens Hus

Skal du have knurhår for at være frivillig i Kattens Værn?

Nej, vel!

Skal du være ældre for at være med i Ældre Sagen?

Nej, du skal bare være voksen!

Skal du være gammel for at være frivillig i Ældre Sagen?

Nej, bestemt ikke!

I Ældre Sagen kan du som frivillig beskæftige dig med det, som interesserer dig - sammen med andre.

Og så kan du samtidig hjælpe andre.

Det er berigende og meningsfuldt at give en hånd med i Ældre Sagen - og der er brug for den!

Kom og hør meget mere til vores arrangement 30. september.

Her vil du møde bestyrelsen samt en række af vores ca. 260 frivillige, som alle vil kunne fortælle dig, hvilke muligheder der er for at gøre en indsats til glæde og gavn for andre.

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.

Vi tager meget gerne imod alle gode forslag til nye aktiviteter og arrangementer - kun fantasien sætter en begrænsning.

Vi byder på en kop kaffe og kage.

Ingen tilmelding - du møder bare op.

5 gode grunde til at være frivillig

1. Du har noget aktivt at lave - og kommer ud af døren
 2. Du bliver ofte en del af et nyt fællesskab
 3. Du lærer nye kompetencer og udfordrer hjernen
 4. Du oplever, at du er med til at gøre en forskel for andre
 5. Din mentale sundhed styrkes
- Det skal give mening for dig

Frivilligdag

Tirsdag 20. oktober kl. 12-16
Kikkø

Vi håber, at alle vores frivillige vil tage imod invitationen til en god og hyggelig dag.

Vi starter med en let anretning inden formanden har ordet. Derefter er der kaffe og underholdning med Thopper. Hans flotte barytonstemme passer både til Gustav Wincklers sange, Michael Bundesens Shu-

bidua-hits og til de store mandlige country-stjerner som Johnny Cash. Thopper, som egentlig hedder Thomas Kjærgaard, startede helt tilbage som 14-årig med at spille selskabsmusik.

Der er fri parkering på p-pladsen. Pris: Gratis for Ældre Sagens frivillige

Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46



Arrangementer

Årets julefrokost

Torsdag 26. november kl. 13-17
Kikko

Vi skal igen have vores traditionelle julefrokost. SKALA-Band med Kim og Casper sørger for julestemningen, og Erling og hans personale for den velsmagende julebuffet. Efter spisningen spilles der op til dans.

Prisen dækker julebuffet inkl. 1 øl eller vand, kaffe eller te samt musik og dans.

Drikkevarer derudover er for egen regning.

Ved tilmelding bedes I give besked om, hvor mange I ønsker at sidde ved samme bord (aktivitetshold eller venner), så vi kan tage hensyn ved bordsætningen.

Pris: 350

Kun for medlemmer.

Tilmelding senest 19. november til
Flemming Sunke

mail: flemmingit2020@gmail.com
tlf. 30 69 70 05

Betaling til Ældre Sagens konto reg. nr. 3001 konto 14016295 ref.nr. 840 samt navn.

Eventuelt afbud senest 19. november kl. 12.

Tryllekunstner Daniel tryller

Tirsdag 16. februar kl. 14-16
Ældre Sagens Hus

Vores arrangement bliver ekstra magisk, når tryllekunstner Daniel skaber endnu mere fællesskab og

magisk begejstring. Tag gerne børnebørnene med. Det er jo vinterferie.

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.

Publikum er en stor del af Daniels show, og måske er det dig, der kommer med i showet.

Alle er velkomne.

Pris 100 kr. inkl. kaffe og kage for voksne - 50 kr. for børn inkl. sodavand og kage - husk kop og tallerken.

Tilmelding online kode 845 eller
Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



EJEGODSLAGTEREN

Hospitalsvej 6 · Nykøbing F

Tlf. 54 85 26 92



Klædt på til foråret - besøg hos Jacobsen

Jernbanegade 8B, Nykøbing

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

Der serveres en forfriskning.

Begge aftener er der plads til max. 39. Kun for medlemmer.

Pris 50 kr.

Mandag 5. april kl. 18-20.

Tilmelding online kode 861 fra 2. januar eller kontakt

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Tirsdag 6. april kl. 18-20.

Tilmelding online kode 862 fra 2. januar eller kontakt

Lis Rasmussen, tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk



Årsmøde

Tirsdag 2. marts kl. 17

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.

Ca. kl. 18 slutter årsmødet.

Herefter er der mulighed for at deltage i den efterfølgende middag, som består af bœf stroganoff, én genstand og kaffe/kage.

Pris 200 kr.

Tilmelding online eller til

Hans Peter Nielsen

tlf. 29 34 72 46 (helst SMS)

mail: hpmnielsen@gmail.com



Besøg på Refa

Mandag 24. juni 2027 kl. 10-12

Onsdag 26. juni 2027 kl. 13-15

Refa, Energivej 4, Nykøbing

Refa tilbyder et par timers besøg, hvor Claus Blomberg vil fortælle om, hvad Refa er og vil, og hvor meget man dækker indenfor affaldshåndtering og energiforsyning. Claus Blomberg fortæller ud fra billeder og tager os med rundt på værket til en gennemgang af de forskellige processer. Der er rig mulighed for dialog undervejs. Det kræves af deltagerne, at de kan gå på trapper.

Max. deltagere pr. gang 20.

Pris gratis.

Tilmelding online eller

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: flemmingit2020@gmail.dk

Arrangementer

Kriseparat Fællesskab

Lørdag 13. marts kl. 11-13

Ældre Sagens Hus

Beredskabsforbundet indbyder til et kort kursus, hvor I får en masse at vide om, hvordan man klare sig, hvis krisen rammer os, og der er også god tid til dialog og spørgsmål. "Kriseparat Fællesskab" handler blandt andet om jeres nabofællesskab

Hvordan I kan hjælpe hinanden, hvis I er naboer
I får også tips til at forberede jer i husstanden. I får gode råd til, hvordan jeres husstand kan klare sig gennem tre dage, og hvordan I opretter en lokal beredskabsgruppe. Hvis I opretter en lokal beredskabsgruppe, kan I få hjælp, så I kommer godt i gang.
Arrangementet er for alle.

Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage i pausen.

Deadline 10. marts

Tilmelding online eller kontakt

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53



42 år - igennem alverdens haver

- Belægninger
- Jordarbejde
- Græsslåning
- Fast vedligeholdelse
- Græssåning
- Snerydning og saltning
- Konsulent / rådgivning
- Beskæring / fældning
- Plantearbejde / planteplaner
- Beskæring og udtynding af buske og træer
- Vand i haven
- Opsætning af hegn

Toms Have
PARK OG ANLÆG

Tom B. Hansen, anlægsgartner · Grænge Skovvej 125 · 4891 Toreby L.
Tlf. 61 74 75 49 / 54 86 91 44 · info@toms-have.dk · www.toms-have.dk

Mit liv som opfinder

Torsdag 3. september 2026

kl. 19-21

Ældre sagens Hus

En sørgmunter erindringsfortælling om kreativitet og overmod - som bibeskæftigelse! Skøre ideer og et enkelt patent. Et firma med mange talenter, og med tro på gamle venner med gode forbindelser til USA og Taiwan. Store projekter. Boblen bristede, men humøret mistede vi ikke.

Foredragsholder Otto Sørensen er tidligere folkeskolelærer på Toreby Skole.

Pris: 50 kr. Husk kop og tallerken.

Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46



Vores program udkommer i 6600 eksemplarer og bringes ud af vore 55 bladduer, så alle medlemmer får det.

Det koster penge at få det trykt, men heldigvis er der mange, der vil støtte os og tegne en annonce, men ... vi mangler en annonce-kvinde/mand?

Er det ikke et rigtig godt tilbud til dig?

Kontakt formanden.

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

Foredrag i Ældre Sagens Hus

Folkepension og økonomi

**Torsdag 17. september
kl. 16.30-18.30**

Ældre Sagens Hus

Vi har gennem Ældre Sagen fået socialrådgiver Lisbeth Højberg til at fortælle om den situation, du står i eller kommer til at stå i, når du er folkepensionist.

Her er meget at tage stilling til: Folkepensionen og evt. personlig tillægspension. Er du berettiget til ældrecheck, helbredstillæg, varme-tillæg og personlige tillæg?

Ved du, hvad skattefri seniorpræmie er, og har du tænkt på boligstøtte og indskudslån? Og så er der også efterlevelsespension ved dødsfald. Alle er velkomne.

Pris 50 kr.

Vi serverer en lettere anretning inkl.

drikkevarer.

Tilmelding online kode 845 eller

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



Foredrag om grå stær

Onsdag 28. oktober kl. 14-16.

Ældre Sagens Hus

Louis Nielsen kommer og gør os lidt klogere på grå stær og gennemgår symptomer på øjensygdommen, hvordan de opleves, og hvilke tegn der bør få os til at søge hjælp.

Der gives også en gennemgang af, hvad en operation indebærer. Foredragets målgruppe er personer over 60 år.

Pris: 50 kr. inklusiv kaffe og kage.

Tilmelding online eller

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Lokal pilgrim på Caminoen

Lørdag 26. september klokken 14

Ældre sagens Hus

John Stævngaard fortæller om sin vandring på Caminoen. Om hvordan han fik ideen til turen, og hvordan han forberedte sig. Vandringen startede i Sydfrankrig og sluttede i pilgrimshovedstaden Santiago de Compostela - 30 dage og 800 km.

Pris: 50 kr. inklusiv kaffe og kage.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding online kode 845 eller kontakt

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53



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		
Gratis oprettelse	Gratis lånerouter	Personlig service
		Nem installation

Kun
salg til
private

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.

Foredrag i Ældre Sagens Hus

Kraghave der var engang foredrag med Jens Lose

Torsdag 1. oktober 2026 kl. 14-16
Ældre Sagens Hus

Jens Lose, tidligere provst og sognepræst i Åstrup Kirke, er opvokset i Kraghave. Han vil tage udgangspunkt i bogen, der hedder: Kraghave i Tingsted sogn. Bidrag til sognets historie, som er udgivet af Tingsted og Systofte sognes lokalhistoriske arkiv.

