

Ældre @ Sagen

Nykøbing Falster - Sydfalster





Har du brug for hjælp?



Besøgsvener

Nykøbing Falster og Sydfalster

Lone Bendix

Tlf. 23 23 97 66

Mail: 729LOR@aeldresagen-post.dk



Besøgsvener

Nykøbing Falster og Sydfalster

Pia Kjær

Tlf. 51 20 71 93

Mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

En besøgsven er en god kur mod ensomhed.



Den Hjælpende Hånd

Flemming Olsen

Tlf. 54 43 96 60

Mail: tdehytkrj@gmail.com

Klarer mindre „Gør-det-selv“ opgaver



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.



Demens

Pia Kjær

Tlf. 51 20 71 93

Mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk



Tryghedsopkald

Marianne S. Nyegaard

Tlf. 20 76 45 23

Mail: mariannesnyegaard@gmail.com

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



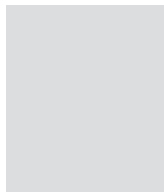
Vejledere

Jørgen Rasmussen

Tlf. 21 39 09 90

Mail: rasmussen.jorgenh@gmail.com

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



Vågetjenesten

Hannah Broadway og Susanne Fønsskov

Vågetjenesten: Tlf. 44 13 03 68

Vi tilbyder vågetjeneste i dag og aften- samt nattetimerne.



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.



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 efterårsprogrammet 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 er 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 det her, 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.

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 efteråret køre os selv klar til det. Vi vil afvikle et større arrangement, hvor vi vil invitere en række lokale politikere til valgmøde for at debattere ældrepolitik. Valgmødet afholdes den 6. november i Kikko.

Vi vil gerne have jer i gang med at bruge bookingsystemet, når I skal tilmelde jer til vores aktiviteter og arrangementer. Det bliver lettere for jer at tilmelde og betale for deltagelse, og det bliver lettere for kassererne at håndtere jeres betalinger. I vil kunne få hjælp i Huset om onsdagen i åbningstiden i august måned, og fra starten af september hjælper IT cafeen tirsdag og torsdag. Vi står klar i huset for at give en hjælpende hånd til dem, der har brug for det.



Velkommen til efteråret 2025.

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 Efterår 2025

Kontakt til ...

Kontaktinformationer 2

Digital information

Booking via hjemmesiden..... 8

Facebook og mobil..... 7

Hjemmeside og nyhedsbrev..... 6

Støtte og vejledning

Café Husk 9

Den hjælpende hånd..... 12

Ensomhed - du er ikke alene 11

Sophieskolen - generationsmøde.... 11

Sorg og livsmod..... 13

Tilbud til borgere med demens..... 9

Tryghedsopkald..... 13

Vejledere og bisiddere 10

Ventesorg 9

Ventesorg - et gruppeforløb 9

Vågetjenesten Guldborgsund..... 10

Ønsker du en besøgsven?..... 12

Spil

Banko i Frisegade 16

Bridge 14

Bowling..... 14

l'hombre..... 14

Krolf..... 17

Petanque..... 16

Skak for alle..... 16

Whist..... 16

Motion

Blid hensyntagende Hatha-Yoga 21

Brug bolden 19

Cykelture Marielyst 22

Cykelture Nykøbing F..... 22

Cykelture på Falster..... 22

Gymnastik for mænd 18

Gymnastik med Gunhild..... 18

Hensyntagende motion 18

Old Riders MC - Trænger du og

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

Qi Gong..... 25

Smart Træning..... 24

Stavgang Nykøbing F 22

Stolegymnastik 19

Stole-yoga - for krop, sind og

åndedræt 20

Traveture 22

Vandreture i naturen 23

Walk and talk i Marielyst..... 21

Kultur

Herreværelset..... 29

Kend din kunstner 29

Kunst og Kaffe 26

Litteraturkredse Nykøbing F 27

Litteraturkredse Væggerløse..... 26

Læsekreds for mænd ved

Georg Pedersen 27

Pigekammeret 29

Sprog

Engelsk for let øvede 30

Engelsk for fortsættere 30

Tysk for flere niveauer 30

Arrangementer

Efterår 2025 30

Redaktion

John Hansen, tlf. 23 41 31 09, mail: amjhhansen@gmail.com
Sigrid Kjøller, tlf. 54 43 96 91, mail: sigridkjoller@gmail.com
Mette Lybæk Henriksen, tlf. 29 72 24 55, mail: mette.translator@gmail.com

Foto

John Sklander, tlf. 23 21 33 03, mail: john.sklander@outlook.dk

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

Forårsprogrammet 2026 udkommer december 2025

IT			
It-café.....	34	Få styr på din pensionsøkonomi	50
Kreativ		Gammelholm og Fuglsang.....	54
Madam Strik og syning	37	Horoskoper og stjernetegn.....	47
Samarbejde		Kan jeg få hjælp af borgerrådgiver	
Bevar en stærk krop hele livet	41	Else Friis-Hansen.....	50
Motion - Fitness i Gedser	41	Kunstudstilling i Huset	42
Nykøbing F Karate- og		Nat.....	51
FitnessCenter	40	Netværkscafé mod ensomhed	42
Nykøbing F Skytteforening	41	Nykøbing for 100 år siden.....	50
Arrangementer i		På dybt vand	51
Ældre Sagens Hus		Sang og dansecafé.....	45
Bliv ikke "bankrøvet" hjemme.....	49	Sangformiddag	43
Biskop Marianne Gaarden.....	53	Skriget - angstens ikon	44
Café Husk.....	42	Spis sammen og søndagshygge.....	44
Danmarks Dronninger	53	Syng julen ind med Sydfalsterkoret	55
Du skal ikke finde dig i, at		Søndagsbanko	43
samfundet vil gøre dig usynlig.....	49	Sønder Kohave ved Nykøbing F	54
Flagermus i Halskov Vænge.....	54	Torsdagsbanko	43
Frivilligdag	49	Turist i Talebans tjeneste.....	48
		Vi søger frivillige som vil gøre en	
		forskel - Informationsmøde	51
		Ældre Sagens Hus har fødselsdag...	42
		Andre arrangementer	
		Banko hos Kikko Lindholmcentret	60
		Besøg på Købmandsgården i	
		Gedser.....	56
		Besøg på Nordre Kirkegård.....	57
		Foreningernes dag	57
		Frivilligdag	59
		Højskoledag på Højskolen	
		Marielyst	57
		Julearrangement Butik du Mille	61
		Julefrokost.....	62
		Juletur til Humlemagasinet, Fyn....	61
		Juletur til Virkethus.....	60
		Marielyst	55
		Krenkerup Bryggeri.....	60
		Sensommertur til Langeland.....	58
		Kontakt til ...	
		Bestyrelsen	59

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

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 - Sydalfalster. 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

Ældre Sagen Nykøbing-Falster-Sydfalster

Blev medlem Q. Søg

Aktiviteter og kurser Aktuelt Seneste nyhedsbreve It + Se flere Tilmeld nyhedsbrev

Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster

[Gå som Min lokalafdeling](#)

- Herreværelsets møde i december** [Læs mere](#)
- Fernisering i Ældre Sagens Hus** [Læs mere](#)
- Råd og vejledninger: Smæk røret på!** [Læs mere](#)
- Bliv skoleven på Sophieskolen** [Læs mere](#)
- Ældretelefonen** [Læs mere](#)

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.

Får du vores nyhedsbrev?

Modtag vores digitale nyhedsbreve
Få vores digitale nyhedsbreve sendt direkte til din indbakke eller læs det her.

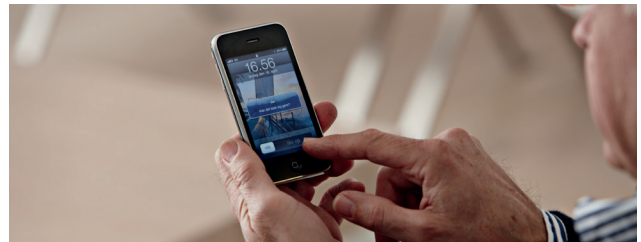
It-Hjælp og kurser
Har du problemer med din pc, tablet eller telefon? Vil dine programmer, opdateringer, hastighed, mail, kodeord ikke...

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 ...

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

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.



IdestrupEL

Telefon 54 14 81 00

www.idestrup-el.dk



Digital information

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

Tilmelding
Peder Pedersen, tlf. 12 34 56 78.

Almindelig tilmelding

Tilmeldingsfrist 14.9.2024 kl. 15.30

Tilmeld

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

Ventesorg

Målgruppe: Støtte til pårørende til uheldredelig syge.

Ventesorg er den sorg, som opstår, når vi ved, at vi skal miste et elsket menneske, men at det ikke sker med det samme. Det er en sorg, der ikke altid får lov at blive anerkendt, fordi vi ikke nødvendigvis sørger på samme måde som ved et konkret dødsfald.

Det er en sorg, der handler tabet af noget, der er på vej til at forsvinde - enten i form af forestående dødsfald eller langsomt tab af identitet og færdigheder i forbindelse med demens.

Man bekymrer sig om fremtiden og er bange for, hvad der vil ske.

