

Ældre Sagen

Nykøbing Falster - Sydfalster



Forår 2024



Har du brug for hjælp?



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



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

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



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

En besøgsvener er en god kur mod ensomhed.



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

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



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

Klarer mindre „Gør-det-selv“ opgaver



Vågetjenesten
Lonnie Stryg
Tlf. 60 22 17 86
Mail: lonnie.stryg@gmail.com

Vi tilbyder vågetjeneste i dag og aften- samt nattetimerne.



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

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



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

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



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



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

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



Forår 2024

Velkommen til forårets aktiviteter og arrangementer.

Det er 1½ år siden, at vi takket være kommunen fik eget hus, og det har været en meget stor gevinst for os.

Vi kan nu tilbyde mange flere aktiviteter og rigtig mange arrangementer, og vi kan konstatere, at medlemmerne har taget godt imod det hele. Det har for øvrigt også medført, at vi har fået mange nye frivillige til gavn for alle.



Vi har nye tilbud: Walk & Talk fra Huset, demenscafe, stolegymnastik i Huset samt en frivillig instruktør i Lager Gym.

Andre foreninger kan bruge huset om aftenen og i weekenderne, og der er der heldigvis flere og flere, der benytter sig af.

Medlemmer får vi stadig flere af, så vi nu får trykt 6000 eksemplarer af programmet, som bringes ud til alle vore medlemmer.

Det koster selvfølgelig noget, men takket være stor støtte fra forretninger og firmaer, kan vi holde udgifterne på et rimeligt niveau.

Tak til alle for det.

På bestyrelsens vegne
John Hansen, 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 2023

Kontakt til ...

Kontaktinformationer 2

Digital information

Hjemmeside og nyhedsbrev 6

Facebook og mobil 7

Huset

Her bor vi nu 8

Støtte og vejledning

Borgere som lider af demens 9

Sophieskolen - generationsmøde.... 9

Vejleder og bisidder 10

Vågetjeneste..... 11

Den hjælpende hånd 12

Ønsker du en besøgsven? 12

Tryghedsopkald 13

Sorg og livsmod..... 13

Spil

Ældre Sagens Bridgeklub,

Nykøbing 14

Whist 14

Bowling..... 14

Skak for alle..... 16

Ældre Sagens L'hombre klub 16

Krolf 16

Petanque 17

Banko..... 17

Indendørs krolf 17

Motion

Stolegymnastik 18

Hensynstagende motion 18

Cykelture Marielyst 18

Gymnastik med Gunhild..... 19

Gymnastik for mænd 19

Stavgang Nykøbing F 19

Traveture 20

Walk and talk 20

Vandreture i naturen 20

Cykelture Nykøbing F..... 20

Redondobolde og hjernefitness..... 21

Walk and talk i Nykøbing F 21

Qi Gong..... 22

Old riders - Trænger du og din

MC til at blive luftet? 23

Blid hensynstagende Hatha-yoga... 23

Kultur

Litteraturkredse Nykøbing F 24

Kunst og Kaffe på

Fuglsang Kunstmuseum 24

Litteraturkredse Væggerløse..... 25

Kend din kunstner,

Grethe Bagge 25

Herreværelset..... 26

Pigekammeret 26

Arrangementer

Efterår 2023 28

Sprog

Engelsk for let øvede 30

Engelsk for fortsættere 30

Tysk for alle niveauer..... 30

Redaktion

John Hansen, tlf. 54 85 49 03, mail: amjhhansen@gmail.com

Sigrid Kjøller, tlf. 54 43 96 91, mail: sigridkjoller@gmail.com

Annoncer

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

Ruteplanlægning

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

Oplag

6000

Layout og tryk

Vektra Grafisk - www.vektra.dk

Efterårsprogrammet udkommer august 2024

IT		Arrangementer i Ældre Sagens Hus			
Datastue / It-Café / It værksted	32	Kunstudstilling i Huset	40	J.F. Classen og Corselitze	47
Billede- / fotobog	32	Foredrag om vågetjenesten	40	Koncert med Aktiv Fritids	
iPhone / iPad for begyndere	33	Sang og danse café	41	Seniororkester	48
iPhone / iPad for øvede	33	Netværkscafé mod ensomhed	42	Fugleture med Benny Steinmejer...	48
Gmail og andre Google apps	33	Torsdagsbanko	42	Andre arrangementer	
Hold orden i dine billeder /		Søndagsbanko	42	Nytårskur på Højskolen	50
dokumenter på PC'en	33	Sangformiddag	42	Klædt på til foråret	50
Smartphone / Tablet	34	Gode historier fra Falster	43	Danmark spiser sammen	51
		Historien om Kaj Munk	43	Søllestedgård og Richard	
Kreativ		Café Husk	43	Winthers Hus	51
Strikkeklubben „Madam Strik“	36	Klar dig selv i 3 døgn	44	Vikingskibsmuseet og	
Madlavning for mænd	37	Spis sammen	45	frokostsejls med Sagafjord	52
		Hvordan er det at klatre i bjerge? ...	45	Nykøbing F. Modeljernbane Klub..	52
Samarbejde		Bliv ikke „bankrøvet“ i egen stue ...	46	Seniorfestival på Højskolen	53
Nykøbing F KarateCenter	38	Sund livsstil for livsnydere	46		
Nykøbing F Skytteforening	39	Fra Anker til Mette	46	Arrangementer i Kikko	
Motion - Fitness i Gedser	39	Sådan bygger du et stærkt		Årsmøde	54
Gamle skal løfte jern!	39	smerte-mindset	47	Danmark spiser sammen	54
				Kontakt til ...	
				Bestyrelsen	55

Medlem af Ældre Sagen



Familiemedlemsskab koster 220 kr. halvårligt for 2 personer

Personligt medlemskab koster 135 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 mere end 950.000 andre danskere, som allerede støtter den gode sag.

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

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.

Ældre Sagens nyhedsbreve

Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke. Vi udsender digitale nyhedsbreve 14-16 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 1800 af vore medlemmer modtager nyhedsbrevet.

Ældre Sagen Nykøbing-Falster-Sydfalster [Bliv medlem](#)


[Aktiviteter og kurser](#) [Aktuelt](#) [Hjælp, støtte og vejledning](#) [It](#) [+ Se flere](#)

Ældre Sagen Nykøbing Falster-Sydfalster Gem som Min lokalafdeling


Datastuen er ferielukket [Læs mere](#)

NemID lukker gradvist ned [Læs mere](#)


[Se alle aktuelle artikler](#)




Aktiviteter og kurser
Find lokalafdelingens aktiviteter, kurser, rejser og arrangementer mv.




Aktuelt
Her kan du holde dig orienteret om nyt (og lidt andet) fra lokalafdelingen.




Hjælp, støtte og vejledning
Se, hvad du har af muligheder for at få hjælp, støtte og vejledning i lokalafdelingen - af vores mange frivillige.



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



Motion og sundhed
Alle har brug for et sundt og aktivt liv ...



Set og Sket
Her kan du se billeder mv. fra aktiviteter samt nogle af vores tidligere afholdte arrangementer.

Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

[Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev](#)

Ældre Sagen
Nykøbing Falster -
Sydfalster
Offentlig gruppe

Om
Debat
Medlemmer
Begivenheder
Videoer
Billeder

Søg i denne gruppe

Ældre Sagen

+ Bliv medlem af gruppen — Mere

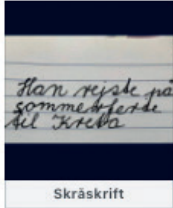
opslag og kommentere.

SENESTE AKTIVITET

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

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

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

	
Skråskrift	Formskrift

Denne meningsmåling slutter om 5,7 tusind stemmer
2 dage

1 4 kommentarer


Synes godt om Del

ÆLDRE

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

Ældre Sagen Betalt af Ældre Sagen **Synes godt om side**

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



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

Synes godt om Del

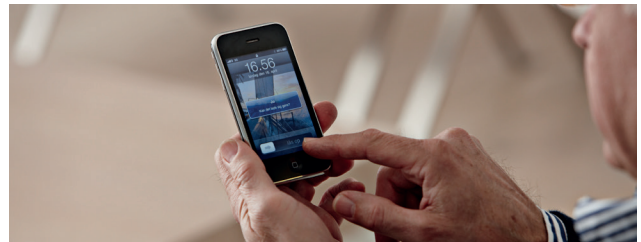
Digital information

Facebook

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

Mobilen

Det er rart at have sit medlemskort med sig på mobilen. Ældre Sagens tilbudsapp hentes på App Store eller på Google Play Butik. Appen viser dit medlemskort, 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

Her bor vi nu

Du kan komme til huset pr. bil, cykel og gå-ben, og der er gode P-forhold.

Der er busstoppested for rute 702 ved Celf. Rute 702 kører to gange i timen. Rute 736 har stoppested ved Hotel Falster og kører en gang i timen.

Ældre Sagens Hus
Skovalleen 32A
4800 Nykøbing F



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

Borgere som lider af demens

Kultur/Natur er en aktivitet for borgere, der lider af demens. Vi er en gruppe på 12 deltagere og nogle frivillige, som tager på udflugter hver anden uge hele året, dog afbrudt af en sommerferie og en vinterpause. Aktiviteten foregår i samarbejde med Guldborgsund Kommune, som også dækker noget af udgiften. Ældre Sagen bidrager med planlægning, udførelse og frivillige.



Sophieskolen

- generationsmøde

Vi har fået et meget fint samarbejde med Sophieskolen, da vi nu har 10 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.

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.

NYT bookingsystem

Ældre Sagen Nykøbing F./Sydfalster indfører nyt bookingsystem med ONLINE BOOKING i det nye år!

Det betyder, at du kan tilmelde dig aktiviteterne online og samtidig betale for dem.