Jens Lose er blot en bidragyder til bogen, der er skrevet af en gruppe

af gamle kraghavepiger og -dreng. Foredraget vil handle om det Kraghave, der var engang. Lidt om den gamle historie, lidt om de institutioner, der var engang, og om dem, der var med til at opbygge dem, og så noget om det lokalsamfund, som Kraghave var i Jens Loses barndom fra midten af 50'erne til midten af 60'erne.

Pris: Kaffe og kage 50 kr.

Husk at medbringe kop og tallerken.

Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46



OTA-bøgernes historie og historier

Torsdag 18. februar 2027 kl. 14-16

Ældre sagens Hus

Den første læsning - den første litteratur. Mine forældres og mine søskendes bøger. "Kong Kylie" - Mit ugeblad. En barndom i 1940'erne og 50'erne i et eventyrligt Rødby,

hvor fodbold blev en del af eventyret. En eftermiddag med fortælling og oplæsning!

Foredragsholder Otto Sørensen er tidligere folkeskolelærer på Toreby Skole og mangeårig læse/stavekonstulent i Nykøbing F Kommune.

Pris: 50 kr. Husk kop og tallerken. Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46



Pingviner og pionerer

Torsdag 10. december kl. 14-16
Ældre Sagens Hus

Jan Tvernø tager os med til Syd Atlanten. Her driver isbjergene rundt som flydende katedraler, mens pingvinerne står stoiske og standhaftige på isen, og tavst iagttager det ubarmhjertige og øde landskab. Det frosne kontinent mod syd var det sidste på verdenskortet, der blev udforsket.

Amundsen, Scott, Shackleton, Von Bellingshausen, Drake og Magellan er navne som for altid er vævet ind

i myterne om Syd Atlanten og Antarktis' ubønhørlige kræfter.

Jan Tvernø tager os med på en ekstrem sejlads fra verdens sydligste by, Ushuaia, via de omstridte Falklandsøer til South Georgia og videre mod Antarktis, hvor vi krydser den sydlige polarcirkel.

Alle er velkomne.

Pris 100 kr. inkl. kaffe og kage
- husk kop og tallerken.

Tilmelding online kode 845 eller

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail melgaard@mail123.dk



Dansk kunst 1880-1970 Fra Skagens lys til 60'ernes vilde nybrud

Torsdag 21. januar 2027 kl. 14-16
Ældre Sagens Hus

Mathilde Teglgaard tager os med på en rejse gennem dansk kunsts mest formative år fra 1880 til 1970. Vi begynder i det moderne gennembrud, hvor kunstnere som P.S. Krøyer, Anna Ancher og Vilhelm Hammershøi udfordrede tidens normer.

Turen går videre gennem Skønvirke-perioden og følger modernismens mange retninger hos Vilhelm Lundstrøm, Franciska Clausen og Asger Jorn - fra surrealismens drømmeverden til ekspressionismens kraftfulde penselstrøg. Rejsen slutter i 1960'erne, hvor blandt andre Kirsten Justesen, Bjørn Nørsgaard og Poul Gernes forandrede vores syn på, hvad kunst kan være.

Alle er velkomne.

Pris 100 kr. inkl. kaffe og kage
- husk kop og tallerken.

Tilmelding online kode 845 eller

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail melgaard@mail123.dk



Foredrag i Ældre Sagens Hus

Oplevelser langs Jyllands vestkyst

Torsdag 4. marts kl. 14-16

Ældre Sagens Hus

Tag med på en tur til fiskeribyen Thyborøn med de mange museer. Her ligger Kystcentret, som er en stor oplevelse for nysgerrige i alle aldre. Tæt ved ligger Sea War Museum til minde om Jyllandsslaget i 1916 mellem den engelsk og tyske flåde. Vi kommer også til Lemvig og op på toppen af Bovbjerg Fyr. Et besøg i Kaj Munks præstegård i Vedersø kan ikke undgås, og heller ikke Thorsminde, hvor Strandingsmuseum St. Georg ligger. Det er et museum til minde om de to engelske linjeskibe, som sank ud for kysten juledagsmorgen 1811. 1.400 søfolk omkom.

Det er John Hansen, der fortæller og viser billeder.

Alle er velkomne.

Pris 100 kr. inkl. kaffe og kage

- husk kop og tallerken - kode 845.

Tilmelding online eller

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail melgaard@mail123.dk



Hovedgårde, herregårde og præstegårde

Torsdag 1. april 2027 kl. 14-16

Ældre sagens Hus

En udviklingshistorie med kirker som omdrejningspunkt. Barfredsanlæg og andre forsvarsanlæg. En eftermiddag med fakta - krydret med påstande og med inspiration til selvsyn. Kan vi finde spor af samfundet for 1000 år siden i dagens

landsbyer? Foredragsholderen kan ved hjælp af gamle kort fra nettet og en digital tur på landet.

Foredragsholder Otto Sørensen er tidligere folkeskolelærer på Toreby Skole og mangeårig læse/stavekonsulent i Nykøbing F. Kommune.

Pris: 50 kr. - husk kop og tallerken.

Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46





ARV, TESTAMENTE OG FREMTIDSFULDMAGT

Tre vigtige emner, som for mange kan skabe usikkerhed og unødige bekymringer.

Har du taget stilling til, hvem der skal arve dig? Har du allerede et testamente, men har oplevet ændringer i dit liv, som kan gøre det nødvendigt at opdatere det?

Eller ønsker du selv at bestemme, hvem der kan træffe beslutninger på dine vegne, hvis du en dag ikke længere er i stand til det?

Ved at tage stilling i tide kan du skabe tryghed – både for dig selv og dine nærmeste.

Vi hjælper dig med at finde den løsning, der passer bedst til din situation.

Kontakt os på telefon 88 77 88 77 eller mail info@bbfadvokater.dk – så vi kan hjælpe dig med at finde den rigtige løsning til dig.

ADVOKATFIRMAET
BANG / BRORSEN & FOGTDAL
– ET SIKKERT VALG

Nykøbing Falster · Vordingborg
Stege · Næstved · Præsto

Telefon: 8877 8877

www.BBFadvokater.dk

It-Café

Tirsdag og torsdag kl. 9.30-11.30

Ferielukket i juli og august, på helligdage og mellem jul og nytår.

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Har du problemer med din pc, tablet eller telefon?

Vil dine programmer, opdateringer, hastighed, mail, MitID eller kodeord ikke, som du vil?

Vi hjælper og vejleder om alt vedrørende it - inkl. Indkøb af udstyr.

Ved hjælp til MitID bør du medbringe gyldigt pas.

For alle.

Pris: 50 kr.

Kontaktperson:

John Pedersen

tlf. 21 49 65 81

mail: johnwpd@gmail.com



*Ældre Sagens
IT-undervisningslokale*



VI HENTER DIG LOKALT – OG TAGER OS AF RESTEN

Inkl. bus fra
**Nykøbing F og
Sakskøbing**
til lufthavnen t/r

Det er for længst bevist, at livsglæde, gode relationer og oplevelser giver et bedre liv – og det bliver kun vigtigere med alderen. Det er præcis det, Bella Rejser handler om.

Hvert år rejser tusinder af friske seniorer sammen på skønne rejser i Europa fyldt med oplevelser, tryghed og godt selskab. Mange rejser alene – og kommer hjem med nye bekendtskaber.

Du bliver hentet tæt på hjemmet – vi har mere end 120 opsamlingssteder i hele landet – og fulgt trygt hele vejen til lufthavnen. Vi sørger for det praktiske, så du kan koncentrere dig om at nyde rejsen og samværet med de andre i gruppen.

Udflugterne er tilpasset vores gæster, og der er god tid til både oplevelser, hygge og fællesskab undervejs.

Afrejsekalender fra Guldborgsund efterår 2026

Rejsemål	Kommune	Afrejседato	Hjemrejsедato
Tolo	Nykøbing F	16-09-2026	23-09-2026
Kroatien	Nykøbing F, Sakskøbing	22-09-2026	29-09-2026
Sorrento	Nykøbing F, Sakskøbing	30-09-2026	07-10-2026
Andalusien	Nykøbing F, Sakskøbing	31-10-2026	14-11-2026



Derfor vælger mange Bella Rejser

- Busopsamling fra mere end 120 steder i hele landet
- Hjælp til check-in i lufthavnen
- Direkte fly
- Dansk rejseleder på destinationen
- Spændende udflugter med fokus på oplevelser og fællesskab
- Morgenmad og aftensmad på hotellet
- Gode hoteller med central beliggenhed
- Oplevelser, tryghed og godt selskab



27 31 37 05



info@bellarejser.dk



www.bellarejser.dk

Kunst & Kaffe

2026

Fredage 4. september, 2. oktober,
6. november og 4. december

2027

Fredage 5. februar, 5. marts,
2. april og 14. maj

Hold III: kl. 11-12

Hold IV: kl. 12-13

Hold I: kl. 13-14

Hold II: kl. 14-15

Fuglsang Kunstmuseum

Nystedvej 71, 4891 Toreby L.

Mødested: Museets forhal

Vil du gerne få større indsigt i og
forståelse for kunst, så meld dig til

en række spændende og inspirerende kunstmøder.

Hvert møde byder på en overraskelse, når én af museets kunstformidlere gennemgår et kunstværk, og fortæller om værket, kunstneren, samtiden og meget mere.

Det varer ca. 20-30 minutter.

Bagefter er der kaffe/te og kage.

Der er nem adgang for kørestolsbrugere, og fem handicapparkeeringspladser ved indgangen til museet. Giv besked ved tilmelding, og der reserveres plads til dig.

Pris kr. 530 pr. halvår.

Tilmelding senest 12. august 2026
og/eller senest 3. januar 2027.

Beløbet betales til Ældre Sagens
konto i Danske Bank, reg.nr. 3001,
kontonr. 1401 6295, ref. 804 +
navn senest 1. august 2026 og/eller
3. januar 2027.

Kontaktperson:

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk



Pigekammeret

Den sidste fredag i månederne

januar til maj og august til
november kl. 12-14.

Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing

Vi piger mødes til hyggeligt samvær, foredrag, sang eller musik og en let frokost. Se i øvrigt Ældre Sagens hjemmeside

Pris: 150 kr. som mad og underholdning, men ikke drikkevarer.

