Ældre Sagen

Nykøbing Falster - Sydfalster

Vandretur på Skejten

Forår 2026

Har du brug for hjælp?

Besøgsvenner
Nykøbing Falster og Sydfalster
Lone Bendix
Tlf. 23 23 97 66
Mail: 729LOR@aeldresagen-post.dk

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

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

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

Kære medlemmer
Så står 2026 for døren, og traditionen tro et nyt program til foråret. Vi har overstået kommunalvalget, men når dette skrives er valget lige på trapperne. Vi havde et rigtig godt vælgermøde på Kikko, hvor der udelukkende var ældrepolitik på programmet.

I den kommende periode vil vi sammen med det nyvalgte Ældreråd hjælpe de nye politikere på vej og minde dem, om hvad de lovede i valgkampen.

Vi har sat det nye bookingsystem i gang. Vi har uddannet booking hjælpere, aktivitetslederne er klar til at hjælpe, og ikke mindst er It caféens frivillige klar. Formålet er at lette alle vores frivillige og bestyrelsesmedlemmer for arbejdet med at håndtere kontanter, og for at undgå at vi ind i mellem ligger inde med større kontantbeløb. Vi ved, at ikke alle kan håndtere systemet, men prøv - der ligger 4 udførlige vejledningssider i midten af dette program - lige til at bruge. Går det galt, så ring til en bookinghjælper eller aktivitetshjælper eller kør ud i huset, hvor der er hjælp hver tirsdag og torsdag mellem 9.30 og 11.30.

Tirsdag den 10. marts kl. 13. holder vi årsmøde i lokalafdelingen. Vi har 2 ledige bestyrelsespladser, og vil meget gerne høre fra jer angående dette. Skriv eller ring til formanden og fortæl, hvad du kan bidrage med. Det er dejligt at kunne gå til årsmøde og have kvalificerede kandidater til de ledige poster.

Vores program mangler stadig hjælp for fortsat at kunne udkomme på den måde, som det gør nu. Programmet er dyrt, og der skal sælges annoncer. Vi mener, vi har et godt produkt at annoncere i, men det går ikke hurtigt nok med at få solgt annoncer. Alternativt kan vi blive nødt til kun at udkomme en gang om året, - eller helt at droppe den trykte udgave, og kun udkomme på hjemmesiden med vores aktiviteter. Vi skal have tegnet annoncer for ca. 70.000 kroner hver gang.
Kom nu og giv en hånd!

Velkommen til forår 2026.
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 og betaling til vores arrangementer og aktiviteter samt evt. hjælpe med forskellige problemer.

Indhold Forår 2026

Kontakt til ...
Kontaktinformationer 2

Digital information
Facebook og mobil..... 7
Hjemmeside og nyhedsbrev..... 6

Støtte og vejledning
Café Husk 8
Den hjælpende hånd..... 12
Ensomhed - du er ikke alene 9
Sophieskolen - generationsmøde.... 9
Sorg og livsmod..... 11
Tilbud til borgere med demens..... 8
Tryghedsopkald..... 11
Vejledere og bisiddere 10
Vågetjenesten Guldborgsund..... 10
Ønsker du en besøgsven?..... 12

Spil
Banko i Frisegade 15
Bowling..... 14
l'hombre..... 14
Krolf..... 15
Petanque..... 15
Skak for alle..... 15
Whist..... 17
Ældre Sagens Bridgeklub Nyk. F... 14

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
Stavgang Nykøbing F 22
Stolegymnastik 19
Stolegymnastik for mænd og kvinder..... 19
Stole-yoga - for krop, sind og åndedræt 20
Traveture 23
Vandreture i naturen 23
Walk and talk 21

Kultur
Herreværelset..... 28
Kend din kunstner 28
Kunst og Kaffe 26
Litteraturkredse Nykøbing F 27
Litteraturkredse Væggerløse..... 26
Pigekammeret 28

Sprog
Engelsk for let øvede..... 33
Engelsk for fortsættere..... 33
Tysk for flere niveauer 33

Redaktion	John Hansen, tlf. 23 41 31 09, mail: amjhhansen@gmail.com Mette Lybæk Henriksen, tlf. 29 72 24 55, mail: mette.translator@gmail.com Anette Nøddelund, tlf. 20 66 36 17, mail: noeddelund@live.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	6300
Layout og tryk	Vektra Grafisk - www.vektra.dk
	Efterårsprogrammet 2026 udkommer i august

IT
It-café 34

Kreativ
Madam Strik og syning 37

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

Arrangementer
Efterår 2025 42

Arrangementer i Ældre Sagens Hus
Café Husk 44
Eftermiddagssang med Nykøbing F. Koret 46
Freds- og statsopbygning i Afghanistan 46
Kan jeg få hjælp af borgerrådgiver Else Friis-Hansen? 45
Kunstudstilling i Huset 44
Køreskole informationseftermiddag 50
Netværkscafé mod ensomhed 44
På dybt vand 49
Rejseseminar om Costa del Sol 50
Sang og dansecafé 47
Sangformiddag 45
Søndagsbanko 44
Torsdagsbanko 45

Andre arrangementer
Bustur til Sofiero Slotspark 56
Butik de Mille 52
Danmark spiser sammen 52
Mad til mennesker på Celf 53
Klædt på til foråret. Besøg hos Jacobsen 55
Kunst på Højskolen 52
Kør selv tur til Globen 55
Madlavning for mænd 56
Polakkasernen og Hages Badehotel 57
Seniorfestival på Højskolen 58
Udflugter med naturvejleder Johnny Madsen 54
Årsmøde 53

Kontakt til ...
Bestyrelsen 59

DEMENSVENLIG LOKALAFDELING

Medlem af Ældre Sagen

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

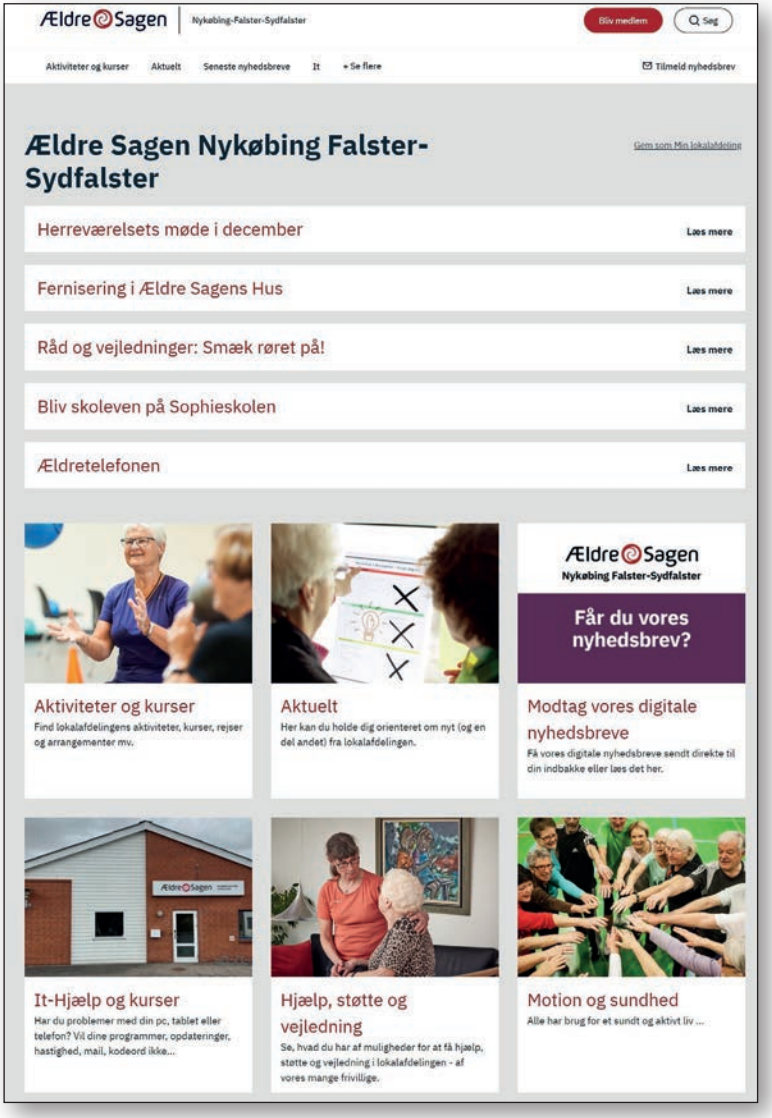
Ældre Sagens hjemmeside

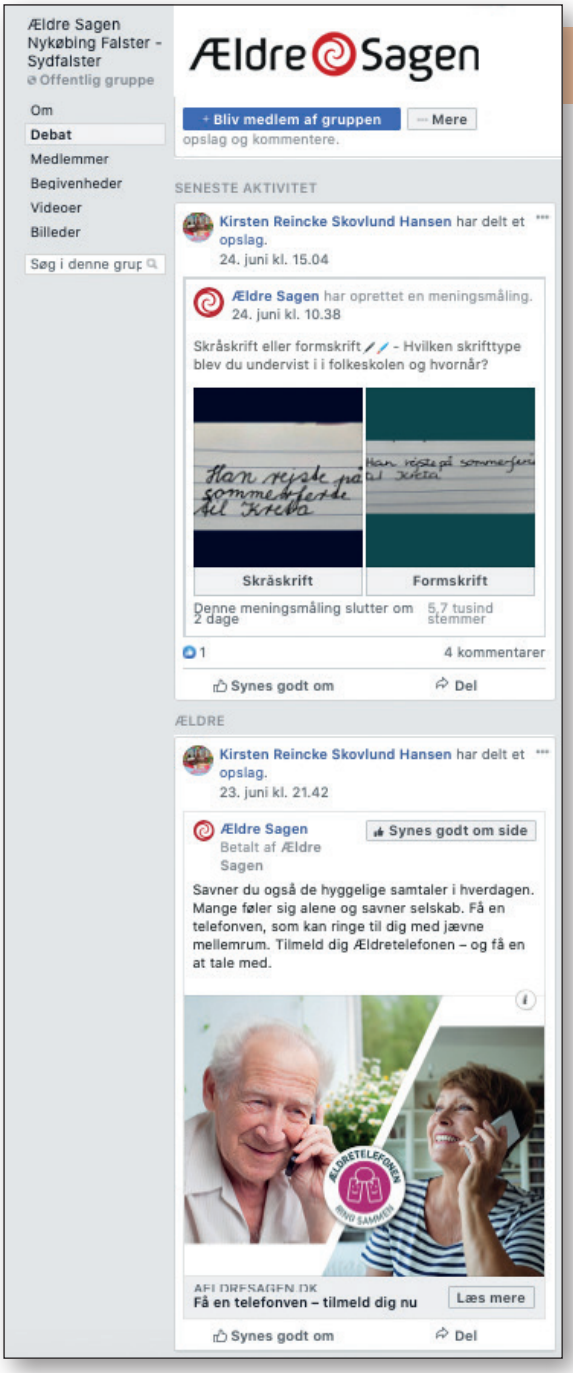
Du skal søge: aeldresagen.dk/nfs og så er du på hjemmesiden for Nykøbing Falster - Sydfalster. Her kan du se alle aktiviteter og arrangementer samt alle nyheder.
Der er også mange fotos fra tidligere arrangementer.

Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke

Vi udsender digitale nyhedsbreve 12-14 gange om året, hvor du kan blive opdateret om aktuelle nyheder og information om kommende aktiviteter og arrangementer i vores afdeling.
For helt nye aktiviteter og arrangementer er nyhedsbrevet den sikreste vej til at ikke at gå glip af noget.
Ønsker du at modtage de digitale nyhedsbreve, skal du tilmelde dig på hjemmesidens forside aeldresagen.dk/nfs.
Du kan til enhver tid afmelde dig.

Over 3000 af vore medlemmer modtager nyhedsbrevet.





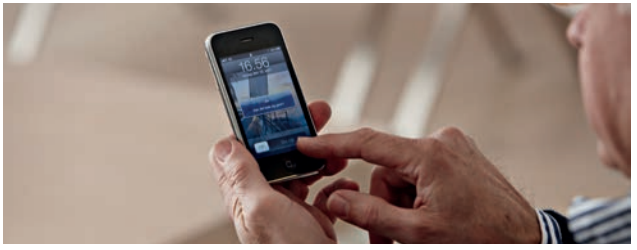
Digital information

Facebook

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

Mobilen

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



Idestrup EL
Telefon 54 14 81 00
EL SALG
www.idestrup-el.dk

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

STORT UDVALG I ELCYKLER
- få et godt tilbud...
CykleBørsen
Gaabensevej 87 • 4800 Nykøbing F.
Tlf. 54 85 48 35

Sophieskolen - generationsmøde

Vi har et meget fint samarbejde med Sophieskolen, da vi nu har 8 frivillige på skolen. Hver frivillig er tilknyttet en bestemt klasse og lærer, og her støtter de enkelte elever eller en mindre gruppe elever i de forskellige fag. Alt sker i et meget tæt samarbejde med de enkelte lærere. Man får kontakt med livsglade børn og unge, indblik i et moderne børneliv, gode oplevelser og mulighed for at dele sin viden og erfaringer - hvad enten det er inden for det kreative, faglige eller sociale område.
Samarbejdet støttes også af Danmarks Lærerforening, da mange elever har det godt med at møde en fra den ældre generation.
Der er behov for flere frivillige.
Kontakt
Jørgen Rasmussen
tlf. 21 39 09 90
mail:
rasmussen.jorgenh@gmail.com

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

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

4 ører hører mere end 2 ører

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.

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.

Støtte og vejledning

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

Den Hjælpende Hånd

Har du svært ved at bukke dig? Taber du let balancen? Er du bange for at falde? Har du svært ved at se? Mangler du kræfter til de „gør-det-selv“ opgaver, som du og din ægtefælle tidligere kunne klare?
Mangler du f.eks. at få sat en røgalarm op, så klarer vi det - og vi skifter også batterier på de gamle alarmer. Så bed om et par hjælpende hænder!
Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.
Du ringer til „Den Hjælpende Hånd“:

Flemming Olsen
telefontid kl. 8-9 - tlf. 54 43 96 60
mail: tdehytkrj@gmail.com
Jens Michaelsen
tlf. 21 77 47 70
mail: jenshmic@gmail.com

SUPER BOWLING

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

- **RESTAURANT**
- **AIRHOCKEY**
- **SPILLEHAL**
- **SPIELAUTOMATEN**

SUPER
Bowling

Spil

l'hombre

Onsdage i ulige uger hele året
Start 7. januar 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.
Kun for medlemmer.
Pris: 100 kr. online eller kontakt
Svend Aage Rasmussen
tlf.: 31 90 94 31

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

Ældre Sagens Bridgeklub Nykøbing F.

Tirsdage kl. 13 -16.30
Start 6. januar - 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 online eller:
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.
Alle kan spille bowling, uanset alder.
Bowling er konkurrence, leg og samvær i hyggelige omgivelser.
Kun for medlemmer.
Angiv også, om du har netbank eller betaler kontant.

Tilmelding til:
Lis Stilling
mail: lisstilling@gmail.com
tlf. 51 94 61 75
Betales efter tilmelding til Ældre Sagens konto, regn. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, ref. 366 + navn senest 1. januar 2026

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

Skak for alle

Tirsdage kl. 14-16
Start 6. januar - 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 online eller kontakt:
Flemming Larsen
tlf. 60 80 35 96

Krolf

Mandage og onsdage kl. 10-12
Start 8. april - slut 14. oktober
Krolfbanen Lupinparken, Marielyst
Alle er velkomne.
Kølle og bold kan lånes.
Kun for medlemmer.
Pris: 10 kr. pr. gang
Kontakt:
Benny Brædder
tlf. 23 61 61 47
Bente Holse
tlf. 21 48 60 24
mail: holse@mail.ck

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

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

JYSKE BANK

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

Whist

Mandage kl. 13-16
Start 1. september - slut 30. 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 online eller kontakt:
Steen Petersen
mobil: 51 24 43 39

42 år - igennem alverdens haver

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

Toms Have
PARK OG ANLÆG

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

Motion

Gymnastik for mænd

Onsdage 14.30-16.30
Mød omklædt kl. 15
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:
Cyrild Jørgensen
tlf. 23 25 91 60
Jens Sørensen
tlf. 22 79 63 96

Hensyntagende motion

Mandage kl. 14-15
5. januar - 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:
Kirsten Skovlund
tlf. 23 86 39 53

Gymnastik med Gunhild

Onsdage kl. 13-14
7. januar - 25. marts
Væggerløse hallen
Varierende øvelser med elastikker og vægte, hvor hele kroppen bliver gennemarbejdet, og pulsen kommer op. Nye motionister er meget velkomne.
Kun for medlemmer.
Gunhild Brædder underviser
Pris: 100 kr.
Tilmelding:
Kirsten Skovlund
tlf. 23 86 39 53

Stolegymnastik for mænd og kvinder

Kl. 14.15-16
Tirsdage: 6. januar, slut 26. maj
Torsdage: start 8. jan.uar, slut 30. april.
Blishøjgårdcenteret, Blishøjvej, Væggerløse
Kan du lide at bevæge dig til musik, men kniber det med at gå for meget, er stolegymnastik lige noget for dig. En varieret motionstime til glad musik. Udgangspunktet er stolemotion, men øvelserne kan udføres med eller uden stol efter eget ønske og formåen. Du får brugt kroppen og har det sjovt samtidig. Efterfølgende kaffe/te og kage med en lille egenbetaling for kaffe og kage.
Pris: 100 kr.
Tilmelding senest 3. januar
Da der kun kan deltage 22 på holdet, er tilmelding nødvendig online eller til:
Jane Hermansen
tlf. 61 55 37 52
mail: janehermansen01@gmail.com
eller
Inge-Magrethe Kofoed
tlf. 29 92 10 61

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.
Kun for medlemmer
Tilmelding online eller kontakt:
Jane Hermansen
tlf. 61 55 37 52

Brug Bolden

Tirsdage kl. 10-11.30
Start 6. januar - slut 24. marts
Ældre Sagens Hus
Lær at blive din egen personlige træner og holde kroppen og hjernen skarp med sjov motion, tilpasset dit behov og ønsker.
Bevar balancen samt en stærk og smidig krop og skarp hjerne - hele livet.
Træn krop, balance, koordination, bevægelighed og ikke mindst hjernen med fysiske øvelser tilpasset dig.
René Bryde og Ole Nielsen er instruktører og indpiskere
Pris 100 kr.
Tilmelding online eller kontakt:
Ole Nielsen
tlf. 22 98 36 26

Stole-yoga
- for krop, sind og åndedræt

Mandage kl. 10-11
12. januar - 23. marts
Ældre Sagens Hus
Dette hold er til dig, der ønsker at opleve yoga på en blid og skånsom måde. Der er balanceøvelser, åndedrætsøvelser, ledøvelser, samt afspænding.
Underviser Dorthe Storm
Pris: 450 kr.
Tilmelding og betaling senest 3. januar via online eller kontakt:
Kirsten Skovlund Hansen
tlf. 23 86 39 53

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

Onsdage i lige uger kl. 10-13
Fra 15. april
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 madpakke 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
7. januar - 25. marts
Nykøbing Hallen, sal 0
Holdet er fyldt op
Holdet er for kvinder og mænd. Hatha Yoga er for dig, der ønsker at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed. Husk måtte og tæppe.
Pris: 800 kr.
Hvis du vil skrives på venteliste kontakt:
Kirsten Skovlund Hansen
tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)
mail: reincke@mail.dk

Walk and talk

Tirsdage kl. 10
Mødested: Digeparken, Bregnestien 3, Marielyst
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

Motion

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 6. 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
Start 8. april - slut 2. 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 stavgængere 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: mailjrnvrasmussen@mail.dk

Vandreture i naturen

Mandage kl. 10
Mødested: Folkedanserhuset bag Zoo
Husk godt fodtøj samt fornuftigt tøj passende til vejret samt noget drikkeligt/spiseligt til pausen. Vi spiser vores madpakke med mindre det regner.
Vandreturene varer normalt 3-5 timer inkl. kørsel og spisning.