Vi starter i det små med nogle enkelte aktiviteter, indtil vi har styr på processerne. Efterhånden som vi afprøver bookingsystemet, vil der løbende komme flere og flere arrangementer og aktiviteter på. På sigt er det tanken, at alle vores aktiviteter kommer ind i bookingsystemet.

Det vil naturligvis fremgå på tilmeldingssiderne under Arrangementer og aktiviteter, om aktiviteten kan tilmeldes og betales online, eller om du skal tilmelde dig som du plejer.

Hvis der kan tilmeldes online, vil der komme en rød rubrik med tilmeld, som man blot skal trykke

Tilmeldingsfrist 14.1.2024 kl. 11.00

Tilmeld

på og udfylde de felter, der kommer frem på siden. Man trykker på fortsæt indtil man er færdig med at taste.

Herefter får man bekræftelse på tilmelding og betaling.

Man vil kunne betale med både Dankort og Mobile Pay og naturligvis som i „gamle“ dage kontant, men naturligvis håber vi på, at de fleste der kan - vil anvende det online bookingsystem.

Vi er klar til at hjælpe jer med bookninger i systemet indtil I selv kan.

I vil kunne læse mere om bookingsystemet og se brugervejledning på vores lokale hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/nykoebing-falster-sydfalster>

Støtte og vejledning

4 ører
hører mere end
2 ører

Vejledere og bisiddere

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

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

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

Vejlederen er ikke professionel inden for noget område.

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

Vejlederen har tavshedspligt.

Jørgen Rasmussen

tlf. 21 39 09 90

mail: rasmussen.jorgen@gmail.com

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: sunke1@privat.dk

Lissi Kamper

tlf. 30 68 24 89

mail: lissi.kamper@gmail.com

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



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



P. W. WULFF

Kraghave Gaabensevej 2, 4800 Nykøbing F

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

www.xl-byg.dk

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, 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.

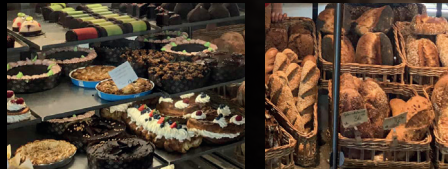
Kontakt os på et af følgende numre, hvis du har brug for vågning.

Vågetjeneste Østlolland
Tlf. 44 13 04 77

Vågetjeneste Nordfalster
Tlf. 42 36 58 52

Vågetjeneste Midt- og Sydfalster
samt sygehuset Tlf. 44 13 03 68

Steen's Bageri



Stubbekøbingvej 10
4800 Nykøbing Falster
Tlf. 54 85 03 67



Leverandør af brød og kager til Ældre @ Sagen

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 hjælpende hænder!

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Du ringer til „Den Hjælpende Hånd“

Flemming Olsen

tlf. 54 43 96 60

mail tdehytkrj@gmail.com

Jens Michaelsen

tlf. 21 77 47 70

mail jensmic@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!

I Nykøbing skal du henvende dig til **Grethe Hansen**

tlf. 24 44 03 22

mail: grethehansen342@gmail.com



På Syd Falster skal du henvende dig til **Jane Hermansen**

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com

Køb/Salg af Antikviteter

ANTIK - Second hand
Slotsgade 12, 4800 Nykøbing F.

ANTIK & NOSTALGI

Antik
www.markedshallen.dk
Åbningstider: Tors & Søndag

Second Hand
www.markedshallen.dk
Åbningstider: Tors & Søndag

Åbningstider i Slotsgade 12
Mandag til fredag kl. 11.00 - 15.00
Lørdag kl. 10.30 - 12.30

**Har De arvet? - skal De flytte?
... eller vil De blot sælge**

Britt Erichsen / Jørn Erichsen | tlf. 2830 4820 / tlf. 2337 9976 | jberichsen@mail.dk | www.markedshallen.dk
instagram #antiktslotsgade

Tryghedsopkald

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

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

Daglig leder af Tryghedsopkald er Marianne Nyegaard.

Vil du ringes op, skal du kontakte **Lis Rasmussen**,
tlf. 24 49 82 80
mail: lisgara@live.dk

Der kan opstå venteliste.

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

Sorg og livsmod

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

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

Kontakt:
Bente Schwensen
tlf. 20 41 85 13
mail: bente.schwensen@hotmail.com
eller
Mona Lise Wennerberg
tlf. 21 66 81 45
mail: wennerberg@nypost.dk

De frivillige har tavshedspligt. Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Over 40 af vore medlemmer ...

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

FODPLEJE MASSAGE



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

Dorthe Bondo

Langgade 27, tv.
Nykøbing F.
Tlf. 42 34 25 14
www.dorthebondo.dk



♥ Mulighed for tilskud til
helbredstillæg som pensionist

Bridgeklub

Tirsdage kl. 13.

Start 2. januar, slut 2. april.

Ældre Sagens hus, Skovalléen 32A.

Der er gode parkeringsforhold.

For turneringsspillere, der er medlem af Ældre Sagen.

Ønsker du kaffe og kage, skal du selv medbringe det.

Kontakt:

Linda Jensen

tlf. 20 87 93 71

eller

Kirsten M Petersen

tlf. 50 57 09 69

Pris 500 kr. der indbetales senest 28.8.23 på reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950.

Husk at skrive dit navn og ref: 701.

Whist

Mandage kl. 13.

Start 8. januar, slut 15. april.

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Vil du spille whist sammen med andre rare mennesker, så er chancen der nu. Whist spilles af 4 spillere, der er makkere 2 og 2.

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

Der er plads til nye spillere.

Kontakt

Torben Petersen

tlf. 54 86 82 49

mobil 24 64 75 25

Pris 100 kr., der kan indbetales på Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk at skrive navn og ref. 716.

Der kan også betales kontant.

Bowling

Onsdage kl. 12-13.

Start 3. januar, slut 1. maj.

Torsdage kl. 12-13 og 13-14.

Start 4. januar, slut 2. maj.

**Super Bowling,
Marielyst Strandpark 1.**

Lis Stilling og Karen Christensen.

Tilmelding til

Lis Stilling

mail: lisstilling@gmail.com eller

tlf.: 51 94 61 75.

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

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

Kun for medlemmer.

Pris: 650 kr. pr. halvsæson inkl. sko. Betales efter tilmelding til Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonummer 8977 760 950, ref. 366 + navn senest 1. januar.



SUPER BOWLING

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

- RESTAURANT
- AIRHOCKEY
- SPILLEHAL
- SPIELAUTOMATEN



Skak for alle

Tirsdage kl. 14-16.

2. januar-26. marts

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

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.

Indsættes på Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonummer 8977 760 950, skriv ref. nr. 720 og navn på indbetalingen.

Kontakt:

Flemming Larsen

tlf. 60 80 35 96

mail: imlklf@turbopost.dk

I'hombre

Onsdage i ulige uger fra kl. 13-17.

Start 17. januar, slut 19. juni.

Eventuelle aflysninger aftales på holdet.

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A.

Pris 100 kr.

Indbetales på Ældre sagens konto reg.nr. 2650, kontonummer 8977 760 950, skriv ref. Nr. 703 og navn på indbetalingen.

Tilmelding til:

Svend Aage Rasmussen

mail: aosasmus@gmail.com

mobil: 31 90 94 31

Krolf

Mandage og onsdage kl. 10-12

Start onsdag 3. april, slut mandag 7. oktober

Krolf banen i Lupinparken, Marielyst.

Alle kan være med, og man er typisk 4 på hvert hold.

Kun for medlemmer.

Leje af udstyr:

10 kr. for voksne - 5 kr. for børn.

Med eget udstyr koster det 10 kr.

Kontakt

Benny Brædder

tlf. 23 61 61 47

mail: gbbebr@gmail.com

Husk at tilmelde dig nyhedsbrevet på vores hjemmeside aeldresagen.dk/nfs

STORT UDVALG I ELCYKLER

- få et godt tilbud...

CykleBørsen



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

Petanque

Fredage kl. 10

Petanquebanerne, Vestenborg Allé,
ved Badmintonhallen.

Der spilles hele året.

Pris 200 kr. for hele året

Kun for medlemmer

Kontakt

Leo Nielsen

tlf. 24 82 09 51

mail: leo-pot@outlook.dk



Indendørs krolf

Mandage kl. 12-15

Start 8. januar, slut 29. april
Nykøbing Hallen, Hal 1

I samarbejde med Aktiv Fritid

Holder du af krolfspillet og hyggeligt samvær, tilbyder vi indendørs krolf.

Du skal selv medbringe køller og kugle. Du kan også købe køller og kugler. Begge dele kan bestilles hos aktivitetsleder Kirsten Petersen.

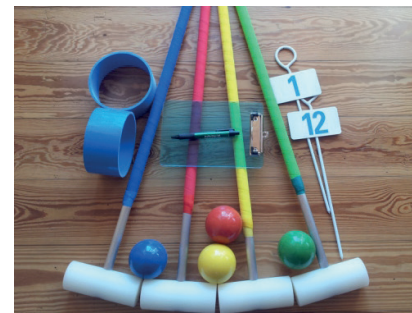
Vi har også køller og kugler til låns.

Pris: 100 kr. for Ældre Sagens spillere. Indbetales til Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonummer 8977 760 950. Husk aktivitetsnummer 377 og navn på indbetalingen.

Information og tilmelding senest 15. januar til:

Kirsten Petersen

tlf. 50 57 09 69



Indendørs krolf

Torsdage kl. 13.15-14.45

Start 11. januar, slut 21. marts.

Væggerløse hallen

Holder du af krolfspillet og hyggeligt samvær, tilbyder vi nu indendørs krolf.

Pris: 100 kr.

Indbetales til Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonummer 8977 760 950. Husk aktivitetsnummer 377 og navn på indbetalingen.

Tilmelding og indbetaling senest 17. oktober til

Kirsten Skovlund Hansen

mobil 23 86 39 53 - helst sms

Information om spillet, kontakt:

Benny Brædder

tlf. 23 61 61 47.