Tilmelding og betaling: Online
fra den 12. i måneden kl. 9 eller
kontakt

Dorthe Vejen/Anne Poulsen

tlf. 24 81 78 65/51 32 34 96

Herreværelset

Første fredag i måneden kl. 12-14

Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing

Vi har altid interessante og tidsrelevante emner på programmet. Der

er også tid til smørrebrød og en øl/vand og ikke mindst en god mandesnak. Fortæring for egen regning.

Pris: 30 kr.

Indholdet annonceres på
Ældresagens hjemmeside.

Tilmelding og betaling online
30 kr. samt 45 kr. pr. stk. smørrebrød eller kontakt

John Sklander

tlf. 23 21 33 03

mail: johnsklander@outlook.dk

Kend din kunstner

2026

Fredage 28. august, 25. september,
30. oktober og 27. november
2027

Fredage 29. januar, 26. februar,

19. marts og 30. april

Hold A: kl. 11-12.30.

Hold B: kl. 13-14.30

På Fuglsang Kunstmuseum,
Nystedvej 71, 4891 Toreby L.

Mødested: Museets forhal

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

Efteråret 2026: Med udgangspunkt i efterårets udstilling: John Kørner: Laguna Lolland er der fokus på billedkunstneren John Kørner.

Den markante kunstner er vokset op på Lolland og er især kendt for sine monumentale malerier, sin farvestrålende palet og sine samfundsrelevante motivkredse.

Temaet for foråret 2027 vil blive præsenteret og omtalt senere på året. Der er nem adgang for kørestolsbrugere, og fem handicappladser ved indgangen til museet.

Pris: 630 kr. pr. halvår.

Tilmelding senest 12. august
2026 og/eller 20. december
2026.

Beløbet indbetales til Ældre
Sagens konto i Danske Bank,
reg. nr. 3001, kontonr. 1401
6295 ref. 805 + navn senest 27.
juli og/eller 20. december 2026.

Kontaktperson:

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk



John Kørner: A Prospect Which Both Exites and Terrifies Me. 2026.

Foto: Jan Søndergaard

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.danmarkssydligsteglarmlarmester.dk



Kunstudstilling i Huset

I efteråret 2026 og foråret 2027 kommer der nye lokale kunstnere og udstiller deres værker i Ældre Sagens Hus. Ferniseringen er alle fredage i tidsrummet 13-14.30.

2026:

4. september: Pia Ringo

2. oktober: Søren Pedersen

6. november: Annabell Bruun,
Lyngre Nielsen - trædrejning

2027:

8. januar: Eva Helver og
Lise Nielsen

5. februar: Henrik Simonsen og
Torben Riise

5. marts: Bodil Haugaard
(Gaiagruppen)

2. april: Grete Larsen

30. april: Birgit Madsen (Irisgruppen)

Hver gang, der kommer nye kunstnere, er der fernisering, hvor Ældre Sagen byder på et mindre tragtement. Kunstnerne fortæller her om sig selv og deres kunstværker. Alle er velkomne.

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



Eva Helver er en af de mange, der udstiller i Ældre Sagens Hus. Hun maler altid figurativt.



BJARNE PETERSEN A/S

NYKØBING F: 54 85 09 00
STUBBEBØBING: 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



Litteraturkreds Nykøbing F. - hold 1

Mandage: 1 gang om måneden
kl. 13.30-16.30

2026:

14/9, 19/10, 16/11 og 14/12

2027:

18/1, 8/2, 15/3 og 12/4

Dansk Folkehjælp, Brovejen 4,
Nykøbing

Tilmeld dig en litteraturkreds og
læs sammen med andre, det giver
en dejlig oplevelse.

Pris 100 kr.

Kun for medlemmer.

Tilmelding online eller kontakt

Helle Kristiansen

tlf. 29 45 30 42

Litteraturkreds Nykøbing F. - hold 2

Tirsdage: 1 gang om måneden
kl. 10-12

2026:

1/9, 6/10, 3/11 og 1/12

2027:

5/1, 2/2, 2/3 og 6/4

Dansk Folkehjælp, Brovejen 4,
Nykøbing

Tilmeld dig en litteraturkreds og
læs sammen med andre, det giver
en dejlig oplevelse.

Pris 100 kr.

Kun for medlemmer.

Tilmelding online eller kontakt

Ulla Kardel

tlf. 29 64 68 27

Litteraturkredse i Væggerløse

Sydfalster Skole, Skolebakken 14,
Væggerløse

2026:

Hold 1: Mandage kl. 14-16

7. september, 5. oktober,

2. november og 7. december

Hold 2: Onsdage kl. 14-16.

9. september, 7. oktober,

4. november og 9. december

Hold 3: Torsdage kl. 14-16

10. september, 8. oktober, 5. no-
vember og 10. december

2027:

Hold 1: Mandage kl. 14-16

4. januar, 1. februar, 1. marts

og 5. april

Hold 2: Onsdage kl. 14-16

6. januar, 3. februar, 3. marts

og 7. april

Hold 3: Torsdage kl. 14-16

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

Læs litteratur sammen med Kirsten
Wegge.

Pris 100 kr.

Kun for medlemmer.

Tilmelding online eller kontakt

Kirsten Wegge

tlf. 54 17 72 24

OVERTECNET

FN's Internationale Ældredag

FN har erklæret 2021-2030 for tiåret for sund alderdom. Et af hovedformålene er at rette opmærksomhed mod ældre menneskers behov, hvad angår sundhed og hvordan ældre tager vare på egen sundhed og livskvalitet.

Siden 1990 har FN på verdensplan sat fokus på ældres rettigheder, vilkår og velfærd med denne ældredag.

Ældre Sagen og Ældrerådet i Guldborgsund Kommune markerer sammen FN's internationale ældredag med et temamøde 8. oktober 2026.

I år er pårørendes rolle i ældreomsorgen på programmet, og der vil være oplæg fra eksperter på området og fra kommunen.

Hold øje med opslag for nærmere information.



Teaterstykket "Vildanden"

Sprøjtehusteateret i Nykøbing.
Lørdag 13. februar 2027 kl. 14.30
Kulturforsyningen, Voldgade 1,
Nykøbing F

Klassisk skuespil skrevet af Henrik Ibsen.

Specielt tilbud til Ældre Sagens medlemmer.

Nyd klassisk teater, som handler om de store følelser mellem mennesker. Om hvordan idealisme kan føre til tragedie, når det blandes med familiehemmigheder og løgne.

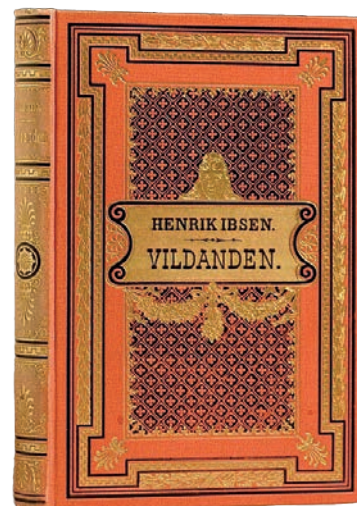
Pris 90 kr.

Tilmelding og billetkøb allerede nu ved henvendelse til

Torben Riise

mail: torbenriise@mail.tele.dk

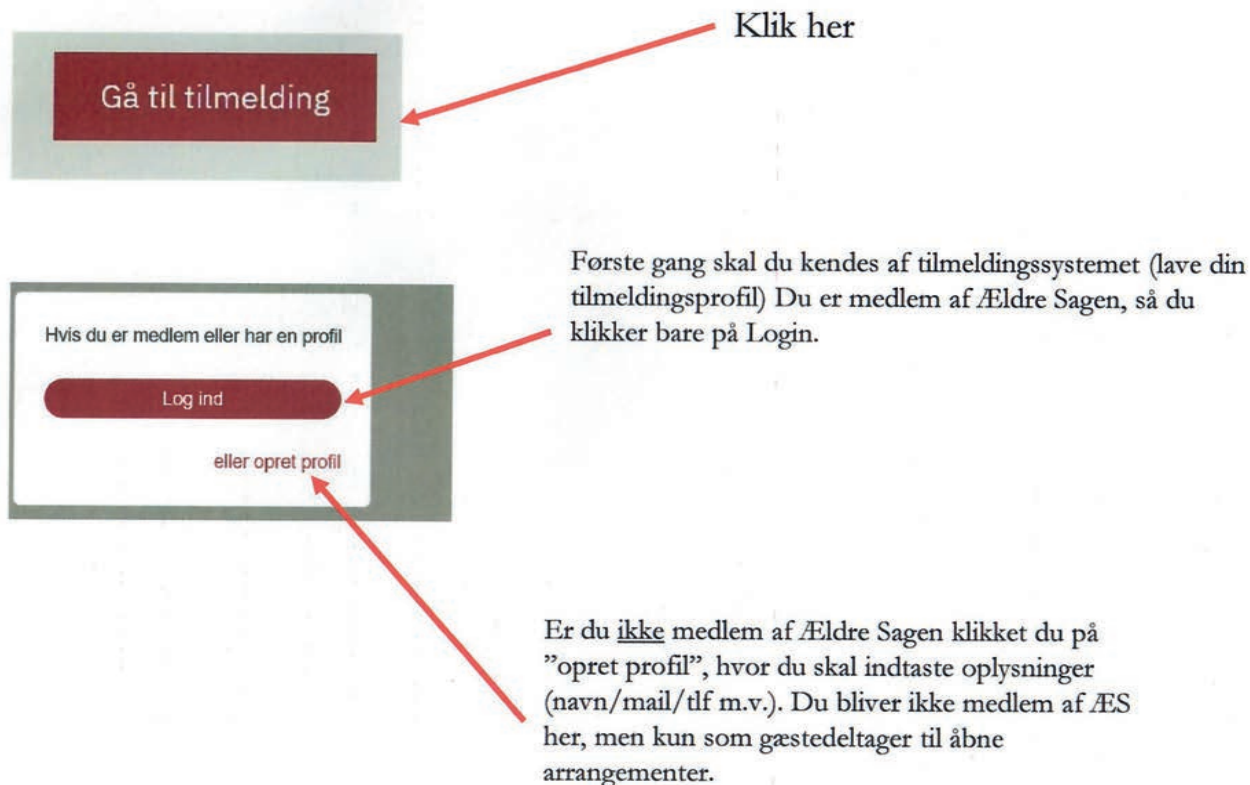
tlf. 29 47 06 90



Nyt tilmeldingssystem til kurser, ture og andre aktiviteter

Hiv gerne disse sider ud til senere brug.