13. april	Mallings Kløft
20. april	Virket Sø
27. april	Roden Skov
4. maj	Bøtø
11. maj	Klodskovgård
18. maj	Jydelejet, Møn
26. maj	(Tirsdag) Oringe
1 juni	Næsgård
8. juni	Hyllekrog
15. juni	Horreby Lyng
22. juni	Knudshoved
29. juni	Nr. Vedby Grusgrav
6. juli	Ulfshale Nyord
13. juli	Gåbense Færgehavn
20. juli	Præstemosen
27. juli	Aalholm Skov
3. august	Sønderskov, Guldborg
10. august	Naturskolen, Maribo
17. august	Hesnæs Skanse og Fyr
24. august	Stikhokken samt stendysser
31. august	Pandebjerg
7. sept.	Skejten
14. sept.	Skelnæs Pavillon
21. sept.	Frejlev Enghave
28. sept.	Corselitze
5. oktober	Halskov Vænge
12. oktober	Kroskoven, Guldborg L
19. oktober	Adam, Eva og Valdemar
26. oktober	Fugletur Gedser
2. nov.	Hannenovvej Skov

Pris: Turene er gratis, men ved samkørsel betales for benzinen.
For mere information, kontakt:
Mogens Henrik Witt
tlf. 54 43 96 50
Niels Erik Andersen
tlf. 61 66 97 96

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

AutoMester E+
Enkelt og lokalt

Savner du nogen at tale med?

Når livet slår knuder
Ring til Ældretelefonen på 32 210 210

Ring til Ældretelefonen på 32 210 210
Vi har alle brug for nogen at tale med om det, der fylder i vores liv. Nogle har venner og familie, de kan tale med, andre af os har ikke. Men alle kan føle sig alene af og til, for selvom man har familie og andre tæt på, kan der være situationer og emner, som er svære at tale om med dem.
Meget vil føles lettere, når man deler det med andre.
På Ældretelefonens samtalelinje kan du ringe anonymt med lige det, der fylder og er svært for dig. Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se sine børnebørn eller noget helt andet.
Ældretelefonen 32 210 210. Åben mandag-fredag kl. 9-15
Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning.
I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig - en der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for.

Har du overskud til at tale med andre?

Så er der er brug for dig på Ældretelefonen.
Kunne du tænker dig at blive den trygge stemme i den anden ende af røret på Ældre Sagens samtalelinje?
Goddag, det er Ældretelefonen, hvordan kan jeg hjælpe dig?
Ældretelefonen søger frivillige, der ønsker at gøre en forskel for ældre og andre, som trænger til en god samtale. Vi søger i hele Danmark.
Brug linket her og læs hvad du skal gøre www.aeldresagen.dk/om-os/kontakt-os/aeldretelefonen/der-er-brug-for-dig-paa-aeldretelefonen

Qi Gong

Onsdage kl. 12.30-13.30
7. januar - 25. marts
(14. januar er der ikke Qi Gong)
Nykøbing Hallen, sal 0
Holdet er fyldt op
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. Qi Gong er fysisk træning, som udgøres af enkle, bløde og naturlige bevægelser, der 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, Hjertehuset.
Medbring: Yogamåtte, tæppe, drikkedunk samt indesko eller sokker.
Pris: 700 kr.
Tilmelding online eller hvis du vil skrives på venteliste:
Kirsten Skovlund Hansen
tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)
mail: reincke@mail.dk

51 ÅR MED GARDINBUS
SPECIALIST I:
Gardiner, lamel- og rullegardiner samt persienner
Merrilds Gardinbus
- Vi kommer hjem til dig
TLF. 54 44 13 16

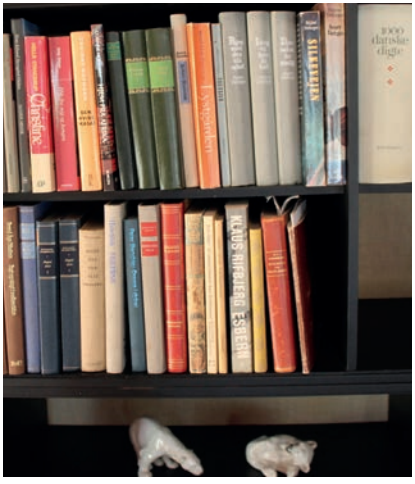
Arbejdernes Landsbank

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:
5. januar, 2. februar, 2. marts og 23. marts.
Hold 2: Onsdage kl. 14-16:
7. januar, 4. februar, 4. marts og 25. marts.
Hold 3: Torsdage kl. 14-16:
8. januar, 5. februar, 5. marts og 26. marts.
Kun for medlemmer
Pris 100 kr.
Tilmelding online eller kontakt:
Kirsten Wegge
tlf. 54 17 72 24



Kunst & Kaffe

Fuglsang Kunstmuseum
Fredage: 20. februar, 6. marts, 10. april og 1. maj
Hold III: kl. 11-12
Hold IV: kl. 12-13
Hold I: kl. 13-14
Hold II: kl. 14-15
Vil du gerne overraskes? - og få større indsigt i og forståelse for kunst.
Så meld dig til en række spændende og inspirerende kunstmøder på Fuglsang Kunstmuseum.
Hvert møde byder på en overraskelse, når én af museets kunstformidlere gennemgår et kunstværk, og fortæller om værket, kunstneren, samtiden og meget mere. Det varer 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 handicapparkeringspladser ved indgangen til museet.
Giv besked ved tilmelding, og der reserveres plads til dig.
Tilmelding senest den 9. januar online eller til:
Lisbeth Krohn
tlf. 29 41 69 53
mail: lisbethkrohn@mail.dk.
Pris kr. 430,00 for alle 4 gange.

BJARNE PETERSEN A/S
NYKØBING F: 54 85 09 00
STUBBEKØBING: 54 44 19 16

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

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

Litteraturkredse Nykøbing F.

Dansk Folkehjælp, Brovejen 4, 4800 Nykøbing
Tilmeld dig i en litteraturkreds og læs sammen med andre, det giver en dejlig oplevelse.
Pris 100 kr.
Tilmelding online eller kontakt aktivitetslederen.

Hold 1: Mandage kl. 13.30-15.30.
12. januar. 9. februar, 9. marts og 13. april.
Mandage læses der en blanding af nyere og ældre romaner.

For yderligere information aktivitetsleder:
Helle Kristiansen
tlf. 29 45 30 42
mail: krishelle@live.dk:

Hold 2: tirsdage kl. 10-12.
6. januar, 3. februar, 3. marts og 7. april.
Tirsdage læses der en blanding af nyere og ældre romaner.

For yderligere information aktivitetsleder:
Ulla Kardel
tlf. 29 64 68 27
mail: ullakardel@gmail.com

Årsmøde

Tirsdag 10. marts kl. 13, Kikko
Vi skal i 2026 vælge to nye bestyrelsesmedlemmer, så vi igen bliver 11 medlemmer. Vi har ingen suppleanter.
Kunne du tænke dig at blive et nyt bestyrelsesmedlem i Ældre Sagens lokalestyrelse Nykøbing Falster - Sydfalster?
Hvis du skulle gå med et bestyrelsesmedlem i maven, så skal du først og fremmest tale med at af de nuværende medlemmer for at fornemme, hvilket arbejde det, hvor meget det drejer sig, hvor du kan arbejde med det, der interesserer dig mv.

Herreværelset

Første fredag i måneden på Kikko fra kl. 12 til 14
Se i øvrigt på Ældresagens hjemmeside.
Vi har altid underholdning, og så er der tid til smørrebrød, en øl eller vand og det vigtigste - en god mandesnak. Fortæringen er for egen regning.
Fredag den 6. februar
John Stævngaard fortæller om sine vandreture på Caminoen i Nordspanien, og hvordan man forbereder sig til disse og ikke mindst om turen på de mange hundrede kilometer til fods.
Fredag den 6. marts
Pensioneret chefpolitiinspektør Per Larsen, Københavns politi og Rigspolitiet, fortæller om sit liv som topchef i Dansk politi og derunder PET, hvor Blekingesagen blev behandlet.
Fredag 10. april, 8. maj og 12. juni - se hjemmesiden
Tilmelding og betaling 30 kr. samt 45 kr. pr. stk. smørrebrød online eller:
John Skander
tlf. 23213303

Pigekammeret

Sædvanligvis sidste fredag i månederne januar 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.
Tilmelding online eller:
Dorthe Vejen
tlf. 24 81 78 65
mail:
pigekammeret4800@g.mail.com

Kend din kunstner

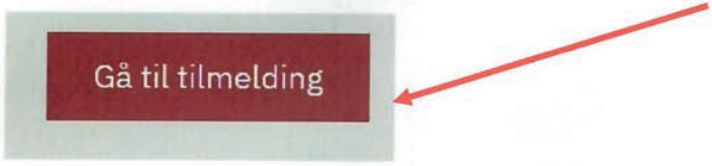
Fuglsang Kunstmuseum
Fredage: 27. februar, 27. marts, 24. april og 29. maj
Hold A: kl. 11-12.30
Hold B: kl. 13-14.30
Vil du gerne blive klogere på samtidskunst? - Så meld dig til en række indsigtsfulde kunstmøder på Fuglsang Kunstmuseum. De varer ca. 45-60 minutter. Bagefter er der kaffe/te og kage.