Banko

1. og 3. søndag i hver måned

Friserhuset, Frisegade

Kl. 14

Banko året rundt. 6 plader 50 kr., kaffe og kage 15 kr. og så er der amerikansk lotteri, hvor du også kan vinde flotte præmier.

Kun for medlemmer, men du må godt invitere en ven med.

Vel mødt

Mie Labæk

tlf. 23 95 06 01

Stolegymnastik for mænd og kvinder

Tirsdage kl. 14.15-16.

Sted: Blishøjgårdcenteret,
Blishøjvej, 4873 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 til Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650. kontonr. 8977 760 950, anfør 327 + navn.

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

Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com

Inge-Magrethe Kofoed

tlf. 29 92 10 61

Cykelture Marielyst

Tirsdage kl. 9-13.

Mødested: 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.

Hensyntagende motion

Mandage kl. 12-13.

Start 8. januar, slut 18. 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. som indbetales på Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr : 8977 760 950. Skriv aktivitetsnummer 368 og navn på indbetalingen.

Tilmelding:

Gunhild Brædder

sms tlf. 23 23 61 42



Seniordans Nykøbing F. Sydfalster tilbyder dans i Gedser, Væggerløse og Nykøbing Falster

I **seniordans** kan alle være med, uanset alder og køn

Dansen kræver ingen partner

Den instrueres og ledes af Astrid Johansen.

Round-Dance, kun i Nykøbing, er pardans
Ledere: Birte Jakobsen, Naskov og Astrid Johansen, Marielyst

Ring eller skriv efter folder:

28 89 57 74 · astridmarielyst@gmail.com

Gymnastik med Gunhild

Onsdage kl. 13-14.

Start 10. januar, slut 20. marts.

Væggerløse hallen.

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

Kun for medlemmer.

Pris: 100 kr, som indbetales på Ældre Sagens konto reg. nr: 2650, kontonummer 8977 760 950.

Skriv aktivitets nr. 368 og navn på indbetalingen.

Du er først tilmeldt, når betalingen er indgået på kontoen.

Tilmelding:

Gunhild Brædder

sms tlf. 23 23 61 42



Gymnastik for mænd

Onsdage kl. 14.30-16.30.

Slut 20. marts.

Ejegodhallen, Møllebakken.

Gymnastik for seniorer, hvor alle kan deltage. Selv om det måske 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 mave-muskler bliver trænet, løb, og bl.a. armbøjninger og benstræk.

Udstrækningsøvelser og til slut total afslapning.

Der er god plads til flere deltagere.

Pris: 100 kr. Indbetales senest 15. september til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, konto nr: 8977 760 950. Skriv aktivitets nr. 371 og navn på indbetalingen.

Kontakt:

Cyrild Jørgensen

tlf. 23 25 91 60

mail: cyrildmj@gmail.com

Jens Sørensen

tlf. 22 79 63 96

mail: jenssor@post11.tele.dk

Stavgang Nykøbing F

Tirsdage kl. 10-11.30.

Folkedanserhuset, Østre Alle.

Instruktion i korrekt brug af stavene.

Egne stave medbringes.

Turene foregår i skove. Vi går i 3 hold, og turene har forskellig længde og er i forskellige tempi. Derfor kan du også være med. Nye stavgængere er meget velkomne. Man kan også gå uden stave, hvis man ønsker det.

Den anden tirsdag i hver måned tager vi på tur til et andet sted og går. 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.

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontakt

Hanne Kappen

tlf. 29 80 51 89

mail: hkjp@mail.tele.dk

Walk and talk

Tirsdage kl. 10.

Mødested: ved Digeparken, Bregnestien 3, Marielyst.

Gåture med samtale i naturen.

Man taler godt, når man går.

Tilmelding og info:

Kirsten Skovlund Hansen

sms: 23 86 39 53

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 2-3 timer incl. kørsel og spising.

15. april: Mallings kløft

22. april: Roden skov og Holten

29. april: Oringe

6. maj: Bøtø

13. maj: Høvblege og Busene have

21. maj - Obs. Tirsdag:

Naturskolen Maribo

27. maj: Hyllekrog

3. juni: Kulsbjerg

10. juni: Jydelejet

17. juni: Knudshoved

24. juni: Horreby Lyng

1. juli: Nørre Vedby grusgrav

8. juli: Præstemosen

15. juli: Ulfshale og Nyord

22. juli: Skejten

29. juli: Nyråd

5. august: Musse og Kettinge

12. august: Korselitze

19. august: Ålholm park og skov

26. august: Høvænge

2. september: Hesnæs

9. september: Pumpestation

Hejrede

16. september: Guldborg

23. september: Næsgård

30. september: Havlykke

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

Cykelture Nykøbing F

Onsdage kl. 18.30.

Start 3. april, slut 4. september.

Nykøbing F. Hallen.

Vil du med ud i det blå på en aften-

tur i moderat tempo, så mød op

ved Nykøbing F. Hallen. Vi kører,

som vinden blæser. Der er pauser

undervejs med mulighed for at ind-

tage 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

Redondobolde og Hjernefitness - Smart Training

Mandage

Hold 1: kl. 9-10

Hold 2: kl. 10-11.

Start 8. januar, slut 25. marts.

Ældre Sagen Hus, Skovalleen 32A.

Smart training 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. Balance og koordination skærpes også. Øvelserne er ikke fysisk hårde, men hovedet kommer på arbejde.

Lissi Carlsen er instruktør
Pris 250 kr.

Tilmelding og betaling senest 3. januar til:

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 - meget gerne sms.
Betalning til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760
950 Husk at skrive navn og aktivitetens nummer 370 på indbetalingen. Du er endeligt tilmeldt, når du har betalt. Holdene skal have min. 10 og max. 12 tilmeldte pr hold.

Walk and talk i Nykøbing F.

Tirsdage kl. 10 - ca. 11.

Start 6. februar

Ældre Sagen Hus, Skovalleen 32A.

Første gang starter og slutter vi ved Ældresagens hus på Skovalleen - efter turen vil det være muligt at drikke en kop kaffe sammen, for de, der måtte have lyst/behov for det. Medbring selv kop.

Mødestedet er som udgangspunkt altid ved Ældresagens hus, - vi modtager gerne turforslag. Gåturene vil være på ca. 5 km i moderat tempo, som vi prøver at tilpasse deltagerne - varighed ca. 1 time.

Walk and talk er for dig, der er eller har været pårørende til en person med alvorlig sygdom. Som pårørende oplever man et stort behov for at tale med andre i samme båd - at kunne sige højt, at det kan være rigtig hårdt, at kunne dele glæder og sorger, udveksle erfaringer - eller måske bare et tiltrængt frikvarter, hvor det er dig, der er i centrum. Afhængig af tilmeldingerne, vil vi overveje at opdele i en herregruppe og en damegruppe - alene med tanke på, at snakken vil flyde anderledes i opdelte grupper.

Turledere:

Lisbeth Krohn

tlf. 29416953

mail: lisbethkrohn@mail.dk

Bente Mønbo

tlf. 23244351

mail: bbm2009@live.dk

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

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

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

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

Qi Gong

Onsdage kl. 12.30-13.30

Nykøbing Hallen, sal 0

Start 7. februar, slut 27. marts.

Holdet er for kvinder og mænd

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

langsomt meditativt tempo.

Underviser er Ulla Krone, Hjerterhuset.

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

Pris: 300 kr., som indbetales til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk navn

og aktivitetskode 376 på indbetalingen. Du er endeligt tilmeldt, når du har betalt senest 1. februar.

Kontakt:

Kirsten Skovlund Hansen
tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)
mail: reincke@mail.dk

Ældre Sagen Nykøbing F - Sydfalster

Vi er nu 7683 medlemmer i vores lokalafdeling
- og 269 frivillige.

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

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

Onsdage i lige uger kl. 10

Første gang 3. april.

Ældre Sagen Hus, Skovalleen 32A

Hvis din MC synes, at det er lidt kedeligt at køre alene, så er dette tilbud lige noget for dig. Vi mødes og aftaler hvor vi kører hen, nogle gange er der aftalt en udflugt.

Medbring madpakke og termokande og ta' konen/kæresten med på bagsædet? Vi er tilbage efter ca. 3 timer.

Ingen tilmelding, bare mød op.

Kontakt:

Arne Skjelmose

mail: arne.skjelmose@gmail.com

tlf. 21 75 28 59



Blid hensyntagende Hatha-Yoga

Onsdage kl. 14-15.15

Start 3. januar, slut 27. marts.

(Ingen yoga i december måned).

Nykøbing Hallen, sal 0

Holdet er for kvinder og mænd

Hatha Yoga er for dig, der ønsker at forbedre din smidighed, styrke, balance og kropsbevidsthed.

Husk måtte og tæppe.

Pris: 700 kr. som indbetales til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk navn og aktivitetskode 367 på indbetalingen. Du er endeligt tilmeldt, når du har betalt. Venteliste.

Bindende tilmelding til:

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)

mail: reincke@mail.dk

HELSAM

DEN GODE SMAG OG DE RENE VARER

Faguddannet personale, som vejleder dig i:

- Kosttilskud
- Naturmedicin
- Vitaminer/mineraler
- Hudpleje
- Kosmetik
- Fødevarer

Stor afdeling med fødevarer:

Mel, gryn, nødder, saft, te, glutenfri produkter og vegetariske retter.



Helsam

Medlem af Cityforeningen

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

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

Litteraturkredse Nykøbing F

Dansk Folkehjælp, Brovejen 24
Læs sammen med andre, det giver gode oplevelser.

Hold 1: 1. mandag i måneden, kl. 13.30-15.30.

8. januar, 5. februar, 4. marts, 1. april.

Hold 2: 1. tirsdag i måneden, kl. 10-12.