Man kan også føle vrede og afmagt. Alt dette skal man tale om med andre.

Tilbud til borgere med 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 8 gange i første halvår og 8 gange i andet halvår.

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.

Hvis du vil vide mere om denne aktivitet, så kontakt din demenskoordinator eller demensansvarlig i Ældre Sagen.

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93.

Café Husk

Café Husk er et tilbud til borgere med demens samt deres pårørende. At leve med demens kan være en stor udfordring – både for den, der er ramt, og for de nærmeste. Når mennesker med demens og deres pårørende mødes med andre i samme situation, opstår der fællesskab og støtte. Her kan man dele erfaringer og finde forståelse.

For mennesker med demens kan det betyde mindre ensomhed og mere livsglæde, ligesom aktiviteter stimulerer hukommelse og trivsel. For pårørende kan det betyde, at man har et sted at dele bekymringer og få støtte, at få gode råd fra andre i samme situation, og få tid og rum til at passe på sig selv.

Se tilbuddet side 42

Ventesorg - et gruppeforløb

Guldborgsund Frivilligcenter, Bane-
gårdspladsen 1 a, 4800 Nykøbing F.
Onsdag i lige uger kl. 15.30-17.30
- start 3. september

Ældre Sagen starter nu et selv-
hjælpsgruppeforløb fra september
med 5 gange á 2 timer. Dette grup-
peforløb tilbyder en tryk ramme,
hvor du kan dele dine følelser og få
støtte til at håndtere de komplekse
og ofte smertefulde oplevelser, der

følger med at være pårørende til en
person, der er uheldredeligt syg eller
mister sin hukommelse.

Kontakt og tilmelding:

Anne Møller Riis

tlf: 30 25 69 56

mail: ventesorg@gmail.com

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 tryghed.

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.



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.

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

tf. 21 39 09 90

mail:

rasmussen.jorgenh@gmail.com

Ensomhed - du er ikke alene

Ensomhed rammer 100.000 danskere over 65 år. Ensomhed kan skyldes mange ting for eksempel, flytning eller ny livssituation, tab af nærtstående, sygdom eller psykisk sårbarhed. Langvarig ensomhed er skadelig for vores helbred både mentalt og fysisk.

Deltag i vores netværkscafé mod ensomhed se side 42

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

telefonid kl. 8-9 - tlf. 54 43 96 60

mail: tdehytkrj@gmail.com

Jens Michaelsen

tlf. 21 77 47 70

mail: jenshmic@gmail.com



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

Lone Bendix

tlf. 23 23 97 66

mail: 729LOR@aeldresagen-post.dk

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

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.

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.

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.

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 13. august kl. 13-17.

Ældre Sagens Hus

Spillet er så gammelt, at vi faktisk ikke ved nøjagtig, hvor gammelt det er. Kortspillet opfindes i Kina i 800-tallet og kommer til Europa med Arabernes invasion af Spanien. Men overleveringer 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.

Pris: 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Svend Aage Rasmussen

tlf.: 31 90 94 31

mail: aosasmus@gmail.com

Kun for medlemmer:

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 spil. Brug linket her:

www.lhombre.dk/lhombre-kanalen

Bridge

Tirsdage kl. 13 -16.30

Start 2. september - slut 31. marts

Ældre Sagens Hus

Der er gode parkeringsforhold.

For turneringsspillere, der er medlem af Ældre Sagen.

Der serveres kaffe (husk kop).

Kage skal du selv medbringe.

Pris 500 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Linda Jensen

tlf. 20 87 93 71

Kirsten M. Petersen

tlf. 50 57 09 69



Bowling

Onsdage kl. 12-13

Start 27. august - slut 6. maj.

Torsdage kl. 12-13 og 13-14

Start 28. august - slut 7. maj.

Superbowling, Marielyst Strandpark 1.

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.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt Aktivitetsledere:

Karen Christensen og Lis Stilling

Tilmelding til:

Lis Stilling

mail: lisstilling@gmail.com

tlf. 51 94 61 75

Alle kan spille bowling, uanset alder.

Bowling er konkurrence, leg og samvær i hyggelige omgivelser.

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

Start 16. sept. - slut 16. dec.

Forår 2026:

Start 6. jan. - slut 21. april.

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 via Online Booking - eller kontakt:

Flemming Larsen

tlf. 60 80 35 96

mail:imlklf@turbopost.dk



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.

Lene Thomsen

tlf. 42 34 01 33

Whist

Mandage kl. 13-16

Start 1. september - slut 31. marts

Ældre Sagens Hus

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, men du skal selv medbringe kaffe og kage.

Der er plads til nye spillere.

Du skal være medlem af Ældre Sagen.

Pris 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Steen Petersen

mobil: 51 24 43 39



Krolf

Mandage og onsdage kl. 10-12
 Slut 13. okt. - start 8. april 2026
 Krolf banen i Lupinparken,
 Marielyst.
 Alle er velkomne.
 Kølle og bold kan lånes.
 Kun for medlemmer.
 Pris: 10 kr. pr. gang
 Kontakt:
Bente Holse
 tlf. 21 48 60 24
 mail: holse@mail.ck

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 vennepar bliver dannet. Telefonvenner drives fra sekretariatet, og den daglige drift varetages af frivillige aktivitetsledere, telefonpasere og matchere, der løser deres opgaver hjemmefra på tværs af hele landet. Hvis du vil vide mere www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/frivilligomraader/social-indsats/telefonvenner/om-telefonvenner

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



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

Gymnastik for mænd

Onsdage 14.30-16.30

Start onsdag 17. september kl. 15, omklædt.

Slut onsdag 25. marts.

Ejegodhallen, Møllebakken 7

Et program, hvor alle kan deltage, og alle relevante muskler røres.

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.

Medbring liggeunderlag, f.eks.

yogamåtte.

Der er god plads til flere deltagere.

Kun for medlemmer

Pris: 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Cyrild Jørgensen

mail: cyrildmj@gmail.com

tlf. 23 25 91 60

Jens Sørensen

mail: jenssor@post.tele.dk

tlf. 22 79 63 96

Hensyntagende motion

Mandage kl. 13-14

Start 15. sept. - slut 30. 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.

Pris: 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53



Gymnastik med Gunhild

Onsdage kl. 13-14

Start 17. sept. - slut 25. marts

Væggerløse hallen.

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

Kun for medlemmer.

Gunhild Brædder underviser

Pris: 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53

Stolegymnastik

Tirsdage kl. 14.15-16.

Start 2. sept. - slut 26. maj 2026.

Blishøjgårdcenteret, Væggerløse

Kan du lide at bevæge dig til musik, men kniber det med at gå for meget? Så kom til en varieret og sjov motionstime til glad musik. Øvelserne udføres på eller ved en stol efter eget ønske og formåen. Kaffe/te og kage mod en lille egenbetaling.

Pris: 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com

Stolegymnastik

Torsdage kl. 9.30-10.30 og 10.45-11.45.

Start 4. september til 30. april

Ældre Sagens hus

Er du glad for at bevæge dig til musik, tilbydes hensyntagende motion, hvor øvelserne udføres med eller uden stol. En varieret motionstime, der gør dig glad. Du styrker muskler, kondition, bevægelse og balance.

Pris 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com

Kun for medlemmer

Brug Bolden

- bliv din egen personlige træner

Tirsdage kl. 9-11

Start 2. september - slut 24. marts

Ældre Sagens Hus

Gør din hverdag mere sikker gennem træning og en større bevidsthed om motionens betydning for balance og kroppen.

Mere information hos underviser Ole Nielsen tlf. 22 98 36 26

Pris 100 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53



Motion

Stole-yoga - for krop, sind og åndedræt

Mandage kl. 11.30-13.

1. september - 24. november

FIGU, Engelsdvej 5a.

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, muskelaftspænding, guidet meditation.

Vi mærker glæden ved at bevæge os, og vi mærker, at vi bliver mere smidige og får styrke i muskler og led.

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

Underviser: Helle Steen

Pris: 500 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53



HEL SAM

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

HEL SAM - 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



Statsautoriseret fodterapeut

Karina Stryg

Har du eller dine pårørende svært ved at komme til fodterapeut?
Ring til den udekørende fodterapeut.
Jeg kører i hele Guldborgsund kommune.

Ring for aftale

54174555



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

Onsdage 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.
Kun for medlemmer.
Ingen tilmelding.
Arne Skjelmose
tlf. 21 75 28 59
mail: arne.skjelmose@gmail.com

Blid hensyntagende Hatha-Yoga

Onsdage kl. 14-15.15
Start 17. sept. - slut 26. november.
Start 2026: 7. jan. - slut 25. 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.
Vi mærker glæden ved at bevæge
os, og vi mærker, at vi bliver mere
smidige og får styrke i muskler og
led.
Husk måtte og tæppe.
Pris: 800 kr.
Tilmelding via Online Booking -
eller kontakt:
Kirsten Skovlund Hansen
tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)
mail: reincke@mail.dk

Walk and talk i Marielyst

Tirsdage kl. 10
Mødested: Digeparken,
Bregnestien 3, Marielyst.
Gåture med samtale i naturen.
Her er gåture med samtale, ude i
naturen. Bevægelse og natur er godt
for både krop og sind, og man taler
godt, når man går.
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 på Falster

Onsdage kl. 10 - start 7. maj

Ældre Sagens hus

Vil du med og få god motion på korte og længere cykelture i roligt tempo i den smukke natur på Falster samme med mange glade medlemmer?