Denne gang vil vi have fokus på samtidskunsten blandt nyerhververselserne på Fuglsang Kunstmuseum. Med afsæt i nyerhververselser af bl.a. Jeanette Ehlers, Rasmus Myrup, Hannah Heilmann, Nanna Abel og Victor Bengtsson stiller vi skarpt på den svære samtidskunst, hvor vi vil belyse aktuelle temaer, teknikker og kunstneriske strategier, der præger samtidskunsten i dag.
Hvert kunstmøde rummer foruden oplæg også præsentation af originale kunstværker samt en fælles drøftelse af det sete.
Vi mødes i museets forhal. Der er nem adgang for kørestols-brugere, og der er 5 handicappladser ved indgangen til museet.
Pris: 540 kr. for alle 4 gange
Tilmelding senest 6. februar online eller:
Lisbeth Krohn
tlf. 29 41 69 53

Nyt tilmeldingssystem til kurser, ture og andre aktiviteter

Hiv gerne disse sider ud til senere brug.

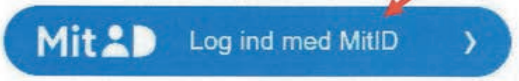
Tilmelding sker på Ældre Sagens hjemmeside aeldresagen.dk/nfs og vælge det arrangement du vil deltage i.



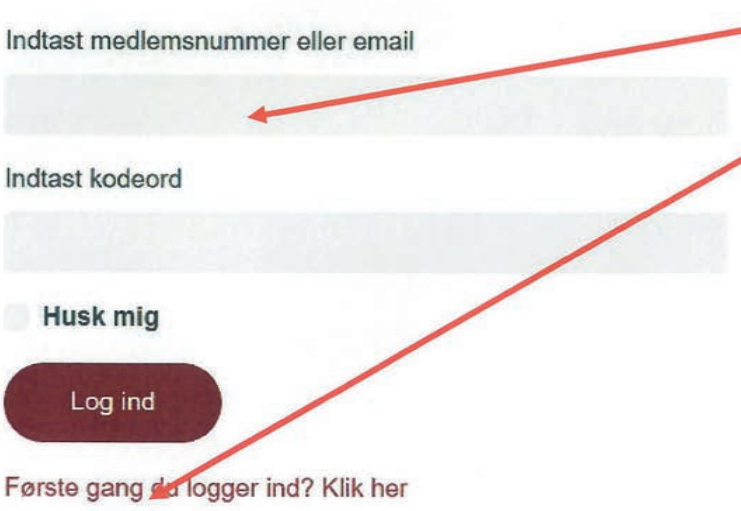
Klik her

Første gang skal du kendes af tilmeldingssystemet (lave din tilmeldingsprofil) Du er medlem af Ældre Sagen, så du klikker bare på Login.

Er du ikke medlem af Ældre Sagen klikket du på "opret profil", hvor du skal indtaste oplysninger (navn/mail/tlf m.v.). Du bliver ikke medlem af ÆS her, men kun som gæstedeltager til åbne arrangementer.



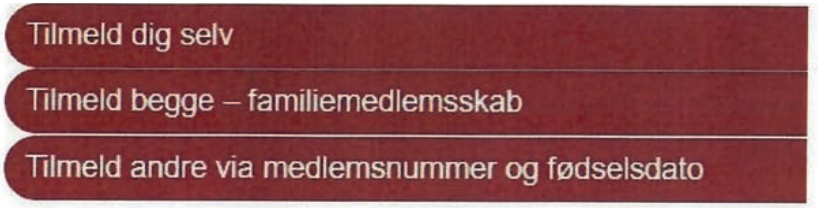
Har du MitID så er det lettest – det anbefaler vi – så går du videre til næste side klik her



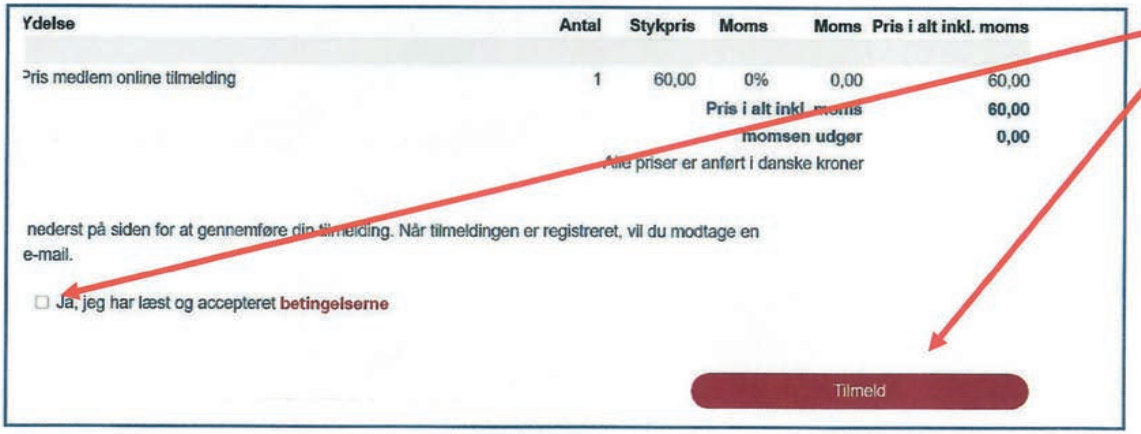
Har du ikke MitID eller ikke vil bruge det, indtaster du dit medlemsnummer og klikker på "Første gang du logger ind? Klik her.."
Ved familiemedlemsskab indtastes nederste navn med 2tal efter nummeret 123456782

Herefter bliver du ledt over i andre skærmbilleder som du skal udfylde for at oprette et nyt kodeord (vises ikke her)
Næste gang du logger ind bruger du medlemsnummer og dit valgte kodeord

Vælg ud fra bjælkerne

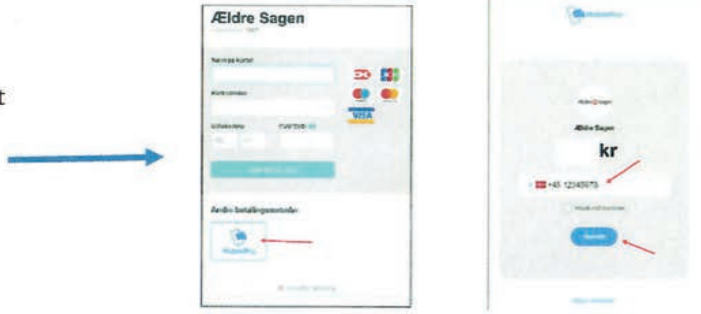


Du får et kvitteringsbillede for dine valg



Klik

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



Nu er du logget ind og systemet kender dig.
Hvis du klikker på stregerne øverst til venstre får du vist din profiloplysninger, hvor du kan rette/ændre/tilføje telefonnummer mailadresse m.v.
Det er en god ting at tjekke at alle oplysninger er korrekte. Oplysningerne bruges til at sende vigtige beskeder til dig og kvitteringer på tilmeldinger eller aflysninger.
Det er også her du kan oprette/skifte password (kodeord). Det er en god ting, hvis du fremover vil logge ind med medlemsnummer + kodeord (brug "husk mig"). Se anden side i vejledningen

Her klikker du for at se hvilke arrangementer du er tilmeldt – og hvilke du har været på.
Det er også her du kan afmelde deltagelse og evt. få penge tilbage

Hvis ikke du kan logge ind, så ring til medlemsservice 3396 8689 – de kan hjælpe dig med login, men ikke med tilmeldinger
Kom på kontoret om onsdagen (10-12.30) eller i it-caféen tirsdag/torsdag, (9.30-11.30) hvis du har spørgsmål eller skal have hjælp til tilmelding.

Engelsk for let øvede

Torsdage kl. 9-11
Start 8. januar - slut 26. marts
Ældre Sagens Hus
Løbende tilmelding er mulig.
Max. 15 personer på holdet.
Vi starter med at alle fortæller lidt om ugen, der gik. Det skal være på engelsk. Det kan være nogle få ord eller en længere historie. Så har vi grammatik i en lille halv times tid og læser derefter en engelsk tekst. Det kan være en turistguide fra et sted i Danmark. Vi skal også have „små ord" og ordforråd fra „Min første røde ordbog".
Kun for medlemmer.
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 6. januar - slut 31. marts
Ældre Sagens Hus
Løbende tilmelding er mulig.
Max. 15 personer på holdet
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.
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 7. januar - slut 25. marts
Ældre Sagens Hus
Løbende tilmelding - max. 15 personer på holdet
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.
Pris 100 kr.
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.

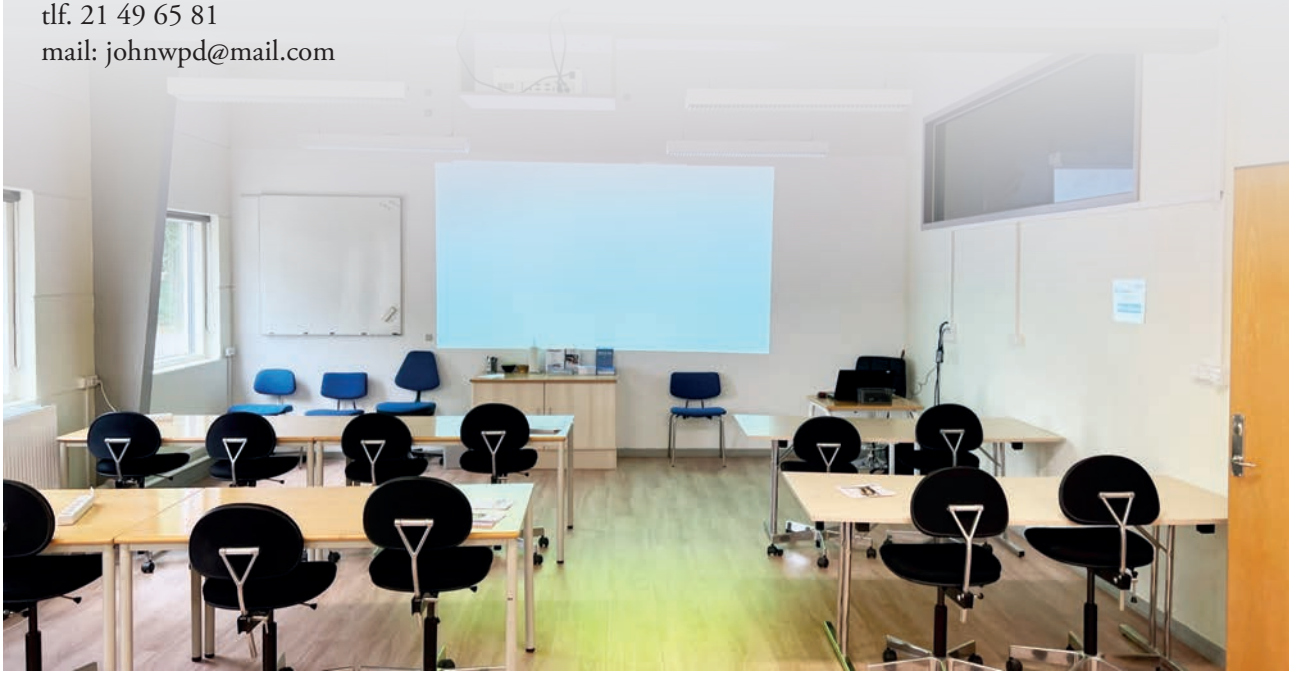
Ældre Sagen
Nykøbing Falster - Sydfalster