Tilmelding sker på Ældre Sagens hjemmeside aeldresagen.dk/nfs og vælge det arrangement du vil deltage i.





Har du MitID så er det lettest – det anbefaler vi – så går du videre til næste side [klik her](#)



Log ind med MitID



Indtast medlemsnummer eller email

Indtast kodeord

☐ Husk mig

Log ind

Første gang du logger ind? [Klik her](#)

Glemt kodeord? [Klik her](#)

Har du ikke MitID eller ikke vil bruge det, indtaster du dit medlemsnummer og klikker på ”Første gang du logger ind? Klik her..”
Ved familiemedlemsskab indtastes nederste navn med 2tal efter nummeret 123456782

Herefter bliver du ledt over i andre skærbilleder som du skal udfylde for at oprette et nyt kodeord (vises ikke her)

Næste gang du logger ind bruger du medlemsnummer og dit valgte kodeord

Vælg ud fra bjælkerne

Tilmeld dig selv

Tilmeld begge – familiemedlemsskab

Tilmeld andre via medlemsnummer og fødselsdato

Du får et kvitteringsbillede for dine valg

Ydelse	Antal	Stykpris	Moms	Moms	Pris i alt inkl. moms
Pris medlem online tilmelding	1	60,00	0%	0,00	60,00
Pris i alt inkl. moms					60,00
momsen udgør					0,00
Alle priser er anført i danske kroner					

nederst på siden for at gennemføre din tilmelding. Når tilmeldingen er registreret, vil du modtage en e-mail.

☐ Ja, jeg har læst og accepteret **betingelserne**

Klik

Tilmeld

Er det et betalingsarrangement vælger du on-line betaling på næste billede, og du kan betale med kort eller MobilePay



Ældre Sagen

Næste skridt

Kort nummer

Kort type

Kort navn

Andet betalingsarrangement

MobilePay

Ældre Sagen

kr

+45 12145175

MobilePay

Nu er du logget ind og systemet kender dig.

Hvis du klikker på **stregene** øverst til venstre får du vist din **profiloplysninger**, hvor du kan rette/ændre/tilføje telefonnummer mailadresse m.v.

Det er en god ting at tjekke at alle oplysninger er korrekte. Oplysningerne bruges til at sende vigtige beskeder til dig og kvitteringer på tilmeldinger eller aflysninger.

Det er også her du kan oprette/skifte password (kodeord). Det er en god ting, hvis du fremover vil logge ind med medlemsnummer + kodeord (brug ”husk mig”). Se anden side i vejledningen



Min profil

Arrangementer

Mine fakturaer

Min forening

Handelsbetingelser

Privatlivspolitik og cookies

Her klikker du for at se hvilke arrangementer du er tilmeldt – og hvilke du har været på.

Det er også her du kan **afmelde** deltagelse og evt. få penge tilbage

Hvis ikke du kan logge ind, så ring til medlemsservice 3396 8689 – de kan hjælpe dig med login, men ikke med tilmeldinger

Kom på kontoret om onsdagen (10-12.30) eller i it-caféen

tirsdag/torsdag, (9.30-11.30) hvis du har spørgsmål eller skal have hjælp til tilmelding.

Madam Strik og Knipling

Onsdage kl. 13.30-16.

Fra 9. september 2026 til 16. juni 2027

Ældre Sagens Hus

Er du glad for at strikke, hækle, kniple osv., er dette måske noget for dig.

Du skal selv medbringe dine materialer - også kniplebræt. Der er ikke egentlig undervisning. Vi hjælper hinanden og kommer og går, som det passer den enkelte.

Vi er en flok glade piger, som hygger os med strik, kaffe og en god snak.

Medbring selv kaffe og kage, kop og tallerken.

Kun for medlemmer.

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Strik:

Hanne Nielsen

tlf. 23 41 29 48

Knipling:

Dorrit Christensen

tlf. 29 78 06 12.



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

Mad til mennesker på Celf

Tirsdag 23. februar 2027 kl. 11.30

Mødested: Hovedindgangen Celf, Kringelborg Allé

Vi vil opleve kokke- og tjenerlev-ernes færdigheder i madkunst og

servering, og får en orientering om uddannelsen og elevernes deltagelse i Skils.

De unge fortæller om sig selv og deres indgang til faget, samt præsenterer dagens menu og vine.

Max 30 deltagere.

Pris 300 kr. for en 2-retters menu, samt kaffe og kage.

Tilmelding og betaling online senest 20. februar 2027 - eller kontakt

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 på sms

Spis sammen og søndagshygge

2026: 4. oktober, 1. november, 6. december kl. 13

2027: 17. januar, 7. februar, 7. marts 2027 kl. 13

Ældre Sagens Hus

Deltag i spis sammen og søndagshygge, hvor vi nyder Angela og

Svend Eriks dejlige mad, men også hinandens selskab med mulighed for at lære nye mennesker at kende.

For medlemmer

Pris: 80 kr. for mad én genstand og kaffe.

Tilmelding online senest 5 dage før den aktuelle søndag eller kontakt

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

Danmark spiser sammen

Kikko:

Tirsdag 27. april kl. 13-15.30

Væggerløse Forsamlingshus:

Onsdag 28. april kl. 13 - 15.30

Du får mere at vide i løbet af foråret.



www.mp-alarm.dk
TLF. 54 85 03 86





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

Bowling

Onsdage kl. 12-13

Start 26. august 2026 - slut 5. maj 2027

Torsdage kl. 12-13 og 13-14

Start 27. august 2026 - slut 13. maj 2027

Der bowles ikke i efterårs, jule-, vinter- og påskeferien (uge 42, 52, 53, 7 og 12)

Superbowling

Marielyst Strandpark 1, Marielyst

Pris: 700 kr. pr. halvår inkl. sko.

Kun for medlemmer.

Tilmelding til

Lis Stilling

mail: lisstilling@gmail.com

tlf. 51 94 61 75

Ved tilmelding opgives medlemsnummer, for- og efternavn, mail-adresse, telefonnummer, ønske om spilledag og tid og eventuelt hvem man ønsker at bowle sammen med. Angiv også, om du har netbank eller kun kan betale kontant. Betaling efter tilmelding til Ældre Sagens konto, reg.nr. 3001, kontonr. 14016295, ref. 366 + navn senest 1. september 2026 og 1. januar 2027.

Bedre balance i hverdagen

Lørdage kl. 10-11:

9. januar, 23. januar, 6. februar, 20. februar

Ældre Sagens Hus

Over fire lørdage mødes vi én time ad gangen. På kurset bliver der arbejdet med enkle balanceøvelser, føddernes betydning for stabilitet og bevægelse, kropsbevidsthed og holdning og øvelser for en friere og mere naturlig vejtrækning.

Kurset kræver ingen særlige forudsætninger - kun lysten til at bevæge sig og blive klogere på sin krop.

Mette Bergman er instruktør

Max. 20 deltagere.

Pris: 400 kroner

Tilmelding og betaling online kode 276 senest 5. januar 2027 eller kontakt

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 - bedst på sms.

Hvornår skal jeg gå på pension?

Alder alene skal ikke være grund til pension. Det er vigtigt, det er dig, der beslutter, hvornår du vil på pension, og hvad tiden skal bruges på.

Gymnastik for mænd

Onsdage kl. 14.30-16.45.

2026:

23. september - 16. december

2027:

6. januar - 17. marts

Ejegodhallen, Møllebakken 7,

Nykøbing

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.

Programmet lyder på opvarmning, stående og liggende øvelser, løb, armbøjninger, benstræk, udstrækningsøvelser og til slut total afslapning.

Medbring liggeunderlag som for eksempel yogamatte.

Kun for medlemmer

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Cyrild Jørgensen tlf. 23 25 91 60

Jens Sørensen tlf. 22 79 63 98

Hensyntagende Hatha-yoga

Onsdage kl. 14-15.15

2026:

16. september - 25. november

Ingen undervisning i efterårsferien
2027:

6. januar - 31. marts

Ingen undervisning i vinterferien
Nykøbing Hallen sal 0.

Yoga er for både mænd og kvinder
og for dig, der ønsker at forbedre
smidighed, styrke, balance og
kropsbevidsthed.

Medbring måtte og tæppe.

Max 30 deltagere.

Pris: 800 kr.

Tilmelding online senest 31. august
kode 374 eller kontakt

Kirsten Skovlund Hansen

sms 23 86 39 53.

Motion - Fitness i Gedser

Alle ugens dage kl. 5-22

Gedser Idræts- og

Medborgerhus, Skråvej 1

Vil du gerne holde din krop i form,
vedligeholde musklernes styrke
og opnå velvære? Så skal du gå til
fitness. Har du ikke trænet før,
hjælper vi dig gerne i gang med
træningen.

Se mere under fitness på

www.sydfalsterif.dk

Pris: 1.000 kr. årligt, 600 kr. halvår-
ligt, 375 kr. for 3 måneder eller 150
kr. pr. måned.

Kontaktperson:

Karin Ringsing

tlf. 24 43 04 72

mail: krighaard@post10.tele.dk

Motion - Fitness i Nykøbing

Lager Gym, Industriparken 1,
Sundby

Mandag, onsdag og fredag

kl. 10-12 og tirsdag og torsdag

kl. 9-10.30 vil der være instruktør
til stede.

Få et træningsprogram til netop dit
behov, og mærk glæden ved at få
bedre appetitregulering, forbræn-
ding, tarmfunktion, mobilitet og
sågar bedre hjernefunktion.

Pris: 149 kr. månedligt for medlem-
mer af Ældre Sagen betales til Lager
Gym.

1. måned er gratis.

René Bryde er instruktør.