Der køres på almindelig cykel og elcykel, og alle kan følge med.

Cykelture Nykøbing

Onsdage kl. 18.30

Slut 3. september

Sted: Nykøbing F. Hallen.

Vil du med på en aftentur ud i det blå, så mød op ved Nykøbing F. Hallen. Vi kører i moderat tempo og 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



Mere information hos cykelbossen

Paul Nielsen

tlf. 40 37 57 29

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 så derfor kan du også være med. Nye stavængere er meget velkomne. 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

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

Vilhelm Rasmussen

tlf. 30 82 18 59

mail: mailjrnrasmussen@mail.dk

Vi søger frivillige, som vil gøre en forskel

INFORMATIONSMØDE

Onsdag 1. oktober
kl. 15-17.

Ældre Sagens Hus
Skovboulevarden 32A

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.

4. august Ålholm

11. august Hesnæs

18. august Guldborg

25. august Maribo Naturskole

1. september Pandebjerg

8. september	Virkethus
15. september	Hamborgskoven
22. september	Halskov Vænge
29. september	Korselitze
6. oktober	Bassinger i Stege
13. oktober	Sønder Kirkeby - kirkestien
20. oktober	Fugletur Gedser
27. oktober	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. 10-11.30

1. september - 24. november

Ældre Sagens Hus

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.

Underviser: Lissi Carlsen.

Hygge og socialt samvær med den medbragte kaffe kl. 11-11-30

Pris 400 kr.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53



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 brug for dig på Ældretelefonen.

Kunne du tænke 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

3. september - 25. 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.

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, drik-
kedunk samt indesko eller sokker.

Pris: 700 kr.

Tilmelding via Online Booking -
eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53

**51 ÅR MED
GARDINBUS**

SPECIALIST I:
Gardiner, lamel- og
rullegardiner samt
persienner

Merrilds Gardinbus

- Vi kommer hjem til dig

TLF. 54 44 13 16



**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:

1. september, 6. oktober,
3. november og 1. december.

Hold 2: Onsdage kl. 14-16:

3. september, 8. oktober,
5. november og 3. december.

Hold 3: Torsdage kl. 14-16:

4. september, 9. oktober,
6. november og 4. december.

Kun for medlemmer

Pris 100 kr.

Tilmelding via Online Booking -
eller kontakt:

Kirsten Wegge

tlf. 54 17 72 24

Kunst & Kaffe

Fuglsang Kunstmuseum

Fredage: 5. september, 3. oktober,
7. november og 5. december.

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 overra-
skelse, 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 15. august til

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk.

Pris kr. 430,00 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
15. august.

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
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

Litteraturkredse Nykøbing F

Dansk Folkehjælp, Brovejen 4
Læs sammen med andre, det giver gode oplevelser.
Kun for medlemmer

Hold 1: Mandage kl. 13.30-15.30.
8. september, 13. oktober,
10. november og 8. december.
Mandage læses der en blanding af
nyere og ældre romaner.

Tilmelding via Online Booking -
eller kontakt:

Helle Kristiansen
tlf. 29 45 30 42
mail: krishelle@live.dk:

Hold 2: tirsdage kl. 10-12.
2. september, 7. oktober,
4. november og 2. december.
Tirsdage læses der en blanding af
nyere og ældre romaner.
Kun for medlemmer.
Pris 100 kr.

Tilmelding via Online Booking -
eller kontakt:

Ulla Kardel
tlf. 29 64 68 27
mail: ullakardel@gmail.com

Læsekreds for mænd ved Georg Pedersen

Mandage 22. september,
27. oktober, 24 november,
16. februar, 16. marts og 20. april
kl. 14-15.30

Ældre Sagens Hus

Kom og vær med til at diskutere og
drøfte bøger og noveller, vi har læst.
Vær med til at vælge emner første
mødedag.

Biblioteket skaffer bøgerne, og
vi har dem til rådighed i godt en
måned.

Pris 100 kr. for alle gange.
Georg Pedersen leder læsekredsen.
Tilmelding via Online Booking -
eller kontakt:

Pia Kjær
tlf. 51 20 7 193
Kun for medlemmer

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.danmarkssyddigsteglarmester.dk





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

Kom og vær en aktiv deltager i et spændende og givende herremiljø. Vi har altid underholdning, og så er der tid til smørrebrød, en øl eller vand og det vigtigste - en god mandesnak.

- 5. september: Søren B. Sørensen vil løfte vores viden om kunstig intelligens til et lidt højere niveau
 - 3. oktober: Christian Schou tidligere forstander ved Marielyst Højskole, Journalist ved DR og meget, meget mere.
 - 7. november: Arne Olsen, som har rejst meget og flere gange i Grønland.
 - 5. december: Julefrokost og god musik/sang
- Tilmelding onsdagen før via Online Booking. Pris 20 kr. samt smørrebrød og drikkevarer.



Pigekammeret

Sædvanligvis sidste fredag i månederne august til maj.

Kikko kl. 12-14

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.

Forud for hvert møde inviteres medlemmerne pr. mail med oplysning om indhold m.m.

Tilmeld dig på mail:

pigekammer4800@gmail.com eller

Dorthe Vejen

tlf. 24 81 78 65

Pris: 20 kr. betales ved indgangen.

Hver især betaler for mad og drikkevarer.

Kend din kunstner

Fuglsang Kunstmuseum

Fredage: 29. august, 26. september, 24. oktober og 28. november.

Hold A: kl. 11-12.30.

Hold B: kl. 13-14.30.

Vil du gerne blive klogere på portrætter i 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.

Kend din Kunstner tager i anledningen af efterårets udstilling på Fuglsang Kunstmuseum: JENS JUEL - UNDER HUDEN fat på portrætgenren. Du får indblik i, hvordan portrætter er blevet grebet an fra guldalderen og frem.

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 den 8. august til:

Lisbeth Krohn

tlf. 2941 6953

mail: lisbethkrohn@mail.dk

Pris: 540 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 8. august 2025. Hvis du ikke har Netbank bedes dette oplyst ved tilmelding, og der kan aftales betaling på første mødedag.

Engelsk for let øvede

Torsdage kl. 9-11.

Start 4. september - slut 26. marts.

Ældre Sagens Hus

Løbende tilmelding er mulig.

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 turist-guide fra et sted i Danmark. Vi skal også have „små ord“ og ordforråd fra „Min første røde ordbog“.

Kun for medlemmer.

Pris 100 kr. der indsættes på Ældre sagens konto, reg.nr. 2650, Konto-nr. 8977 760 950 aktivitetskode 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 2. september - slut 31. marts.

Ældre Sagens Hus

Løbende tilmelding er mulig.

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

Max 15 på holdet.

Pris 100 kr., der indsættes på Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, konto-nr. 8977 760 950 aktivitetskode

710 og dit navn

Kontakt:

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Tilmelding helst på mail.

Tysk på flere niveauer

Onsdage kl. 9-11.

Start 3. september - slut 25. marts.

Ældre Sagens Hus

Løbende tilmelding.

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.

Max 15 på holdet

Pris: 100 kr., der indsættes på Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, konto-nr. 8977 760 950 aktivitetskode 710 + navn.

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 - Sydalfalster

CLUB BELLA

14 dage på Costa Del Sol

Inkl. bus fra
Nykøbing F
til lufthavnen t/r



26. okt - 9. nov 2025

Samvær, smil og oplevelser med andre seniorer

Oplev to ugers ferie i Spanien fyldt med hygge og livsglæde. Du får adgang til skønne aktiviteter og spændende fælles oplevelser, og du rejser med andre seniorer fra din kommune, så det er på alle måder en rejse, der gør det sjovt at blive ældre. På hotellet er også grupper fra andre kommuner, så der altid er nogen til aktiviteterne. Alle er her for at hygge sammen og få de bedste minder med hjem.