It-Café

Tirsdag og torsdag kl. 9.30-11.30
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.
Ferielukket i juli og august.
Pris: 50 kr.

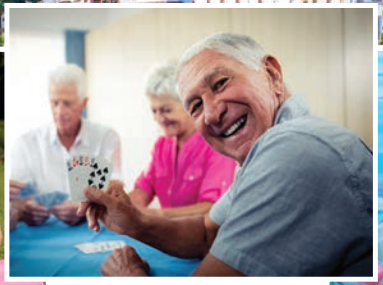
John Pedersen
tlf. 21 49 65 81
mail: johnwpd@mail.com



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 dobbeltvær. 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

Et løft til livet

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

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

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,-**

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,-**

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,-**

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

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

hjemmehos.dk/bolighuset-nykobing-falster
facebook.com/BolighusetNykobingF

Madam Strik og syning

Onsdage kl. 13.30-16
fra 10. september - 17. juni
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 syprojekter og små reparationer af tøj.
Der er symaskine og andet, der er brug for.

Kun for medlemmer.
Pris 100 kr.

Tilmelding online eller kontakt:
Strik:
Hanne Nielsen
tlf. 23 41 29 48
Strik:
Bente Bruhn
tlf. 40 30 79 46
Sy og knipling:
Dorrit Christensen
tlf. 29 78 06 12

Ældre Sagens besøgstjeneste

Ældre Sagen har over 5500 besøgsvenner, og i vores afdeling har vi 38 besøgsvenner, men vi har en lang liste over ældre, som ønsker en besøgsven.
Vil du være med til at gøre listen kortere?

Få inspiration i idékataloget
Her finder inspiration til besøgsaktiviteter for besøgsvenner.
Når du er besøgsven, kan dit besøg danne ramme om mange forskellige aktiviteter alt efter hvad I sammen beslutter. I kan få en snak over kaffen, gå en lille tur, læse avisen, spille kort eller hvad I nu har lyst til. I kan også tage på udflugt, café eller på besøg hos andre.
Måske har I fælles interesser, som I kan dyrke og udvikle sammen.

Det er hyggeligt at få besøg - det er hyggeligt at være på besøg. Det skaber glæde ikke mindst hos ældre.
Det er samtidig til glæde for den, der har overskud og tid til at bidrage med et besøg. Øser man ud af hjertevarme, får man hjertevarme og gode oplevelser retur.
Det er en win-win-situation.
Hent idékataloget „Et besøg værd“:
www.aeldresagen.dk/-/media/frivilligportal/social-indsats/filer/aktiviteter-i-den-sociale-indsats/besoeg-og-hjaelp-i-hverdagen/idekatalog-et-besg-vrd.pdf

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

Kontakt: **Pia Kjær**, tlf. 51 20 71 93

Egen slagter
og delikatesse

Mad ud af huset

MENY
Parkvej

Første klasses
frugt og grønt

Stor vinafdeling

MENY

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

Nykøbing Falster Karate- og FitnessCenter

Ældre Sagen har nu i 20 år haft et fantastisk samarbejde med Nykøbing F. KarateCenter.
Mange af vore medlemmer har gennem årene haft stor glæde af den gode og professionelle undervisning.
Som medlem af Ældre Sagen kan man for kun 800 kr. halvårligt træne på de mange formiddagshold, hvor klubbens dygtige instruktører varetager undervisningen. X-bike kører både formiddag og aften. Aftalen gælder ikke FitnessCentret og karateholdene.
Ønsker man at benytte sig af disse tilbud, skal man have et almindeligt medlemskab, som koster 1190 kr. halvårligt eller 2090 kr. for et helt år. Ældresagsmedlemskabet løber pr. 1. januar og 1. august og kan ikke ændres til andre perioder. Man kan dog sagtens tilmelde sig midt i en periode, så tilpasses betalingen bare i forhold til resterende måneder.
I forbindelse med klubbens lækre bade- og omklædningsfaciliteter er det også muligt at slappe af i klubbens sauna.

På 1. salen findes et hyggeligt medlemsområde, hvor man kan nyde en kop kaffe eller lignede efter træning. Nykøbing F. Karate og FitnessCenter ligger i Nykøbing F. Hallen med indgang fra den lille p-plads.

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

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

To gange om året udkommer vort program

Det er på ca. 60 sider og trykkes i 6200 eks. til vore 8300 medlemmer.
Så to gange om året skal programmets redaktion i arbejde med at hente tekssterne ind, renskrive, rette, finde fotos m.v.

Det er et spændende arbejde og en stor tilfredsstillelse, når samarbejdet mellem redaktionens medlemmer ender i et flot resultat, som til sidst bliver delt ud af vore ca. 55 bladduer.

Var det ikke noget for dig at vær med - 2 gange om året?

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

Marius Mortensens Eftf.
Marius
Vin · Piber · Tobak
Thea
Kaffe · The · Delikatesser
Vinoteque Marittima
Vin & kaffebar · Wine & Coffeebar
Nykøbing F.

Nykøbing F. Skytteforening

Mandage kl. 9.30-11.30
5. januar - 30. marts
Nykøbing Falster Skytteforening tilbyder Ældre Sagens medlemmer en god individuel sport, riffelskydning, hvor der kan skydes med kaliber 22 eller luftriffel.

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

Det er muligt at prøvetræne 4 gange, inden du skal melde dig ind, og der betales kun for ammunition til dagspris.
Årskontingent kr. 525
OBS: der vil også være mulighed for at skyde 50m 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

Bevar en stærk krop hele livet

Lager Gym, Industriparken 1, Sundby, Nykøbing F.
Mandag, onsdag og fredag kl. 10-12 og tirsdag og torsdag kl. 9-10.30 vil der være instruktør til stede.
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.
Rabatpris kr. 149 månedligt til Ældre Sagens medlemmer, betales til Lager Gym.
René Bryde instruktører og indpiskere
Tilmelding online eller til:
René Bryde
SMS og tlf. 51 82 40 60
mail: renebryde@gmail.com

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. halvårligt, 375 kr. for 3 måneder eller 150 kr. pr. måned.

Arrangementer forår 2026

Dag	Dato	Arrangement	Sted	Side
JANUAR				
TIR	6	Café Husk	Huset	44
ONS	7	Sangformiddag	Huset	45
ONS	7	Netværkscafe	Huset	44
TOR	8	Netværkscafe	Huset	44
FRE	9	Kunstudstilling -Susan Rømer	Huset	44
SØN	11	Søndagsbanko	Huset	44
ONS	14	Netværkscafe	Huset	44
TOR	15	Netværkscafe	Huset	44
TOR	15	Sang og Dans	Huset	47
SØN	18	Spis samme søndagshygge	Huset	47
TIR	20	Mad til mennesker	Celf	53
TIR	20	Café Husk	Huset	44
ONS	21	Netværkscafe	Huset	44
TOR	22	Netværkscafe	Huset	44
TOR	22	Torsdagsbanko	Huset	45
ONS	28	Netværkscafe	Huset	44
TOR	29	Netværkscafe	Huset	44
FEBRUAR				
TIR	3	Café Husk	Huset	44
ONS	4	Sangformiddag	Huset	45
ONS	4	Netværkscafe	Huset	44
TOR	5	Netværkscafe	Huset	44
FRE	6	Kunstudstilling - Jan Olesen	Huset	44
SØN	8	Søndagsbanko	Huset	44
ONS	10	Netværkscafe	Huset	44
TOR	12	Sang og Dans	Huset	47
TOR	12	Netværkscafe	Huset	44
LØR	14	Rejseseminar om Costa del Sol	Huset	50
TIR	17	Café Husk	Huset	44
ONS	18	Netværkscafe	Huset	44
TOR	19	Netværkscafe	Huset	44
FRE	20	Kunst og Kaffe	Fuglsang	28
TOR	19	Torsdagsbanko	Huset	45
FRE	20	Statsopbygning i Afghanistan	Huset	46
LØR	21	Min rejse til Amerika	Huset	49
SØN	22	Spis samme søndagshygge	Huset	47
ONS	25	Borgerrådgiver Else Friis-Hansen	Huset	45
ONS	25	Netværkscafe	Huset	44
TOR	26	Netværkscafe	Huset	44
FRE	27	Kend din kunstner	Fuglsang	288
MARTS				
TIR	3	Café Husk	Huset	44
ONS	4	Sangformiddag	Huset	45
ONS	4	Netværkscafe	Huset	44
TOR	5	Netværkscafe	Huset	44
FRE	6	Kunst og Kaffe	Fuglsang	26
FRE	6	Kunstudstilling - Marianne Rasmussen og Lis Ekman	Huset	44
SØN	8	Søndagsbanko	Huset	44
ONS	11	Netværkscafé	Huset	44
TOR	12	Netværkscafé	Huset	44
TOR	12	Sang og Dans	Huset	47
TIR	17	Café Husk	Huset	44
ONS	18	Netværkscafe	Huset	44
TIR	18	Årsmøde	Kikko	53
TOR	19	Netværkscafe	Huset	44
FRE	20	Udflugt Kvindeskoven	Søreupvej	54
SØN	22	Spis samme søndagshygge	Huset	47
ONS	25	Netværkscafe	Huset	44
TOR	26	Netværkscafe	Huset	44
TOR	26	Torsdagsbanko	Huset	45
FRE	24	Kend din kunstner	Fuglsang	28