Start: 9. januar, 6. februar, 5. marts, 2. april.

Kun for medlemmer

Pris 100 kr. - indbetales til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760950. Husk navn og aktivitetskode 621 på indbetalingen

Kontakt:

Louise Lund

tlf. 21 45 76 90

mail: louiselund48@gmail.com



Kunst & Kaffe på Fuglsang Kunstmuseum

Fredage 2. februar, 1. marts, 5. april og 3. maj.

Hold 3: kl. 11-12

Hold 4: kl. 12-13

Hold 1: kl. 13-14

Hold 2: kl. 14-15

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

Så meld dig til en række 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 kørestols-brugere, og der er 5 handicapparkeringspladser ved indgangen til museet. Giv besked ved tilmelding, og der reserveres plads til dig.

Tilmelding senest 12. januar til

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk.

Pris 420 kr. for alle 4 gange. Hvis du har netbank, bedes beløbet indbetalt til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, ref. 804 + navn senest 12. januar. Hvis du ikke har Netbank bedes dette oplyst ved tilmelding, og der kan aftales betaling første mødedag.



BJARNE PETERSEN A/S

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



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

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

Litteraturkredse Væggerløse

Sydfalster Skole, Skolebakken 14,
Væggerløse.

Hold 1: Mandage kl. 14-16:

8. januar, 5. februar, 4. marts og
8. april.

Hold 2: Onsdage kl. 14-16:

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

Hold 3: Torsdage kl. 14-16:

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

Kun for medlemmer

Pris 100 kr. - indbetales til

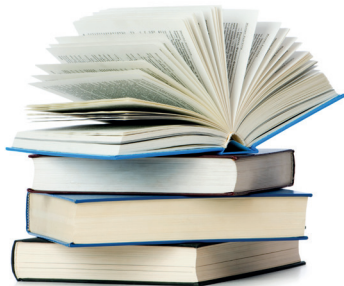
Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650,
kontonr. 8977 760950. Husk navn
og aktivitetskode 622 på indbeta-
lingen.

Der er venteliste.

Kontakt:

Kirsten Wegge

tlf. 54 17 72 24



Kend din kunstner Grethe Bagge

Fuglsang Kunstmuseum

Fredage: 26. januar, 23. februar,
22. marts og 26. april.

Hold A: kl. 11-12.30.

Hold B: kl. 13-14.30.

Vil du gerne blive klogere på en
overset kunstner, som netop er
blevet en del af Fuglsang Kunstmu-
seums samling, så meld dig til en
række indsigtfulde kunstmøder på
Fuglsang Kunstmuseum. De varer
ca. 45 - 60 minutter. Bagefter er der
kaffe/ te og kage.

Grethe Bagge (1925-2012) rumme-
de som kunstner mange facetter og
bevægede sig frit mellem genrer og
medier. Hendes værker tæller psyko-
logiske portrætter, stiliserede mytiske
universer, stemningsfulde landska-

ber, eksperimenterende akvareller og
raffinerede skulpturer.

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.

Tilmelding senest 5. januar til:

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk

Pris: 530 kr. for alle 4 gange.

Hvis du har Netbank, bedes beløbet
indbetalt til Ældre Sagens konto,
regnr. 2650, kontonr. 8977 760
950, ref. 805 + navn senest 5. januar.
Hvis du ikke har Netbank bedes det-
te oplyst ved tilmelding og der kan
aftales betaling på første mødedag.



Arbejdernes
Landsbank

Herreværelset

1. fredag i måneden kl. 10-14.

Sted: KIKKO, Vendsysselvej 9, Nykøbing F.

Herreværelset er at opfatte som et frirum for mænd, hvor vi mødes og udveksler tanker og idéer. Der vil med mellemrum være foredrag, indlæg og evt. virksomhedsbesøg.

Kom og vær en aktiv deltager i et spændende og givende herremiljø.

Tilmelding senest onsdagen før kl. 18, på hjemmesiden:
www.botovej.dk

Deltager gebyr 20 kr., og hver betaler for eget forbrug.
Kun for medlemmer



Marius Mortensens Eftf. A/S

Vinhandler Jes Jonigk
Frisegade 2-4 4800 Nykøbing F.

Tlf. 54850338

Born 1865 and still smoking strong



Pigekammeret

Sidste fredag i månederne januar til maj. Kl. 12-14. Indtil 31. maj

Sted: Restaurant Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing F

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.

Dorthe Vejen
pigekammer4800@gmail.com
24 81 78 65.

Pris: 20 kr., som betales ved indgangen + mad og drikke.

Din lokale anlægsgartner

Vi kan hjælpe med (næsten) alt ude omkring dit hus og have



Anlægsgartner

- ✓ Totalløsninger nybyg
- ✓ Græsplæner
- ✓ Fliser
- ✓ Hække
- ✓ Buske og træer

Haveservice

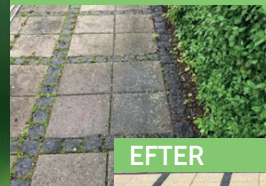
- ✓ Træfældning
- ✓ Rydning af haver
- ✓ Hækklipping
- ✓ Beskæringer
- ✓ Kørsel med minigraver

Højtryksrensning

- ✓ Fliserens
- ✓ Algerens
- ✓ Trætæsserens
- ✓ Facaderens
- ✓ Vask af campingvogne



FØR



EFTER



**SERVICETEAM
DANMARK**

Telefon: 4263 6699

Mail: info@serviceteamdanmark.dk

www.serviceteamdanmark.dk

★★★★★
Håndværker.dk
Prisen 2023

VINDER AF
HOVEDENTREPRENØR
REGION SJÆLLAND

VINDER FOR 2. ÅR I TRÆK

 Håndværker.dk
Prisen 2021-22

ANLÆGSGARTNER
REGION SJÆLLAND





Arrangementer forår 2024

Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side	Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
JANUAR					
ONS 3. Sangformiddag	Huset	42	LØR 24. Klar dig selv i 3 døgn	Huset	44
ONS 3. Netværkscafe	Huset	42	SØN 25. Spis sammen	Huset	45
FRE 5. Fernisering	Huset	40	MARTS		
SØN 14. Banko	Huset	42	FRE 1. Fernisering	Huset	40
TOR 11. Sang og dans	Huset	41	ONS 6. Sangformiddag	Huset	42
ONS 17. Foredrag om vågetjenesten	Huset	40	SØN 10. Banko	Huset	42
TOR 18. Gode historier fra Falster	Huset	43	SØN 17. Spis sammen	Huset	45
LØR 20. Nytårskur på Højskolen	Højskolen	50	TOR 21. Sang og dans	Huset	41
TIR 23. Cafe Husk	Huset	43	LØR 23. Fra Anker til Mette – en Sekretærs erindringer	Huset	46
ONS 24. Historien om Kaj Munk	Huset	43	APRIL		
TOR 25. Banko	Huset	42	ONS 3. Sangformiddag	Huset	42
SØN 28. Spis sammen	Huset	45	TOR 4. Sådan bygger du et stærkt Smerte-mindset	Huset	47
FEBRUAR			FRE 5. Fernisering	Huset	40
FRE 2. Fernisering	Huset	40	MAN 8. Klædt på til foråret – Besøg hos Jacobsen	Jernbanegade	50
TOR 8. Sang og dans	Huset	41	TIR 9. Klædt på til foråret – Besøg hos Jacobsen	Jernbanegade	50
ONS 7. Sangformiddag	Huset	42			
SØN 11. Banko	Huset	42			
TIR 12. Årsmøde	Kikko	54			
TOR 22. Banko	Huset	42			

Arrangementer forår 2024



Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side	Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side			
JUNI								
TIR 9. Nykøbing Falster Modeljernbane Klub	Ankervej	52	FRE 14. Vikingeskibsmuseet og Frokostsejllads med Sagafjord	Roskilde	52			
ONS 10. Sund livsstil for livsnydere	Huset	46	JULI					
TOR 11. Sang og dans	Huset	41	FRE 21. Fugletur til Krenkerup Haveskov		48			
SØN 14. Banko	Huset	42	ONS 24. Seniorfestival på Højskolen	Højskolen	53			
ONS 17. J. F. Classen og Corselitze	Huset	47	TOR 25. Seniorfestival på Højskolen	Højskolen	53			
FRE 19. Fugletur til Gedser Fuglestation		48	Ældre Sagen Nykøbing Falster - Sydfalster					
TIR 23. Danmark spiser sammen	Kikko	54						
ONS 24. Danmark spiser sammen	Væggerløse	51						
TOR 25. Banko	Huset	42						
FRE 26. Fernisering	Huset	40						
MAN 29. Koncert med Aktiv Fritids Orkester	Huset	48						
MAJ								
FRE 17. Fugletur til Halskov Vænge		4						
FRE 24. Fernisering	Huset	40						
SØN 26. Søllestedgård og Richard Winthers Hus	Søllested	51						



Engelsk for let øvede

Torsdage kl. 9-11.

Start 11. januar, slut 21. marts.

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Du kan begynde på hvilket tidspunkt, du har lyst i løbet af vinteren.

Vi starter med at alle fortæller lidt om ugen, der gik - på engelsk. 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.

Pris: 100 kr., der indsættes på Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk at skrive ref. 710 og dit navn.

Kontakt:

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Tilmelding helst på mail.

Engelsk for fortsættere

Tirsdage kl. 9-11.

Start 9. januar, slut 26. marts.

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Du kan begynde på hvilket tidspunkt, du har lyst i løbet af vinteren.

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.

Pris 100 kr., der indsættes på Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk at skrive ref. 710 og dit navn.

Kontakt:

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Tilmelding helst på mail.

Tysk for alle niveauer

Onsdage kl. 9-11.

Start 10. januar, slut 27. marts.

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Du kan begynde på hvilket tidspunkt, du har lyst i løbet af vinteren.