Inkluderet i rejsen:

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

**Vil du vide mere? Bestil
brochuren eller ring for
mere information**

**Pris pr. person i delt
dobbeltværelse med balkon**

fra 11.995,-
Eneværelsestillæg +2.995,-

**Bella
Rejser**
Godt selskab for livsglade seniorer



27 31 37 05



info@bellarejser.dk



www.bellarejser.dk



Arrangementer efterår 2025

Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side	Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
AUGUST			FRE 19 Kunstudstilling - Linda Kania	Huset	42
FRE 15 Kunstudstilling - Bente Bjørnsten	Huset	42	SØN 29 Spis sammen - søndagshygge	Huset	44
LØR 23 Indvielse af Skovhaven	Øster Toreby	59	TIR 30 Café Husk	Huset	42
FRE 27 Kend din kunstner	Fuglsang	29	OKTOBER		
SEPTEMBER			ONS 1 Vi søger frivillige	Huset	51
ONS 2 Besøg på Nordre Kirkegård	Nordre Kirkegård	57	ONS 1 Sangformiddag	Huset	43
ONS 2 Sangformiddag	Huset	43	ONS 1 Netværkscafe	Huset	42
TIR 2 Café Husk	Huset	42	FRE 3 Kunst og Kaffe	Fuglsang	26
ONS 3 Netværkscafe	Huset	42	TOR 2 Netværkscafe	Huset	42
TOR 4 Netværkscafe	Huset	42	FRE 3 Gammelholm og Fuglsang	Fuglsang	54
TOR 4 Skriget - angstens ikon - foredrag	Huset	44	SØN 5 spis samme søndagshygge	Huset	44
FRE 5 Kunst og Kaffe	Fuglsang	26	ONS 8 Højskoledag på Højskolen	Maielyst	57
MAN 6 Flagermus i Halskov Vænge	Halskovvænge	54	ONS 8 Netværkscafé	Huset	42
ONS 10 Netværkscafe	Huset	42	TOR 9 Netværkscafé	Huset	42
TOR 11 Sang og Dans	Huset	45	TOR 9 Turist i Talebans tjeneste - foredrag	Huset	48
TOR 11 Netværkscafe	Huset	42	SØN 12 Søndagsbanko	Huset	43
LØR 13 Foreningernes Dag i Nykøbing	Nykøbing	57	TIR 14 Café Husk	Huset	42
SØN 14 Søndagsbanko	Huset	43	ONS 15 Netværkscafe	Huset	42
TIR 16 Café Husk	Huset	42	TOR 16 Netværkscafe	Huset	42
ONS 17 Netværkscafe	Huset	42	TOR 16 Sang og Dans	Huset	45
TOR 18 Netværkscafe	Huset	42	TOR 16 Ældredagen - temamøde	Nyhedsbrev	55
TOR 18 Besøg på Købmandsgården i Gedser	Gedser	56	FRE 17 Kunstudstilling - Henning Søllingvraa	Huset	42
MAN 22 Sensommer tur til Langeland	Nykøbing	58	TIR 21 Frivilligdag	Kikko	59
ONS 24 Netværkscafe	Huset	42	ONS 22 Netværkscafe	Huset	42
TOR 25 Torsdagsbanko	Huset	43	ONS 22 Bliv ikke "bankrøvet" hjemme	Huset	49
TOR 25 Netværkscafe	Huset	42	TOR 23 Netværkscafe	Huset	42
FRE 25 Horoskoper og stjernetegn	Huset	47	TOR 23 Nykøbing Slot	Huset	51
FRE 26 Kend din kunstner	Fuglsang	29	TOR 23 Torsdagsbanko	Huset	43

Arrangementer efterår 2025



Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side	Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
FRE 24 Kend din kunstner	Fuglsang	29	FRE 21 Nat - foredrag	Huset	51
LØR 25 Du skal ikke finde dig - foredrag	Huset	49	TIR 25 Café Husk	Huset	42
MAN 27 Krenkerup Bryggeri	Krenkerup	60	TIR 25 Juletur til Humlemagasinet, Fyn	Nykøbing	61
TIR 28 Café Husk	Huset	42	ONS 26 Netværkscafe	Huset	42
TIR 28 Banko i Kikko	Kikko	60	TOR 27 Netværkscafe	Huset	42
ONS 29 Netværkscafe	Huset	42	TOR 27 Julefrokost	Kikko	62
TOR 30 Netværkscafe	Huset	42	TOR 27 Torsdagsbanko	Huset	43
TOR 30 Få styr på din pensionsøkonomi	Huset	50	FRE 28 Kend din kunstner	Fuglsang	29

NOVEMBER

TIR 1 Besøg "Butik de Mille"	Marielyst	56
ONS 5 Sangformiddag	Huset	43
ONS 5 Netværkscafe	Huset	42
TOR 6 Netværkscafe	Huset	42
TOR 6 Kan jeg få hjælp af en borgerrådgiver?	Huset	50
FRE 7 Kunst og Kaffe	Fuglsang	26
FRE 7 Sønder Kohave ved Nykøbing	Folkedanserhuset	54
SØN 9 Søndagsbanko	Huset	43
TIR 11 Café Husk	Huset	42
TIR 11 Café Husk	Huset	42
ONS 12 Netværkscafe	Huset	42
TOR 13 Netværkscafe	Huset	42
TOR 13 Sang og Dans	Huset	45
FRE 14 Kunsudstilling - Lis Søager	Huset	42
SØN 16 Spis sammen - søndagshygge	Huset	44
TIR 18 På dybt vand - foredrag	Huset	51
ONS 19 Netværkscafe	Huset	42
TOR 20 Netværkscafé	Huset	42
TOR 20 Nykøbing for 100 år siden - foredrag	Huset	50

DECEMBER

MAN 1 Juletur til Virkethus	Virkethus	60
MAN 1 Julearrangement Butil du Mille	Marielyst	61
ONS 3 Sangformiddag	Huset	43
ONS 3 Netværkscafé	Huset	42
TOR 4 Netværkscafe	Huset	42
TOR 4 Danmarks Dronninger - foredrag	Huset	53
FRE 5 Kunst og kaffe	Fuglsang	26
LØR 6 Syng julen ind med Sydfalsterkoret	Huset	49
SØN 7 Spis sammen - søndagshygge	Huset	44
TIR 9 Café Husk	Huset	42
ONS 10 Netværkscafe	Huset	42
ONS 10 Biskop Marianne Gaarden	Huset	53
TOR 11 Netværkscafe	Huset	42
TOR 11 Sang og dans	Huset	45
SØN 14 Søndagsbanko	Huset	43
ONS 17 Netværkscafé	Huset	42
TOR 18 Netværkscafe	Huset	42

It-Café

Tirsdag og torsdag kl. 9.30-11.30, onsdag efter aftale.
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.
Ferie lukket i august.

Pris: 50 kr.

John Pedersen

tlf. 21 49 65 81

mail: johnwpd@mail.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



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

Madam Strik og syning

Onsdage kl. 13.30-16
fra 10. september

Ældre Sagens Hus

Strikkeklubben Madam Strik udvider med nyt tiltag. Nu er der også mulighed for at kniple og sy.

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

Du skal selv medbringe dine materialer, det gælder også kaffe, te og kage.

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

Tag dit kniplebræt med og lad dig inspirere af andres arbejde. Som ved strik hjælper vi hinanden.

Syningen vil være i ulige uger klokken 14-16.

Her kan du få hjælp til sy projekter og små reparationer af tøj.

Der er symaskine og andet der er brug for.

Kun for Ældre Sagens medlemmer.

Pris: 100,-

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Strik:

Hanne Nielsen

tlf. 23 41 29 48

mail: hann_jan@mail.dk

Strik:

Bente Bruhn

tlf. 40 30 79 46.

Sy og 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

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-social-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: Pia Kjær, tlf. 51 20 71 93

Egen slagter
og delikatesse

Mad ud af huset



Første classes
frugt og grønt

Stor vinafdeling



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

Åbningstider: Mandag til søndag 7-21

Købmand
Ebbe Jørgensen





GULDBORGSUND

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 lignende 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



Marius Mortensens Eftf.



Nykøbing F.

Nykøbing F. Skytteforening

Mandage kl. 9.30-11.30

6. oktober - 15. december og

5. januar - 30. marts

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

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 kaliber 22 fra april til september 2026.

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.sydfalsterif.dk

Karin Ringsing

tlf. 24 43 04 72

mail: krighaard@post10.tele.dk

Pris: 1000 kr. årligt, 600 kr. halvårsligt, 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

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

Café Husk

Tirsdaye i lige uger kl. 13.30-15.30
Caféen er for dig, der er ramt af en demenslidelse. Vi tilbyder motion for hjerne og krop, socialt samvær, hygge og slutter med eftermiddagskaffe/brød. Samtidig har pårørende mulighed for at mødes og tale med andre i samme situation. Vi slutter med eftermiddagskaffe/brød. Yderligere oplysning og tilmelding: **Pia Kjær**
tlf. 51 20 71 93

Netværkscafé - mod ensomhed

Onsdage kl. 10-12
Torsdage kl. 10-12
Ensomhed er ikke noget, nogen skal kæmpe med alene. Så kom med i caféen og mød andre i lignende situation, få nye venner/netværk og nogen at dele aktiviteter med. Det er gratis at deltage. For yderligere oplysning og tilmelding kontakt: **Pia Kjær**
tlf. 51 20 71 93
mail: 469PKJ@aeldresagen-post.dk

Kunstudstilling i Huset

I efteråret 2025 kommer der nye lokale kunstnere og udstiller deres værker. Hver gang, der kommer nye kunstnere, er der fernisering, hvor Ældre Sagen byder på et mindre tragte-ment. Kunstnerne fortæller ved ferniseringen om sig selv og deres kunstværker.

Ferniseringen er alle fredage i tidsrummet 13-14:30. Lær vores lokale kunstnere bedre at kende - og få en hyggelig eftermiddag. Alle er velkomne.
Fredag den 15. august:
Bente Bjørnsten
Fredag den 19. september:
Linda Kania
Fredag den 17. oktober:
Henning Søllingvraa
Fredag den 14. november:
Lis Søager

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

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Sangformiddage med Ingeborg Pedersen

Onsdage kl. 10-11.30

3. september, 1. oktober,
5. november, 3. december,
7. januar, 4. februar, 4. marts,
1. april, 6. maj.