Arrangementer forår 2026

Dag	Dato	Arrangement	Sted	Side
APRIL				
ONS	1	Netværkscafe	Huset	44
ONS	8	Netværkscafe	Huset	44
TOR	9	Netværkscafe	Huset	44
TOR	9	Sang og Dans	Huset	47
FRE	10	Kunstudstilling - Birgit Madsen og Palle Rud	Huset	44
FRE	10	Kunst og Kaffe	Fuglsang	26
SØN	12	Søndagsbanko	Huset	44
MAN	13	Besøg hos Jacobsen	Jernbanegade	55
TIR	14	Besøg hos Jacobsen	Jernbanegade	55
TIR	14	Café Husk	Huset	44
TIR	14	Butik de Mille	Marielyst	52
ONS	15	Netværkscafe	Huset	44
TOR	16	Netværkscafé	Huset	44
TOR	16	Sang med Nykøbing F koret	Huset	46
FRE	17	Sønderskoven	Sønderskovvej	54
TIR	21	Danmark spiser sammen - Kikko	Kikko	52
ONS	22	Netværkscafe	Huset	44
ONS	22	Danmark spiser samamen - Væggerløse	Væggerløse	52
TOR	23	Netværkscafe	Huset	44
TOR	23	Torsdagsbanko	Huset	45
FRE	24	Kend din kunstner	Fuglsang	28
TIR	28	Café Husk	Huset	44
TIR	28	Kør selv tur til Globen (Visual Climate Center)	Hjemmefra	55
ONS	29	Netværkscafe	Huset	44
TOR	30	Netværkscafe	Huset	44
MAJ				
FRE	1	Kunst og kaffe	Fuglsang	26
LØR	2	Køreskole - information	Huset	50
ONS	4	Sangformiddag	Huet	45
ONS	4	Netærkscafé	Huset	44
TOR	5	Netværkscafe	Huset	44
FRE	10	Kunstudstilling - Erni Boesen	Huset	44
ONS	13	Netværkscafe	Huset	44
FRE	22	Tur til Kroghave	Vester Strand	54
TIR	26	Bustur til Sofiero Slotspark	Cementen	56
ONS	20	Netværkscafé	Huset	44
TOR	21	Netværkscafe	Huset	44
ONS	27	Netværkscafé	Huset	44
FRE	29	Kend din kunstner	Fuglsang	28
TOR	28	Netværkscafe	Huset	44
JUNI				
FRE	8.	Kunstudstilling - Inger Fynbo Munk og Bodil Pedersen	Huset	44
ONS	3	Netværkscafé	Huset	44
TOR	4	Netværkscafe	Huset	44
TIR	9	Café Husk	Hset	44
ONS	10	Netværkscafé	Huset	44
TOR	11	Netværkscafe	Huset	44
ONS	17	Netværkscafé	Huset	44
TOR	18	Netværkscafe	Huset	44
ONS	24	Netværkscafé	Huset	44
TOR	25	Netværkscafe	Huset	44
JULI				
TIR	7	Polakkassernen og Hages Badehotel	Hjemmefra	57
ONS	22	Seniorfestival - Højskolen	Højskolen	58
TOR	23	Seniorfestival - Højskolen	Højskolen	58

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

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

Café Husk

Tirsdage 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

Søndagsbanko

Søndage: 11. januar, 8. februar, 8. marts og 12. april 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 online eller:
Else-Jena Kruse
tlf. 40 54 06 24 - helst SMS
mail: elsejena1953@gmail.com

Kunstudstilling i Huset

I foråret 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 tragtement.

Kunstnerne fortæller ved ferniseringen om sig selv og deres kunstværker.

Ferniseringen er alle fredage i tidsrummet 13-14.30.
Alle er velkomne.

Udstillere:
Susan Rømer
fernisering fredag 9. januar
Jan Olesen
fernisering fredag 6. februar
Marianne Rasmussen og Lis Ekman
fernisering fredag 6. marts
Birgit Madsen og Palle Rud
fernisering fredag 10. april
Erni Boesen
fernisering fredag 8. maj
Inger Fynbo Munk og Bodil Pedersen
fernisering fredag 5. juni

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

Sangformiddage med Ingeborg Pedersen

Onsdage kl. 10-11.30
7. januar, 4. februar, 4. marts, 1. april og 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.
Aktivitetsleder
Ingeborg Pedersen
mobil 29 44 20 69
Tilmelding online eller kontakt:
Hans Peter Nielsen
sms på mobil: 20 34 72 46
Sidste frist for tilmelding er 8 dage inden sangformiddagene.

Kan jeg få hjælp af Borgerrådgiver Else Friis-Hansen?

Onsdag 25. februar kl. 14
Kom og mød Guldborgsund Kommunes Borgerrådgiver, Else Friis-Hansen.
Else Friis-Hansen vil fortælle om sin rolle, og hvordan hun arbejder med at gøre borgerne opmærksomme på deres rettigheder, muligheder m.v.
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 2025.
Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage
Husk kop og tallerken.
Tilmelding online eller kontakt:
Knud Erik Melgaard
tlf. 21 59 04 55

Torsdagsbanko

Torsdage: 22. januar, 26. februar, 26. marts og 23. april
kl. 14-16
Der er gevinster til alle, der får banko.
50 kr. for kaffe/te - kage og 2 plader - ekstra plader koster 5 kr.
Husk kop og tallerken - kaffe og te serveres i pausen.
Kun for medlemmer, men du må gerne tage en ven med, der ikke er medlem.
Tilmelding online eller til:
Else-Jena Kruse
tlf. 40 54 06 24 helst SMS
mail: elsejena1953@gmail.com

Freds- og statsopbygning i Afghanistan - og hvordan kunne det gå så galt

Fredag 20. februar kl. 14-16
Kom og lyt og deltag i diskussionen med Katarina Ammitzbøl.

Danmark var 20 år i Afghanistan. Katarina Ammitzbøll har arbejdet med konfliktløsning og fredsopbygning i 18 år for FN, EU og Udenrigsministeriet. Hun vil særligt fortælle om hendes 2½ år i Afghanistan, hvor hun var ansvarlig for valg, rettigheder, etablerer en ny grundlov, kvindeministerium og meget mere.

Katarina Ammitzbøll har også været medlem af Folketinget.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage.
Husk krus og tallerken.
Tilmelding online eller til:
Hans Peter Nielsen
tlf. 20 34 72 46
Sidste frist for tilmelding fredag 14. februar

Eftermiddagssang med Nykøbing F. Koret

Torsdag 16. april kl. 14-16
Nykøbing F. koret er et blandet kor, der blev startet af Svend S. Schultz i 1943. Koret består af 25-30 sangglade mennesker. Koret synger danske og udenlandske sange samt enkle klassiske værker.

Det er Ove Bech Nielsen, tidligere musiklærer ved Nykøbing Katedralskole, der er korets dirigent. Koret øver mandage i Ældre Sagens Hus.
Sangeftermiddagen vil indeholde koncertindslag fra koret, men der bliver også mulighed for at synge med på dejlige sange om foråret fra Højskolesangbogen.
Der venter en rigtig hyggelig eftermiddag med masser af sangglæde

Pris inkl. kaffe og kage 50 kr.
Tilmelding senest 9. april online eller:
Hans Peter Nielsen
mobil 20 34 72 46

EJEGODSLAGTEREN
Hospitalsvej 6 · Nykøbing F
Tlf. 54 85 26 92

Sang og dansecafé

Vi mødes den anden torsdag i måneden kl. 13.30-16.
Konceptet er som i efteråret.
I kan nå at få sunget - og også danset i løbet af eftermiddagen.
Pris: 100 kr. inkl. kaffe og kage.
Husk kop og tallerken.
Kun for medlemmer
Tilmelding online eller:
John Olesen
tlf. 31 31 61 90
e-mail: botomollevej6@gmail.com

Sang og dans
15. januar kl. 13.30-16

Glad musik med Skala. Skala består af Kim Mortensen og Casper Gyldensøe.
1. afdeling bliver et akustisk indslag med harmonika og guitar + en masse sang.
2. afdeling vil de spille dansemusik med piano/keyboard, elguitar & trompet.

Sang og dans
12. februar kl. 13.30-16

Så bliver der gang i fællessang og dans. **De glade musikanter fra Rødby Harmonika Klub** som kommer forbi med sanghæfter, harmonikaer og godt humør.

Sang og dans
12. marts kl. 13.30-16

Brian fra Butterflies kommer forbi - der er garanti for god musik og underholdning.
Brian var behjælpelig sidste år ved et akut afbud, og vi blev hurtigt enige om at et gensyn var helt på plads.
I en travl kalender blev der også plads til os.

Sang og dans
9. april kl. 13.30-16

Stand By er næsten blevet husorkester i Ældre Sagen. Det er fjerde gang inden for et år, at de kommer forbi med deres glade musik fra 70'erne.
Vi glæder os til hver gang de dukker op.

Spis sammen og søndagshygge

18. januar
tilmelding senest 13. januar
22. februar
tilmelding senest 17. februar
22. marts
tilmelding senest 17.marts
Hver gang kl. 13.

