

## TORSDAGS- CYKELTURE: APRIL-MAJ-JUNI

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

04.04	Fangel	kl. 13.00	25 km
11.04	Hudevad	kl. 13.00	25 km
18.04	Hestehaven-Skovsøen	kl. 13.00	25 km
25.04	Næsbyhoved skov	kl. 13.00	25 km
02.05	H.C. Andersen skoven	kl. 13.00	25 km
16.05	Klintebjerg	kl. 09.00	46 km
23.05	Selleberg	kl. 13.00	29 km
30.05	Odense Havn	kl. 13.00	25 km
06.06	Nr.Lyndelse-Dømmestrup	kl. 13.00	25 km
13.06	Langeland Bil/cykeltur.	kl. 09.00	25 km
20.06	Odense Å sti	kl. 13.00	25 km
27.06	Lindved Å sti	kl. 13.00	25 km

Poul Erik Rasmussen tlf. 2814 7025  
Leo Sørensen tlf. 26241648

### Bowling.

Vi spiller bowling i City Bowling, Rugårdsvej 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

**REMA 1000**  
Højby



## HØJBY SENIORFORENING

### PROGRAM FOR

APRIL-MAJ-JUNI

**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	Herle Rasmussen	tlf. 22730865
	E.mail: <a href="mailto:herlesejdelin@gmail.com">herlesejdelin@gmail.com</a>	
Næstformand	Hanna Olsen	tlf. 22975727
Kasserer	Karin Thaarup	tlf. 23418024
Sekretær	Connie Madsen	tlf. 25362612
Bestyrelsesmedlem	Birgit Hansen	tlf. 21704978

Internet.

[www.hojbyseniorforening.dk](http://www.hojbyseniorforening.dk)

Bankkonto: 0828 0000942707

Tilmelding på e.mail

[thaarup@outlook.dk](mailto:thaarup@outlook.dk)

**Mobile Pay 49 56 34**

**Som noget nyt kan man fremover tilmelde sig vore arrangementer til Karin pr. SMS, mail eller telefon. Der kommer svar på tilmelding så man kan se at alt er i orden**



Få renoveret batteriet til din El cykel

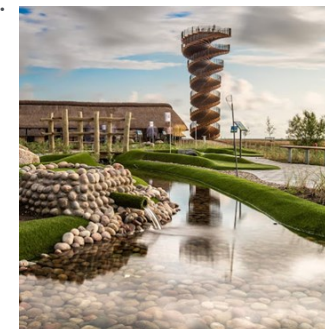
Tlf 3137 3220

Klaus Berntsensvej 144

## 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. Turen er en madpakke tur, så medbring madpakke og drikkevarer.

Afgang fra P plads ved Coop 365 kl. 08.00

Ankomst til Vadehavscentret kl. 10.00

Vi spiser frokost ved Vadehavscentret, der er mulighed for at sidde under tag udendørs med madpakke. Der er desuden mulighed for at købe frokost og drikke i cafeen.

Afgang til Marsktårnet kl. 12.30

Ankomst til Marsktårnet kl. 13.00.

Der er mulighed for at købe kaffe m.m. i restauranten.

Pris for turen kr. 200,00, som inkluderer entre til Vadehavscentret. Entre til Marsktårnet er for egen regning, kr. 95,00. Grupper over 20 personer får 20 % rabat, medlem af Ældre Sagen giver 10 %. Der er lift til tårnet uden ekstra betaling.

Billetter købes i mandagscafeen, bindende tilmelding den 13. maj 2024.

**Ved tilmelding:** oplyst venligst, om I ønsker at købe mad ved Vadehavscentret af hensyn til antal spisende gæster. Oplyst venligst, om I ønsker lift til Marsktårnet.