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 20 kr. Ældre Sagen giver kaffen. Husk krus og tallerken.

Kun for medlemmer

Tilmelding til:

Hans Peter Nielsen

mail: hpmnielsen@gmail.com

SMS på tlf. 20 34 72 46



Søndagsbanko

Søndage: 14. september,
12. oktober, 9. november,
14. december kl. 14-16

Der er gevinster til alle, der får banko.

50 kr. for kaffe eller 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

Torsdagsbanko

Torsdage: 25. september,
23. oktober og 27. november
kl. 14-16

Der er gevinster til alle, der får banko.

50 kr. for kaffe eller the - 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



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Spis sammen og søndagshygge

5. okt., tilmelding senest 29. sept.
16. nov., tilmelding senest 10. nov.
7. dec., tilmelding senest 1. dec.
Hver gang kl. 13.
Kom og nyd Angela og Svend Erik Bechs hjemmelavede mad.

Pris: 70 kr., for varm mad, en genstand og kaffe. Medbring gerne en kop.
Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:
Pia Kjær
SMS. tlf. 51 20 71 93
mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk



Skriget - angstens ikon

Torsdag 4. september kl. 14
Med Skriget skabte Edvard Munch den mest berømte kunstneriske gengivelse af angst - og et af de mest berømte motiver overhovedet. Men hvad er det egentlig, der foregår der på broen under den blodrøde bølgende himmel? Hvem er forgrundsfiguren? Hvad sagde Munch selv? Og hvorfor virker billedet så stærkt?
Det er tankevækkende, at i 1893, da Munch udstillede sin første version af motivet - han skabte i alt fem - var mange anmeldere uforstående over for værket, der dengang bar titlen Fortvivlelse.
Op igennem 1900-tallet spredte

Skriget sig dog som en epidemi, og chokket blev afløst af genkendelse. Særligt fra 1960'erne opfattedes Skriget som det moderne menneskes spejlbillede, i en tid med bl.a. atombombetruslen, krigen i Vietnam, sammenblanding af høj- og lavkultur, eksistentialismen, rodløshed, forvirring, meningsløshed og skilsmisser.
Tyverierne i 1994 og 2004 af to forskellige udgaver af Skriget bidrog yderligere til motivets berømmelse. Hør alle detaljerne i historien om angstens ikon Skriget i dette foredrag af Mathilde Teglgård Nielsen, som er kunstformidler. Hele kunst- og arkitekturhistorien er hendes arbejdsfelt.
Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage.
Husk kop og tallerken.

Tilmelding via Online Booking eller kontakt:
Knud Erik Melgaard
tlf. 21 59 04 55
mail: melgaard@mail123.dk

EJEGODSLAGTEREN

Hospitalsvej 6 · Nykøbing F

Tlf. 54 85 26 92



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Sang og dansecafé

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: 100 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 Online Booking - eller kontakt:

John Olesen

tlf. 31 31 61 90

e-mail: botomollevej6@gmail.com

Sang og Dans

Torsdag 11. sept. kl. 13.30-16

Vi synger så det gynger med Troels Christensen.

Og vi synger vi efter 'Troels' EGEN SANGBOG "Fra Grundtvig til Kim Larsen" - og alt det andet vi synger - 150 særligt udvalgte sange. De mest populære højskolesange, fædrelandssange, kærlighedssange, evergreens, grandprix- og dansktopsange vil være at finde i sangbogen. Der bliver fortalt historier om sangenes ophavsmænd, og der vil blive mulighed for at publikum selv

ønsker deres favoritsange.

Og der bliver selvfølgelig mulighed for at danse undervejs.



Sang og Dans

Torsdag 16. oktober kl. 13.30-16

Så er det tid til De farende Svende. De Farende Svende leverer varen med hygge, sang og det bedste fra den danske sangskat. Som rigtige gårdmusikanter indtager De Farende Svende scenen og underholder



med et dejligt program, hvor det er de færreste, som kan lade stemmebåndene hvile. De Farende Svende har eksisteret i over 25 år, og gang på gang har publikum med taktfulde klapsalver ladet forstå, at gruppen til fulde består "svendeprøven". Der bliver selvfølgelig mulighed for at danse undervejs.

Sang og Dans

Torsdag 13. nov. kl. 13.30-16

Så er det tid til nye gæster.

Vi får besøg af et nyt band **Swing Roots**, som består af 4 tyndhårede herrer, som spiller jazz, blues, poprock og ikke mindst nogle latin-amerikanske rytmer. De favner vidt, der er mere dans end sang denne eftermiddag.

Sang og Dans

Torsdag 11. dec. kl. 13.30-16

Endnu en ny gæst.

Denne gang får vi besøg af **Niels Ole Rasmussen**, som kommer med sit keyboard og spiller alt fra gamle kendte sange til nyere musik fra Shu Bi Dua og Kim Larsen. Niels Ole spiller med i bandet Sound 24, som de fleste på Lolland-Falster kender.

Der kommer også et par julesange med - så fællessangen er på plads.



**Restaurant og
bryghus
Købmandsgården**

*lokalt brygget øl og vin
lækre frokost og aftenretter*



**Danmarks sydligste
mikrobryggeri**

- hyggelig restaurant
- rundvisninger
- selskaber
- mad ud af huset (min. 20 couv.)

Gedser Landevej 79, 4874 Gedser

www.koebmandsgaarden.nu +45 3118 1188

25% rabat til
ældresags
medlemmer



GEDSER REMISE

Gedser Remise er et charmerende jernbanemuseum, der tilbyder et unikt indblik i "Jernbanens Guldalder". Museet, beliggende i nærheden af Gedser Station – der blandt andet tjente som kulisse til Korsbæk i Tv-serien "Matador" - udstiller et varieret sortiment af jernbanemateriel samt fortæller om remisens tidligere funktioner.

I løbet af sommeren og i påske- og efterårsferien arrangeres desuden ture med veteranfog, der kører mellem Nykøbing F og Gedser Remise. Ruten byder på naturskønne omgivelser med udsigt over det smukke Guldborgsund og de karakteristiske små marker, skove og krat, der kendetegner Falsters flade landskab.



Desuden kan man se
Det Gule Palæ fra filmen
"Olsen Banden på sporet"
- et imponerende syn.

Restaurant

BRAMGÅSEN.DK

BRAMGÅSEN
Gedser lystbådehavn

25% til
ældresags
medlemmer



Vestre Strand 3, Gedser
+45 9399 3100

Medlemmer af Ældresagen
tilbydes 10 kr. i rabat på
indgangsprisen ved fremvisning
af gyldigt medlemskort.

Stationsvejen 20, 4874 Gedser
Tlf. 5190 0202 · www.gedserremise.dk
Åbningstid: Tirsdag til søndag 11-16

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Horoskoper og stjerne tegn

– Mere end bare ugebladsunderholdning

Fredag 26. september kl. 14-16.

Astrologi er næsten fast inventar i ugeblade og avisers sidste sider i form af hurtige ugehoroskoper, sat op med stjerne tegninger. Astrologien har fascineret og påvirket menneskeheden i tusinder af år, også for hr. og fru Danmark. Interessen går kun en vej, og der er fremad.

Astrologien har sit helt eget sprog, så jeg vil prøve at gøre det så vedkommende som muligt. Er du også fascineret? Så kom og hør, hvad du kan bruge astrologien og et horoskop til.

Pris 50 kr.

Tilmelding via Online Booking eller kontakt:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk



Benedicte Drejer har en uddannelse i emnet.

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

Turist i Talebans tjeneste

Torsdag 9. oktober kl. 14

Ekstremismens nyttige idiot

Foredrag af Jan Tvernø, eventyrer, forfatter og fotograf, fortæller og viser os sine mange fotos fra Afghanistan.

”Taliban kommer, læg dit kamera fra dig” Det var for sent - Min afghanske fixer Hanif så nervøs ud, da manden med det viltre sorte skæg og den kraftige M16-riffel, styrede mållrettet mod mig gennem den tætte nysgerrige menneskemængde, som havde samlet sig omkring mig. Han rakte hånden frem med et stort smil, som afslørede et usædvanligt velplejet tandsæt.

”Velkommen til Afghanistan - Vi er glade for at se dig. Du er under Talebans beskyttelse her i Fayzabad. Fortæl venligst verden, hvor smukt Afghanistan er. Kom og tag et billede af mig”. Han slap min hånd og vi førte synkront højre hånd mod hjertet i respekt - Vi havde brug for hinandens velvilje, men bag facaden var den gensidige foragt intakt. Jeg var i Afghanistan for anden gang på to måneder. I mellemtiden var tre spanske turister blevet

likvideret af Islamisk Stats Khorasanfraktion, og der var intern strid i Taliban. Bazaren sitrede af dårlig stemning. Farerne var mange - Det var intenst.