Kom og nyd Angela og Svend Erik Bechs hjemmelavede mad.
Pris: 80 kr., for varm mad, en genstand og kaffe.
Medbring gerne en kop.
Tilmelding online eller kontakt:
Pia Kjær
tlf. 51 20 71 93

Restaurant Bramgåsen

Gedser lystbådehavn

Vestre Strand 3, 4874 Gedser tlf. 9399 3100

Se menu på:
Bramgåsen.dk

Internationalt
fusions køkken

LF
DANMARKS SYDLIGSTE

Restaurant og bryghus Købmandsgården

25% ældresagsrabat på udvalgte dage.

lokalt brygget øl og vin
lækre frokost og aftenretter

Danmarks sydligste mikrobryggeri

- øl og vin smagning
- hyggelig restaurant
- klassiske retter
- rundvisninger
- selskaber

Gedser Landevej 79, 4874 Gedser

www.koebmandsgaarden.nu +45 3118 1188

På dybt vand

- om min rejse til Amerika og hvordan det begyndte

Lørdag 21. februar kl. 14
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 online eller:
Kirsten Skovlund
tlf. 23 86 39 53 senest 8. februar

Glædelig nyhed til vores hørehæmmede medlemmer

Der er 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.

Rejseseminar om Costa del Sol

Lørdag 14. februar kl. 14.00
Arne Møller, grundlægger af Tryghedsrejser, kommer sammen med Bent Jørgensen og fortæller om ferierejser til den spanske solkyst.
Program:
Kl. 14.00: Vi byder velkommen.
Kl. 14.15: Få gode råd om at rejse trygt og sikkert. Er din forsikring i orden?
Kl. 14.20: Oplev Arne Møllers medrivende rejseforedrag om Costa del Sol.
Kl. 15.10: Ambassadør for Velfærdsrejser Bent Jørgensen fortæller om hvordan en Velfærdsrejse styrker sammenholdet.
Kl. 15.25: Arne og Bent svarer på spørgsmål.

Det er fem år siden Arne Møller fik ideen til at etablere Tryghedsrejser sammen med Dorte Olsen Kludt og Søren Larsen fra GuldBoSund Friplejehjem. I dag rejser flere end 100 pensionister hvert år på ferie til Benalmadena på Costa del Sol, hvor Tryghedsrejser har fem lækre 4-stjernede hoteller, der alle ligger langs Middelhavets sandstrand.

Arne Møller har udviklet et unikt koncept, som tidligere byrådsmedlem og kriminalinspektør Bent Jørgensen er ambassadør for. Foreløbig har 84 pensionister være med på en velfærdsrejse. Alle Tryghedsrejsers hoteller er indrettet uden trapper, med brede gange og rummelige elevatorer, hvor man kan komme rundt, hvis man bruger rollator. Hotellerne har både opvarmet pool og stor udendørs pool.

Gæsterne kan vælge mellem dejlige hotelværelser eller flotte lejligheder med køkken. Tryghedsrejsers gæster kan desuden se frem til en overdådig morgen- og aftenbuffet.

Hos Tryghedsrejser bliver alle gæster modtaget i lufthavnen og transporteret direkte til hotellet, og man får hjælp til indtjekning på hotellet, introduktion til nærområdet mv.
Pris: 50 kr. Der serveres kaffe og kage, husk kop og tallerken.
Tilmelding online eller:
Kirsten Skovlund Hansen
sms 23 86 39 53
Seneste tilmelding 10. februar

Køreskole
Informationseftermiddag

Lørdag 2. maj kl. 14
Vi får en opdatering af færdselsloven, og du får at vide, hvilke 18 forskellige forseelser, der giver klip i kørekortet.
Du får også ideer om, hvornår man det er på tide at slippe kørekortet.
Det er Hans Køreskole og Uddannelsescenter der står for dagen.
Pris: 50 kr. Der serveres kaffe og kage, husk kop og tallerken.
Arrangementet er for alle.
Tilmelding online eller:
Kirsten Skovlund Hansen
sms 23 86 39 53 senest 30. april

Internet og telefoni
- helt uden begrænsninger

Airbox
- FORHANDLET AF FTV

Lokal leverandør, personlig service

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

Husk vi også reparerer din telefon, tablet og computer!

FRI DATA & FRI TALE/SMS

Kun salg til private

Gratis oprettelse · Gratis lånerouter · Personlig service · Nem installation

FTV
Teknisk Tryghed

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

Fastnet telefon med simkort

Scan og se demo

Spar mindst kr. 135,- om måneden!

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

Fra kun **38,-** md.

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.

Andre arrangementer

Kunst på Højskolen

Tirsdag 24 marts kl. 13.30
Højskolen har en imponerende kunstsamling - både udenfor og indenfor - og skolen har udgivet en bog med titlen „Kunsten på Højskolen Marielyst". Der er mange værker, der tæller alt fra skulpturer i forskellige materialer til malerier. Foredrag og rundvisning, samt kaffe og kage.
Pris 150 kr.
Tilmelding og betaling online eller:
Kirsten Skovlund
tlf. SMS 23 86 39 53
senest 20. marts

Danmark Spiser sammen - Væggerløse

Onsdag 22. april kl. 12-15
Menighedshuset, Væggerløse
Vi inviterer alle til spis sammen. Du kender sikkert en, der trænger til at komme ud og spise god mad. Efter velkomsten serveres der en 2-retters menu med 2 genstande. Senere er der sang, konkurrence med fine præmier, musikalsk underholdning og kaffe og småkager.
Pris: 200 kr.
Tilmelding online eller:
Anders Martin Lauritsen
tlf. 40 49 10 03 senest 14. april
Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Danmark Spiser sammen - Nykøbing F.

Tirsdag 21. april kl. 12-15
KIKKO, Vendsysselvej
Vi inviterer alle til Spis sammen. Du kender sikkert en, der trænger til at komme ud og spise god mad og være sammen med andre glade mennesker.
Efter velkomsten serveres der en 2-retters menu med 2 genstande. Senere er der sang og konkurrence med fine præmier, musikalsk underholdning og kaffe og småkager.
Pris: 270 kr.
Tilmelding online eller:
Lis Rasmussen
tlf. 24 49 82 80 senest 14. april
Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Butik de Mille
- forårets tøj og brugskunst

Tirsdag 14. april kl. 14
Marielyst strandvej 40
Kom og lad dig blive inspireret af forårets farver, hvad enten det gælder tøj eller brugskunst.
Du får 20 procent på dine køb på dagen, der serveres bobler samt snacks.
Max. 20 personer
Pris: 50 kr. som betales ved ankomst.
Bindende tilmelding senest 10. april til:
Kirsten Skovlund Hansen
sms 23 86 39 53.

Årsmøde

Tirsdag 10. marts kl. 13
KIKKO
Dagsorden:
Valg af dirigent.
Formanden aflægger bestyrelsens beretning til godkendelse.
Kassereren forelægger bestyrelsens regnskab til udtalelse.
Formanden orienterer om bestyrelsens fremtidige planer.
Indkomne forslag, som skal være formanden i hænde senest 14 dage før mødet.
Valg af bestyrelsesmedlemmer.
Valg af suppleanter.
Eventuelt.

Ca. Kl. 14.30 slutter årsmødet.
Herefter kan du opleve Søren Peter Frøsig på sang og trompet, når han sammen med sin pianist fortolker Kai Normann Andersen. Dansk musikhistorie og jazz mødes i en fejring af Kai Normann Andersens tidløse musik.
Få en unik koncertoplevelse, hvor JAZZ MED TO genfortolker Kai Normann Andersens tidløse melodier.
Om Kai Normann Andersen
Kai Normann Andersen, en af Danmarks mest elskede komponister, skabte ikoniske sange til film, skuespil og revyer og satte et uudsletteligt præg på dansk musik.

På repertoiret er blandt andet "Man binder os på mund og hånd", "Den allersidste dans", "Glemmer du", "Gå med i lunden", "Titte til hinanden", "Musens sang" og mange flere.
Ønsker du at deltage i den efterfølgende underholdning med kaffe og kage, koster det 75 kr.
Tilmelding til kaffebord og underholdning online eller:
Hans Peter Nielsen
tlf. 20 34 72 46

Mad til mennesker på Celf

Tirsdag 20. januar kl. 11.30
Vi mødes ved hovedindgangen Celf, Kringelborg allé.
Vi vil opleve kokke- og tjenerelevernes færdigheder i madkunst og servering og vi får en orientering om uddannelsen og elevernes deltagelse i Skils.

De unge fortæller om sig selv og deres indgang til faget, samt præsenterer dagens menu og vine.
Pris 300 kr. for en 2 -retters menu, samt kaffe og kage.

Tilmelding og betaling online senest 13. januar - eller kontakt:
Kirsten Skovlund Hansen
tlf. 23 86 39 53, gerne SMS

Andre arrangementer

Udflugter med naturvejleder Johnny Madsen

Efter turene serveres kaffe og sandwich. Pris: 70 kr.
Tilmelding online eller **Britta Kofoed** tlf. 28 83 31 44 senest 5 dage før udflugtsdagen

Kvindeskoven

20. marts kl. 10
Mødested Kvindeskoven:
P-plads i skoven over for Sørupvej
Vi mødes i den lille skov Præsteskoven. En alt for dårlig kendt perle til det stille friluftsliv. Fra Præsteskoven følger vi den skiltede trampesti gennem Kvindeskoven og lavbundsjordene som Tingsted å oprindeligt oversvømmede.
Terrænet er kuperet og turen er godt 5 km.

Sønderskoven

17. april kl. 10
Mødested Sønderskov:
Sønderskovvej
Den fine lille skov Sønderskoven rummer både blå anemoner, en hejrekoloni og en havørnerede.
Terrænet er rimeligt fladt og stierne gode. Ca. 3,5 km.

