

## TORSDAGS- CYKELTURE: JANUAR-FEBRUAR-MARTS

Turene starter på Bakkegårdens parkeringsplads. Vi holder pause undervejs så det er en god ide at tage kaffe og brød med. Husk vand.

Torsdag den 7. marts	Kratholm	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 14.. marts	Birkum Mose	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 21. marts	Nr. Søby	kl. 13.00	25 km

Der er ingen fastlagte cykelture i januar og februar måned, men de fremmødte aftaler hvor man kører hen.

Poul Erik Rasmussen tlf. 2814 7025

### Bowling.

Vi spiller bowling i City Bowling, Ruggårdsvej 46, Odense torsdag mellem kl. 12.00 og 13.00. Tilmelding skal ske til Jytte og Leif Pedersen, Bakkegårdslunden 15, tlf. 23 31 41 38 som står for aktiviteten, samt arrangerer samkørsel. Pris pr. time kr. 38,00 + leje af sko



www.shutterstock.com - 230274190

# REMA 1000

## Højby



## HØJBY SENIORFORENING

### PROGRAM FOR

## JANUAR-FEBRUAR-MARTS

# Super Brugsen

Tlf. 63 95 50 00

**DIN FRISØR**

**M** V. METTE PUCK  
**DESIGN**

**Tlf. 65 95 95 75**

Svendborgvej 319A v/Fakta i Højby

**BESTYRELSEN**

Formand	Poul Erik Rasmussen	tlf. 28147025
	E.mail:pe.am@oncable.dk	
Næstformand	Ruth Petersen	tlf. 51837779
Kasserer	Karin Thaarup	tlf. 23418024
Sekretær	Leo Sørensen	tlf. 26241648
Bestyrelsesmedlem	Birgit Hansen	tlf. 21704978

**Internet.**

www.hojbyseniorforening.dk  
Bankkonto: 0828 0000942707

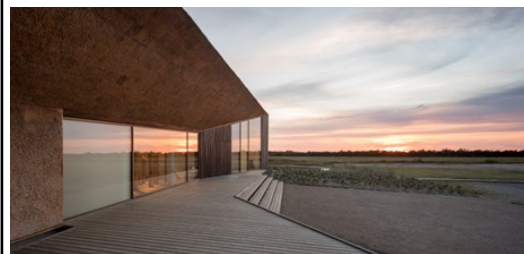
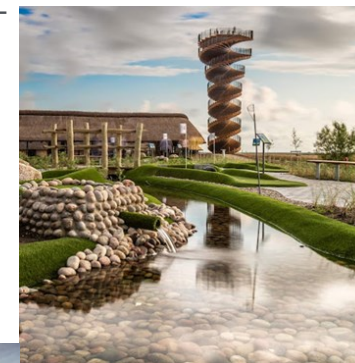
Tilmelding på e.mail  
thaarup@outlook.dk

**Mobile Pay 49 56 34**

**Der er denne gang medsendt indbetalingskort til det årlige kontingent, som stadig er kr. 150,00**  
**Bedes venligst indbetalt senest den 31. januar via indbetalingskortet eller i mandagscaféen. Ved evt. bankoverførsel er vores konto nr.0828 0000942707.**  
**Husk medlemsnummer.**

**Højby Seniorforenings 1 dags tur til  
Marsk tårnet  
Den 31/5 2024**

Marsk Tårnet er et 25 m højt dobbeltspiralformet udsigtstårn ved Skærbæk, designet af Bjarke Ingels Group. Tårnet består af en dobbelt vindeltrappe i cortenstål med i alt 272 trin med en platform øverst og en lille handicap-lift for kørestolsbrugere i tårnets indre. Det vejer 300 tons og stod færdigt 11. august 2021.



VADEHAVSCENTRET ligger lige ved Vadehavet, som er Danmarks største, fladeste og vådeste Nationalpark. Det er et enestående naturområde i Danmark, som blev udnævnt til Nationalpark i 2010. Men Vadehavet er ikke kun unikt i Danmark - det har status som Verdensarv. Samlet strækker vaderne sig 500 km langs den danske, tyske og hollandske kyst. Det dynamiske landskab, den biologiske rigdom og de mange trækfugle gør området til noget helt enestående.

Turen er en madpakke tur så medbring madpakke og drikkevarer.

Afgang fra P plads ved fakta Kl. 8.00

Pris: kr. 200,00 Incl. Entre til Vadehavscentret

Entre til Marsk tårnet kr. 90,00

Forventet hjemkomst kl ca. 17.00

## GÅ-GRUPPEN

Vi går hver tirsdag kl. 9.30 til ca. kl. 11.00 fra Coop 365 og går mellem 6 og 7 km. Vi går som regel i forskellige grupper alt efter det tempo, vi hver især kan klare. Vi går ofte i 3 grupper med faste ture, som er:

1. tirsdag i md. Allerup Rundt. 2. tirsdag i md. Jernbanestien – Lindved – Syvhøjevej. 3. tirsdag i md. Højby rundt – Banehøjvænget – Sandkæret – Ugletøften – Knullen. 4. tirsdag i md. Hollufgårdturen. Ved en 5. tirsdag i md. finder vi en anden tur.