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., der indbetales på Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk at skrive ref. 710 og dit navn.

Kontakt:

Keld Lau Larsen

tlf. 51 83 86 19

mail: kllbronze@gmail.com

Tilmelding helst på mail.

En gang imellem ...

... mangler vi frivillige til større arrangementer.

Ring og hør nærmere hos en af bestyrelsesmedlemmerne.



Seniorrejser

grupperejser til friske og livsglade seniorer

Inkl.
bus fra
Nakskov, Maribo,
Sakskøbing
og Nykøbing
til lufthavn t/r

Spændende Catalonien

1. - 8. maj 2024



Ugens program:

- Introduktionstur i og omkring vores ferieby
- Barcelona - sightseeing i den gamle bydel og besøg i La Sagrada Familia kirken – Gaudis imponerende mesterværk
- Det storslåede Montserrat kloster oppe i bjergene, og vinproducenten Codorniu. Vi ser lange underjordiske gange, fyldt med Cava - Spaniens svar på Champagne
- Nordpå til Figueres, Salvador Dalis fødeby. Opleve hans meget alternative og anderledes museum
- 2 dage til fri disposition

Deltagerpris: Kr. 8.995 pr. person
(Eneværelsestillæg kr. 1.350)

Du bliver hentet centralt i din kommune og får hjælp til check-in og bagageaflevering.

På rejsemålet har din rejsegruppe jeres helt egen erfarne danske rejseleder hele ugen - både på hotellet og på udflugterne.

Inkluderet i begge rejser:

Bustransport fra din kommune til lufthavnen, assistance ved check-in i lufthavne, direkte fly, indchecket bagage, transport fra lufthavn til hotellet, 7 overnatninger på 3-4 stjernnet hotel, 7 x morgenmad, 4 x frokost på udflugterne, 7 x aftensmad på hotellet, 4 x udflugter inkl. entréer, erfarne dansk rejseleder og godt selskab med ligesindede seniorer.



Godt selskab for livsglade seniorer

Nordlige Mallorca

29. maj - 5. juni 2024



Ugens program:

- Hyggelig halvdagstur op langs kysten til Alcudia. Gåtur i den gamle bydel og frokost ved Port Pollensa
- Mallorca's "hovedstad" Palma med besøg i katedralen, sightseeing i bus og frokost i den hyggelige gamle bydel
- Besøg på en lille finca, hvor vi skal tæt på den spændende kulinariske side af Mallorca
- Udflugt til den imponerende grotte Cuevas del Drach (Dragegrotten) og frokost i Porto Christo
- 2 dage til egen disposition

Deltagerpris: Kr. 8.995 pr. person
(Eneværelsestillæg kr. 1.650)

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

It - Undervisningslokale

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

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

Har du spørgsmål, så kontakt John Pedersen, tlf. 21 49 65 81.

Du kan læse mere på: www.aeldresagen.dk/nfs



It - Datastue

It - Café

It - Værksted

Tirsdage og torsdage kl. 9.30-11.30

Har du problemer med din pc, tablet eller telefon? Vil dine programmer, opdateringer, hastighed, mail, MitID eller kodeord ikke makke ret? Vi hjælper og rådgiver om alt vedrørende it.

Ved hjælp til MitID bør du medbringe gyldigt pas.

Pris: 50 kr.

Ferielukket i juli og august

Billed-/fotobog

Onsdage kl. 10-12

17. januar-7. februar.

Lav en flot fotobog med dine billeder fra fester, årbog, rejser, bryllup, børn, børnebørn m.v. Vi bruger CEWE fotobogs programmet, som vi hjælper dig med at installere, og du lærer de vigtigste funktioner.

Du skal kunne bruge en pc.

I alt 4 gange.

Kontakt:

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: vibeke@itnyk.dk

Pris: 200 kr.

EJEGODSLAGTEREN

Hospitalsvej 6 · Nykøbing F

Tlf. 54 85 26 92



iPhone/iPad for begyndere (Apple)

Onsdage kl. 13-15.

10.-31. januar.

Lær hvilke muligheder din iPhone eller iPad giver dig med hensyn til opsætning, downloads, apps, genveje, backup m.v. Der er tid til at svare på alt det, du vil høre mere om. Husk dit Apple-id + koden.

I alt 4 gange.

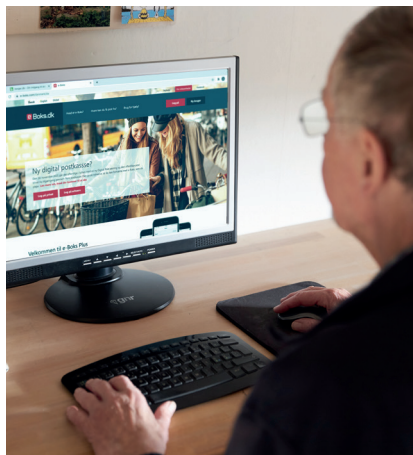
Kontakt:

Hans Iversen

tlf. 21 22 07 43 kl. 8-9 eller efter kl. 17

mail: hans@itnyk.dk

Pris: 200 kr.



iPhone/iPad for øvede (Apple)

Onsdage kl. 13-15.

21. februar-13. marts.

Her vil du lære mere om, hvad din iPhone og iPad giver dig, f.eks. iCloud, iTunes, fotobehandling, Apple TV, m.m.

Der er tid til at svare på emner, som du er usikker på eller vil høre mere om. Forudsætning: Du har været på begynderkursus eller har tilsvarende færdigheder.

I alt 4 gange.

Kontakt:

Hans Iversen

tlf. 21 22 07 43 kl. 8-9 eller efter kl. 17

mail: hans@itnyk.dk

Pris: 200 kr.

Hold orden i dine dokumenter og billeder på PC'en

Mandage kl. 12.30-14.30.

11. marts-8. april (springer over 1. april).

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

I alt 4 gange.

Kontakt:

Jytte Romer

tlf. 28 92 25 82

mail: jytte@itnyk.dk

Pris: 200 kr.

Gmail og andre Google apps

Tirsdage kl. 12.30-14.30.

26. marts-9. april.

Du lærer om mails, formateringsmuligheder, generelle indstillinger, oprette mapper (etiketter), administrere mails, oprette/redigere kontaktpersoner, vedhæfte doku-

menter/billeder m.m., gemme vedhæftede filer, rutevejledning. Kurset tilrettes efter dine behov og ønsker.

I alt 3 gange.

Kontakt:

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: vibeke@itnyk.dk

Pris: 150 kr.

Smartphone og Tablet (ikke Apple)

Tirsdage kl. 12.30-14.30

9. januar- 6. februar.

Kan du det, din telefon kan?

Lær om indstillinger og at finde rundt, inkl. kontaktpersoner.

Brug den som fotoapparat, GPS, musikafspiller, tv, til MobilePay,

Rejseplan, MitID, e-Boks, kørekort, som indkøbsseddel mv. evt. via stemmestyling.

I alt 5 gange.

Kontakt:

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: vibeke@itnyk.dk

Pris: 250 kr.



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



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



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



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



facebook.com/BolighusetNykobingF

Strikkeklubben „Madam Strik“

Onsdage kl. 13.30-16.

Start 3. januar, slut 19. juni.

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Er du glad for at strikke og hækle, så er strikkeklubben måske noget for dig.

Du skal selv medbringe de materialer, du skal bruge. Det er ikke egentlig undervisning, men vi hjælper hinanden, hvis der er behov. Vi strikker i det nævnte tidsrum, og man kommer og går, som det passer for den enkelte. Vi glæder os til at se dig til strik og snak.

Har du lyst til kaffe og kage, skal du selv medbringe det.

Kun for medlemmer.

Pris: 100 kr., der indsættes på

Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650,



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.danmarkssyddligsteglarmester.dk



kontonr. 8977 760 950. Husk at skrive navn og ref. nr. 623. Der kan også betales kontant.

Kontakt:

Hanne Nielsen, tlf. 23 41 29 48

Bente Bruhn, tlf. 40 30 79 46



MIP

ALARM OG LÅSETEKNIK

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



Madlavning for mænd

Mandage kl. 16.30-20.30.

15. januar, 19. februar, 18. marts,
15. april.

Sted: Østerbroskolens skolekøkken
Lindvænget 1.

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

Kun for medlemmer.
Holdet starter med 6 tilmeldte.
Pris 600 kr. som skal indbetales på
første undervisningsdag.
Tilmelding senest 8. januar til:
Kirsten Skovlund
sms: 23 86 39 53
mail: reincke@mail.dk
Yderligere oplysninger fås hos
Hans Pedersen
tlf. 42 40 85 48.



Egen slagter
og delikatesse

Mad ud af huset



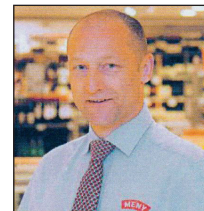
Første klasses
frugt og grønt
Stor vinafdeling



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

Åbningstider: Mandag til søndag 7-21

Købmand
Ebbe Jørgensen



Nykøbing F. KarateCenter

Nykøbing F Hallen

Nykøbing F KarateCenter har mange tilbud specielt for medlemmer af Ældre Sagen

Tirsdag hold 1: kl. 9-10

Tirsdag hold 2: kl. 10-11

Tirsdag hold 3: kl. 11-12

Torsdag hold 4: kl. 9-10

Torsdag hold 5: kl. 10-11

Fredag hold 6: kl. 9-10

Undervisningen er varieret, og der bruges udover kroppens egen vægt også elastikker, bolde og vægte.

Undervisningen varetages af de tre instruktører Iben Rasmussen, Lisa Bach og Søren Doring Rasmussen. For medlemmer af Ældre Sagen koster det 600 kr. pr. halvår, og det er muligt at deltage på flere forskellige hold plus X-bike. X-bike er en form for spinning, (indendørs cykling). X-bike er det tætteste, man kan komme på en rigtig cykeltur.

