

Ældre @ Sagen

Nykøbing Falster - Sydfalster





Har du brug for hjælp?



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



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

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



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

En besøgsvener er en god kur mod ensomhed.



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

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



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

Klarer mindre „Gør-det-selv“ opgaver



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

Vi tilbyder vågetjeneste i dag og aften- samt nattetimerne.



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

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



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

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



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



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

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



Kære medlemmer
Som ny formand i Ældre Sagen i Nykøbing Sydfalster er jeg rigtig glad for at byde Jer alle velkommen til et aktivt efterår i Ældre Sagen. I sidder her med Ældre Sagens efterårsprogram for 2024.

Programmet byder på både kendte og nye aktiviteter, og jeg er sikker

på, at nye tiltag også vil dukke op. Vi arbejder fortsat på at få etableret et reparationsværksted. Her er vi afhængig af Guldborgsund kommunes velvilje - jeg er sikker på den er til stede.

Vi vil især have fokus på de nye politiske tiltag på ældreområdet, så snart vi kender den nye lovgivning.

Vi vil blande os i debatten og vil også prøve at få involveret Jer medlemmer i dette.

Som sædvanligt er der rigtig mange gode tilbud, som jeg vil opfordre jer til at tage del i.

Efteråret byder også på en nyskabelse, idet vi indfører et bookingsystem. Det er et system, som på sigt vil lette både kassererens og aktivitetsledernes arbejde. Det er annonceret for et godt stykke tid siden, og nu er vi klar. I får nærmere besked omkring brugen af systemet i det nyhedsbrev I modtager via jeres mail.

Velkommen til efteråret 2024.

Med venlig hilsen
John Olesen, formand



Oplysning · Tilmelding · Betaling

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

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





Indhold efterår 2024

Kontakt til ...

Kontaktinformationer 2

Digital information

Hjemmeside og nyhedsbrev..... 6

Facebook og mobil..... 7

Booking via hjemmesiden 8

Støtte og vejledning

Borgere som lider af demens..... 9

Sophieskolen - generationsmøde.... 9

Vågetjeneste..... 9

Vejleder og bisidder 10

Flex-transport..... 11

Den hjælpende hånd 12

Ønsker du en besøgsven?..... 12

Tryghedsopkald 13

Sorg og livsmød..... 13

Spil

l'hombre..... 14

Bridge 14

Bowling..... 14

Skak for alle..... 16

Petanque 16

Banko i Frisegade 16

Whist 16

Krolf 17

Indendørs krolf 17

Motion

Gymnastik for mænd 18

Stolegymnastik for mænd og

kvinder..... 18

Hensynstagende motion..... 19

Gymnastik med Gunhild..... 19

Stolegymnastik 19

Old Riders MC - Trænger du og

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

Walk and talk i Marielyst..... 21

Cykelture Marielyst 22

Cykelture i Nykøbing med

Per Pedersen 22

Cykelture Nykøbing F..... 22

Stavgang Nykøbing F 22

Traveture 23

Vandreture i naturen 23

Blid hensynstagende Hatha-yoga... 23

Qi Gong..... 25

Kultur

Litteraturkredse Væggerløse..... 26

Kunst og Kaffe 26

Litteraturkredse Nykøbing F 27

Kend din kunstner, Axel Salto 27

Herreværelset..... 29

Pigekammeret 29

Arrangementer

Efterår 2023 28

Sprog

Engelsk for let øvede 30

Engelsk for fortsættere..... 30

Tysk for alle niveauer..... 30

IT

Datastue..... 34

Billede- / fotobog 34

Gmail / Google funktioner..... 34

iPhone / iPad..... 35

iPhone / iPad II..... 35

Redaktion

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

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

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

Annoncer

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

Ruteplanlægning

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

Oplag

6000

Layout og tryk

Vektra Grafisk - www.vektra.dk

Forårsprogrammet 2025 udkommer december 2024

Hold orden i din pc.....	35	Brætspil.....	44	Udflugter med naturvejleder	
Smartphone og tablet	35	Torsdagsbanko	44	Johnny Madsen	57
Kreativ		Søndagsbanko	44	Orø rundt med lokal guide.....	57
Madlavning for mænd	37	Sang og dansecafé	45	Vaccination mod influenza	58
Gerts brødbagning	38	Uglehulen	47	Mad til mennesker på Celf.....	58
Strikkeklubben „Madam Strik“	38	Spis sammen og søndagshygge.....	47	Højskoledag på Højskolen	
Samarbejde		Få styr på din pensionsøkonomi	48	Marielyst	59
Nykøbing F Karate og		Gaza! Hvorfor?	48	Julebutikken i Gurte og Gerlev Kro	60
FitnessCenter	40	Informationsmøde, frivillig.....	49	Juleskovtur til Virkethus	60
Nykøbing F Skytteforening	41	Dit livs historie.....	49	Nytårskur på Højskolen	61
Gamle skal da løfte jern	41	Hold hjernen skarp	49	Det Kgl. Teater	61
Motion - Fitness i Gedser	41	Historier om mennesker omkring		Arrangementer i Kikko	
Arrangementer i		Falsters kirker	50	Frivilligdag	62
Ældre Sagens Hus		Hvordan arbejder en bedemand ...	50	Julefrokost.....	62
Café Husk	42	Bliv ikke „bankrøvet“ i egen stue ...	53	Kontakt til ...	
Netværkscafé mod ensomhed	42	13 låste døre.....	53	Bestyrelsen	63
Kunstudstilling i Huset	42	Skønhedswerkshop	54		
Ældre Sagens Hus har fødselsdag... ..	43	Korsbæks stærke kvinder	54		
Sangformiddag	43	Hvis du skal sælge dit hus.....	54		
Jernbaner på Lolland og Falster	43	Andre arrangementer			
		Foreningernes dag	56		
		Besøg på Nordre Kirkegård.....	56		

Medlem af Ældre Sagen



Familiemedlemsskab koster 240 kr. halvårligt for 2 personer

Personligt medlemskab koster 145 kr. halvårligt.

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

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

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

Sådan får du sidste nyt fra Ældre Sagen

Ældre Sagens hjemmeside

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

Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke

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

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

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

Du kan til enhver tid afmelde dig.

Over 2700 af vore medlemmer modtager nyhedsbrevet

The screenshot shows the homepage of the Ældre Sagen Nykøbing-Falster-Sydfalster website. The header includes the logo, navigation links for 'Aktiviteter og kurser', 'Aktuelt', 'Hjælp, støtte og vejledning', and 'Se flere'. A 'Bliv medlem' button and a search icon are also present. The main content area features several news items:

- Datastuen er ferielukket** (Data room is closed for holidays) with a 'Læs mere' link.
- NemID lukker gradvist ned** (NemID is gradually closing down) with a 'Læs mere' link.
- A button to **Se alle aktuelle artikler** (View all current articles).
- Aktiviteter og kurser** (Activities and courses): Find lokalafdelingens aktiviteter, kurser, rejser og arrangementer mv.
- Aktuelt** (Current): Her kan du holde dig orienteret om nyt (og lidt andet) fra lokalafdelingen.
- Hjælp, støtte og vejledning** (Help, support and guidance): Se, hvad du har af muligheder for at få hjælp, støtte og vejledning i lokalafdelingen - af vores mange frivillige.
- It-Hjælp og kurser** (IT help and courses): Har du problemer med din pc, tablet eller telefon? Vil dine programmer, opdateringer, hastighed, mail, kodeord ikke...
- Motion og sundhed** (Exercise and health): Alle har brug for et sundt og aktivt liv ...
- Set og Sket** (Seen and Done): Her kan du se billeder mv. fra aktiviteter samt nogle af vores tidligere afholdte arrangementer.

At the bottom, there is a **Nyhedsbrev** (Newsletter) section with the text 'Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.' and a button to **Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev** (Sign up for the local newsletter).

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

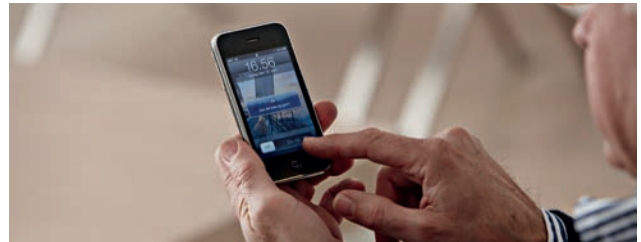
Digital information

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, 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

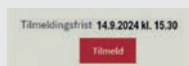
Booking via hjemmesiden

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

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



Almindelig tilmelding



Tilmelding hvor du kan booke og betale

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

Vi starter i det små med nogle enkelte aktiviteter. Der vil løbende komme flere og flere arrangementer og aktiviteter på.

Ældre sagen har 2 instruktionsvideoer til onlinetilmelding:

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

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

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

STORT UDVALG I ELCYKLER

- få et godt tilbud...

CykleBørsen



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

Borgere som lider af demens

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

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

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.

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.

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

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



- Udvalgte afdelinger på Nykøbing F Sygehus

- Pårørende til døende.

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

Vågetjeneste bestilles på tlf. 44 13 03 68 mellem kl. 9 og 15.

Der kan altid indtales besked til os på telefonsvareren.

Støtte og vejledning

4 ører
hører mere end
2 ører

Vejledere og bisiddere

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

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

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

Vejlederen er ikke professionel inden for noget område.