## SVØMNING

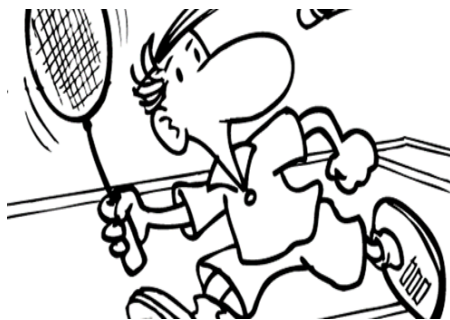
Vi har et hold med motion/hyggesvømning hver fredag kl. 8.00 frem til 1. maj. Såfremt det har interesse, så henvend dig til Freddy Klausen, Hestehøjvej 114, 5260 Odense S. tlf. 20 30 43 92 (E.mail:f.clausen@youmail.dk) Han står for aktiviteten og kan evt. arrangere samkørsel.

## GYMNASTIK

Vi har gymnastik hver onsdag fra kl. 10.00 i hal 2. Seniortræning er med til at holde dig i fysisk form til dagligdagens gøremål, og du sænker risikoen for at falde og komme til skade i hverdagen. Vores instruktør er Hanne Møller, tlf. 26 11 84 34.

## BADMINTON

Vi spiller badminton hver onsdag fra kl. 8.30 i hal 2. Husk at møde op, så vi kan få nogle gode kampe, Johs Videsen står som sædvanlig for træningen, ligesom han administrerer vores boldkasse.



## FASTE UGEAKTIVITETER.

Mandage kl.10.00 til kl.12.00 **Åbent hus** i Fælleshuset Højbylund, hvor der er mulighed for socialt samvær – kortspil – EDB hjælp

Tirsdage kl. 09.30 til kl.11.00. **Gåture.** Mødested: På det gamle Aldi's P. plads.

**Kontaktperson gå gruppen:**

Astrid Danielsen 40 42 37 77

Onsdage kl. 13.00 **Korte onsdagscykelture** på 15-20 km. Mødested: Bakkegårdens Parkeringsplads.

Torsdag kl. 13.00 – kl.16.30 **Lange torsdagscykelture.** Mødested: Bakkegårdens Parkeringsplads. Nogle uger afgang kl. 9.00

Torsdag kl. 12.00 **Bowling i City Bowling** Kontaktpersoner Jytte og Leif Pedersen tlf. 23 31 41 38

Fredag kl. 8.00 **Svømning i Bolbro** Kontaktperson: Freddy Klausen, Hestehøjvej 114, 5260 Odense S. Tlf. 2030 4392

*Fra d. 1. sept. til d. 1. maj i Højbyhallen og Multihal 2*

Onsdag kl.10.00 – kl.11.00 **Let gymnastik** i Højbyhal 2.

Onsdag kl.08.30 – kl.10.00 **Badminton** Højbyhal 2

Onsdag kl.9.00 – kl.11.30 **Bordtennis** Højbyhal 2, Multihal.

Torsdag kl. 9.00-11.00 **Tennis** I sommerhalvåret på tennisbanerne  
Prisen for aktiviteterne vil være :

Gymnastik kr. 250,00

De øvrige kr. 200,00

**PROGRAM FOR MANDAGSCAFEEN  
JANUAR-FEBRUAR-MARTS  
2024**

Hver mandag formiddag fra kl. **10.00** - 12.00 er der i Fælleshuset Højbylund, Nørrelunden 70 åbent hus med socialt samvær ”Mandagscafe” samt muligheden for kortspil. Vi har endvidere fået mulighed for at tilbyde hjælp til div. pc. problemer.

**Mandag den 8. januar** kl. 12.30-16.00  
**BANKO**

**Mandag den 15. januar** kl. 13.00-16.00  
**BOGCAFE**

**Mandag den 22. januar.** kl. 12.00-16.00  
**FÆLLESSPISNING**

En frokostbuffet vil være på bordet. Pris for mad, og kaffe kr. 80,00  
Bindende tilmelding senest 15. januar i mandagscafeen

**Mandag den 29. januar** kl. 13.00-16.00  
**FOREDRAG**

Lektor og biolog Uwe Lindholdt vil komme og fortælle om Islands voldsomme natur med vulkaner, gletsjer, kratere, stenørkener og gejser. Island blev bosat for ca. 1100 år siden, men er i dag et rigt og moderne samfund. Pris for foredrag kaffe og kage kr. 50,00. Tilmelding senest den 22. januar i mandagscafeen

**Mandag den 5. februar** kl. 12.30-16.00  
**BANKO**

**Mandag den 12. februar** kl. 13.00  
**GENERALFORSAMLING**

Se dagsorden side 9

**Ordinær Generalforsamling**  
mandag den 12. februar 2023 kl. 13.00  
i Fælleshuset Nørrelunden 70, 5260 Odense S.  
**Dagsorden:**

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Aflæggelse af årets regnskab.
4. Fastsættelse af kontingent for 2025.
5. Indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse.  
  