Tilmeldingen sker direkte til instruktøren, da der er tale om lukkede hold.

Er man i forvejen medlem af Nykøbing F. KarateCenter, er det gratis at deltage.

Ved at tegne et fuldt medlemskab til KarateCentret har man adgang til alle klubbens gulvhold, X-bike hold og et af byens største Fitnesscentre.

Det er aldrig for sent at starte til karate, hvor der oprettes nye hold. I klubben er der også bedefaciliteter og sauna.

Et fuldt medlemskab koster 990 kr. pr. halvår.

Yderligere oplysninger fås hos **Vibeke Sørensen**
tlf. 23 41 98 08



Nykøbing F. Skytteforening

Ved Kohaven 9, 4800 Nykøbing
Mandage kl. 9.30-11.40

Start 8. januar, slut 25. marts.

Kom og vær' en del af et godt fællesskab i en af Sydhavsøernes ældste Skytteforeninger.

Nykøbing Falster Skytteforening tilbyder Ældre Sagens medlemmer en god individuel sport, 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.

De første 3 gange er det muligt at prøvetræne gratis. Ammunition betales til dagspris. Herefter indmeldes du i foreningen.

Det koster kr. 500 i årskontingent. Der vil også være mulighed for at skyde 50m fra april til september 2024.

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

Ønskes yderligere oplysninger:

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 måske gå til fitness. Hvis du ikke har trænet før, hjælper vi dig gerne i gang med træningen, og vi er også altid parat med gode råd. Se mere på hjemmesiden www.sydfalsterif.dk - under fitness.

Karin Ringsing

tlf. 24 43 04 72

mail: krighaard@post10.tele.dk

Pris: 1.000 kr. pr. år, 600 kr. pr. ½ år, 375 kr. for 3 måneder, 150 kr. pr. måned.

Gamle skal løfte jern!

Industriparken 1, Sundby,
4800 Nykøbing.

Torsdage kl. 11

Lager Gym er et fitnesscenter i Sundby med fokus på fællesskab. Derfor har vi i samarbejde med Ældre Sagen lavet et tilbud til dig, der gerne vil dyrke motion i gode, rustikke rammer, mens du er sammen med ligesindede.

Der er instruktør, som kan hjælpe med indstilling af maskiner samt mulighed for at få tilpasset et træningsprogram netop til dig.

Selvtræning man.-tors. kl. 9-16

Kun for medlemmer.

Pris: 150 kr. pr. måned for Ældre Sagens medlemmer betales til Lager Gym

Tilmelding til:

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Kunstudstilling i Huset

I foråret kommer der helt nye lokale kunstere og udstiller deres værker i huset. Hver gang, der fernisering, byder vi på et mindre traktement, og kunstneren fortæller om sig selv og sine kunstværker.

Alle dage kl. 13.

Fredag 5. januar

Bitten Nielsen

Fredag 2. februar

Ane Lise Christiansen

Fredag 1. marts

Marianne J. Asanovski

Fredag 5. april

Bodil Haugaard

Fredag 26. april

Finn Otte Møller

Fredag 24. maj

Jørn Nymand Sørensen og Bjarne

Juel Pedersen

Fredag 6. september

Marianne Henriksen

Fredag 4. oktober

Knud Bruun Pedersen

Fredag 1. november

Peter Sørensen

Fredag 9. august

Arne Skjeldmose

Alle er velkomne.

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

Henrik Simonsen

tlf. 22 74 78 01

Torben Riise

tlf. 29 47 06 90



Foredrag om vågetjenesten

Onsdag 17. januar kl. 14-16.

I Danmark døde der i 2022, 59.435 mennesker. Man skønner af ca. 5000 døde alene. Da vores plejesystem er udfordret personalemæssigt, er der ikke tid og hænder til at være hos mennesker, der skal dø. Det er det eneste vi alle har fælles - vi skal dø. Vågetjenesten er

et korps af frivillige, der er tilstede hos døende. De er organiseret i Ældre Sagen eller Røde Kors. Her i Guldborgsund er det i Ældre Sagens regi, og vi er på nuværende tidspunkt ca. 35 aktive vågere. Vi kan rekvireres af plejepersonale eller pårørende. Kontakten går altid via af vore koordinatore, der sørger for planlægningen af vagtforløbet. Vi sidder primært om natten 3 til 6 timer af gangen, afhængigt af omstændighederne. Det vigtigst er

at skabe nærvær og tryghed, men også tilkalde hjælp ved behov. Man får som kommende våger en oplæring gennem et kursusforløb, samt mulighed for at følge erfaren våger. Der er jævnligt møder for vågerne, med erfaringsudveksling, foredrag og virksomhedsbesøg.

Tilmelding til:

John Hansen

tlf. 54 85 49 03

mail: amjhhansen@gmail.com

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Sang og dansecafe

Hver gang kl. 13.30-16

Vi har fundet dygtige musikere, som vil underholde torsdag eftermiddag.

Vi starter med at lytte til den gode musik og synge de gode sange. Senere er der mulighed for en svingom.

Vi serverer kaffe og kage, og du kan købe forskellige drikkevarer. I pausen er der amerikansk lotteri, og der er også præmier til de heldige, der har fået den rigtige indgangsbøn.

Husk kop og tallerken.

Pris 50 kr. for sang, dans og musik.

Betales ved indgangen.

Tilmelding til

John Olesen

tlf. 31 31 61 90

mail: 101joo@aeldresagen-post.dk

- senest 1 uge før arrangementet.



Torsdag 11. januar Rødby Harmonika Klub

som spiller glad og stemningsfuld musik. Deltagerne er med til at vælge fællessange.



Torsdag 8. februar Kristian Seeger

Kristian har spillet i 36 år til alle begivenheder og fester. Hans musik er glad musik, der kan danses til og synges med på.



Torsdag 21. marts Casper Nielsen

Casper er 30 år og bor i Stubbe-købing. Han har spillet musik, siden han var 9 år. Holder meget af dansktop musik.



Torsdag 11. april De færende Svende

De har været på banen siden 1990'erne og garanterer god underholdning for alle.

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Netværkscafé mod ensomhed

Onsdage kl. 10-12.

Formålet er at forebygge ensomhed og være med til at overvinde sociale udfordringer. Vi kommer hver især med styrker og sårbarheder, vi inspirerer og motiverer hinanden. Vil du være med, så mød op og få et par hyggelige timer i samvær med andre. Der er ingen tilmelding. Der aftales fælles aktiviteter, for de, som har lyst til at mødes udenfor caféens åbningstid.

Hvis du ønsker yderligere information, kan du kontakte/sms:

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469PKJ@aeldresagen-post.dk

Torsdagsbanko

Torsdage: 25. januar, 22. februar og 25. april.

Kl. 14-16.

Der er mange fine præmier. 50 kr. for kaffe eller the - kage og 2 plader - ekstra plader koster 5 kr.

Husk kop og tallerken - vi serverer kaffe og kage i pausen.

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

Tilmelding til:

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com

Søndagsbanko

Søndage: 14. januar, 11. februar, 10. marts og 14. april.

Kl. 14-16.

Der er mange fine præmier. 50 kr. for kaffe eller the, kage og 2 plader - ekstra plader koster 5 kr.

Husk kop og tallerken - vi serverer kaffe og kage i pausen.

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

Tilmelding til:

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com



Sangformiddag - syng med Mie

Onsdage: 3. januar, 7. februar, 6. marts, 3. april.

Kl. 10-11.30.

Mie Labæk har fundet klaveret og en stak højskolesangbøger frem, og så kan alle sangglade få en dejlig formiddag sammen med den

danske sangskat. Du behøver ikke 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.

Tilmelding til:

Mie Labæk

mail: miethorstein@gmail.com

tlf. 23 95 06 01

Gode historier fra Falster

Torsdag 18. januar kl. 14-16.

Vores egen ø Falster har før i tiden haft en voldsom tilværelse, udsat som den var for vendere, lübeckere og sørøvere.

Men falstringerne har hver gang genopbygget byer og gårde, kirker og det store slot i Nykøbing.

På Falster blev Danmarks sidste heks brændt, og her har vi en barnekiste, som aldrig blev brugt.

En af Danmarks kendte hellige kilder er her, og i dag kan vi i asfalten i Stubbekøbing se omridset af kapellet for spedalske.

Ved du, hvor Marielyst har sit navn fra, eller hvor verdens første rigtige vindmølle står?

Det er ingen hemmelighed!!

Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage

Tilmelding til:

John Hansen

tlf. 54 85 49 03

mail: amjhhansen@gmail.com



Historien om Kaj Munk

Onsdag 24. januar kl. 15-17.

Hans Jørgen Møller, tidligere højskoleforstander og journalist, giver et indblik i historien om Kaj Munk, fra hans barndom på Lolland til tiden som præstevikar i Vedersø. Kaj Munk var aktiv i modstandsbevægelsen og døde i 1944, likvideret af den tyske besættelsesmagt. Men Kaj Munks fortid var langt mere broget end man skulle tro. Kom og hør.

Husk kop og tallerken, vi serverer kaffe og kage.

Pris 50 kr.

Tilmelding til:

John Olesen

tlf. 3131 6190

mail: 101joo@aeldresagen-post.dk

Sidste tilmelding mandag den 22/1 2024.

Cafè Husk

Tirsdag 23. januar kl. 13.30-16.

En cafe for dig, der er ramt af en demenslidelse. Vi tilbyder motion for hjerne og krop, socialt samvær og hygge.

Vi serverer kaffe og brød.

Pris 20 kr. betales ved indgangen.

Yderligere oplysninger og tilmelding:

Pia Kjær

tlf. sms 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Klar dig selv i 3 døgn

Temadag ved Beredskabsforbundet.

Lørdag 24. februar kl. 14-16.

Er du klar til at beskytte din familie? Kan I klare jer selv i 3 døgn - eller længere - uden strøm, varme, vand?