Tilmelding

René Bryde

sms og tlf. 51 82 40 60

mail: renebryde@gmail.com

Krolf

Mandage og onsdage kl. 10-12

2026:

8. april - 14. oktober

2027:

7. april - 13. oktober

Krolfbanen, Lupinparken,

Marielyst

Kølle og bold kan lånes.

Kun for medlemmer.

Pris: 10 kr. pr. gang

Benny Brædder

tlf. 23 61 61 47

Bente Holse

tlf. 21 48 60 24

mail: holse@mail.dk

Cykelture Marielyst

Tirsdays kl. 9-13.

Mødested: Ved statuen overfor
indkørslen til Højskolen Marielyst

Vi cykler i motionstempo - cirka 16 km i timen. Turene er på 20 til 60 kilometer, og ruten tilrettelægges efter snak med deltagerne. Vi cykler hele året rundt og i næsten al slags vejr.

Kontaktperson:

Johan Landgren

tlf. 29 63 08 48

mail: lisejohanlandgren@mail.dk

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

Cykelture Nykøbing

Onsdays kl. 18.30

8. april 2026 - 2. september 2026

7. april 2027 - 1. september 2027

Mødested: Nykøbing F. Hallerne

I moderat tempo cykler vi en aftentur ud i det blå. Der er pauser undervejs.

Turen er på 13-18 km.

Kun for medlemmer.

Gratis.

Kontakt:

Flemming Olsen

tlf. 54 43 96 60

mail: tdehytkrj@gmail.com

Gymnastik med Gunhild

Onsdays kl. 13-14

2026:

23. september - 16. december

2027:

6. januar - 17. marts 2027

Væggerløsehallen

Kun for medlemmer.

Pris: 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53 helst sms.

Cykelture på Falster

Onsdays kl. 10 - Start 6. maj

Ældre Sagens hus

Tag med på en cykeltur og få samtidig lidt motion på korte og længere ture i roligt tempo i den smukke natur på Falster. Der køres kun på elcykel.

Kun for medlemmer.

Kontaktperson:

Paul Nielsen

tlf. 40 37 57 29



Hensyntagende motion

Mandays kl. 14-15

2026:

21. september - 14. december

2027:

4. januar - 15. marts

Væggerløsehallen

Underviser er Gunhild Brædder

Kun for medlemmer.

Pris: 100. kr.

Tilmelding online eller kontakt

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53 helst sms.

Nykøbing Falster KarateCenter

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
Nykøbing F. Hallen,
Nørre Boulevard 4b, Nykøbing
Medlemmer af Ældre Sagen kan for
800 kr. halvårligt træne på de man-
ge formiddagshold, hvor klubbens
instruktører varetager undervisnin-
gen. 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 1.190 kr. halvårligt eller
2.090 kr. for et helt år.

Ældresags-medlemskabet løber pr.
1. januar og 1. august og kan ikke
ændres til andre perioder. Man kan
dog tilmelde sig midt i en periode,
så tilpasses betalingen i forhold til
resterende måneder.
Yderligere oplysninger kan fås ved
at kontakte klubben på mail:
hlarsen@karateklub.dk



Petanque

Fredag kl. 10-12
Petanquebanerne ved badminton-
hallen, Vestensborg Allé
Der spilles hele året.
Kun for medlemmer.
Pris: 200 kr. årligt.
Tilmelding online eller kontakt
Leo Nielsen
tlf. 24 82 09 51
mail: leo-pot@outlook.dk

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

Skydning

Mandage kl. 9.30-11.30

2026: 5. oktober - 14. december

2027: 4. januar 2027 - 22. marts

Nykøbing F. Skytteforening

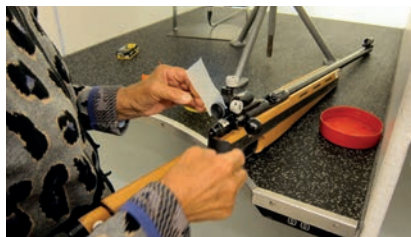
Ved Kohaven 9, Nykøbing

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

Du kan skyde på distancen 15m kaliber og luft samt 10m luft.

Samtidig vil der hver gang være mulighed for en kop kaffe eller te og en hyggelig snak.

Du kan prøve 3 gange, inden du skal melde dig ind, og prøveskytten skal fremvise original/gyldig billedlegitimation - enten pas eller kørekort. Der betales blot for ammunition ved prøveskydningerne. Efter indmeldelsen betales indskud kr. 25 pr gang samt ammunition til dagspris.



Pris: 525 kr. årligt.

Fra april 2026 til september 2027 vil der den første mandag i måneden være mulighed for at skyde 50m kaliber 22.

Info om foreningen på foreningens hjemmeside: www.nfskytte.dk

Yderligere oplysninger:

Lisbeth Pil

mail: giraffer454@gmail.com

tlf. 23 93 43 38

Stole-yoga - for krop, sind og åndedræt

Mandage kl. 10-11

7. september - 22. marts

Ældre Sagens Hus

Dette hold er til dig, der ønsker at opleve yoga på en blid og skånsom måde. Der er balanceøvelser,

åndedrætsøvelser, ledøvelser, samt afspænding.

Underviser Dorthe Storm.

Pris: 800 kr.

Holdet oprettes ved 10 tilmeldte - max 20 deltagere.

Online tilmelding og betaling senest 25. august kode 329 eller kontakt

Kirsten Skovlund Hansen

23 86 39 53 på sms

Qi Gong

Onsdage kl. 12.30-13.30

2026: 2. september - 25. november

Ingen træning i efterårsferien

2027: 6. januar - 31. marts

Ingen træning i vinterferien

Nykøbing Hallen, sal 0

Holdet er for kvinder og mænd.

Qi Gong er fysisk træning, som udføres stående i langsomt meditativt tempo. Qi Gong kan give mere energi, styrke muskler og led,

berolige sindet og reducere angst og stress.

Underviser er Ulla Krone,

Hjerte-huset.

Medbring yogamåtte, tæppe, drikkedunk samt indendørssko eller sokker.

Max 30 deltagere.

Pris: 700 kr.

Tilmelding online senest 31. august kode 376 eller kontakt

Kirsten Skovlund Hansen

sms 23 86 39 53.

Stolegymnastik

Torsdage kl. 9.30-10.30 og
10.45-11.45

3. september 2026 til
29. april 2027

Ældre Sagens Hus

Er du glad for at bevæge dig til musik, tilbyder vi syv ugentlige motion, hvor øvelserne udføres med eller uden stol. En varieret motions-time, der gør dig glad. Du styrker muskler, kondition, bevægelse og balance.

Pris 100 kr.

Kun for medlemmer

Tilmelding online kode 328 eller
kontakt

Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

Stolegymnastik for kvinder og mænd

Tirsdage kl. 14.15-16

Blishøjgårdcenteret, Blishøjvej,
Væggerløse

Kan du lide at bevæge dig til musik, men kniber det med at gå for meget, er stolegymnastik lige noget for dig. En varieret motionstime til glad musik. Udgangspunktet er stolemotion, men øvelserne kan udføres med eller uden stol efter eget ønske og formåen.

Efterfølgende kaffe/te og kage med en lille egenbetaling for kaffe og kage.

Pris: 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com

Bliv inspireret

Oase er en del af Ældre Sagens digitale univers.

Her finder du indhold, der bringer smil på læben og giver nye perspektiver på livet.

Skriv <https://oase.aeldresagen.dk>, og du er straks klar til at læse nogle af de mange gode historier

Her er et par eksempler

Bodil Jørgensen: Hvorfor skal vi være evigt unge?

Bodil Jørgensen forstår ikke den ungdomsfiksering, der præger meget i dag. Alder er erfaring - og i øvrigt ikke noget, vi kan slippe uden om.

Kunsten at være alene - uden at føle sig ensom.

Når der bliver mere tid alene, kan stilheden føles uvant og måske lidt tom. Men det at være alene er ikke det samme som at være ensom. Evnen til at være i sit eget selskab kan med tiden blive en kilde til ro, selvforståelse og en ny måde at være i livet på.





Arrangementer 2026-2027

Dag-Dato-Arrangement

Sted

Side

AUGUST

LØR	15.	Fest i Skovhaven	Toreby	12
LØR	29.	Fødselsdagsfest	Huset	12

SEPTEMBER

ONS	2.	Besøg på Nordre Kirkegård	Nordre Kirkegård	12
TOR	3.	Mit liv som opfinder	Huset	17
FRE	4.	Kunstudstilling Pia Ringo	Huset	28
TOR	10.	Sang og Dans	Huset	47
LØR	12.	Foreningernes Dag	Bymidten	12
TOR	17.	Folkepension og Økonomi	Huset	18
FRE	18.	Udflugt Flint Horne Odde	Nysted	62
TOR	24.	Byvandring i Nykøbing	Nykøbing	56
LØR	26.	800 km på Caminoen	Huset	18
ONS	30.	Frivillig - lige noget for dig	Huset	13

OKTOBER

TOR	1.	Kraghave der var engang	Huset	20
FRE	2.	Kunstudstilling Søren Pedersen	Huset	28
SØN	4.	Spis sammen og SØNshygge	Huset	36
TOR	8.	Sang og Dans	Huset	47
TOR	8.	FNs Internationale Ældredag	Huset	30
FRE	16.	Udflugt til Kalø Grå	Kalø Gra	62



Dag-Dato-Arrangement

Sted

Side

TIR	20.	Frivilligdag	Kikko	13
TIR	27.	Banko	Kikko	49
ONS	28.	Foredrag om grå stær	Huset	18

NOVEMBER

SØN	1.	Spis sammen og SØNshygge	Huset	36
FRE	6.	Kunstudstilling Annabell Bruun og Lynge Nielsen	Huset	28
FRE	6.	Udflugt til Borremosen	P-plads Borremosen	62
TOR	12.	Sang og Dans	Huset	47
MAN	23.	Juletur til Jyderup og Brinck Nordic	Cementen	56
TOR	26.	Julefrokost	Kikko	14

DECEMBER

TIR	1.	Juleskovtur til Virkethus	Virkethus	57
LØR	5.	Syng julen ind med Sydfalsterkoret	Huset	48
SØN	6.	Spis sammen og søndagssuppe	Huset	36
TOR	10.	Pingviner og pionerer	Huset	21