3 medlemmer til bestyrelsen for 2 år.  
På valg er:  
Poul Erik Rasmussen.    Modtager ikke genvalg  
Ruth Petersen            Modtager ikke genvalg  
Leo Sørensen             Modtager ikke genvalg.  
  
To suppleanter til bestyrelsen for 1 år.  
(Inge Rasmussen )
7. Valg af revisor og revisorsuppleant.
8. Eventuelt.



## **EDB**

Højby Seniorforenings medlemmer tilbydes

PC hjælp om formiddagen i Mandagscafeen, hver mandag fra kl. 10 til 12. Tag din bærbare PC, Tablet eller Ipad med op til os. Vi har tilslutning til Internettet, så vi kan hjælpe dig med de fleste EDB problemer, der opstår.

PC hjælp ved besøg i medlemmernes hjem efter aftale. PC. Hjælp er gratis for medlemmer.

Højby Seniorforenings medlemmer tilbydes hjælp til nybegyndere i slægtsforskning.

Bent Kirkmand vil introducere og hjælpe dem som ønsker at komme i gang med slægtsforskningen.

Bestil en plads på mail til bent@kirkmand.com eller mobil: 51226812

Hvis der er tilslutning, finder vi en opstartsdato.

Vi glæder os til at se jer.

**Jens Peter Jensen tlf. 3042 3570**

**Bent Kirkmand tlf. 5122 6812**

**Ove Frank tlf. 2871 8131**

**Mandag den 19. februar** kl. 13.00-16.00

### **UNDERHOLDNING**

Nymarkens Harmonika klub kommer og underholder med harmonika musik og sang, der bliver omdelt sanghæfter så man kan synge med på de kendte gamle sange. Pris for underholdning kaffe og kage kr. 50,00. Tilmelding senest den 12. februar i mandagscafeen.

**Mandag den 26. februar** KL. 13.00-16.00

### **FOREDRAG.**

Henning Falden kommer og fortæller om sin tid i politiet og specielt i Politiets efterretnings Tjeneste. Pris for foredrag kaffe og kage kr. 50,00. Tilmelding senest den 19. februar i mandagscafeen

**Mandag den 4. marts** kl. 12.30-16.00

### **BANKO**

**Mandag den 11. marts** Kl. 13.00-16.00

### **BOGCAFE**

**Tirsdag den 18. marts** Kl. 13.00-16.00

### **FOREDRAG**

Kok i kongehuset. Ruth kommer og fortæller om livet i kongehusets køkken, hvor hun var ansat hos kong Frederik og dronning Ingrid fra 1965 til 1967. Pris for foredrag kaffe og kage kr. 50,00. Tilmelding senest den 11. marts i mandagscafeen.

**Mandag den 25. marts** kl. 12.30-16.00

### **PÅSKEBANKO**

## Korte onsdagscykelture: JANUAR-FEBRUAR-MARTS

Vi cykler alle onsdage kl. 13.00 og mødes på Bakkegårdens parkeringsplads.

Turen varer mellem 1½ – 2 timer og vi cykler ca. 15 til 20 kilometer. Vi holder en pause undervejs, hvor vi hygger os med vores medbragte kaffe og evt. brød/kage. Husk også vand til turen. Så mød op og få en god oplevelse.

Januar—februar—marts er der ikke fastlagt ture. Vi mødes som sædvanlig, og de fremmødte aftaler, hvor turen skal gå hen.

Lars Thaarup tlf 2912 8601



Få renoveret batteriet til din El cykel

Tlf 3137 3220

Klaus Berntsensvej 144  
5260 Odense S

## Datoer for madholdene

Hold 1	9/1	6/2	5/3	9/4
Hold 2	16/1	13/2	12/3	16/4
Hold 3	21/11	20/2	19/3	23/4

Fælles afslutning den 30. april

Eventuelt afbud til Eva Carlsen tlf. 27 51 97 45

## Bordtennis

"Vi er et lille hold på 12 personer der spiller bordtennis hver onsdag fra kl. 9.00 i multihallen. Vi har 3 borde og hvis Du går med en lille bordtennis spiller i maven så mød op.

Det er ingen betingelse at du er god til det. Det er glæden, passionen, livsglæden og nem adgang til motion og træning. Samt ikke mindst træningsværdierne, fysisk, mentalt, krop & hjerne på én gang, læringen, konkurrencen & kampen. Vi lægger meget vægt på fællesskabet og social samhørighed, som er meget vigtige pejlemærker for os.

Vi spiller på et meget varieret niveau. Så har du lyst, så mød bare op i Multihallen på onsdage kl. 9.00.

Vi har bolde. Hvis du ikke har et bat til at starte med, finder vi en løsning herpå.

Det er Per Hansen der står for aktiviteten.

Tlf. 24276208.

mail [Perdorte.hansen@gmail.com](mailto:Perdorte.hansen@gmail.com)"