Jeg var på vej til mytiske Wakhan Corridor. Den svært tilgængelige dal, seks dages ekstrem kørsel fra Kabul, i det nordlige Afghanistan i 4.000 meters højde omgivet af Pamirbjergene. Et barskt miljø, som blot 1.000 kirgisiske nomader kalder for hjem.

Jeg ville gå i Alexander den Stores og Marco Polos historiske fodspor, møde den sidste konge af Wakhans efterkommere og bevidne konsekvenserne af ”The Great Game” mellem Rusland og Det Britiske Imperium i 1800-tallet, før jeg

endelig ville møde de kirgisiske nomader og få et unikt indblik i de deres udfordrende tilværelse.

I dette spændingsmættede foredrag tager jeg dig med bag linjerne i et af verdens mest martrede lande med et illegitimt styre, som verden alligevel synes at acceptere.

Du vil også møde kvinden som underviser andre kvinder, Talebans finansminister, to forfulgte rappere og fotografen, som stadig benytter et bokskamera på træstativ.

Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage
Husk kop og tallerken.

tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Syng julen ind med Sydfalsterkoret

Lørdag 6. december kl. 14-16

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med gløgg, æbleskiver,

småkager, julestemning og december hygge.

Sydfalsterkoret vil synge julesange for os, og de vil også støtte os med julens fællessange.

I pausen serveres gløgg, æbleskiver og småkager.

Medbring krus og tallerken.

Pris: 50 kr.

Tilmeldingsstart 1. november - sidste frist 1. december via Online Booking

- eller kontakt

Hans Peter Nielsen

mail: hpmnielsen@gmail.com

sms: tlf. 20 34 72 46



Bliv ikke "bankrøvet" hjemme

Onsdag 22. oktober kl. 14

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.

I samarbejde med et pengeinstitut afholder vi møde om, hvordan du undgår at blive svindlet.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Jytte Romer

tlf. 28 92 25 82

mail: tilmeldjytte@gmail.com

Du skal ikke finde dig i, at samfundet vil gøre dig usynlig

Lørdag 25 oktober kl. 14-16

Ældre Sagens Hus

Spændende foredrag med Malene Bjerre forstander på Marielyst Seniorhøjskole. Højskolen har kursister i alderen 60 til 90+ "Hvad bidrager gamle egentlig med - når de hverken kan producere

nyt afkom eller bidrage positivt til bruttonationalproduktet?"

Kaffe og kage 50 kr. - husk kop og tallerken

Arrangementet er for alle

Tilmelding via Online Booking senest 20. oktober

- eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Få styr på din pensionsøkonomi

Torsdag 30. oktober
kl. 16.30-19.00

Vi tager dig igennem de muligheder, der er i pensions-junglen. Hvad betyder så de nye muligheder i 2025 for dig?

Kan dine pensioner udnyttes bedre? Hvem hjælper dig?

Arrangementet er i samarbejde med Jyske Bank, som er vært ved en let anretning med øl, vand og vin.

Tilmelding senest 22. oktober til:

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: sunke1@privat.dk



Nykøbing for 100 år siden

Torsdag 20. november kl. 14-16
Foredrag af Keld Larsen.

En rigtig by har det hele inden for overskuelige grænser. Den lever sammen med sine erhverv og institutioner og midt i et større landskab. Den køber fra og sælger til bønderne, den kender landet omkring sig.

Nykøbing var en rigtig by.

Når Sukkerfabrikken lugter, når rugbrødsfabrikken bager, når Jepsens kaffebrænderi går i gang, når bryggeriet brygger og Nobel lufter ud efter cigarrulningen - så behøver man bare at trække vejret for at få kaffe med sukker til samt en øl og en cigar.

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

Pris 50 kr.

Tilmelding via Online Booking fra 11. august til 14. november - eller kontakt:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Kan jeg få hjælp af borgerrådgiver Else Friis-Hansen?

Torsdag 6. november kl. 14
Kom og mød Guldborgsund Kommunes borgerrådgiver, Else Friis-Hansen. Hun vil fortælle om sin rolle, og hvordan hun arbejder med at gøre borgerne opmærksomme på deres rettigheder og muligheder.

En borgerrådgiver er en fortrolig vejleder, der kan hjælpe med alt fra at forstå komplekse regler og love til at håndtere klager og konflikter. Borgerrådgiveren arbejder uafhængigt af kommunens administration, hvilket betyder, at du kan få upartisk rådgivning.

Hvis du vil vide mere inden mødet, kan du besøge kommunens hjemmeside under "borgerrådgiver". Her finder du også Elses årsberetning for 2024.

Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage

Husk kop og tallerken.

tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Nat

Fredag 21. november kl. 14

Astrograf Jacob Andersen vil tage os med på en tur mange millioner lysår ud i rummet - en rejse, som du sent vil glemme.

Det bliver en eftermiddag fyldt ed stjernetåger og galeakser fra vores uendelige univers.

Med sin kikkert og kamera åbner han et vindue for os, så vi kan se, hvad der skete for mange millioner år siden.

Jacob har modtaget flere internationale priser for sine billeder.

Som han siger: "Når jeg sidder hjemme i min baghave på Falster,



vandrer jeg gennem nattens landskaber med mit kamera og stativ - jeg er altid på jagt efter nye motiver på nattens himmel hen over de mørke landskaber i Danmark".
Pris 100 kr. inkl. kaffe og kage
Husk kop og tallerken.

tilmelding via Online Booking
- eller kontakt:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

På dybt vand

- om min rejse til
Amerika og hvordan
det begyndte

Tirsdag 18. november kl. 19-21

Foredrag med historiefortæller og forfatter Marianne Christensen

I dette foredrag fortæller Marianne Christensen om, hvordan hun i 1972 rejste fra Lolland og blev ansat som au pair-pige i Californien og boede der et år.

Hun fortæller om, hvordan en tilfældighed satte en lang kæde af begivenheder i gang og kom til at betyde en stor omvæltning for hendes familie.

Det er en dybt personlig fortælling om at springe ud på dybt vand og svømme med strømmen.

Vi serverer vin, øl, vand og chips
Pris er 100 kr.

Arrangementet er for alle

Tilmelding senest 8. november via
Online Booking

- eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53

Vi søger frivillige, som vil gøre en forskel

INFORMATIONSMØDE

Onsdag 1. oktober kl. 15-17

Ældre Sagens Hus

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

Internet og telefoni

- helt uden begrænsninger

Airbox
- FORHANDLET AF FTV

Lokal leverandør,
personlig service

PAKKE 1

INTERNET

249,-
pr. md.

PAKKE 2

INTERNET

MOBIL

348,-
Pr. md.

PAKKE 3

INTERNET

MOBIL 1

MOBIL 2

497,-
Pr. md.

Husk vi også
reparerer din
telefon, tablet og
computer!

Kun
salg til
private

FRI DATA & FRI TALE/SMS



Gratis oprettelse



Gratis lånerouter



Personlig service



Nem installation



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.

Danmarks Dronninger

Torsdag 4. december kl. 14

Vi ved ikke helt, hvor mange dronninger, vi har haft, men mindst 59 har været dronning i Danmark.

Thyra Danebod betragter vi som den første dronning, men der har været nogle før hende, men vi ved næsten intet om dem.

Nogle af dronningerne har haft en meget fremtrædende plads i vores historie, og to af dem har været regenter.

Men flere af de øvrige dronninger har haft stor indflydelse på landets ledelse, mens andre har haft et hårdt og til tider tragisk liv, fordi de var gift med kongen.

6 af dronningerne har for øvrigt haft dele af Lolland-Falster som enkesæde, og de fleste har boet her. Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding via Online Booking - eller kontakt:

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



Biskop Marianne Gaarden

Onsdag 10. december kl. 14

Marianne Gaarden blev indsat som biskop over Lolland-Falsters Stift den 1. september 2017. Før det var hun teologisk konsulent i Helsingør Stift med ansvar for præsternes efteruddannelse og rådgivning samt vejledning af menighedsråd.

Marianne Gaarden har en Erhvervs-ph.d. i Homiletik og har blandt andet undervist på efterud-

dannelsen for præster på Vanderbilt University, USA.

Biskoppen er den øverste gejstlige myndighed i Lolland-Falsters Stift.

De vigtigste opgaver for biskoppen er at føre tilsyn med stiftets præster og menighedsråd.

Biskoppen ansætter også nye præster i stiftet og ordinerer også nye præster. Hertil kommer en række andre opgaver, f.eks. kirkeindvielser, provstekreeringer m.m.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding via Online Booking

- eller kontakt

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



Andre arrangementer

Flagermus i Halskov Vænge

Mandag 8. september kl. 19.30

Mødested: P-pladsen ved Halskov vænge, Strandhuse

Nat tur i skoven. I lysningen ved muset midt i Halskovvænge plejer der at være mange og forskellige flagermus. Naturvejlederen fortæller om nattens fascinerende flyvende jæger, og medbringer detektorer, så vi kan høre forskel på nogle af arterne. Medbring gerne en hat, handske e.l. til at kaste op i luften.

Turen er mere stillesiddende/stillestående end normalt, så medbring gerne varmt tøj.