JANUAR

FRE	8.	Kunstudstilling Eva Helver og Lise Nielsen	Huset	28
LØR	9.	Bedre balance i hverdagen - start	Huset	38
TOR	14.	Sang og Dans	Huset	47



Arrangementer 2026-2027



Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
SØN 17. Spis sammen og Søndagshygge	Huset	36
TOR 21. Fra Skagens lys til 60ernes vilde nybrud	Huset	21
FEBRUAR		
FRE 5. Kunstudstilling Henrik Simonsen og Torben Riise	Huset	28
TOR 11. Sang og Dans	Huset	47
LØR 13. Teaterstykket Vildanden	Kulturforsyningen	30
TIR 16. Tryllekunstner Daniel tryller	Huset	14
ONS 17. Spis sammen og Søndagshygge	Huset	36
TOR 18. Ota bøgernes historie	Huset	20
TIR 23. Mad til mennesker	Celf	36

MARTS

TIR 2. Årsmøde	Kikko	15
TOR 4. Oplevelser langs Jyllands Vestkyst	Huset	22
FRE 5. Kunstudstilling Bodil Haugaard	Huset	28
SØN 7. Spis sammen og Søndagshygge	Huset	36
TOR 11. Sang og Dans	Huset	47
LØR 13. Kriseparat	Huset	16
FRE 19. Udflugt til Horreby Lyng	P-pladsen	62



Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
APRIL		
TOR 1. Hovedgårde, herregårde og præstegårde	Huset	22
FRE 2. Kunstudstilling Grethe Larsen	Huset	28
MAN 5. Klædt på til foråret	Jacobsen	15
TIR 6. Klædt på til foråret	Jacobsen	15
TOR 8. Sang og Dans	Huset	47
TOR 15. Eftermiddagssang med Nykøbing F Koret	Huset	48
FRE 16. Udflugt Virketvolden	Virkethus	62
TIR 27. Danmark spiser sammen	Kikko	36
ONS 28. Danmark spiser sammen	Væggerløse	36
FRE 30. Kunstudstilling Birgit Madsen	Huset	28

MAJ

TIR 4. 4. maj aften med Nykøbing F Koret	Huset	48
MAN 10. Tur til Samsø	Cementen	57
FRE 21. Valdemarsøgen	Corzelitse	62

JUNI

TIR 15. Rewentlowmuseet med rundvisning	Rewentlowmuseet	58
MAN 24. Besøg på Refa	Refa	15
ONS 26. Besøg på Refa	Refa	15



Sang og dans

Formiddagssang med Ingeborg Pedersen

Første onsdag i måneden
kl. 10-11:30

2026: 2. september - 2. december

2027: 6. januar - 5. maj

Ældre Sagens Hus

Ingeborg 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 at have

gået til undervisning i den Kongelige Opera - her er plads til både sopran og den dybeste bas. Man splejser til kagen. Ældre Sagen giver kaffen.

Husk krus og tallerken.

Pris 20 kr.

Kontaktperson:

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46



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

Sang og dansecafe

Kl. 13.30-16.00

Ældre Sagens Hus

Torsdag 10. september 2026

Sound 24 spiller Shu Bi Dua,
Kim Larsen og andet kendt dansk
musik.

Torsdag 8. oktober 2026

Troels Kristensen

Torsdag 12. november 2026

Troels Kristensen

Torsdag 11. februar 2027

Brian fra Butterflies

Torsdag 11. marts 2027

Kim Mortensen og Scala

Torsdag 8. april 2027

Rødby Harmonikaklub

Vi synger glade sange, og der er
mulighed for fællessang og en
svingom.



Pris 100,- kr.

Der kan købes kaffe og kage for
20,- kr.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding online eller kontakt

Kirsten Skovlund Hansen

23 86 39 53 på sms.



**51 ÅR MED
GARDINBUS**
SPECIALIST I:
Gardiner, lamel- og
rullegardiner samt
persiener

Merrilds Gardinbus
- Vi kommer hjem til dig
TLF. 54 44 13 16

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

Sang og dans

Syng julen ind med Sydfalsterkoret

Lørdag 5. december kl. 14-16

Ældre Sagens Hus

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med gløgg, æbleskiver, småkager, julestemning og decemberberhygge. Sydfalsterkoret vil syng

julesange for os, og de vil også støtte os med julens fællessange. I pausen serveres gløgg, æbleskiver og småkager.

Medbring krus og tallerken.

Pris 75 kr.



Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46

Eftermiddagssang med Nykøbing F. Koret

Torsdag 15. april 2027 kl. 14-16

Ældre Sagens Hus

Nykøbing F. koret er et blandet kor, der blev startet af Svend S. Schultz i 1943.

Koret består af 25-30 sangglade mennesker, som synger danske og udenlandske sange samt enkle klassiske værker. Ove Bech Nielsen, tidligere musiklærer ved Nykøbing Katedralskole, er korets dirigent. Koret øver mandage i Ældre Sagens Hus.

Sangeftermiddagen vil indeholde koncertindslag fra koret, men der bliver også mulighed for at syng



med på dejlige sange om foråret fra Højskolesangbogen.

Pris: 50 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46

4. maj aften med Nykøbing F. Koret

Tirsdag 4. maj 2027 kl. 19-21

Ældre Sagens Hus

Nykøbing F. Koret afslutter sæsonen med en koncert, og samtidig

mindes vi 4. maj gennem sange og lys i vinduerne.

Pris: 20 kr. Der serveres vin, øl og sodavand.

Tilmelding online eller kontakt

Hans Peter Mandrup Nielsen

tlf. 20 34 72 46

Banko hos KIKKO

Tirsdag 27. oktober kl. 14.

Bankospil og amerikansk lotteri med mange, gode præmier.

Kun for medlemmer, men du må gerne tage en ven med, der ikke er medlem. Max. 100 deltagere.

Pris: 170 kr. for 3 plader og kaffe/te og kage.

En ekstra plade koster 5 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk



Søndagsbanko i Frisegade

1. og 3. søndag kl. 14 hver måned undtagen juli.

Friserhuset, Frisegade

6 plader 50 kr., kaffe og kage 20 kr. - husk kop. Der er flotte præmier.

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

Der udleveres datolister ved første besøg.

Lene Thomsen

tlf. 42 34 01 33

Torsdagsbanko

Torsdage 2026:

24. september, 22. oktober,

26. november.

Torsdage 2027:

28. januar, 25. februar og 22. april
Kl. 14-16.

Ældre Sagens Hus

Der er gevinster til alle, der får banko.

50 kr. for kaffe/te, kage og 2 plader - en ekstra plade 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 online eller kontakt

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - brug helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com

Søndagsbanko

Søndage 2026:

13. september, 11. oktober,

8. november, 13. december.

Søndage 2027:

10. januar, 14. februar,

14. marts og 11. april.

Ældre Sagens Hus

Der er gevinster til alle, der får banko.

50 kr. for kaffe/te og 2 plader - en ekstra plade 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 online eller kontakt

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - brug helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com

l'hombre

Onsdag i ulige uger kl. 13-17.

2026: 12. august - 16. december

2027: 6. januar - 23. juni

Ældre Sagens Hus i mødelokalet

Kortspillet blev opfundet i Kina i 800-tallet og kom til Europa med arabernes invasion af Spanien. Men overleveringer siger også, at l'hombre blev opfundet af spanske munke i slutningen af 1300-tallet.

Kun for medlemmer.

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Svend Aage Rasmussen

tlf. 31 90 94 31

Ældre Sagens Bridgeklub Nykøbing F.

Tirsdage kl. 13-16.30

1. september 2026 - 6. april 2027.

Ældre Sagens Hus

For turneringsspillere, der er medlem af Ældre Sagen.

Der serveres kaffe (husk kop), kage skal du selv medbringe.

Pris 500 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Linda Jensen

tlf. 20 87 93 71

Ingrid Dunch

tlf. 21 26 74 38

mail: ingriddunch@mail.dk

Whist

Mandage kl. 12.30-16.00

7. september 2026 - 24. maj 2027

Der spilles ikke på følgende dage:

21. og 28. december 2026,

29. marts 2027 og 17. maj 2027.

Ældre Sagens Hus

Whist spilles af 4 spillere, der er makkere 2 og 2. Vi har kortene, men du skal selv medbringe kaffe, kage, kop og tallerken. Der er plads til nye spillere.

Kun for medlemmer.

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt:

Steen Petersen

tlf. 51 24 43 39

Skak for alle

Tirsdage kl. 14-16

2026: Start 1. september - slut 15. december

2027: Start 5. januar - slut 23. marts.

Ældre Sagens Hus

Skak er let at lære, så selv om du ikke har spillet skak før, så kan du lære det nu.

Kun for medlemmer:

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt:

Flemming Larsen

tlf. 60 80 35 96



Flere unge ældre med i fællesskabet

I vores lokalafdeling er vi nu 8.300 medlemmer. Næsten 3.000 af dem er mellem 50 og 70 år. Det er for det meste passive medlemmer, da de allerfleste er på arbejdsmarkedet og derfor ikke har mulighed for at få glæde af alle vore nuværende aktiviteter og arrangementer. Det vil vi meget gerne ændre, men det kan kun lade sig gøre, hvis der er nogle af vores medlemmer, der vil hjælpe os.

Ældre Sagen har udgivet et inspirationskatalog til aktiviteter målrettet de 50-70-årige, så allerede her er der gode ideer at hente.

Skulle det ikke være nok, så tilbyder Ældre Sagen et kursus for frivillige og potentielt nye frivillige med interesse for at udvikle aktiviteter for målgruppen unge ældre (50-70 år).

Forhåbentlig er det lige noget for dig, så du skal bare kontakte formand Pia Kjær, tlf. 51 20 71 93, mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk - så er du med i gruppen.

ET LØFT TIL LIVET



Priser fra
6.699,-

Sorø Plus Otiumstol

Klassisk lænestol i slidstærkt stof. Med gasfjædersystem for trinløs regulering af ryggen. Fås også med fodskammel.



Priser fra
10.999,-

William løftestol m. recliner

Monteret med Soleda læder. Med 2 motorer til separat styring af ligge- og løftefunktion. Kan løfte op til 130 kg.