På dagen lærer du at tage vare på dig selv og andre, at forebygge så

ulykker og skader undgås. At planlægge, lave lister og lave jeres egen beredskabsplan.

Pris: 50 kr. Der serveres kaffe og kage i pausen.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding senest 21.

februar til:

Kirsten Skovlund Hansen

sms 23 86 39 53

- Vi støtter og samler de frivillige på tværs af landets beredskaber.
- Vi uddanner borgerne i at forebygge ulykker og være mere selvhjulpne.
- Vi hjælper beredskaberne med at finde nye frivillige og deltidsbrandfolk.
- Vi hjælper dig til at tage ansvar, så Danmark bliver mere robust.

I DLS Service hjælper vi dig med:

- Visiteret praktisk bistand (i Guldborgsund Kommune siden 2003)
- Privat hjemmehjælp
- Privat rengøring
- Erhvervsrengøring
- Vinduespudsning
- Tøjvask
- Indkøb

DLS
Service

Tlf.: 5586 0220
service@dlsyd.dk



Spis sammen

Søndag 28. januar kl. 12.30

Vi nyder Angelas og Svend Eriks hjemmelavede tarteletter.

Herefter spiller The Silver Foxes cafémusik, også med mulighed for en svingom.

Tilmelding til:

Pia Kjær

sms, tlf. 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Pris: 100 kr., som omfatter deltagelse, tarteletter og én genstand.

Beløbet kan indbetales til Ældre Sagens konto: reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk ref. 845 + navn



Hvordan er det at klatre i bjerge?

Foredrag af Mathilde Bak fra Guldborgsund.

Lørdag 3. februar kl. 14-16.

Mathilde er 26 år, opvokset i Væggerløse og uddannet sygeplejerske. Hun har besteget bjerge i Himalaya og Andesbjergene og har planer om flere bjergbestigninger.

Mathilde har en masse fine billeder med og fortæller om forberedelser og afvikling af sine klatringer.

Husk kop og tallerken, vi serverer kaffe og kage.

Pris 50 kr.

Tilmelding senest 29. januar til:

John Olesen

tlf. 31 31 61 90

mail: 101joo@aeldresagen-post.dk



Spis sammen

Søndag 25. februar og 17. marts kl. 13.

Her serverer Angela og Svend Erik hjemmelavet suppe.

Tilmelding til:

Pia Kjær

sms, tlf. 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Pris: 60 kr, som omfatter suppe og én genstand.

Beløbet kan indbetales til Ældre Sagens konto: reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950 eller kontant ved indgangen. Husk ref. 845 + navn.

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Bliv ikke „bankrøvet“ i egen stue

Torsdag 14. marts kl. 14-16.

Vi læser i dagspressen igen og igen, at svindlerne har held til at snyde især ældre borgere, som bliver „bankrøvet i egen stue“.

I samarbejde med Politiet og Nordea Bank holder vi en orienteringseftermiddag, hvor du bliver

klogere på, hvordan svindlerne arbejder, og hvordan du undgår at blive snydt. Vi kan alle blive udsat for svindel, for svindlerne er utroligt dygtige i deres „fag“.

Sidste år blev der anmeldt 14.000 sager og telefonsvindlet for 100.000.000 kr. - skriver 100 millioner kroner.

Kom og hør hvilke metoder svindlerne bruger, hvordan du undgår at

blive snydt, og hvad du skal gøre, hvis du har mistanke om, at du er blevet snydt.

Pris: 50 kr.

Vi serverer kaffe og kage - husk kop og tallerken.

Tilmelding senest 11. marts til:

Jytte Romer

tlf. 28 92 25 82

mail: jytte@itnyk.dk

Sund livsstil for livsnydere

Onsdag 10. april kl. 14-16.

Foredrag af Jytte Bille.

Jytte Bille har været livsstilscoach siden 1980 og vil fortælle om, hvor-

dan hun har sat sig målet at nyde livet - hele livet.

Hun lægger vægt på, at man selv er ansvarlig for at afbalancere sit liv – man skal ikke sætte regler og forbud i jagten på det sunde liv. Det skal ikke være kedeligt. Livet skal leves, ikke kun overleves.

Pris 50 kr.

Der serveres kaffe og kage.

Husk kop og tallerken. Tilmelding:

John Flügge

tlf. 61 20 88 99

mail: john@flygge.dk

Fra Anker til Mette - en sekretærs erindringer

Lørdag 23. marts kl. 14-16.

Lissa Galle har skrevet bogen: Fra Anker til Mette, og hun holder et foredrag om oplevelser, der også

er beskrevet i denne bog. Lissa har kendt Anker Jørgensen siden 1975, og hun var hans sekretær de sidste 15 år af hans liv.

Pris: 50 kr. Der serveres kaffe og kage, husk kop og tallerken.

Tilmelding senest 20. marts til:

Kirsten Skovlund Hansen

sms 23 86 39 53.



Sådan bygger du et stærkt smerte-mindset

Torsdag 4. april kl. 14-16.

Foredrag ved smertespecialiseret fysioterapeut og en af Danmarks førende smertecoaches, Mathilde Kehler.

Mathilde Kehler tager udgangspunkt i den nyeste smertevidenskab. Vidste du, at måden vi forstår smerte på, har ændret sig fundamentalt indenfor de sidste 25 år? Det betyder at vi skal handle anderledes, når vi behandler og håndterer smerter i dag. Faktisk har du langt

mere i din magt end du aner, for at påvirke dine smerter.

Det får I ud af det: viden og mentale værktøjer til at håndtere den udfordring, det er at have smerter. „Jeg guider dig igennem 'lige-til-at-forstå-' smerte-modeller og simple trin-for-trin værktøjer, der vil styrke dit smerte-mindset og mestre smerter“.

Mathilde Kehler er stifter af Smerteguiden.dk.

Pris: 50 kr. for foredrag + kaffe og kage

Tilmelding senest 1. april til:

John Flügge

tlf. 21 34 88 99

mail: john@flygge.dk

J.F. Classen og Corselitze

Onsdag 17. april kl. 14.

Spændende foredrag ved Keld Larsen.

9. september 1766 var der auktion på Nykøbing Slot. Kronen solgte hele Falster med fæstebønder og det hele i store bidder.

J.F. Classen købte gennem en stråmand Corselitze og derefter hele landskabet op til Stubbekøbing billigt. Han begyndte store projekter og udnyttede de hoveripligtige bønder hårdt. „I skal være mine trælle, medens jeg lever, og når jeg dør, skal I få det godt“. Med det mente han Fideicommiset, hvor han lagde hele sin enorme formue. Pengene havde han tjent i Frederiksværk, hvor han lavede kanoner, krudt og kugler. Ved hjælp af tvivlsomme metoder solgte han dem dyrt til Hæren.

Pris: 50 kr. Der serveres kaffe og kage. Husk kop og tallerken.

Tilmelding til:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Koncert med Aktiv Fritids Senior-orkester

Mandag 29. april kl. 15-17.

Orkestret spiller god musik, som man kan danse eller synge til, og der er sanghæfter til fællessang. Dirigent er Palle Danielsen med 15-20 musikere på diverse instrumenter, de spiller godt og spilleglæ-



den er stor.

Pris: 50 kr.

Der serveres kaffe og kage, husk kop og tallerken.

Tilmelding til:

Hans Peter Nielsen

mail: hpmnielsen@gmail.com

mobil, sms: 20 34 72 46

Fugleture med Benny Steinmejer

Kør-selv-ture, hvor vi mødes de forskellige steder kl. 10

Fredag 19. april kl. 10-13 Gedser Fuglestation hvor vi hører om de store fugletræk, som kommer forbi her.

Fredag 17. maj kl. 10-13 Halskov Vænge hvor vi hører om naturskoven og de mange fugle, der holder til her.

Fredag 21. juni kl. 10-13 Krenkerup Haveskov, som er et lille skovområde lige syd for parken til Krenkerup Gods. Skoven er domineret af løvtræs-blandingskov med især bøg, stilkeg, el, ask og ahorn. Ejeren har i en årrække ladet skoven ligge urørt ved en frivillig fredning. Der er et stort antal gamle træer i skoven – heriblandt nogle af landets ældste bøgetræer på mere end 400 år - og et ret stort antal stående og liggende døde træer, hvilket får skoven til at virke urskovsagtig.

Vi nyder naturen, fuglene og Bennys fortællinger på alle ture
Pris pr. tur 50 kr. inkl. kaffe/brød
Tilmelding til:

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93 helst sms

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk





VI ER I FRONT NÅR DET GÆLDER SERVICE OG SIKKERHED

Hos De Grønne Busser har vi lige opgraderet vores vognpark med nye busser, hvilket betyder at kvalitet, sikkerhed og service er helt i top.

Ring **54 85 47 40** og få et uforpligtende tilbud eller udfyld formularen på vores hjemmeside: www.de-grønne-busser.dk

VI SAMLER KUN PÅ TILFREDSE KUNDER



Andre arrangementer

Nytårskur på Højskolen

Lørdag 20. januar kl. 14.

Bøtøvej 2, Marielyst.

I får champagne og kranskegale samt sang og musik. Underholdning med Kaja Brüel og Ole Kibsgaard.

Kaya Brüel har sammen med musiker Ole Kibsgaard udgivet flere albums. Det første julealbum „Julen varer længe“, udkom i 2010. Albummet har modtaget guld for 10.000 eksemplarer. I 2015 udgav de „Halfdans hoved“, med tekster af Halfdan Rasmussen. Deres tredje fælles album „Sange vi synger“ udkom i 2021, og er sange fra tv-programmet „Morgensang“.