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

Vejlederen har tavshedspligt.

Jørgen Rasmussen

tlf. 21 39 09 90

mail: rasmussen.jorgenh@gmail.com

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: sunke1@privat.dk

Lissi Kamper

tlf. 30 68 24 89

mail: lissi.kamper@gmail.com

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



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

XL BYG

P. W. WULFF

Kraghave Gaabensevej 2, 4800 Nykøbing F

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

www.xl-byg.dk

Flex-transport

Mange af vore medlemmer har brug for flextransport, og vi får en del henvendelser om de problemer, det giver.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at flex ikke er en ordning, men 6 forskellige.

Flexpatient er kørsel til og fra sygehuset og undersøgelse for siddende patienter. Transporten bestilles hos regionen og er uden egenbetaling, men hvis du kan klare transporten selv, f.eks. i egen bil eller med bus, er du ikke omfattet af flexpatient.

Flexkommune er et tilbud, hvor borgere, der af kommunen er visiteret til ordningen, kan få transport til læge, speciallæge og kommunal genoptræning. Flexkommune er uden egenbetaling og skal bestilles gennem kommunen.

Flexhandicap er for bevægelseshæmmede, blinde eller svagtseende. For at blive omfattet af ordningen, skal borgeren søge om det hos kommunen. Ordningen gælder for alle for kørsel, men er med en mindre egenbetaling.



De tre øvrige ordninger er ikke specielt brugbare for Ældre Sagens medlemmer.

En flextur ender som hovedregel ved hoveddøren. Hvis du har brug

for hjælp til at komme ind, er det vigtigt at gøre opmærksom på det ved bestillingen eller på sygehuset, hvor de bestiller hjemtransport til dig

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

Støtte og vejledning

Den Hjælpende Hånd

Har du svært ved at bukke dig?
Taber du let balancen? Er du bange
for at falde? Har du svært ved at se?
Mangler du kræfter til de „gør-
det-selv“ opgaver, som du og din
ægtefælle tidligere kunne klare?

Mangler du f.eks. at få sat en
røgalarm op, så klarer vi det - og vi
skifter også batterier på de gamle
alarmer. Så bed om et par hjælpen-
de hænder!

Du behøver ikke at være medlem af
Ældre Sagen.

Du ringer til „Den Hjælpende
Hånd“

Flemming Olsen

tlf. 54 43 96 60

mail tdehytkrj@gmail.com

Jens Michaelsen

tlf. 21 77 47 70

mail 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 simpelt-
hen mangler familie eller bekendte
at invitere på besøg.

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

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

I Nykøbing skal du henvende dig til
Grethe Hansen

tlf. 24 44 03 22

mail: grethehansen342@gmail.com

På Sydfalster skal du henvende dig til
Jane Hermansen

tlf. 61 55 37 52

mail: janehermansen01@gmail.com



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

Antik & nostalgi
i Slotsgade 12, Nykøbing F.

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

Tryghedsopkald

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

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

Daglig leder af Tryghedsopkald er Marianne Nyegaard.

Vil du ringes op, skal du kontakte

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Der kan opstå venteliste.

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

Det er gratis at blive ringet op.

Sorg og livsmod

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

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

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

Kontakt:

Bente Schwensen

tlf. 20 41 85 13

mail: bente.schwensen@hotmail.com eller

Mona Lise Wennerberg

tlf. 21 66 81 45

mail: wennerberg@nypost.dk

De frivillige har tavshedspligt.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Over 40 af vore medlemmer ...

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

FODPLEJE MASSAGE



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

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



♥ Mulighed for tilskud til
helbredstillæg som pensionist



l'hombre

Onsdag i lige uger kl. 13-17

14. august - 18. juni

Ældre Sagens Hus, Skovalleen
32A, Mødelokalet.

Har du lyst til at være med til at spille l'hombre? Vi spiller næsten hele året. Evt. aflysninger aftales på holdet.

Svend Aage Rasmussen

31 90 94 31

mail: aosasmus@gmail.com

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

Bridge

Tirsdage kl. 13 -16.30

Start 3. september, slut 1. april

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A
Der er gode parkeringsforhold.

For turneringsspillere, der er medlem af Ældre Sagen
Ønsker du kaffe og kage, skal du selv medbringe det

Kontakt:

Linda Jensen

tlf. 20 87 93 71

Kirsten M. Petersen

tlf. 50 57 09 69.

Pris 500 kr. Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre penge til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950
Husk at skrive dit navn og ref. 701.

Bowling

Onsdage kl. 12-13

Start 28. august, slut 7. maj.

Torsdage kl. 12-13 og 13-14

Start 29. august, slut 8. maj.

Superbowling, Marielyst Strandpark 1.

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

Karen Christensen og Lis Stilling
Tilmelding til:

Lis Stilling

mail: lisstilling@gmail.com

tlf. 51 94 61 75

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

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

Kun for medlemmer.

Pris: 700 kr. pr. halvsæson. Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, ref. 366 + navn senest 1. september og 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

Tirsdag kl. 14-16

17. september-25. marts

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Skak er et klassisk spil.

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

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

Flemming Larsen

tlf.: 60 80 35 96

mail: imlklf@turbopost.dk

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



Petanque

Fredag kl. 10-12

Petanquebanerne ved Badmintonhallen, Vestensborg Allé.

Der spilles hele året.

Kun for medlemmer

Leo Nielsen

tlf. 24 82 09 51

mail: leo-pot@outlook.dk

Pris: 200 kr. årligt

Banko i Frisegade

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

Friserhuset, Frisegade

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

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

Der udleveres datolister ved første besøg.

Husk kop og tallerken.

Vel mødt

Mie Labæk

tlf. 23 95 06 01

Whist

Mandage kl. 13 - 16

Start 2. september - slut - 7. april
Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

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

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

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

Der er plads til nye spillere.

Kontakt:

Torben Petersen

tlf.: 54 86 82 49 eller

mobil: 24 64 75 25.

Pris 100 kr. Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.

dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, husk at skrive navn og ref. 716.

Der kan også betales kontant.



Kroflf

Mandage og onsdage kl. 10-12

Slut mandag 7. oktober

Kroflf 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

Ældre Sagen Nykøbing Falster - Sydfalster

Vi er nu 7801 medlemmer i
vores afdeling, og medlemstal-
let stiger stadig.

256 frivillige sørger for, at
programmet kommer ud til alle
samt holder gang i vore mange
aktiviteter og arrangementer.
På landsplan har medlemstallet
passeret 1.000.000.

Indendørs kroflf

Torsdage kl. 13.15-14.45

Start 24. oktober-slut 27. marts.

Væggerløse hallen

Holder du af kroflfspillet og hygge-
ligt samvær, tilbyder vi indendørs
kroflf.

Information om spillet kontakt:

Benny Brædder

tlf. 23 61 61 47.

Pris: 100 kr.

Tilmelding og indbetaling senest
17. oktober til

Kirsten Skovlund Hansen

mobil: 23 86 39 53 - helst sms

Du kan se, om du kan gøre det
online på aeldresagen.dk/nfs, for
ellers må du overføre pengene til
Ældre Sagens konto reg.nr, 2650,
kontonr. 8977 760 950. Husk
aktivitets nummer 377 og navn på
indbetalingen.



Indendørs kroflf

Mandage kl. 12-15

Start 7. oktober-slut 30. marts

Nykøbing Hallen - Hal 1

I samarbejde med Aktiv Fritid

Holder du af kroflfspillet og hygge-
ligt samvær, tilbyder vi indendørs
kroflf.

Du skal selv medbringe køller
og kugle. En kølle og kugle kan
bestilles hos aktivitetsleder Kirsten
Petersen.

Vi har også køller og kugler til låns.
Pris: 100 kr. for Ældre Sagens
spillere.

Ældre Sagens konto reg.nr, 2650,
kontonr. 8977 760 950. Husk
aktivitets nummer 377 og navn på
indbetalingen.

Information og tilmelding til

Kirsten Petersen

tlf. 50 57 09 69

Gymnastik for mænd

Onsdage 14.30-16.30

Start ons. den 18. sept. kl. 15 omklædt. Sluttes ons. den 26. marts. Ejegodhallen, Møllebakken 7, 4800 Nykøbing F.

Et program, hvor alle kan deltage. 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.

Der er god plads til flere deltagere. Pris 100 kr.

Mød frem og bliv tilmeldt hos

Cyridl Jørgensen

mail: cyridlmj@gmail.com
tlf. 23 25 91 60

Jens Sørensen

mail: jenssor@post11.tele.dk
tlf. 22 79 63 96

Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950 - husk aktivitetskode 371.

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 og stå for meget, er stolegymnastik lige noget for dig. Du får en varieret motions-tid til glad musik. Stolegymnastik kan forbedre din bevægelighed og muskellkraft. Udgangspunktet er stolemotion, men øvelserne kan udføres med eller uden stol efter eget ønske og formåen. Du får brugt kroppen og har det sjovt samtidig. Efterfølgende kaffe/te og kage med en lille egenbetaling.

Pris: 100 kr.

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

Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto, reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, anfør 327 + navn.



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

Hensyntagende motion

Mandage kl. 14.30-15.30

Start 16. september, slut 17. marts
Væggerløse hallen.

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

Kun for medlemmer.

Når du er tilmeldt, indbetaler du.