Priser fra
17.999,-

Mille løftestol m. recliner

Monteret med Semianilin læder. Med 3 motorer til separat styring af fodskammel samt ligge- og løftefunktion. Kan løfte op til 120 kg.

**HJEMME
HOS** | BOLIGHUSET

Holger Brodthagensvej 10, 4800 Nykøbing Falster, Tlf. 54 13 14 24

Frit leveret
og opsat
på hele
Lolland-Falster

Åbningstider:

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

GULDBORGSUND BEVARINGSFOND



STØTTE til bygningsbevaring og kulturmiljøer

Har du et bevaringsværdigt hus, der trænger til genskabelse af de oprindelige bevaringsværdier på husets facade, tag eller gavle – og er du i tvivl om, hvordan du skal gå i gang?

Guldborgsund Bevaringsfond kan hjælpe dig – i første omgang ved at udarbejde en handleplan, der indeholder en arkitektfaglig gennemgang af bygningens vedligeholdelsestilstand og bevaringsværdier, samt forslag til et efterfølgende istandsættelsesprojekt, som kan fremhæve bygningens oprindelige træk. Omkostningen til handleplanen støttes 100% af Guldborgsund Bevaringsfond.

Guldborgsund Bevaringsfond uddeler midler til ansøgere i Guldborgsund Kommune med fokus på at bevare arkitektoniske og kulturhistoriske værdier – typisk til mindre bygningsdetaljer. Bevaringsfonden vil gerne medvirke til at løfte fokus på bygningsarkitekturen ved at understøtte den bevaringsværdige helhed i bygninger. Det kan være støtte til genetablering af oprindelige bygningsdetaljer, der måske med tiden er blevet skjult bag nyere ombygninger og tilføjelser.

Søger du om støtte til en arkitektfaglig gennemgang, som beskrevet ovenfor, skal du sende beskrivelse af huset/bygningen og beskrive egne ønsker og tanker omkring istandsættelse/renovering vedlagt fotos.

Søger du om støtte til renovering af bygningsdetaljer, døre, vinduer og lignende, skal ansøgningen indeholde beskrivelse af dit projekt samt to tilbud fra momsregistrerede firmaer.

Hvordan søger jeg Guldborgsund Bevaringsfond om støtte?

Se mere på: <https://www.guldborgsund.dk/borger/flytte-bo-og-bygge/laane-og-tilskudsmuligheder>.

Guldborgsund Bevaringsfond har tidligere støttet bl.a. renovering af havedør i Stubbekøbing, bremse på Stouby Mølle, renovering af vinduer i Nysted og Engestofte, renovering af bindingsværk og skorsten i Nykøbing F, tandhjul til Majbølle Mølle. Lollandsk mønning ved Sakskøbing, renovering af hoveddør i Nykøbing F samt udskiftning af glas i vinduer på Bøtø Nor Pumpestation.



Udvikling i byggestil i byhuse.

Tegning: Ole Wiberg

Engelsk for let øvede

Torsdage kl. 9-11

2026: 3. september - 17. december

2027: 7. januar - 18. marts

Ældre Sagens Hus

Max 15 personer - løbende tilmelding er mulig, hvis der er plads på holdet.

På engelsk fortæller vi lidt om ugen, der er gået. Derefter grammatik og læsning af en engelsk tekst. Der øves „små ord“ og ordforråd fra „Min første røde Ordbog“

Kun for medlemmer.

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Brug helst mail.

Engelsk for fortsættere

Tirsdage kl. 9-11

2026: 1. september - 15. december

2027: 5. januar - 23. marts

Ældre Sagens Hus

Max 15 personer - løbende tilmelding er mulig, hvis der er plads på holdet.

På engelsk taler vi om ugen, der gik. Derefter grammatik.

Ordforråd fra „Min første røde ordbog“ udvidet med lidt flere avancerede ord.

Vi læser udsnit af engelske bøger og diskuterer indholdet på engelsk.

Kun for medlemmer.

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Brug helst mail.

Tysk på flere niveauer

Onsdage kl. 9-11

2026: 2. september - 16. december

2027: 6. januar - 24. marts

Ældre Sagens Hus

Max 15 personer - løbende tilmelding er muligt, hvis der er plads på holdet.

Der forsøges med differentieret undervisning, og det kræver lidt tålmodighed fra dem, der kan meget tysk i forvejen. Vi skal primært tale tysk sammen ud fra lette tekster. Grammatikken kommer i anden række.

Kun for medlemmer.

Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Brug helst mail.

En gang imellem ...

... mangler vi frivillige til større arrangementer.

Ring og hør nærmere hos en af bestyrelsesmedlemmerne.

Ældre Sagen
Nykøbing Falster - Sydfalster

**25%
rabat
til dig
over
60 år**

på hele brillen

**Gratis
synstest**
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Nakskov Nygade 15 · Tlf. 9632 5247
Nykøbing Falster Østergågade 10-12 · Tlf. 9632 5216

**Bestil synstest
på louisnielsen.dk**

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest med sundhedstjek er gratis ekskl. OCT (digitalt 3D scan).



GULDBORGSUND

ÅBNE MØDESTEDER

16 steder i Guldborgsund Kommune er det muligt at være med i et lokalt fællesskab og få indflydelse.



Hvad ønsker du, der skal ske i dit område? Hvem vil du gerne blive klogere på? Hvad skal I opleve sammen? På de åbne mødesteder i Guldborgsund Kommune er fokus på jer. De to frivillighedskonsulenter vil gerne hjælpe med at udfolde jeres idéer.

Kontakt os her:

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

**Anne Katrine Petersen på telefon 25 18 09 55
(Lolland)**

Byvandring i Nykøbing og historisk kagebord på Czarens Hus

Torsdag 24. september kl. 11

Max 30 deltagere

**Mødested: Bjørnebrønden på
Torvet kl. 11**

Vi får en guidet byvandring gennem Nykøbings gader og oplever den gamle købstads fascinerende fortid. På overfladen virker byen

fredelig, men under gader og gårde gemmer sig fortællinger om magt, drama og mennesker med store ambitioner.

Vi hører blandt andet om Nykøbing Slot, hvor dronning Sophie regerede som en af Nordeuropas mest magtfulde og velhavende kvinder, og om de dramatiske begivenheder, der stadig kaster deres skygger over byen.

Efter byvandringen, der varer en time, samles vi i Czarens Hus til det populære, historiske kagebord med lokale kageopskrifter.

Pris: 335 kr. som dækker byvandring, guide fra Museum Lolland Falster samt historisk kagebord og adgang til museet.

I tilfælde af dårligt vejr har vi en Plan B inden kagebordet.

Turen er ikke egnet for dårligt gående.

Tilmeldingsfrist 13. september 2026.

Tilmelding online kode 844 eller kontakt

Connie Ulstrand

tlf. 40 74 15 02

mail: connie.ulstrand@gmail.com

Juletur til Jyderup Præstegaard og Brink Nordic

**Mandag 23. november kl. 7.55 fra
Væggerløse kirke**

**Efter opsamling Cementen kl. 8.10
og pendlerpladsen ved Gundslev,
afkørsel 43 kl. 8.30 få vi serveret
kaffe/te og rundstykke.**

Årets juletur går til Jyderup Præstegaard, et samlingssted med mad, kultur, historie, gårdrestaurant og livsstilsbutik med vægt på lækre

materialer og det gode håndværk.

Vi skal nyde julefrokosten i præstegårdens restaurant, og der bliver også tid til at besøge butikken, der bugner af smukke gaver og stemningsfyldt julepynt.

Turen fortsætter til virksomheden Brink Nordic i Ringsted, som har specialiseret sig i at designe og producere mundblæst og hånddekoreret glaspynt af høj kvalitet. Inden vi kører hjem får vi serveret kaffe/te og kage i café Pejsestuen.

Forventet hjemkomst Cementen kl. 18.15.

Pris: 895 kr. som dækker heldags-tur i bus, morgenkaffe/te med rundstykke, julefrokost i Jyderup Præstegaard, eftermiddagskaffe/te og kage i café Brink Nordic.

Tilmeldingsfrist: 20. oktober 2026

Tilmelding online kode 839 (husk at markere opsamlingssted) eller kontakt

Connie Ulstrand

tlf. 40 74 15 02,

mail: connie.ulstrand@gmail.com

Bustur til Samsø med guide

Mandag 10. maj kl. 6 fra
Væggerløse Kirke.

Efter opsamling på Cementen
kl. 6.15 og Gundslev pendlerplads
(afkørsel 43) kl. 6.30 serveres
morgenkaffe/te og rundstykke.

På Samsø ser vi nogle af øens seværdigheder, mens vores guide fortæller spændende historier fra mange af de 22 små byer. Bussen tager os til middelalderkirker, fyrtårnet i Vesborg på den sydvestlige spids, og godset Brattingsborg. Vi gør holdt ved Svanegården, som i dag er



en stor gårdbutik. Her produceres uldvarer og beklædning fra eget væveri, og der sælges en række lokale produkter.

Vi spiser frokost på Flinchs Hotel i Tranebjerg, inden vi kører til Nordøen. Her venter os nogle fine naturoplevelser, både i området omkring Stavns Fjord med den hyggelige havneby Langøre og det bakkede landskab på Samsøs

nordspids. Der bliver tid til et besøg i idylliske Nordby og Ballen.

På turen hjem serveres kaffe og kage på Samsøfærgen.

Forventet hjemkomst Cementen
kl. 21.30.

Pris: 950 kr. som dækker heldagstur i bus, færgebillet, guide, morgenkaffe og rundstykke, smagsprøver i Svanegården, frokost, eftermiddagskaffe og kage.

Tilmeldingsfrist: 1. april 2027.

Tilmelding online kode 838 (husk opsamlingssted) eller kontakt

Connie Ulstrand

tlf. 40 74 15 02

mail: connie.ulstrand@gmail.com

Juleskovtur til Virkethus

Tirsdag 1. december kl. 12-15

Virkethus, Virketvej 39, Eskilstrup

Som sædvanlig indbyder vi igen til en tur til Virkethus i Hannenovskoven.