Krohage

22. maj kl.10
Mødested Kroghagen:
Vester Strand (rød prik)
Hvad er en hage - i landskabsmæssig betydning og hvorfor er Kroghagen et spændende sted at besøge? En lille naturperle, som har en del af sit ophav fra fordoms benyttelse, beliggende ved Lystbådehavnen, som ved hjælp af lokale frivillige, er blevet endnu bedre at besøge.
Ca. halvdelen af turen foregår i sand. Turen er ca. 3,5 km

Kør selv tur til Globen (Visual Climate Center)

Tirsdag 28. april kl. 10.45
Oplev kloden fra alverdens vinkler. I Holeby på Lolland finder vi Danmarks eneste "Science on a Sphere". Vi kører selv til Fabriksvej 2, 4960 Holeby og mødes kl. 10.45 foran indgangen til Visual Climate Center, i den tidligere sukkerfabrik. Mens vi sidder i den mørke sal under en stor model af den blå planet, som vores danske astronaut Andreas Mogensen i 2023 har været så heldig at kunne flyve rundt om i seks måneder som Kommandør, er det en spændende verden, der åbner sig for os. Vi kommer på en interessant og smuk rejse ud i universet, hvor vi bliver opdateret med de nyeste facts.

Kort beskrevet er "Science On a Sphere" Danmarks eneste dynamisk animerede globe, der ved hjælp af avanceret teknik kan visualisere billeder af atmosfæren, oceaner og kontinenter, månen og solsystemet. Ved hjælp af teknologien bliver jordklodens mange små og store forandringer formidlet på en tankevækkende og let forståelig måde. Viden om klimaændringer kan være vanskelig at formidle. Selve substansen kan være lidt abstrakt at forholde sig til, men på Globen bliver det visualiseret på en forståelig måde.
Datasættene til "Science On a Sphere" bliver jævnligt opdateret og leveres blandt andet af NASA.
De mange datasæt ved "Science on a Sphere" spænder fra vandstandsniveau og CO^2 udslip, over transportruter og dyrkning af afgrøder til Facebook interaktioner.

Efter foredraget får vi en lækker frokostbuffet inkl. 1 genstand (vand, øl eller vin) efterfulgt af kaffe/te og hjemmebagt bradepandekage.
Der er max. 30 personer.
Pris: 498 kr. for foredrag, frokostbuffet inkl. 1 genstand, kaffe/te og kage.
Tilmelding online eller:
Connie Ulstrand
tlf. 40 74 15 02

Klædt på til foråret Besøg hos Jacobsen

Jernbanegade, Nykøbing F.
Mandag den 13. april kl. 18-20
Max. 39 personer - kode 861
Tirsdag den 14. april kl. 18-20
Max. 39 personer - kode 862
En hyggelig aften, hvor du kan se, prøve og købe forårsnyhederne.
Der serveres en forfriskning.
Pris 50 kr.
Kun for medlemmer.
Tilmelding fra 1. januar online eller:
Lis Rasmussen
tlf. 24 49 82 80

Andre arrangementer

Madlavning for mænd

Mandage kl. 16.30 - 20.30
26. januar, 23. februar, 30. marts og 27. april
Østerbroskolens skolekøkken
Vi tilbereder retter, som I selv kan være med til at foreslå, og vi arbejder i små hold, så der bliver tid til en hyggesnak, når vi sammen skal nyde maden
Chefkok Marlene Busk er klar til at byde os velkommen, og er der ønsker til første undervisningsdag, sendes de til Marlene på mail: marlenebusk@gmail.com
Tilmelding og betaling senest 20. januar til:
Marlene Busk
Mobilepay 26 19 66 44
Pris 600 kr.

Bustur til Sofiero Slotspark

Tirsdag 26. maj kl. 7 fra Væggerløse kirke
Sofiero er et af Sveriges smukkeste slotte og ligger midt parken med bløde græsplæner, frodige træer, storslåede blomsterbede, grupper med rhododendron og den vidunderlige udsigt over Øresund.
Efter opsamling på Cementen kl. 7.15 og Gundslev Pendlerplads (afkørsel 43) kl. 7.40 sættes kursen mod Sverige. Undervejs serveres kaffe/te og et rundstykke.

I slutningen af maj, når tusindvis af rhododendron og azalea blomstrer, besøger vi Sofiero, den kongelige Slotspark nord for Helsingborg, der i dag rummer 10.000 rhododendron buske. Inden middagen går vi en tur med guiden. Vi skal se Rosenhaven, Dronning Ingrids dufthave med pelargonier, som stammer fra Gråsten Slot i Sønderjylland, orangeriet og de særlige temahaver. Vores guide deler rundhåndet ud af tips og tricks til dyrkning og pasning af havens mange smukke planter.

Middagen indtages i slotsrestauranten. Drikkevarer er for egen regning. På Sofiero kan man kun betale med Visa/Mastercard. De tager ikke imod kontanter.

Efter middagen er der tid på egen hånd til at gå på opdagelse i den usædvanligt smukt planlagte haves mange yndige og hyggelige steder, en lysthave med formklippede buksbomfigurer, kongens gamle

vinhus mm., inden vi mødes til eftermiddagskaffe og æblekage.
Der er en café og en havebutik med løg og frø, en slotsbutik med spændende brugskunst, gaver, møbler.
Pris: 875 kr. Med i prisen: Morgenkaffe og rundstykke, middag i Slotsrestauranten, kaffe og æblekage med vaniljesovs i cafeen, broafgift Øresundsbroen, entré Sofiero Slotspark, guide samt bustransport.
HUSK PAS.
Tilmelding online eller:
Connie Ulstrand
tlf. 40 74 15 02

Polakkasernen og Hages Badehotel

Tirsdag 7. juli kl. 10.45
Vi kører selv og mødes kl. 10.45 foran Polakkasernen, Højbygårdvej 34, Tågerup, 4970 Rødby.

Polakkasernen er det eneste museum i Danmark, der fortæller historien om de polske sæsonarbejdere. Det liv, der udspillede sig inden for murene for mere end 100 år siden, var ikke idyllisk. Tværtimod! Vores guide vil fortælle historien om det barske liv som roepige.
Det var drømmen om et bedre liv, der lokkede dem til Danmark. De blev rekrutteret fra Galizien, en fattig del af det nuværende Polen (dengang en nordvestlig del af Østrig-Ungarn). De rejste til Danmark, fordi de håbede på et bedre liv her, end det de havde i Polen. Den første gruppe af polske sæson arbejdere kom til Lolland i 1893, og i begyndelsen var det kummerlige forhold, de levede under. De knoklede i markerne, blev udnyttet og mishandlet, boede ofte i staldene, fik prygl og dårlig kost. Flere af de polske kvinder blev uønsket gravide.
I 1908 vedtog man "Polakloven", som forbedrede og regulerede polakkernes vilkår. Rundt om på Lolland og Falster blev der opført i alt 30 polakkaserner, som skulle leve op til fastsatte, basale krav. De var finansieret enten af sukkerfabrikkerne eller af de større landbrug og godserne. Polakkasernen i Tågerup blev opført i 1911 af det nærliggende gods Lungholm. Den var beregnet til 30 sæson arbejdere, opført på åben mark et stykke væk fra godset. En typisk placering for at kunne begrænse deres kontakt til den lokale befolkning.
Foran museet ses en skulptur af to roepiger med ømme, krumbøjede rygge og tørklæder, der flagrer i vinden. Museet rummer en mindestue for de polske sæsonarbejdere.
Derefter kører vi til Hages Badehotel, Hagesvej 1B, Rødby, hvor vi får serveret en 2-retters menu af kokkens valg i Restaurant Surt og Sødt (Havestuen). Drikkevarer er for egen regning.
Pris: 375 kr. - dækker entré og guide på Polakkasernen samt en 2-retters menu på Hages Badehotel.
Tilmelding online eller:
Connie Ulstrand
tlf. 40 74 15 02

Andre arrangementer

Seniorfestival på Højskolen

Onsdag 22. juli og torsdag 23. juli kl. 10-22
Højskolen Marielyst arrangerer for femte gang seniorfestival i Højskolens park, og Ældre Sagen er også med denne gang.
Danmarks eneste festival for seniorer byder på arrangementer fra morgen til aften med alt fra store og intime koncerter til talks, foredrag og debatter fordelt på forskellige scener ude og inde.
De første optrædende er på plads Højskolen er i fuld gang med planlægningen af Seniorfestivalen 2026. De første navne er på plads. Glæd dig til:

Tøsedrenge tur med Michelsen & Bramsen
I 2025 er det nøjagtig 40 år siden at Tøsedrengene spillede deres sidste koncert.

Michael Carøe & Guldholdet
Michael Carøe & Guldholdets afslutningskoncert på højskolen er efterhånden blevet en skøn tradition, der aldrig går stille for sig.
En tradition, som samtidig føles som en ny oplevelse hver gang.

Tamra Rosanes
Den dansk-amerikanske sangerinde Tamra Rosanes bliver i folkemunde også kaldt Danmarks countrydronning.

Michel Belli
Michel Belli er ubestridt en af landets mest fremtrædende rock'n'roll stemmer og mange flere

Billetpriser
Endagsbilletter 650 kr. / Partoutbilletter 1050 kr.
Følg med i planlægningen på seniorfestivalen.dk - her kan du også tilmelde dig festivalens nyhedsbrev.
Billetkøb via Højskolens hjemmeside, som er hojskolenmarielyst.dk

Bestyrelsen for Nykøbing Falster - Sydfalster

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

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

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

Kasserer 1
John Stævngaard
Tlf. 21 19 34 13
Mail: stevngaard@gmail.com

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

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

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

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

Bestyrelsesmedlem
Lone Bendix
Tlf. 23 23 97 66
Mail: 729LOR@aeldresagen-post.dk

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

MEDLEMMER AF ÆLDRESAGEN FÅR KR. 5.000 RABAT

KLAR TIL AT SÆLGE?

JEG STÅR KLAR, NÅR DET PASSER DIG!

Jan Pedersen

EJENDOMSMÆGLER MDE & INDEHAVER

+45 2913 1652

Min Boligh andel

DIN PERSONLIGE EJENDOMSMÆGLER

LOLLAND - FALSTER