Pris: 100 kr.

Tilmelding:

Gunhild Brædder

sms mobil 23 23 61 42

Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonr.: 8977 760 950. Skriv aktivitets nummer 368 og navn på indbetalingen.

Gymnastik med Gunhild

Onsdage kl. 13-14

Start 18. september, slut 19. marts.
Væggerløse hallen.

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

Kun for medlemmer.

Pris: 100 kr. Når du er tilmeldt, indbetaler du.

Tilmelding:

Gunhild Brædder

sms mobil 23 23 61 42

Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto reg. nr.: 2650, kontonummer 8977 760 950.

Skriv aktivitets nr. 368 og navn på indbetalingen.

Stolegymnastik

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A
Torsdage kl. 10

Start 5. september-slut 24. april.

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

Tilmelding til:

Lone Gregersen

sms mobil 22 83 12 01

mail: greger123@outlook.dk

Når du er tilmeldt, indbetaler du.

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



Vi skaber tryghed i en svær tid

Planlæg bisættelse og begravelse

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

Kontakt en rådgiver hos Begravelses service døgnet rundt.

Din personlige assistent i skifteretten

Vi håndterer forløbet i skifteretten og betaler begravelsesudgifterne gennem boet.

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

Læs mere på bs.dk



Bedemand Arne Hansen



Juridisk rådgiver Tommy Knudsen



Bedemand Brian Rasmussen

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

Begravelses service
Nykøbing Falster

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



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

Onsdag i lige uger kl. 10-13
Indtil 16. oktober
Mødested Ældre Sagens Hus,
Skovalléen 32A.

Er det kedeligt at køre mc alene?
Vi mødes og aftaler, hvor vi kører

hen; nogle gange er der på forhånd
aftalt en udflugt.
Medbring termokande og madpak-
ke og ta' konen eller kæresten med
på bagsædet.
Vi er tilbage efter ca. tre timer.
Ingen tilmelding.
Arne Skjelmose
tlf. 21 75 28 59
mail: arne.skjelmose@gmail.com



Walk and talk i Marielyst

Tirsdag kl. 10-12
Mødested Digeparken,
Bregnestien 3, Marielyst.
Gåture med samtale i naturen for
man taler godt, når man går.
Solvej Sørensen
tlf. 21 25 15 97
mail: Ingas1945@gmail.com

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

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

FRISØR
HOS MARIZA

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

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

Cykelture Marielyst

Tirsdage kl. 9-13

Sted: Ved statuen over for indkørslen til Højskolen Marielyst.

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

Alle kan deltage.

Pris: Gratis.

Johan Landgren

tlf. 29 63 08 48

mail: lisejohanlandgren@mail.dk

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

Cykelture Nykøbing

Onsdage kl. 18.30

Slut 4. september

Mødested Nykøbing F. Hallen.

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

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontakt:

Flemming Olsen

tlf. 54 43 96 60

mail: tdehytkrj@gmail.com

Stavgang Nykøbing

Tirsdage kl. 10-11.30

Folkedanserhuset, Østre Allé.

Instruktion i korrekt brug af stavene. Egne stave medbringes.

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

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontakt:

Birthe Christensen

tlf. 54 85 93 02

Lis Nielsen

tlf. 29 64 00 58

mail: lis-h@nielsen.mail.dk

Flemming Olsen

tlf. 54 43 96 60

mail: tdehytkrj@gmail.com

Cykeltur i Nykøbing med Per Pedersen

Torsdage kl. 9-11

Mødested Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A.

Vi cykler stille og roligt med tid til snak og pauser.

Tilmelding til

Per Pedersen

tlf. 23 31 93 23



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, noget at drikke.

Kun for medlemmer.

Pris: Gratis

Kontakt:

Hanne Kappen

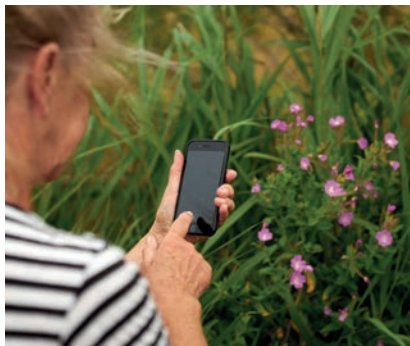
tlf. 29 80 51 89

mail: hkjp@mail.tele.dk

Vilhelm Rasmussen

tlf. 30 82 18 59

mail: mailjrnrasmussen@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.

Vandreturene varer normalt 2-3 timer inkl. kørsel og spisning.

5. august: Musse og Kettinge

12. august: Korselitze

19. august: Ålholm park og skov

26. august: Høvænge

2. sept.: Hesnæs

9. sept.: Pumpestation Hejrede

16. sept.: Guldborg

23. sept.: Næsgård

30. sept.: 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.

Blid hensyntagende Hatha-Yoga

Onsdage kl. 14-15.15

Start 4. september-slut 26. marts.

(Ingen yoga i efterårsferien og 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.

Når du er tilmeldt, indbetaler du.

Tilmelding senest 1. september til

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)

mail: reincke@mail.dk

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

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

Qi Gong

Onsdage kl. 12.30-13.30

Nykøbing Hallen, sal 0

Start 4. september, slut 26. 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, Hjertehuset.

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

Pris: 700 kr., som indbetales til Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk navn og aktivitetskode 376 på indbetalingen.

Når du er tilmeldt, indbetaler du.

Kontakt til

Kirsten Skovlund Hansen

tlf. 23 86 39 53 (gerne SMS)

mail: reincke@mail.dk



Arbejdernes Landsbank

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.



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.

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

Litteraturkredse Væggerløse

Sydfalster Skole, Skolebakken 14,
Væggerløse.

Hold 1: Mandage kl. 14-16:

2. september, 7. oktober,
4. november og 2. december.

Hold 2: Onsdage kl. 14-16:

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

Hold 3: Torsdage kl. 14-16:

5. september, 10. oktober,
7. november og 5. december.

Kun for medlemmer

Pris 100 kr. - indbetales til
Ældre Sagens konto, reg. nr. 2650,
kontonr. 8977 760950. Husk navn
og aktivitetskode 622 på indbeta-
lingen.

Der er venteliste.

Kontakt:

Kirsten Wegge

tlf. 54 17 72 24



Kunst & Kaffe

Fuglsang Kunstmuseum

Fredage: 6. september, 4. oktober,
1. november og 6. december.

Hold 3 kl. 11-12

Hold 4 kl. 12-13

Hold 1 kl. 13-14

Hold 2 kl. 14-15

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

Så meld dig til en række spændende
og inspirerende kunstmøder på
Fuglsang Kunstmuseum.

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

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

Tilmelding senest 15. august til

Lisbeth Krohn

tlf. 29 41 69 53

mail: lisbethkrohn@mail.dk.

Pris kr. 420,00 for alle 4 gange. Du
kan se, om du kan gøre det online
på aeldresagen.dk/nfs, for ellers
må du overføre pengene til Ældre
Sagens konto, reg.nr. 2650, kon-
tonr. 8977 760 950. Skriv ref. 804
+ navn, senest 15. august.

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



BJARNE PETERSEN A/S

NYKØBING F: 54 85 09 00
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

Hold 1: Mandage kl. 13.30-15.30:

2. september, 7. oktober,
28. oktober og 2. december

Hold 2: Tirsdage kl. 10-12:

3. september, 8. oktober,
29. oktober og 3. december

Kun for medlemmer

Pris 100 kr. - Indbetales til

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

Kontakt:

Louise Lund

tlf. 21 45 76 90

mail: louiselund48@gmail.com



Kend din kunstner Axel Salto Maler-Grafiker -Kunsthåndværker

Fuglsang Kunstmuseum

Fredage: 30. august, 27. septem-
ber, 25. oktober og 29. november
2024.

Hold A: kl. 11-12.30.

Hold B: kl. 13-14.30.

Vil du gerne blive klogere på den danske maler, grafiker og kunsthåndværker Axel Salto? Så meld dig til en række indsigtfulde kunstmøder på Fuglsang Kunstmuseum. De varer ca. 45-60 minutter. Bagefter er der kaffe/te og kage.

Vi sætter fokus på billedkunstneren og kunsthåndværkeren Axel Salto (1889-1961), som var og er verdensberømt for sin smukke og knoppe keramik, men han var også en dygtig maler og grafiker. Med tidsskriftet *Klingen* (udkom 1917-1919) så Salto det som sin fornemmeste opgave at vække interessen for den grafiske kunst, som længe havde sovet tornerosesøvn i Danmark. Hans kunst var lidenskabelig, narrativ, fantasifuld, dekorativ og fuld af organiske former - han var hverken naturalistisk eller ren abstrakt. Med

udgangspunkt i Fuglsang Kunstmuseums store samling af grafik og digte, tager vi på en rejse gennem hans verden fyldt af keramik, maleri, træsnit, litografi, bogdesign og illustration.

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

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

Tilmelding senest 2. august 2024 til

Lisbeth Krohn

tlf. 2941 6953

mail: lisbethkrohn@mail.dk

Pris: 530 kr.
for alle 4 gange. Hvis du har Netbank, så bedes beløbet indbetalt til Ældre Sagens konto i Nordea.

Regnr. 2650,
kontonr. 8977 760 950 ref. 805 +
navn senest den 12. august 2024.
Hvis du ikke har Netbank bedes dette oplyst ved tilmelding og der kan aftales betaling på første mødedag.