Efter ankomsten går vi en tur i vinterskoven, hvor du kan indsamle

gran, mos og kogler til juledekorationer.

Efter turen serveres gløgg og æbleskiver, og vi hygger.

Max 30 deltagere.

Kun for medlemmer.

Pris: 40 kr. - husk kop og tallerken.

Tilmelding senest 24. november til

Niels Erik Andersen

tlf. 61 66 97 96

Samkørsel aftales ved tilmeldingen.

Marius Mortensens Eftf.



Nykøbing F.

Reventlow Museet Pederstrup

Rundvisning og frokost samt
Dodekalitten

Tirsdag 15. juni 2027 kl. 10.45
Parkeringsplads: Pederstrupvej
124, 4943 Torrig L

Mødested: 10.45 foran hoved-
huset. Gåafstand fra p-pladsen er
ca. 200 m.

Vi får en rundvisning med guide
i hovedhuset. Der er trapper, og
rollator kan ikke medbringes i
hovedhuset. Reventlow-Museet er
et kulturhistorisk museum indrettet
for C.D.F. Reventlow i anledning af
150-året for ophævelsen af stavns-
båndet. Bygningen og de omkring-
liggende områder viser herskabslivet
og familielivet omkring år 1800.

Parken blev anlagt som barokhave i
slutningen af 1600-tallet.

Efter rundvisningen mødes vi kl.
12.30 i Café ”Det Gamle Vaske-
hus” (ved parkeringspladsen) til en
frokostsandwich og lokal æblemost.
Derefter er der tid på egen hånd til
udstillinger i hovedhuset og i den
gamle Ridesal eller en tur i haven.
For dem der har lyst og ben til det,
og hvis vejret er godt, fortsætter vi
til Dodekalitten, 6 km fra Revent-
low, følger Glentehøjstien op til
toppen og nyder den smukke udsigt
fra Dodekalitten ud over Smålands-
havet. Pak eventuelt en kurv med
siddeunderlag, eftermiddagskaffe og
kage.

Pris: 315 kr. som dækker entré på
Reventlow Museet, guidet rund-
visning samt frokost og æblemost i
cafeen.

Tilmeldingsfrist: 15. maj 2027
Tilmelding online kode 837 eller
kontakt

Connie Ulstrand

tlf. 40 74 15 02

mail connie.ulstrand@gmail.com



Old Riders MC

Onsdage i lige uger kl. 10-13

2027: fra 22. april

Ældre Sagens Hus

Synes du, at det er lidt kedeligt at
køre mc alene, så er vores tilbud lige

noget for dig! Vi mødes og aftaler,
hvor vi kører hen. Nogle gange er
der på forhånd aftalt en udflugt.
Medbring termokande og madpak-
ke, og tag konen eller kæresten med
på bagsædet.

Ingen tilmelding.

Kun for medlemmer.

Kontakt:

Arne Skjelmose

tlf. 21 75 28 59

mail arne.skjelmose@gmail.com



OPLEV MERE MED ET ÅRSKORT TIL MUSEUM LOLLAND-FALSTER!

Få fri adgang til vores spændende museer, rabat på foredrag, arrangementer, byvandring og ture i landskabet – samt 10 % rabat i museumsbutikkerne.

Tag familie og børnebørn med med til sjove og historiske oplevelser året rundt – børn og unge under 18 år har gratis entré.

Årskort fra kun 245 kr, eller med ledsager for 395 kr.

Læs mere på museumlollandfalster.dk



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.

2026:

- | | |
|-------------|----------------------------|
| 17. august | Hesnæs Skanse og fyr |
| 24. august | Stikhokken og stendysser |
| 31. august | Pandebjerg |
| 7. sept. | Skejten |
| 14. sept. | Skelnæs Pavillon |
| 21. sept. | Frejlev Enghave |
| 28. sept. | Corselitze |
| 5. oktober | Halskov Vænge |
| 12. oktober | Kroskoven, Guldborg L. |
| 19. oktober | Adam, Eva og Valdemar |
| 26. oktober | Fugletur, Gedser |
| 2. november | Hannenovvej 22, skoven |
| 9. november | Hamborgskoven, Guldborgvej |

Pris: Turene er gratis, men ved samkørsel betales for benzinen. For mere information kontakt:

Mogens Henrik Witt

tlf. 54 43 96 50/61 68 96 50

Niels Erik Andersen

tlf. 61 66 97 96

2027:

- | | |
|-----------|----------------------|
| 12. april | Mallings Kløft |
| 19. april | Virket Sø |
| 26. april | Roden Skov |
| 3. maj | Bøtø |
| 10. maj | Klodskovgård |
| 18. maj | Oringe obs. tirsdag |
| 24. maj | Jydelejet Møn |
| 31. maj | Næsgård |
| 7. juni | Hyllekrog |
| 14. juni | Horreby Lyng |
| 21. juni | Knudshoved |
| 28. juni | Nørre Vedby Grusgrav |
| 5. juli | Ulfshale/Nyord |
| 12. juli | Gåbense Færgenhavn |
| 19. juli | Præstemose |
| 26. juli | Aalholm Skov |

Stavgang Nykøbing

Tirsdage kl. 10-11.30

Folkedanserhuset, Østre Allé

Instruktion i korrekt brug af stavene. Egne stave medbringes. Turene foregår i skove. Vi går i 3 hold, og turene har forskellig længde.

Man kan også gå uden stave, hvis man ønsker det.

Anden tirsdag i hver måned tager vi på tur til et andet sted. Så har vi madpakke med.

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontaktpersoner:

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**

Vi tager en rask gåtur i Hamborgskoven, hvor vi følger naturens gang året rundt. Turen er for både kvinder og 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

Kontaktperson:

Vilhelm Rasmussen

tlf. 30 82 18 59

mail: jrnvrasmussen@gmail.com



Walk and Talk Marielyst

Tirsdage kl. 10

Digeparken, Bregnestien 3

Gåtur på det smukke dige i Marielyst. Også for rollatorbrugere og stavgængere.

Bevægelse og natur er godt for både krop og sind, og man taler godt, når man går sammen.

Kun for medlemmer.

Gratis.

Kontaktperson:

Bente Falch Pedersen

tlf. 20 56 22 98



Ture med naturvejleder Johnny Madsen

Efter turene serveres sandwich og kaffe. Pris 80 kr.
Medbring gerne egen kikkert.
Tilmelding online kode 807 senest fem dage før turens afholdelse.
Yderligere oplysninger
Britta Kofoed
tlf. 28 83 31 44.

18. september 2026

Flint Horne Odde (Sydøstlolland tæt på Holten - sæler)

Møde: kl. 10

Mødested:

Ved Holtevej 3, 4880 Nysted
Privat naturområde med offentlig adgang. Området er til dels strandeng uden stier - robust fodtøj.
Adgang til strandeng er over en stent (trappestige med støtte).
Der er græssende køer på strandengen, hvorfor hunde ikke er tilladt - har man hund med, er der mulighed for at gå til udsigtstårn, hvor vi slutter.
Turen er ca. 4-5 km.

16. oktober 2026

Kallø Grå

Møde: kl. 10

Mødested:

Kallø Grå, Kaløgråvej 19,
4990 Sakskøbing (der er ingen hus på adressen - det er et sted)
Privat naturområde med offentlig adgang. Området er eng/strandeng med rimelige stier. Der kan være græssende dyr på området.
Kortere tur på ca. 2 km

6. november 2026

Borremosen/Skørtinge

Møde: kl. 10

Mødested: P-plads til Borremosen, krydset Fjellebrovej, Hannenovvej, Virketvej
Tur gennem Listrup Lyng og op forbi jagthyttten på Skørtinge Gods.
Stierne plejer at være gode.
Turen er 4-5 km.

19. marts 2027

Horreby Lyng

Møde: kl. 10

Mødested: P-plads Spangvej
Tur i Horreby lyng. Stierne plejer at være ok. Er vi heldige, ser vi en hugorm eller en snog.
Hunde i kort snor.
Turen er 4-5 km.



16. april 2027

Virketvolden (blå anemone)

Møde: kl. 10

Mødested: Virkethus, Virketvej 39, 4863 Eskilstrup
Vi går rundt om Nordeuropas største vikingeborg, og mon ikke vi ser en blå anemone på vejen eller to. På turen er der en lang stejl trappe og en stejl bakke, desuden er dele af stien smal med vand på en side. Turen er på ca. 4-5 km.

21. maj 2027

Valdemarsegen (orkideer)

Møde: kl. 10

Mødested: Skovens Hus, Corselitze, ved siden af Tromnæs Alleen 2A, 4800 Nykøbing F
Tur i forårsskoven til Valdemarsegen gennem "Fruens Ege". Undervejs skulle være gode chancer for at se de tidlige orkideer.
Turen er på ca. 4-5 km.

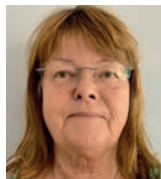
Bestyrelsen for Nykøbing Falster - Sydfalster

**Formand**

Pia Kjær

Tlf. 51 20 71 93

Mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

**Sekretær**

Evy Møller

Tlf. 23 90 13 57

Mail: evymn58@gmail.com

**1. næstformand**

Flemming Sunke

Tlf. 30 69 70 05

Mail: flemmingit2020@gmail.com

**Bestyrelsesmedlem**

Hans Peter Nielsen

Tlf. 20 34 72 46

Mail: hpmnielsen@gmail.com

**2. næstformand**

Kirsten Skovlund Hansen

Tlf. 23 86 39 53

Mail: reincke@mail.dk

**Bestyrelsesmedlem**

Flemming Wegenberg

Tlf. 61 77 42 49

Mail: wegenberg@outlook.dk

**Kasserer 1**

John Stævngaard

Tlf. 21 19 34 13

Mail: stevngaard@gmail.com

**Bestyrelsesmedlem**

Michael Kofoed

Tlf. 42 64 40 07

Mail: mickofoed@gmail.com

**Kasserer 2**

Lis Rasmussen

Tlf. 24 49 82 80

Mail: lisgara@live.dk

**Bestyrelsesmedlem**

Tom Ahlqvist

Tlf. 22 21 21 02

Mail: ahlqvisttom@gmail.com

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