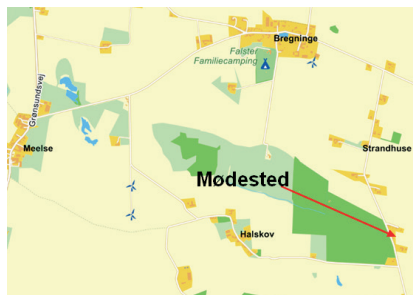
Pris 60 kr.

Tilmelding senest 4. september via Online Booking

- eller kontakt:

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93



Gammelholm og Fuglsang

Fredag 3. oktober kl. 10

Mødested: Naturlandet ved Fuglsang, Nystedvej 73E.

Lidt nord for Fuglsang Herregård ligger det gamle voldsted Gammelholm. Gammelholm var det oprindelige Fuglsang. Vi går med naturvejlederen som guide en tur rundt i det gamle herregårdsmiljø omkring voldstedet og Herregården, mens lidt mere af historien fortælles. Der kan parkeres ved mødestedet.

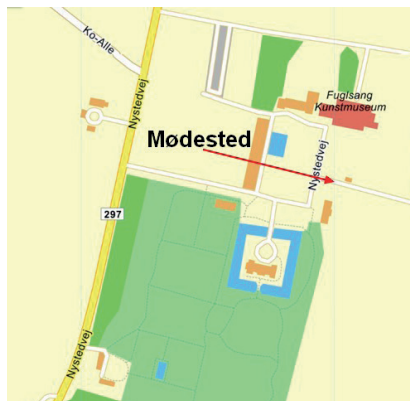
Pris 60 kr.

Tilmelding senest 29. september via Online Booking

- eller kontakt:

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93



Sønder Kohave ved Nykøbing F

Fredag 7. november kl. 10

Mødested: Sønder Kohave, Øster Alle 121B (ved Folkedanserhuset)

Vi skal ud og prøve de forbedrede muligheder i og ved den helt bynære skov Sønder Kohave. Undervejs fortæller naturvejlederen om efteråret og den specielle natur, der er rundt om skoven og som har givet inspiration til et af vores mest kendte skuespil.

Pris 60 kr.

Tilmelding senest 3. november via Online Booking

- eller kontakt

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93



Ældre Sagens rådgivning

Du kan altid ringe til Ældre Sagens rådgivere og få råd og støtte. Rådgiverne sidder klar til at besvare dine spørgsmål. Hvert år hjælper Ældre Sagens jurister, økonomiske rådgivere og socialrådgivere over 49.000 mennesker.

Kontakt Rådgivningen

Telefon 70 89 00 81

Åbningstider: Mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14.

Torsdag kl. 14-18.

Når du ringer, får du hjælp af en erfaren socialrådgiver, økonomisk rådgiver, demensfaglig rådgiver eller en jurist afhængigt af, hvilke spørgsmål du har.

Rådgivningen er gratis.

Rådgiverne er uvildige. De lytter til dit problem og giver dig gode råd ud fra den situation, som du står i. Rådgiverne er opdaterede om de love og lovændringer, som kan have indflydelse på din hverdag. Du kan også få vejledning om situationer, der ikke er lovreguleret.

Håndbogen "Værd at vide"

Hvert år rådgiver vi over 49.000 mennesker om sociale, økonomiske og juridiske spørgsmål. På baggrund af de mange henvendelser, vi får i rådgivningen, udgiver vi hvert år håndbogen "Værd at vide".

I Ældre Sagens håndbog "Værd at vide" kan du orientere dig i regler og få svar på dine spørgsmål på mange sociale, juridiske og økonomiske områder.

Håndbogen findes i digital gratis udgave og som fysisk bog, du kan købe i webshoppens.



FN's Internationale Ældredag den 1. oktober

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

På verdensplan siden 1990, har FN sat fokus på ældres rettigheder, vilkår og velfærd med denne ældredag. Og igen i år slår Ældre Sagen og Ældrerådet i Guldborgsund kommune sig sammen om, at markere FN's internationale ældredag med et temamøde den 16. oktober.

I år er ældreloven på programmet og der vil komme oplæg fra eksperter på området og fra kommunen.

Hold øje med opslag for nærmere information.



"Lad os på denne internationale ældredag forpligte os til at styrke pleje- og støtte-systemer, der erer ældre menneskers og omsorgspersoners værdighed."
FN's generalsekretær António Guterres

Andre arrangementer

Besøg på Købmandsgården i Gedser

Torsdag 18. september kl. 12

Vi kører selv og mødes ved Købmandsgården kl. 12.

Vi bliver budt velkommen af Lea og Flemming, som i løbet af fem år har forvandlet den gamle gård til cafe, hvor der serveres god mad af lokale råvarer.

Flemming brygger øl, og han kan tilbyde 8 forskellige slags. Vi får en rundvisning i bryggeriet og hører om, hvordan man brygger godt øl, og selvfølgelig får vi smagsprøver. Til den gode øl hører god mad.

Ved frokosten får vi serveret 2 stk. højtbelagt smørrebrød.

Men parret har også en vingård lige uden for Gedser med hele 2000 vinstokke. Her produceres vin, og i de kommende år vil de komplettere den gode mad med vin både på Bramgåsen og Købmandsgården. I den overdækkede gård kan vi også nyde de skiftende udstillinger af kunst.



Kun for medlemmer

Pris 289 kr.

Tilmelding senest 1. oktober via

Online Booking

- eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53

Spis ude

Tilbud til Ældre Sagens medlemmer

Købmandsgården giver 25% rabat på maden onsdag og søndag, men Bramgåsen i giver 25% rabat på maden torsdag og fredag.

Glædelig nyhed til vores hørehæmmede medlemmer

I løbet af juli måned er der installeret teleslyngeanlæg i huset. Guldborgsund Kommune havde midler til overs i §18 puljen, og vi fik mulighed for at søge 25.000 kr. til det nye anlæg. Dem fik vi - tak for det.

Anlægget er monteret således, at det dækker både sal 1 og sal 2.

Foreningernes dag i Nykøbing F. midtby

Lørdag 13. september kl. 10-14
Der vil være fyldt op med tæt på 400 frivillige fordelt på ca. 80 foreninger, som vil vise dig, hvad de mødes om.

Der er ca. 800 foreninger i Guldborgsund Kommune, så Foreningernes dag viser en smagsprøve på de muligheder, der er for at blive en del af et fællesskab.

Der er noget for alle - børn, unge, voksne, ældre eller måske hellere motionsaktive - besøgsvenner - frivillige på plejehjem - bilentusiaster - fugleinteresserede - vandrere og alt muligt andet.

Man har kort sagt samlet tropperne, og alle glæder sig til at se dig. Ældre Sagen har selvfølgelig også sit telt, hvor du er meget velkommen til en snak og lidt sødt til ganen.



Besøg på Nordre Kirkegård

Tirsdag den 2. september kl. 14
Mødested: Nordre Kirkegård ved Kirken

John Hansen vil sammen med lederen af kirkegården tage os på en tur rundt på kirkegården.

Vi vil besøge 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 nykøbingensere, men også om tragiske begivenheder, hvor de involverede endte deres dage her.

Vi slutter med kaffe og kage.

Pris 50 kr.

Tilmelding senest 28. august via Online Booking - eller til:

Lis Rasmussen

Tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk



Højskoledag på Højskolen Marielyst

Onsdag 8. oktober

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

Der er morgensamling og foredrag og samtale 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

Kun for medlemmer

Pris: 250 kr.

Tilmelding via Online Booking senest 1. oktober

- eller kontakt:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53



Andre arrangementer

Sensommertur til Langeland

Mandag 22. september

Vi kører fra Gundslev pendlerplads kl. 7.45, Væggerløse kl. 8.15.

Cementen kl. 8.35.

Vi kører med Line Rejser til skønne Langeland, hvor vi sammen med den lokale guide Jens Pram skal opleve nogle af øens mange seværdigheder. Undervejs til Tårs og Langelandsfærgen får vi serveret kaffe/te og rundstykke. Vi kører forbi det smukke Tranekær slot inden vi kører sydpå mod frokosten på Bagenkop kro. Menuen er en lækker, stor fiskebuffet i særklasse. Hvis man absolut ikke spiser fisk, kan man i stedet vælge en wiener-schnitzel, hvis man giver Connie besked samtidig med tilmeldingen. Der er mulighed for en kort gåtur ned til den charmerende Bagenkop havn. Her er et levende fiskermiljø med gamle fiskerhuse og lyden af kuttere, der tøffer ind til kajen. Efter frokost fortsætter turen rundt på Sydlangeland, hvor vi bl.a. håber at se de vilde heste, inden vi kører til Humble og nyder kaffe og hjemmelavet æblekage på Kædeby-Cafeen. På vej tilbage til Spodsbjerg, kører

vi gennem Rudkøbing - Langelands største by med krogede, brostensbelagte gader og velbevarede små huse, der dannede kulisse til filmen "Livsens Ondskab". Vi siger farvel til vores guide på havnen i Spodsbjerg, og sejler tilbage med Langelandsfærgen kl. 17.15. Forventet ankomst Væggerløse kirke ca. 19.45.