Få råd til et helt liv efter arbejdslivet

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

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



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



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

Herreværelset

1. fredag i måneden kl. 10-14.

KIKKO, Vendsysselvej 9

- Fredag 6. september får vi besøg af borgmester Simon Hansen
- Fredag 4. oktober tager vi bussen til Femerns-Bælt-tunnelen
- Fredag 1. november kommer tidligere højskoleforstander Christian Schou
- Fredag 6. december julefrokost med sang og musik af Hans Peter og Myssen

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

John Holm

tlf. 21 28 78 62

mail: jh@holm.mail.dk

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



Pigekammeret

Sidste fredag i måneden fra

30. august-30. maj kl. 12-14.

KIKKO, Vendsysselvej 9

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

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

Tilmeld dig på mail:

pigekammer4800@gmail.com

- eller

Dorthe Vejen

tlf. 24 81 78 65.

Pris: 20 kr. betales indgangen.

Hver især betaler for mad og drikkevarer.

Er uheldet ude

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

Indbrud eller hærværk!

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

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



**GLARMESTER
AAGE LARSEN**

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



Engelsk for let øvede

Torsdage kl. 9-11.

Start 5. september, slut 27. 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 3. september, slut 25. 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 4. september, slut 26. marts.
Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A
Jeg forsøger at lave differentieret undervisning, men det kræver lidt tålmodighed hos dem, der kan meget tysk i forvejen. Vi skal først og fremmest tale tysk sammen ud fra lette tekster. Grammatikken kommer i anden række.

Kun for medlemmer.
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.

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,
Nykøbing F og
Sakskøbing
til lufthavnen
t/r

Idylliske Gardasøen

5. - 12. oktober 2024



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.

Ugens program:

- Udflugt til romantiske Verona med byvandring til de historiske huse, Romeo og Julie's balkon og den kæmpestore romerske arena
- Sejlur på Gardasøen med storslåede naturoplevelser, besøg i de idylliske byer Malcesine, Limone og Riva
- Sejlur til den smukke middelalderby Lazise inkl. frokost og vinsmagning
- Tur til en af Italiens smukkeste landsbyer – Borghetto, samt besøg i Solferino, kendt fra Slaget ved Solferino i 1859
- 2 dage til egen disposition

Deltagerpris: Kr. 9.995 pr. person
Eneværelsestillæg kr. 1.450

Solrige Costa Blanca

7. - 14. november 2024



Inkluderet i begge rejser:

Bustransport fra din kommune til lufthavnen, assistance ved check-in i lufthavne, direkte fly, indcheckede bagage, transport fra lufthavn til hotellet, 7 overnatninger på 3-4 stjernet 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 ligestedede seniorer.

Ugens program:

- Introduktionstur i bus og til fods i Calpe og nærmeste omegn
- Den valencianske bjergby Guadalest, beliggende på toppen af en klippe og en af Spaniens store attraktioner
- Den charmerende kystby Altea og "chokoladebyen" Villajoyosa, som også er kendt for en overdådighed af farver på husene
- Besøg i Valencia, hvor vi bl.a. skal opleve den UNESCO-beskyttede silkebørs "La Lonja" fra 1492, den store katedral og torvehallerne Mercado Central
- 2 dage til fri disposition

Deltagerpris: Kr. 9.995 pr. person
Eneværelsestillæg kr 1.750



Godt selskab for livsglade seniorer

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



Arrangementer efterår 2024

Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side	Dag-Dato-Arrangement	Sted	Side
AUGUST			OKTOBER		
FRE 9. Fernisering	Huset	42	TIR 1. Vaccinationer	Gedser	58
FRE 23. Ældre Sagens hus har fødselsdag	Huset	43	TIR 1. Café Husk	Huset	42
LØE 31. Foreningernes Dag	Centrum	56	ONS 2. Informationsmøde	Huset	49
SEPTEMBER			ONS 2. Sangformiddag	Huset	43
MAN 2. Besøg på Nordre Kirkegård	Kirkegården	56	ONS 2. Orø rundt med guide	Nykøbing	57
ONS 4. Sangformiddag	Huset	43	TOR 3. Dit livs historie	Huset	49
TIR 4. Café Husk	Huset	42	FRE 4. Fernisering	Huset	42
TOR 5. Jernbaner på Lolland-Falster	Huset	43	MAN 7. Vaccinationer	Huset	58
FRE 6. Fernisering	Huset	42	TIR 8. Vaccinationer	Huset	58
SØN 8. Banko	Huset	44	ONS 9. Vaccinationer	Huset	58
TOR 12. Sang og danscafe	Huet	45	TOR 10. Sang og danscafe	Huet	45
TIR 17. Café Husk	Huset	42	FRE 11. Vaccinationer	Huet	58
ONS 18. Uglehulen	Huset	47	FRE 11. Vaccinationer	Idestrup	58
TOR 19. Brætspilholdet starter	Huset	44	FRE 11. Gedser Fuglestation	Gedser	58
ONS 25. Pensionsøkonomi	Huset	48	SØN 13. Banko	Huset	44
TOR 26. Banko	Huset	44	TIR 15. Café Husk	Huset	42
FRE 27. Fugletur til Skejten	Skejten	57	ONS 16. Vaccinationer	Væggerløse	56
FRE 27. Gaza! Hvorfor?	Huset	48	TIR 22. Frivilligdag	Kikko	62
SØN 29. Spis sammen	Huset	47	ONS 23. Mennesker og Falsters Kirker	Huset	50
			TOR 24. Banko	Huset	44

It - Undervisningslokale

Ældre Sagens Hus, Skovalléen 32A

Alle it-kurser samt it-cafe/datastuen finder sted i Ældre Sagens Hus.

Der er plads til 12 kursister på hvert hold, og der er altid 3-4 instruktører, så alle kan hurtigt få hjælp.

Læs mere på: aeldresagen.dk/nfs

John Pedersen
tlf 21 49 65 81



It - Datastue

Tirsdag kl. 9.30-11.30

Torsdag 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.

Ferielukket i august.

John Pedersen
tlf 21 49 65 81

Pris: 50 kr.

It - Billed-/fotobog

Onsdag kl. 10-12

23. oktober-13. november

Lær at lave en flot fotobog med dine billeder fra fester, rejser, bryllup, af børn og børnebørn, en årbog mv. Vi bruger CEWE fotobogsprogrammet, som vi hjælper dig med at installere.

Du lærer de vigtigste ting, og der er tid til at øve sig.

Du skal kunne overføre filer til mapper via Stifinderen.

I alt 4 gange
Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: vibeke@itnyk.dk

Pris: 200 kr.

It - Gmail/Google funktioner

Tirsdag kl. 12.30-14.30

29. oktober-12. november

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

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: vibeke@itnyk.dk

Pris: 150 kr.

It - iPhone og iPad

Onsdag kl. 13-15

18. september-9. oktober

For begyndere

Lær hvilke muligheder din iPhone eller iPad giver dig - opsætning, downloads, apps, genveje, backup mv.

Du kan få svar på alle de emner, du gerne vil høre mere om.

Husk dit Apple-id og koden dertil.

I alt fire gange.

Hans Iversen

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

mail: hans@itnyk.dk

Pris: 200 kr.

It - iPhone og iPad II

Onsdag kl. 13-15

23. oktober-13. november

For øvede

Kom og lær mere, fx om iCloud, iTunes, fotobehandling, Apple TV, m.m.

Der er også tid til at få svar på de emner, du gerne vil høre mere om.

Obs! Du har været på begynderkursus eller har tilsvarende færdigheder.

I alt fire gange.

Hans Iversen

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

mail: hans@itnyk.dk

Pris: 200 kr.

It - hold orden i din pc

Mandag kl. 12.30-14.30

30. september-28. oktober

Lær at oprette, slette, overføre mellem mapper, organisere billeder og dokumenter, rydde op i dine mapper og tage manuel backup. Du skal være fortrolig med mus og pc, men du må gerne have mistet overblikket.

Ikke 21. oktober.

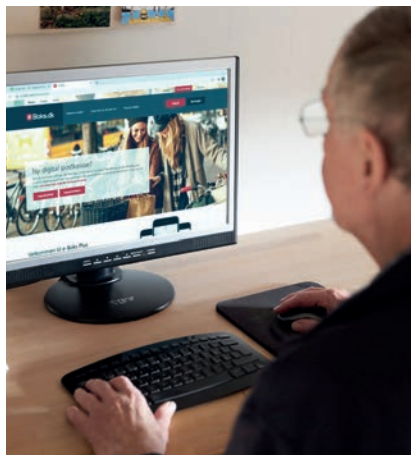
I alt fire gange.

Jytte Romer

tlf. 28 92 25 82

mail: jytte@itnyk.dk

Pris: 200 kr.



It - smartphone og tablet

Tirsdag kl. 12.30-14.30

24. september-22. oktober

Kan du det, din telefon kan?

Lær om indstillinger og kontaktpersoner, og hvordan du fx bruger den som fotoapparat, gps, musik-

afspiller, tv, MobilePay, Rejseplan, MitID, e-Boks, kørekort, sundhedskort, indkøbsseddel mv. evt. via stemmestyring.