Kaya Brüel og Ole Kibsgaard synger sammen med publikum, og de har

sammensat et godt program, der passer til årstiden og lejligheden. Kaya Brüel og Ole Kibsgaard synger primært sange fra den danske sangskat af bl.a. Carl Nielsen og Kai Normann Andersen, men også sange af mere nutidige kunstnere som Shu-Bi-dua, Povl Dissing og Anne Linnet er med i programmet. Når Kaya & Ole optræder, skaber de altid en hyggelig stemning!

Tilmelding fra 2. januar til:

Hans Peter Nielsen

mail: hpmnielsen@gmail.com

sms: 20 34 72 46

Først tilsagn fra Hans Peter - derefter betaling.

Pris: 225 kr. der indbetales på reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, husk at skrive ref. 813.

Klædt på til foråret - besøg hos Jacobsen

Jernbanegade, Nykøbing F.

Mandag 8. april kl. 18 og tirsdag

9. april kl. 18.

En hyggelig aften. Se, prøv og køb forårs-nyhederne.

Der serveres en forfriskning.

Pris 50 kr. Kun for medlemmer.

Tilmelding fra 1. januar til:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk



THYGES VVS
Aut. VVS-Installatør & Kloakmester
Tranevej 2, 4873 Væggerløse / www.thygesvvs.dk

54 13 63 60

Søllestedgård og Richard Winthers Hus

Søndag 26. maj kl. 11.15.

Vi kører selv og mødes på Søllestedgårdvej 4, 4920 Søllested foran Brassieriet kl. 11.15.

Brassieriet genåbnede med nye ejere den 17. august 2023. Sofus Clementsen er uddannet kok og brygger også øl. Anne Bastholm har en fortid i restaurationsbranchen i Paris og har passion for krydderier mm. Der brygges ti forskellige slags øl, og brygmesteren skal i gang med juleøl. Vi hører om processen og får et par smagsprøver, inden vi sætter os ind i Brassieriet til en varm ret inkl. et glas vin, øl eller vand til maden. Vi afslutter middagen med kaffe. Inden vi forlader Søllestedgård bliver der tid til at besøge gårdbutikken og handle hjemmelavede produkter.

Derefter fortsætter vi til Richard Winthers Hus, Marrebæksvej 6, 4913 Horslunde. Maleren købte huset i 1993 og boede her til sin død i 2007. Huset fungerede både som bolig, atelier og workshop. I

en periode malede han direkte på vægge og lofter. Huset rummer også andre værker af Richard Winther. Motiverne er næsten alle taget ud af antik mytologi og beskriver både kærlighed og ondskab.

Tilmelding kan ske allerede nu på mail: connie.ulstrand@gmail.com eller mobil 40 74 15 02. Vi anbefaler samkørsel af hensyn til miljøet. Meddel gerne ved tilmelding, om du har plads i din bil eller behov for kørsel.

Prisen 425 kr. dækker præsentation af bryghuset, ølsmagning, middag inkl. en genstand til maden, kaffe med lidt sødt samt entré til Richard Winthers Hus.

Beløbet overføres til Ældre Sagens konto, reg. 2650, konto 8977 760 950. Husk at skrive arr. 837 og navn på indbetalingen.

Danmark spiser sammen

Onsdag 24. april kl. 13.

Væggløse Forsamlingshus.

Vi inviterer alle til spis sammen.

Du kender sikkert en, der trænger til at komme ud, spise god mad og være sammen med mange glade mennesker. Så tag vedkommende under armen og mød op. Efter velkomst serveres der en 2-retters menu med drikkevarer. Senere er der sang, konkurrencer med fine præmier, musikalsk underholdning samt kaffe og kage.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at deltage. Pris 150 kr. indbetales på Ældre Sagens konto reg. 2650, konto 8977 760 950. Skriv 260 og navn. Tilmelding senest 18. april til:

Anders Lauritsen

tlf. 40 49 10 03 eller 54 17 70 03



Andre arrangementer

Vikingskibsmuseet og frokostsejlds med Sagafjord

Fredag 14. juni kl. 9 fra Væggerløse Kirke.

Efter opsamling på Cementen kl. 9.15 og Stubbekøbing Havn kl. 9.45 kører vi til Vikingskibsmuseet i Roskilde. I den sene vikingetid blev der etableret et system af spærringer i Roskilde Fjord for at kontrollere søvejen til en af Danmarks største kongebyer. Tusind år senere begyndte samme sted en af

mest betydningsfulde udgravninger i Danmark. De fem originale vikingskibe fra Skuldelev, der blev fundet i Roskilde Fjord, er udstillet i hallen. De er del af en tusindårig global historie om skibe, mennesker og vikingetidens maritime kultur. I Museumshavnen ligger en stor samling af genskabte vikingskibe og traditionelle, nordiske både. Bagefter går vi samlet om bord på M/S Sagafjord, der ligger lige ved siden af. Vi skal nyde skibets frokostmenu, mens vi sejler 2½ time på Roskilde Fjord. Derefter kører bussen os tilbage.

Turen gennemføres i samarbejde med De Grønne Busser. Pris 850 kr. dækker bustransport, entré på Vikingskibsmuseet samt sejlds og frokostmenu på M/S Sagafjord.

Tilmelding gerne nu og senest 15. april på mail: connie.ulstrand@gmail.com eller mobil 40 74 15 02. Når din tilmelding er bekræftet, kan du overføre beløbet til Ældre Sagens konto, reg. 2650, konto 8977 760 950.

Nykøbing Falster Modeljernbane Klub

Tirsdag 9. april kl. 10
Ankervej 1, Nykøbing.

Vi besøger en lille hyggelig klub, hvor medlemmerne både bygger på det store anlæg til 2-skinne og 3-skinne og kører med togene. Det er også en klub, hvor man kan komme og få en hyggelig snak med de andre medlemmer og dele gode erfaringer over en kop kaffe eller sodavand.

Fra oktober 2023 har de kombineret køre og byggeaften på anlægget hver mandag og torsdag, begge dage kl. 19-22. For at det er muligt at køre på anlægget begge dage bygger de ikke i hovedsporene. Den første lørdag i måneden er dedikeret til at bygge på anlægget, også på hovedsporene. Vi mødes ved 9-tiden, og de starter dagen med at spise morgenmad sammen, så de har god energi til dagens arbejde på anlægget. Alle der har lyst til at være medlem

eller komme forbi og se anlægget eller få en snak, er altid mere end velkommen.

Gratis
Tilmelding senest 7. april til:
John Flügge
tlf. 21 34 88 99
mail: john@flygge.dk



Andre arrangementer

Seniorfestival på Højskolen

Onsdag 24. juli og torsdag 25. juli.
Kl. 10-22.

Højskolen Marielyst arrangerer igen seniorfestival i Højskolens park, og

Ældre Sagen i Nykøbing Falster-Sydfalster er også med denne gang. Der bliver koncerter og talkshows med „kendte“ begge dage.

Hver time i de 2 dage vil der begynde en ny event på festivalens 3 sce-

ner. Begge dag sluttes med et brag af en koncert begyndende kl. 20. Entree: 490 kr. pr dag og 805 kr., hvis man køber billet til begge dage.

Billetkøb via Højskolens hjemmeside, som er hojskolenmarielyst.dk



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

Arrangementer i Kikko

Årsmøde

Tirsdag 12. marts kl. 13.

KIKKO, Vendsysselvej.

Dagsorden:

Valg af dirigent.

Formanden aflægger bestyrelsens beretning til godkendelse.

Kassereren forelægger bestyrelsens regnskab til udtalelse.

Formanden orienterer om bestyrelsens fremtidige planer.

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

Valg af bestyrelsesmedlemmer.

Valg af suppleanter.

Eventuelt.

Kl. 14 slutter årsmødet.

Ønsker du at deltage i den efterfølgende underholdning med kaffe og kage, koster det 50 kr., som betales ved indgangen.

Jan Borre og Peter Søvad vil underholde os med et bredt repertoire det sidste halve århundredes populære sange - sådan cirke!

Evergreens på engelsk, dansk og svensk lige fra Beatles, Eric Clapton, Bruce Springsteen og Elvis over lyttevenlig jazz til John Mogensen, Benny Andersen, Kim Larsen, Cornelis Vreeswijk m.fl.

Det hele serveret i en charmerende akustisk ramme, som ud over de tostemmige vokaler giver guitar og kontrabas plads til improvisation. Alt i alt en mangefarvet buket, som



der både kan lyttes og danses til.

Jan Borre: Akustisk guitar,
Peter Søvad: Kontrabas.

Tilmelding til kaffebord og underholdning til:

Hans Peter Nielsen

tlf. 20 34 72 46

mail: hpmnielsen@gmail.com

- helst på mail.

Danmark spiser sammen

Tirsdag 23. april kl. 13.

Kikko, Vendsysselvej.

Vi inviterer alle til spis sammen.

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

mennesker. Så tag vedkommende under armen og mød op.

Efter velkomst serveres der en 2-retters menu med drikkevarer. Senere er der sang, konkurrencer med fine præmier, musikalsk underholdning samt kaffe og kage.

Pris 200 kr. som indbetales på Ældre Sagens konto reg. 2650, 8977

760 950 - skriv 260 og navn.

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

Tilmelding senest 20. april til:

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Bestyrelsen for Nykøbing Falster - Sydfalster



Formand
John Hansen
Tlf. 54 85 49 03
Mail: amjhhansen@gmail.com



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



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



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



Kasserer 1
Benedicte Drejer
Tlf. 29 86 98 53
Mail: benedictedrejer@outlook.dk



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



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



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



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



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



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



**Sofie Marie Rosdahl
Mikkelsen**

Ejendomsmægler MDE

4048 0150

sm5@estate.dk



Mathias Bjørnø

Salg og marketing

6116 7203

bj3@estate.dk

Estate Nykøbing Falster

V/ Thomas Kruse Ejendomsmægler MDE
Langgade 5, st, 4800 Nykøbing Falster
Telefon: 54860046 – E-mail: 4800@estate.dk