Pris 810 kr. inkl. morgenkaffe/te, rundstykke, fiskebuffet, eftermid-

dagskaffe/te og æblekage, guide hele dagen, musik v/Kim Mortensen samt bus og færgebillet.

Tilmelding til:

Connie

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

Indbetaling til Ældre Sagens konto i Nordea, reg. 2650, konto 8977 760 950 med angivelse af arr.nr. 809 og navn.



Frivilligdag

Tirsdag den 21. oktober kl. 12-16
Kikko, Vendsysselvej

Vi håber, at alle vore frivillige vil tage imod invitationen til en god dag.

Duo'en Iben og Dan Romme står for underholdningen.

En musikalsk oplevelse med Iben Romme på sang, akkompagneret af sin far, Dan Romme på klaveret. De to har spillet sammen i mange år og i forskellige konstellationer. Denne eftermiddag, vil de underholde med lidt af det hele, fra deres fælles repertoire.



Vi starter med en let anretning, hvorefter formanden har ordet. Dagen er gratis for Ældre Sagens frivillige.

Der er fri parkering på P-pladsen.

Tilmelding til:

Hans Peter Nielsen

helst mail: hpmnielsen@gmail.com
eller sms på 20 34 72 46.

Du kan også tilmelde dig online på Ældre Sagens hjemmeside sidste frist for tilmelding er fredag den 10. oktober 2025.



Skovhaven i Øster Toreby indbyder til åbning

Øster Toreby Borgerforening inviterer til åbning af første etape af Skovhaven samt Jubilæumsfest lørdag den 23. august.

Arrangementet finder sted fra kl. 13-16 i Skovhaven, Solbakken 3b i Øster Toreby.

Dagen vil være fyldt med festlige aktiviteter for både børn og voksne. Festlige aktiviteter

- Farverig ansigtsmaling
- Byg din egen kreative fuglekasse
- Klip og klister sjov
- Musikværksted med livlig musik
- Pileflet - vævekunst m.m.
- Veteranbrandbiler - en tur tilbage i tiden
- Haveforeningen - grønne glæder og få en snak om skovhaven
- Ældre Sagen - visdom og samvær, vi spiller petanque
- Og meget, meget mere!

Gratis adgang

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

Andre arrangementer



Krenkerup Bryggeri - rundvisning samt middag på Traktør- stedet med ølsmag- ning

Mandag 27. oktober kl. 10.45.
Vi kører selv og mødes kl. 10.45
ved Traktørstedet, Krenkerup
Bryggeri, Krenkerupvej 33,
Sakskøbing

Først får vi en times rundvisning
i bryghus og tappehal. Bryggeriet
ligger i godsets gamle kornlager og
vi følger brygprocessen fra humle til
det færdige bryg tappes på flasker.
Derefter fortsætter vi til Traktørste-
det, hvor vi smager to af bryggeriets
friskbryggede fadøl og får serveret
god, gammeldags simremad. Menu-
en står på ølbraiserede svinekæber.
For godt 15 år siden begyndte
Krenkerup at brygge øl uden til-

sætningsstoffer. Første bryg blev sat
over i august 2008 og der er løbet
mange liter øl igennem kobber-
tankene siden da. I dag brygges 9
faste varianter og 4 sæson-varianter.
En af varianterne er opkaldt efter
året hvor Krenkerup Gods nævnes
første gang: "1367". Krenkerup
Bryggeri har seks gange vundet guld
ved European Bear Star. Portsalget
holder åbent for os, så der bliver
mulighed for at handle - enkelte øl,
smagekasser, glas eller gaveæsker.
Pris: 370 kr.

Tilmelding til:

Connie

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

Beløbet overføres til Ældre Sagens
konto i Nordea, reg. 2650, konto
8977 760 950 med angivelse af arr.
nr. 817 og navn.

Banko hos Kikko Lindholmcentret

Tirsdag 28. oktober kl. 14

Bybussen kører lige til døren.

Bankospil og amerikansk lotteri
med mange og gode præmier som
gavekort, vin og andre sager.

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

Pris: 160 kr. for 3 plader, kaffe og
kage. Ekstra plader kan købes på
dagen.

Tilmelding via Online Booking
- eller kontakt:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Juleskovtur til Virkethus

Mandag 1. december kl. 13-16

Vi går en dejlig tur i vinterskoven,
hvor du kan indsamle gran, mos og
kogler til juledekorationer.

Efter turen serveres gløgg og æb-
leskiver, og vi hygger med sang og
musik.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding senest 24. november til:

Ole Bjørn Larsen

tlf. 21 92 90 37

Samkørsel aftales ved tilmeldingen

Pris: 40 kr. - husk kop og tallerken.

Kun for medlemmer.

Juletur til Humlemagasinet, Fyn

tirsdag 25. november kl. 7.40
fra Væggerløse. Opsamling på
Cementen kl. 8.00 og Gundslev
Pendlerplads kl. 8.30

Vi kører med Line Rejser og får serveret morgenkaffe/te og rundstykke, mens vi kører mod Fyn. I Harnstrup skydes julestemningen i gang med en traditionel julefrokost: Sild, rejer, fiskefilet, mørbradbøf, glaseret hamburgerryg med grønlangkål, andebryst, æbleflask mm.

Herefter skal vi besøge Humlemagasinet, der hvert år besøges af 12.000 gæster. Bygningerne blev opført i 1907, og de oprindelige haver blev anlagt samtidig. Handel med humle har præget stedet gennem 100 år, og derfor var det oplagt, at den første have skulle være en humlehave. Humlemagasinet's logo er derfor også en humleranke. De nuværende aktiviteter begyndte i 1990 med et galleri og har gradvist udviklet sig til også at omfatte kulturhistoriske udstillinger. I november-december bliver de historiske lokaler juleudsmykket. Juletræer dekorerer hvert år smukt med ny og gammel julepynt. I

Dagmarsalen er 21 juleborde dækket op med spise- og kaffestel fra Humlemagasinet's store samling på over 125 forskellige stel. Der findes et Dukkemuseum med en stor unik dukkesamling. 137 porcelænsdukker af royale og historiske personer, skabt gennem mange år af kunsthåndværkeren Kirsten Günther Eriksen fra Kerteminde. Endvidere findes et museum for digteren Sigfred Pedersen (født 1903 i Harnstrup). Vi kender alle sammen "Nu går våren gennem Nyhavn".

Vi får eftermiddagskaffe og lagkage i de private, historiske stuer.

Pris kr. 875,- inkl. morgenkaffe/te med rundstykke, julefrokost, musik v/ Kim Mortensen, entré og rundvisning på Humlemagasinet, eftermiddagskaffe/te og kage, bus og broafgift.

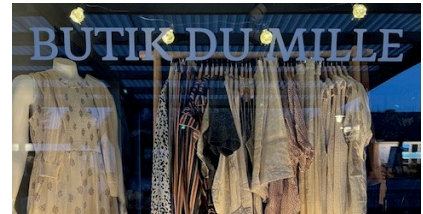
Forventet hjemkomst Væggerløse Kirke kl. ca. 19.

Tilmelding med medlemsnummer:

Connie

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

Indbetaling til Ældre Sagens konto i Nordea, reg. 2650, konto 8977 760 950 med angivelse af arr.nr. 810 og navn.



Julearrangement butik du Mille Marielyst

Mandag 1. december kl. 11-13

I Butik du Mille vil vi vise Jer de seneste nyheder fra de forskellige tøjmærker, hvad enten det er tøj til julefrokosten eller du mangler lidt nyt. Vi hjælper dig med at finde det rette. Tøjet vil blive vist på modeller, og man kan efterfølgende gå i prøverummene for selv at prøve det, man ønsker.

Der vil blive serveret bobler og snacks undervejs.

Arrangementet er stående, men vi finder selvfølgelig stole frem til de, der har et behov for at sidde.

Denne dag giver vi 20% rabat på alt tøj og brugskunst

Pris 50 kr. betales ved ankomsten

Bindende tilmelding senest 27.

november til:

Kirsten Skovlund

tlf. 23 86 39 53

Andre arrangementer

Julefrokost

Torsdag den 27. nov. kl. 13-17

Kikko, Lindholmcentret

Vi skal igen have vores traditionelle julefrokost, hvor SKALA-Band med Kim og Casper sørger for julestemningen.

Erling og hans personale sørger for den velsmagende julebuffet.

Efter spisningen spilles der op til dans, og hvis man ikke selv danser,

kan man blive siddende og nyde musikken og det gode selskab.

Prisen dækker julebuffet inkl. 1 øl eller vand, kaffe eller te med lidt sødt 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.

Kun for medlemmer

Tilmelding senest fredag den 20. november til:

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: sunke1@privat.dk

Pris: 350 kr.

Betaling til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, konto 8977 760 950 ref. 840 samt navn.

Evt. afbud senest 24. november.

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

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**

Pia Kjær

Tlf. 51 20 71 93

Mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

**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**

Lone Bendix

Tlf. 23 23 97 66

Mail: 729LOR@aeldresagen-post.dk

**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

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



Niclas Koch

Ejendomsmægler MDE

6116 7203
nk7@estate.dk



Morten Jørgensen

Salg og Vurdering

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