I alt fem gange

Vibeke Dalsgaard

tlf. 20 29 38 37

mail: vibeke@itnyk.dk

Pris: 250 kr.

Et løft til livet

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

Kun
28.399,-



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

Kun
6.499,-



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

Kun
24.999,-



Luksus
kvalitet



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

Kun
9.999,-



Inkl.
El-betjent
sædeløft



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

Kun
10.999,-



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

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

HJEMME HOS | BOLIGHUSET

Holger Brodthagensvej 10, Nykøbing Falster
Telefon 5413 1424



hjemmehos.dk/bolighuset-nykobing-falster



facebook.com/BolighusetNykobingF



Frit leveret
og opsat på
hele Lolland
Falster

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

Madlavning for mænd

Mandage kl. 16.30-20.30

16. september, 7. oktober,

18. november, 16. december

Østerbroskolens skolekøkken,

Lindvænget

Alle er velkomne, alle hjælper alle.

Vi tilbereder retter, som du selv kan være med til at foreslå.

Vi arbejder i små hold, så der bliver også tid til en hyggelig snak, når I sammen skal nyde maden.

Overkok er Hans Pedersen.

Kun for medlemmer.

Holdet starter med 6 tilmeldte.

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

Tilmelding senest 9. september til

Kirsten Skovlund

sms 23 86 39 53

mail: reincke@mail.dk

Yderligere oplysninger fås hos

Hans Pedersen

tlf. 42 40 85 48

ERINDRINGSBOG

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

DU skriver din historie og bladrer i dine gamle fotos.

JEG hjælper med grafisk layout og tryk af bogen.

I fælleskab får vi dine historier på tryk.

Med venlig hilsen
Grafiker Mogens Olsen



VEKTRA
GRAFISK

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



Gerts brødbagning

Mandage kl. 15-19.

21. oktober, 28. oktober,

4. november, 11. november.

Østerbroskolens skolekøkken,

Lindvænget

Kurset henvender sig til alle som er interesseret i at bage godt brød.

Lige så godt som den bedste bager.

Ja, det er muligt.

Lær hvorfor:

Hvordan slår man en perfekt dej op?

Hvor længe skal den hæve?

Hvad er enzymer?

Hvad er flydende malt til rugbrød?

Hvad er et raskeskab, og kan man selv lave sådan et?

Vi skal bage: rundstykker, franskbrød, flutes, Skagensbrød, rugbrød, pizza og meget mere.

Pris: 200 kr.

Tilmelding til

Gert Tinggaard

mail: gert.tinggaard@live.dk

tf. 51 14 87 88

Betaling første undervisningsdag til underviser.

Strikkeklubben Madam Strik

Onsdag kl. 13.30-16

4. september-18. juni

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

Du skal selv medbringe dine materialer, det gælder også kaffe/the og kage. Der er ikke egentlig undervisning, men vi hjælper hinanden.

Vi kommer/går, som det passer for den enkelte.

Vi glæder os til at dig til strik og snak.

Hanne Nielsen

tf. 23 41 29 48

mail: hanne_jan@mail.dk

Bente Bruhn

tf. 40 30 79 46.

Marius Mortensens Eftf.



Nykøbing F.

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





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

Stoppstedet: Jernbanegade 24, 4880

Nysted

NR. ALSLEV

Biblioteket: Helene Strangesvej 1, 4840

Nørre Alslev

Hallen: Skolegade 3, 4840 Nørre Alslev

Helenehusene: Skerrisvej 22-24, 4840

Nørre Alslev

SAKSKØBING

Saxenhus: Juniorsgade 35, 4990

Sakskøbing

STUBBEKØBING

Rådhuset: Torvet 1, 4850 Stubbekøbing

VÆGGERLØSE

Blishøjgård: Blishøjvej 3, 4873

Væggerløse

Samarbejde

Nykøbing Falster Karate og FitnessCenter

Ældre Sagen har nu i 20 år haft et meget fint samarbejde med Nykøbing F. KarateCenter, og 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 instruktø-

rer Iben Rasmussen, Lisa Bach og Søren Rasmussen varetager undervisningen. Vibeke Rostrup står for X-Bike.

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.

Vigtigt:

Ældresags medlemskabet løber pr. 1. januar og 1. august og kan ikke ændres til andre perioder.

Efter træningen kan man slappe af i klubbens sauna, som ligger i forbindelse med de lækre bade og omklædningsfaciliteter.

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

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. Skytteforening

Mandage kl. 9.30-11.30
Start mandag 7. oktober,
slut 24. marts

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

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

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

Årskontingent kr. 525

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

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

Ønskes yderligere oplysninger så kontakt

Lisbeth Pil

mail: nfskytte@gmail.com

tlf. 23 93 43 38



Motion - Fitness i Gedser

Alle ugens dage kl. 5-22

Sted: Gedser Idræts- og Medborgerhus, Skråvej 1.

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

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

Se mere under fitness på www.sydfalsterif.dk

Karin Ringsing

tlf. 24 43 04 72

mail: karin.ringsing@gmail.com

Pris: 1000 kr. årligt, 600 kr. halvårsligt, 375 kr. i kvartalet eller 150 kr. månedligt.

Gamle skal da løfte jern

Mandag-torsdag kl. 9-16

Lager Gym, Industriparken 1,
Sundby, Nykøbing F.

Træn effektivt som senior, og bevar en stærk krop.

Normalt er det selvtræning, men om torsdagen er der en instruktør,

som kan hjælpe med indstillinger af maskiner og at få tilpasset et træningsprogram.

Tilmelding til

René Bryde

tlf. 51 82 40 60

mail: renebryde@gmail.com

Pris 150 kr. månedligt for Ældre Sagens medlemmer betales til Lager Gym.

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Cafe Husk

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

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

Tilmelding til

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Pris: 20 kr. pr. gang.

Kunstudstilling i Huset

I efteråret kommer der helt nye lokale kunstnere og udstiller deres værker i huset. Hver gang, er der fernisering, byder vi på et mindre traktement, og kunstneren fortæller om sig selv og sine kunstværker. Alle dage kl. 13-14.30

Fredag 9. august

Anne Vibeke Plenge

Fredag 6. september

Marianne Henriksen

Fredag 4. oktober

Kunstgruppen Momentum, der består af Knud Bruun Pedersen,

Netværkscafé - mod ensomhed

Onsdag kl. 10-12

7. august-18. juni

Er du kørt lidt fast i dit liv, og har du et begrænset eller intet socialt netværk?

Så er dette tilbud måske noget for dig.

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk



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

54 13 63 60

Tine Lauritzen,
Hanne Krogh,
Helle Nagel og
Mogens Carstensen.

Fredag 1. november

Peter Sørensen

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



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Ældre Sagens Hus har fødselsdag

Vær med til at fejre, at vi har 2-års fødselsdag i huset på Skovalleen

Fredag 23. august kl. 13.

Kl. 13 grillpølser og drikkevarer

Kl. 14 Violinist Pavlo og operasanger Maria underholder

Pris 100 kr. indbetales til konto 2650 8977 760 950 skriv ref. 845 - eller betal ved ankomsten

Tag en stol med, hvis du ikke vil sidde i græsset

Tilmelding senest 18. august til

Pia Kjær

tlf. SMS 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Sangformiddag, syng med Mie

2024: 4. september, 2. oktober, 6. november og 4. december

2025: 8. januar, 5. februar,

5. marts, og 2. april

Kl. 10-11.30

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

Tilmeld dig senest dagen før hos

Mie Labæk

tlf. 23 95 06 01

mail: miethorstein@gmail.com

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

Jernbaner på Lolland og Falster

Torsdag 5. september kl. 14

Foredrag ved Arne Olsen

Den 21. august 1872 rullede det første tog ind på den dengang nye station i Nykøbing F.

Jernbanen var kommet til Falster, og senere blev det Lollands tur til at få tog. Det blev i form af privat anlagte spor og stationsbygninger. Kom, hør hvordan det sidenhen kom til at gå („kom op at køre“)

Pris: 50 kr. - der serveres kaffe og kage - husk kop og tallerken.

Tilmelding senest fredag 30. august:

Hans Peter Mandrup Nielsen

helst mail: hpmnielsen@gmail.com

SMS på mobil 20 34 72 46

Sydafrika og natur

Fredag 8. november kl. 14

Ornitolog Benny Steinmejer fortæller og viser billeder fra sin tur til Sydafrika.

En arbejdstur til Sydafrika for SID og Danida. „Turen ændrede fuldstændig mit syn på rige og fattige mennesker“.

Pris 50 kr. inkl. kaffe og brød

Tilmelding til

Pia Kjær

tlf. sms 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Brætspil

Start torsdag 19. september
- og herefter 3. torsdag i måneden.
Kl. 14-16

Husker du barndommens brætspil?
Brætspil er også herligt for voksne.
Vær med til en hyggelig eftermiddag med brætspil.

50 kr. inkl. kaffe og brød

Tilmelding

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469PKJ@aeldresagen-post.dk

Torsdagsbanko

Torsdage: 26. september,
24. oktober og 28. november
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 - kage og te
serveres i pausen.

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

Tilmelding til:

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com

Søndagsbanko

Søndage: 8. september, 13. oktober,
10. november og 8. december.
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 - kage og te
serveres i pausen.

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

Tilmelding til:

Else-Jena Kruse

tlf. 40 54 06 24 - helst sms

mail: elsejena1953@gmail.com

EJEGODSLAGTEREN

Hospitalsvej 6 · Nykøbing F

Tlf. 54 85 26 92



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Sang og dansecafé

Vi mødes den anden torsdag i måneden - første gang torsdag 12. september

Kl. 13.30-16

Vi har fundet dygtige musikere, som vil underholde.

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

Vi laver konceptet om i efteråret, således at det bliver lidt dyrere at deltage - 80 kr., og så kan I bestille kaffe og kage ved siden af til 20 kr. Vi trækker fortsat 4 fribilletter på indgangsbønnen. Til gengæld drop- per vi amerikansk lotteri.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding til

John Olesen

tlf. 31 31 61 90

mail: botomollevej6@gmail.com



Torsdag 12. september Troels Christensen

Fra min sangbog.

De mest populære højskolesange, fædrelandssange, kærlighedssange, evergreens, grandprix- og dansktopsange vil være at finde i sangbogen. Der bliver fortalt historier om sangenes ophavsmænd og der vil blive mulighed for at publikum selv ønsker deres favoritsange. Der bliver også plads til en svingom.



Torsdag 10. oktober Nysted Harmonika klub „Gnisten“

Gnisten kommer og spiller glad og stemningsfuld musik. Der er fælles-sang og dans på programmet.



Torsdag 14. november Brian Nygaard

Brian Nygaard synger og spiller kendte danske sange, nye som gamle, og så er han rigtig god til at få alle jer på dansegulvet.



Torsdag 12. december ???

Den hemmelige musiker underholder.

Hos os er kunden i centrum

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

Tilkøb af ydelser i Guldborgssund Kommune

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

KONTAKT OS:



Telefon:
5586 0220



E-mail:
info@dlservice.dk



Hjemmeside:
dlservice.dk



Adresse:
Agrovej 1, 4800 Nykøbing F.



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



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



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



Uglehulen

Onsdag 18. september kl. 14

Jette Jørgensen fra Uglehulen fortæller om sine ugler.

Ugler har ry for at være kloge, men de er ikke særlig kvikke. Til gengæld har ugler de mest fantastiske og smukke øjne, og de er meget imponerende at være sammen med.

Man skal være rolig, når man er sammen med ugler. Ugler har det ikke godt med hurtige bevægelser og stirrende blikke. Hvis man stirrer en ugle i øjnene, er det tegn på, at man vil være uvenner med den. Derimod skal man blinke til uglen.

Hun tager også nogle af sine ugler med. Det er:

Turke - brasiliansk pygmæugle
Turk - plettet afrikansk hornugle
Evia - Kaphornugle

Det vil være muligt at holde uglerne på en handske.

Hvis du skulle få lyst til at eje dine egne ugler, kan du købe dem hos Jette.

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

Tilmelding senest 14. september:

John Hansen

tlf. 23 41 31 09

mail: amjhhansen@gmail.com



Spis sammen og søndagshygge

Søndag 29. september

- tilmelding senest 23. september

Søndag 27. oktober

- tilmelding senest 21. oktober

Søndag 24. november

- tilmelding senest 18. november

Søndag 15. december

- tilmelding senest 9. december

Hver gang kl. 13

Kom og nyd Angela og Svend Erik Bechs hjemmelavede mad.

Pris: 70 kr., som omfatter varm mad og en genstand.



Tilmelding

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93 SMS

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk

Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du indbetale til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, kontonr. 8977 760 950 eller kontant ved indgangen. Husk ref. 845 + navn.

Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Få styr på din pensionsøkonomi

Onsdag den 25. september
kl. 16.30-19

Vi tager dig igennem de muligheder, der er i pensions-junglen. Hvad betyder så de nye muligheder i 2024 for dig?

Kan dine pensioner udnyttes bedre?
Hvem hjælper dig?

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

Tilmelding senest 17. september til

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: sunke1@privt.dk



Gaza! Hvorfor?

Fredag 27. september kl. 14
Palæstina, Vestbredden, Israel, Mandatområde, Det Hellige Land, Gaza - området har haft og har mange navne, og det har i mange århundreder været omstridt. Men hvorfor det?

Det kan du høre, når John Hansen, som er tidligere FN-soldat i Gaza, fortæller.

Historien begynder med patriarken Abraham, som vi alle kender fra Biblen, og det fører os videre til den jødiske, muslimske og kristne religion.

Alle tre religioner har deres udspring i området, og alle tre religioner betragter Jerusalem som

det centrale sted for netop deres religion.

Samtidig har store omvæltninger gennem mange hundrede år ført til den ulykkelige situation, som vi i dag er vidner til.

Foredraget er med mange billeder, og vi kommer bl.a. til at se den

enorme forskel der er på Gazastriben i 1958 og i dag.

Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage - husk kop og tallerken.

Tilmelding til

John Hansen

tlf. 23 41 31 09

mail: amjhhansen@gmail.com



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Vi søger frivillige, som vil gøre en forskel

Informationsmøde

Onsdag 2. oktober kl. 14-16

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

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

Du vil sammen med andre have ansvar for den aktivitet, du er med i, men der vil selvfølgelig altid være plads til ferier, børnebørn m.v. Men - vi tager imod alle gode

forslag til nye aktiviteter og arrangementer - kun fantasien sætter en begrænsning.

Vi byder på en kop kaffe og kage.
Ingen tilmelding

Dit livs historie

Torsdag 3. oktober kl. 14-16

Alle mennesker har en historie, der er værd at fortælle. Hør hvordan du skriver din egen livshistorie.

Det kan være til glæde for dig selv og dine nærmeste - men hvordan kommer man i gang? Og hvordan

skriver man, så det bedst fortæller om det levede liv?

Læge Bo Theilgaard og journalist Christopher Glimberg Rønne giver dig svar på, hvordan du skriver, så historien forbinder de vigtigste minder og vendepunkter i dit liv. Og hvordan du holder næsen i sporet, når du skriver.

Pris 50 kr.

Vi serverer kaffe og kage - husk kop og tallerken.

Tilmelding til

John Flügge

tlf. 61 20 88 99

mail: john@flygge.dk

Hold hjernen skarp

Torsdag 31. oktober kl. 14-16

Ældre- og sundhedskonsulent Lis Puggaard fortæller om udfordringer til hjernen.

Hvorfor er det vigtigt med fokus på hjernen? Fordi: vi ved, at hjernen er modtagelig hele livet. Hjernen kan og skal trænes hele dit liv, og det er aldrig for sent at gå i gang. Selv en

smule træning i hverdagen kan gøre en forskel. Og der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop, så også kroppen skal udfordres.

Pris 100 kr.

Vi serverer kaffe og kage

- husk kop og tallerken.

Tilmelding til

John Flügge

tlf. 61 20 88 99

mail: John@flygge.dk



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Historier om mennesker omkring Falsters kirker

Onsdag 23. oktober kl. 14

Der er 36 folkekirker på Falster. Nogle er meget gamle, nogle nye, der er små og der er store – men uanset hvad, så har mange af kirkerne været omdrejningspunktet for spændende, interessante, gode og tragiske historier.

Det handler om de mennesker, som har været tilknyttet kirkerne: Kirkens ansatte, kirkegængerne - eller helt tilfældige mennesker, som

har været årsag til en god historie eller en sørgelig hændelse.

Det er John Hansen, der fortæller, og der er mange billeder knyttet til foredraget.

Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage

- husk kop og tallerken.

Tilmelding til

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



Hvordan arbejder en bedemand

Onsdag 30. oktober kl. 14

Bedemand Arne Leegaard Hansen og juridisk rådgiver Tommy Knudsen vil fortælle, hvad der sker før, under og efter et dødsfald.

Der er mange ting, som de efterladte skal tage stilling til - ikke mindst økonomien, og hvis man samtidig følelsesmæssigt er lidt ude af balance, kan det være svært.

Både Arne og Tommy vil efter foredraget besvare alle de spørgsmål, som kommer - også de meget personlige, som ingen andre bør høre.

Pris 50 kr. inkl. kaffe og kage

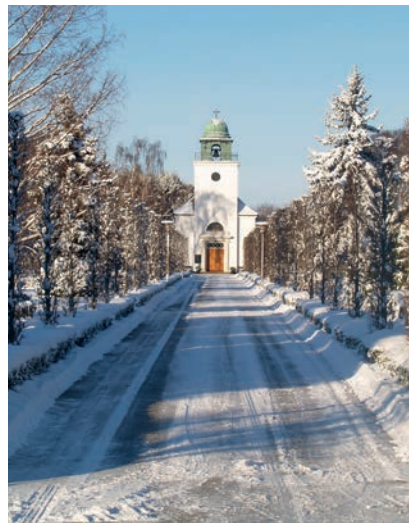
- husk kop og tallerken.

Tilmelding senest

Lis Rasmussen

tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.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



Internet og telefoni

- helt uden begrænsninger

Airbox
- FORHANDLET AF FTV

Lokal leverandør,
personlig service

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

FRI DATA & FRI TALE/SMS

Kun salg til private

Gratis oprettelse Gratis lånerouter Personlig service Nem installation

Husk vi også
reparerer din
telefon, tablet og
computer!



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

Fastnet telefon med simkort



Scan og se demo

Spar mindst
kr. 135,-
om måneden!

Fra
kun **38,-** md.

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



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

F-TV.DK

Tlf. 54 85 03 26

Gaabensevej 2, 4800 Nykøbing F.

Bliv ikke „bankrøvet“ i egen stue

Torsdag 7. november kl. 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 orienterings-

eftermiddag, hvor du bliver klogere på, hvordan svindlerne arbejder, og hvordan du undgår at bliver snydt. Vi kan alle blive udsat for svindel, for svindlerne er utrolige 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

Jytte Romer

tlf. 28 92 25 82

mail: jytte@itnyk.dk

13 låste døre - fængselspræst i et af Europas sikreste fængsler

Fredag 8. november kl. 14

Fængselspræst i Storstrømsfængslet Ruben Fønsbo fortæller.

Fra indgangen og til kirken er der 13 låste døre. Heldigvis er vejen til kirke kortere for de indsatte, og de benytter i stort tal både kirken og dens tilbud. Men hvad er det for mennesker der kommer i kirken? Hvad kan kirken og præsten tilbyde? Og hvordan er det at arbejde blandt mennesker, som af den ene eller den anden grund er havnet på

den forkerte side af loven? Kan man fx føle sig tryk når en masse-morder inviterer til aftensmad, eller når en dømt terrorist ønsker en samtale under fire øjne?

Foredraget fortæller om hverdagen i fængslet for indsatte, medarbejdere og præst, og om de situationer der ligger langt uden for det hverdagsagtige. Der fortælles også om håb, frygt, tro, tvivl, udvikling og drømme for fremtiden. Endelig giver foredraget et indblik i, hvad der rører sig i fængslet, og de mennesker der - af den ene eller den anden grund - befinder sig bag den 1,3 kilometer lange mur.

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

Tilmelding til
Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk



Arrangementer i Ældre Sagens Hus

Skønhedsworkshop

Lørdag 23. november kl. 11-15

Vi lærer om hudpleje og rutinens bedste tricks. Det er makeuppens grundlag for succes. Vi får redskaber til wellness hjemme. Der serveres

skin Elixir Power og smoothies med collagen og booster te.

Du får en goodiebag med hjem.

Pris: 200 kr. Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du indbetale du beløbet på Ældre Sagens konto reg.

nr. 2650, kontonr. 8977 760 950.

Husk navn og aktivitetsnummer 229 på din indbetaling. Betal først, når du er tilmeldt.

Tilmelding senest 16. november til

Kirsten Skovlund Hansen

SMS 23 86 39 53

Korsbæks stærke kvinder

Lørdag 7. december kl. 14

Henning Hansen, skuespiller og fortæller, skildrer de stærke kvinder i Lise Nørgaards historiske fortælling, der udspiller sig i Korsbæk 1929-1947. Foredraget fokuserer især på Agnes, Kathrine, Elisabeth,

Maude, Ingeborg, Misse og Fru Fernando Møghe.

Grisehandleren og hans kone

Kathrine er de ypperste gesandter for humoren og kærligheden i den lille købstad, og vi oplever, hvordan de med underfundig humor lader „kærlighedsbomben“ eksplodere, da Kathrine forærer Daniel en pony med ordene: „Kom Daniel, den er

din - sådan en får man, når man er en god og kærlig dreng“.

Pris 100 kr.

Vi serverer kaffe og kage. Husk kop og tallerken.

Tilmelding senest 3. december til

Knud Erik Melgaard

tlf. 21 59 04 55

mail: melgaard@mail123.dk

Hvis du skal sælge dit hus

Onsdag 11. december kl. 14

Hvad kræver det at sætte sin bolig til salg, og hvad sker fra man vælger at sætte til salg til ejendommen er solgt?

Det er ejendomsmægler Jan Pedersen fra Min Bolighandel, der står for arrangementet. Jan er tidligere bankdirektør i Danske Bank, Nykøbing.

Jan Pedersen kommer ind på pris, boligmarkedet, oprydning, foto, fremvisning, ventetiden, under-

skrift, flytning, ny bolig og overdragelse af nøglen til den gamle bolig.

Det er gratis at deltage - Min Bolighandel sponsorerer kaffe og kage.

Husk kop og tallerken.

Tilmelding senest 9. december til

Tom Ahlqvist

tlf. 22 21 21 02

mail: ahlwvisttom@gmail.com

MEDLEMMER AF ÆLDRESAGEN FÅR KR. 5.000 RABAT

KLAR TIL AT SÆLGE?

JEG STÅR KLAR, NÅR DET PASSER DIG!

Jan Pedersen

EJENDOMSMÆGLER MDE & INDEHAVER

+45 2913 1652



Min Bolighandel

DIN PERSONLIGE EJENDOMSMÆGLER

LOLLAND - FALSTER



Andre arrangementer

Foreningernes dag i Nykøbing F midtby

Lørdag 31. august kl. 10-14

Der vil være fyldt op med tæt på 400 frivillige fordelt på ca. 80 foreninger, som vil vise dig, hvad de mødes om.

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

Der er noget for alle - børn, unge, voksne, ældre eller måske hellere motionsaktive - besøgsvenner - frivillige på plejehjem - bilentusiaster, fugleinteresserede, vandrere - og alt muligt andet. Man har kort sagt samlet tropperne, og alle glæder sig til at se dig.

Ældre Sagen har selvfølgelig også sit telt, hvor du er meget velkommen til en snak og lidt sødt til ganen.

Besøg på Nordre Kirkegård

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

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

Vi vil besøge de forskellige afdelinger: Den muslimske, polske og ikke mindst den tyske for soldater og flygtninge, samt skovkirkegården. Kirkegården gemmer på mange fortællinger om kendte nykøbingensere, men også på tragiske begivenheder, hvor de involverede endte deres dage her.

Vi slutter med kaffe og kage.

Pris 50 kr.

Tilmelding senest 26. august til

Lis Rasmussen

Tlf. 24 49 82 80

mail: lisgara@live.dk

Gedser Fuglestation

Fredag 11. oktober kl. 10

Vi mødes på p-pladsen ved vandet. Gedser Fuglestation drives af Dansk Ornitologisk Forening, som her bl.a. andet ringmærker fugle ved de store træk forår og efterår.

Pris 75 kr. inkl. kaffe og brød.

Tilmelding til

Pia Kjær

tlf. SMS 51 20 71 93

mail: 469pkj@aeldresagen-post.dk





Udflugter med naturvejleder Johnny Madsen

Start kl. 10.

Du kan deltage én eller flere gange
Fredag 27. september Skejten
Vi mødes ved Den gamle Smedje ved Fuglsang.

Fredag 25. oktober Bøtø Enge
Vi mødes på p-pladsen på Stolt Henriksvej, Marielyst

Fredag 29. november Bøtøskoven
Mødested p-pladsen ved indgang til skoven

Pris 50 kr. inkl. kaffe og brød.

Tilmelding

Pia Kjær

tlf. 51 20 71 93

mail: 469PKJ@aeldresagen-post.dk

Orø rundt med lokal guide

Onsdag den 2. oktober kl. 7.30 fra Væggerløse Kirke.

Opsamling på Cementen kl. 7.45 og Gundslev pendlersplads (afkørsel 43) kl. 8.15

Turen starter med morgenkaffe og rundstykke i bussen mens vi kører nordpå. Ved Munkholmbroen holder vi en lille pause og nyder udsigten inden bussen fortsætter til Hammer Bakke. Her sejler vi med kabelfærgen til Orø - Isefjordens Perle. Øen er bare 14 km² stor, men har utroligt meget at byde på.

Mens vi kører gennem det hyggelige landskab, vil vores lokale guide, Henrik Iversen, fortælle om den specielle kultur, der hersker i det lille samfund. Vi skal bl.a. opleve billedhuggeren Steen B. Langvads jernskulpturer og besøge hans Galleri ArtDoor, der sælger brugskunst. På Orø Kro får vi middagsmad inkl. drikkevarer (1 øl/vand eller 1 glas vin). Vi tager kabelfærgen tilbage og kører videre til Kirke Saaby, hvor vi skal have eftermiddagskaffe med kage.

Turen er arrangeret af Line Rejser.

Forventet hjemkomst Nykøbing kl. 18.

Prisen dækker heldagstur i luksusbus, morgenkaffe med rundstykke, færgeoverfart, guidet rundtur på Orø, middagsmad på Orø Kro inkl. en genstand, musik ved Kim Mortensen og eftermiddagskaffe med kage.

Pris 795 kr.

Kontakt

Connie

mail: connie.ulstrand@gmail.com

SMS tlf. 40 74 15 02.

Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre beløbet til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650 kontonr. 8977 760 950. Husk at skrive arr. 838.



Andre arrangementer

Vaccination mod influenza

Du kan blive vaccineret mod influenza i Ældre Sagen, men det er på visse betingelser.

Du skal være 65 år eller derover. For at blive vaccineret skal man deltage i forskningsprojektet DANFLU, som undersøger, om en højdosis influenzavaccine kan føre til færre indlæggelser.

Hvis man siger ja til at deltage, vil det ligesom i 2022/23 være vaccinatøren som ved, om man skal have højdosis eller standarddosis, så halvdelen af deltagerne får den ene, og den anden halvdel får den anden. Du vil blive oplyst, hvilken vaccine du får.

Ønsker du ikke at deltage i forskningsprojektet, men stadig vil vaccineres, må du afvente yderligere information fra sundhedsstyrelsen. Samtidig bliver du tilbudt at blive vaccineret mod covid-19.

Der **skal** bestilles tid på www.minvaccination.dk/forskningsprojekt/. Tidsbestilling vil først være tilgængelig ca. midt august. Man kan godt bestille tid, selvom man ikke har modtaget brev via e-Boks

Du skal medbringe dit sygesikringsbevis.

Har du spørgsmål, så kontakt **Grethe Hansen**
tlf. 24 44 03 22
mail: grethehansen342@gmail.com

Ældre Sagen vaccinerer følgende steder:

Tirsdag 1. oktober kl. 9-13

Medborgerhuset, Gedser

Mandag 7. oktober kl. 9-15.30

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Tirsdag 8. oktober kl. 9-15.30

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Onsdag 9. oktober kl. 9-15.30

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Fredag 11. oktober kl. 9-12

Ældre Sagens Hus, Skovalleen 32A

Fredag 11. oktober kl. 13.30-16.30

Idestrup Frivilligcenter Blæksprutten

Onsdag 16. oktober kl. 9-15

Forsamlingshuset, Væggerløse

Mad til mennesker på Celf

Tirsdag 12. november kl. 11.30

Hovedindgangen Celf,

Kringelborg Allé

Vi besøger Celf og oplever kokke- og tjener elevernes færdigheder i madkunst og servering. 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 senest 29. oktober til

Kirsten Skovlund Hansen

sms 23 86 39 53

Først tilmelding - så betaling.

Evt. afbud senest 9. november

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

Tilføj aktivitetsnummer 828 på indbetalingen samt navn.

Højskoledag på Højskolen Marielyst

Onsdag 30. oktober

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

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

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

Pris: 250 kr.

Tilmelding og betaling senest 23. oktober til Kirsten Skovlund Hansen sms 23 86 39 53

Husk tilmelding før du indbetaler.

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

Skriv aktivitetsnummer 826 og navn på indbetalingen.



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

DET GODE DANSKE KØKKEN
i - og ud af huset

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

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

WWW.KIKKO.DK

VI SES PÅ...

kikko

kikko@kikko.dk · Tlf. 54 85 51 54

Andre arrangementer

Julebutikken i Gurre og Gerlev Kro

Tirsdag 26. november

Kl. 7.15 fra Væggerløse Kirke.

Efter opsamling på Cementen kl. 7.30 og på Gundslev Pendlersplads (afkørsel 43) kl. 8 starter årets jule-tur med morgenkaffe og rundstykke i bussen, mens vi kører mod Julebutikken i Gurre - et hyggeligt, lille familiedrevet julemarked. I 46 år har de solgt juletræer og mange fine ting til jul: juledekorationer, adventskranse, sjove strådyr, kunst-håndværk m.v.

Derefter fortsætter vi til den charmerende Gerlev Kro, hvor der venter os en god gammeldags, traditionel julebuffet til dæmpet, le-

vende musik. Stedet er kendt for sin smukke juleudsmykning, og i den tilstødende glaspavillon kan man foretage supplerende juleindkøb. Efter en solid frokost kører vi til Dyssegaarden ved Jyllinge med Niseboden, som har julepynt og jule-gaver og gårdbutikken, der uddeler smagsprøver på egne slagtervarer af kød fra friland: køer, grise, lam, får og fjerkræ.

Salg af medister, flæskesteg, fri-landskyllinger, rullepølser, snaps og gin og julebryg.

Vi afslutter eftermiddagen med æbleskiver og gløgg i Vaffelhuset, inden vi returnerer til Falster. Prisen dækker heldagstur i luksus-bus, morgenkaffe med rundstykke, stor julebuffet på Gerlev kro, leven-

de musik samt gløgg og æbleskiver. Turen er arrangeret af Line Rejser. Forventet hjemkomst Nykøbing kl. 17.45.

Pris 750 kr.

Tilmelding kan ske allerede nu til

Connie

mobil 40 74 15 02

mail: connie.ulstrand@gmail.com.

Du kan se, om du kan gøre det online på aldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950. Husk at skrive arr. 839.

Juleskovtur til Virkethus

Mandag 2. december kl. 12.30

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

Efter turen serveres gløgg og æbleskiver, og vi hygger med sang og musik.

Husk kop og tallerken.

Kun for medlemmer.

Samkørsel aftales ved tilmeldingen senest 1. december til

Ole Bjørn Larsen

tlf. 21 92 90 37

Pris: 40 kr.



Nytårskur på Højskolen

Lørdag 25. januar 2025 kl. 14

Bøtøvej 2, Marielyst

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

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

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

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

Tilmelding fra 2. januar 2025 til

Hans Peter Nielsen

helst mail: hpmnielsen@gmail.com
sms på 20347246

Vigtigt - først tilsagn fra Hans Peter - derefter betaling

Pris: 250 kr.

Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto reg.nr. 2650, kontonr. 8977 760 950, husk at skrive ref. 813. Evt. afbud senest 21. januar

Det Kgl. Teater

Med rundvisning backstage og skuespillet Jeppe på Bjerget søndag 2. februar kl. 9.15 fra Væggerløse.

Pris 1.450 kr. inkl. foredrag 18. januar, transport, frokostplatte, rundvisning og skuespil.

Dette særarrangement indledes med et foredrag i Huset lørdag den 18. januar kl. 14-16. Marlene Busk fortæller om sit arbejde som rekvisitør på Det Kgl. Teater. Vi serverer kaffe og kage i pausen.

Søndag den 2. februar. Frokostplatte i Nyhavn Færgetro. Rundvisning

på Det Kgl. Teater og Holbergs klassiske skuespil Jeppe På Bjerget med multitalentet Frederik Cilius i titelrollen som den drikfældige Jeppe, der mobbes fra alle sider, men hævner sig. Vi sidder på de bedste pladser.

Busafgang fra Væggerløse Kirke kl. 9.15, opsamling på Cementen kl. 9.30 og Gundslev pendler (afk. 43) kl. 9.50. Rundvisning Gamle Scene varer 75 minutter er ikke egnet for gangbesværede.

Forventet hjemkomst Nykøbing kl. 19.15. Se fuldt program på hjemmesiden.

Turen gennemføres i samarbejde med De Grønne Busser. Prisen 1.450 kr. dækker foredraget i Huset inkl. kaffe og kage, bustransport søndag den 2. februar, frokost inkl. en øl/vand i Nyhavn, rundvisning og teaterbillet.

Såfremt du kun ønsker at høre foredraget med Marlene Busk lørdag den 18. januar er prisen 75 kr. inkl. kaffe og kage.

Tilmelding snarest og senest den 20. december.

Connie

tlf. 40 74 15 02

mail: connie.ulstrand@gmail.com

Arrangementer i Kikko

Frivilligdag

Tirsdag 22. oktober kl. 12-16

Kikko, Vendsysselvej

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

Duoen Tinggaard & Wagner er kommet i stand grundet savnet af countrymusik med fokus på den gode melodi. Repertoiret spænder over en bred vifte af nyere samt gamle udødelige klassikere, som er et must for ethvert seriøst countryprojekt. Feks. Emmylou Harris, Norah Jones, Dolly Parton, Johnny Cash og Alison Krauss.

Tinggaard og Wagner har begge mange års erfaring i diverse band-konstellationer og spiller også stadig i andre bands, hvor genrene er jazz, pop, blues og ragtime.

Instrumenteringen er to velklingende vokaler samt akustiske og elektrisk guitar. Hertil kommer, at Wagner gør brug af en loop-pedal. Denne kan optage live, hvorfor det er muligt at spille flere guitarer oven på hinanden. Når dette er sagt, er det stadig en duo som spiller lyttevenlig, stille og nærværende countrymusik.

Vi starter med en let anretning, hvorefter formanden har ordet.



Dagen er gratis for Ældre Sagens frivillige.

Der er fri parkering på P-pladsen.

Tilmelding til

Hans Peter Nielsen

mail: hpmnielsen@gmail.com

tlf. 20 34 72 46.

Julefrokost

Torsdag den 28. nov. kl. 13-17

Kikko, Lindholmcentret

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

Erling og hans personale sørger for den velsmagende julebuffet.

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

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

Prisen dækker julebuffet inkl. 1 øl eller vand, kaffe eller te med lidt sødt samt musik og dans. Drikkevarer derudover er for egen regning. Giv besked ved tilmelding hvor mange I ønsker at sidde ved samme bord (aktivitetshold eller venner), så vi kan tage hensyn ved bordsætningen.

Kun for medlemmer.

Tilmelding senest fredag den 22. november til:

Flemming Sunke

tlf. 30 69 70 05

mail: Sunke1@privat.dk

Pris: 330 kr. Du kan se, om du kan gøre det online på aeldresagen.dk/nfs, for ellers må du overføre pengene til Ældre Sagens konto reg. nr. 2650, konto 8977 760 950 ref. 840 samt navn.

Evt. afbud senest 25. november.

Bestyrelsen for Nykøbing Falster - Sydfalster



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



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



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



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



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



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



Mathias Bjørnø

Salg og marketing

6116 7203
bj3@estate.dk



Morten Jørgensen

Salg og Vurdering

5486 0046 / 4048 0976
mo9@estate.dk

Estate Nykøbing Falster

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