## 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

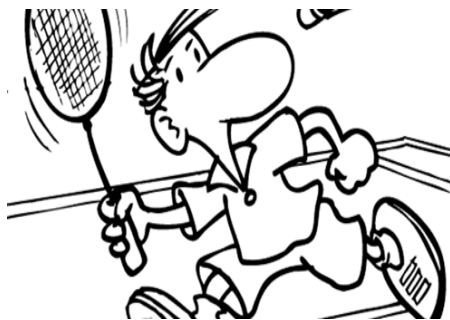
Vi har et hold med motion/hyggesvømning hver fredag kl. 8.00 frem til 1. maj. Såfremt det har interesse, så henvend dig til Freddy Klausen, Hestehøjvej 114, 5260 Odense S. tlf. 20 30 43 92 (E.mail:f.clausen@youmail.dk) Han står for aktiviteten og kan evt. arrangere samkørsel.

## 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 24 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
Åshild Videsen	29 64 16 13

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

## Kroket – Petanque og Vikingspil

Fra d.1. maj til d. 1. sept. på Grusbanen

hver fredag fra kl. 9.30 til kl. 12.00 er der mulighed for at spille

Kroket – Petanque og Vikingspil (Konge spil )

**PROGRAM FOR MANDAGSCAFEEN  
APRIL-MAJ-JUNI  
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. april** kl. 13.00-16.00

**FOREDRAG**

Karin Jensen fortæller om sine 14 år i forsvaret og hvordan livet kan forme sig. Karin Jensen har været udsendt 4 gange til henholdsvis Kosovo, Libanon, Afghanistan og Irak. Pris kr. 50,00 for underholdning, kaffe og kage. Tilmelding i mandagscafen senest den 25. marts.

**Mandag den 15. april** kl. 13.00-16.00

**Medlemsmøde orientering fra ny bestyrelse.**

**Mandag den 22. april.** kl. 12.00-16.00

**FÆLLESPISNING**

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

**Mandag den 29. april** kl. 13.00-16.00

**UNDERHOLDNING**

Poul og Torben Vil underholde os med forskellig musik fra Alli cat til de gamle sange af John Mogensen. Shubi Dua, samt sang der kan nydes, brommes og synges med på. Pris kr. 50,00 for underholdning, kaffe og kage. Tilmelding i mandagscafen senest den 22. april.

**Mandag den 6. maj** kl. 12.30-16.00

**BANKO**

**Mandag den 13. maj** kl. 13.00—16.00

**BOGCAFE**

Referat fra  
Generalforsamlingen  
mandag den 12. februar 2024 kl. 13.00  
i Fælleshuset, Nørrelunden 70, 5260 Odense S.

**Bestyrelsens beretning:**

Vi havde ved årsskiftet 356 medlemmer, men også i 2023 mistede vi nogle medlemmer.

Det var:

Annie Høgh Rasmussen, Egon Aarenstrup, Erik Bang Andersen, Jonna Bang Madsen, Jørgen Lund ,Kjeld Jesperse, Lene Poulsen, Lene Persson, Lise Rasmussen.

Vi har haft de sædvanlige faste punkter på programmet, altså banko, fællesspisninger, bogcafe, generalforsamling, medlemsmøde, quiz, juledekorationer. Desuden foredrag og musik. Vi havde en dejlig høstfest i forsamlingshuset, hvor Steffen krædede for vore ganer og Thomas og personalet for vores velbefindende. Det samme gjaldt jubilæumsfesten som vi af hensyn til tilslutningen måtte tage over 2 dage, og begge fester var helt booket op.

Vi havde en dages udflugt til brunkulslejerne i Søby, juletur med spisning på Agerskov Kro og den lange tur til Bremen.

Hermed skal jeg overlade beretningen til forsamlingen.

Dette var et uddrag af beretningen, hvis man vil se resten så gå ind på vores hjemmeside: [www.hojbyseniorforening.dk](http://www.hojbyseniorforening.dk)



## 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 27. maj** kl. 13.00-16.00

## VINSMAGNING

Orla og Laila Møller fortæller om deres vin tur i Sydafrika. Under denne vinsmagning vil fokus være på vine fra Sydafrika.. På vores smagninger kan du også købe det der smages, som oftest til en god pris! Pris kr. 70,00 Tilmelding i mandagscafen senest den 13. maj.

**Mandag den 3. juni** kl. 12.30-16.00

## BANKO

**Mandag den 10. juni** kl. 12.00-16.00

## GRILLFEST

Vi får sat 3-4 webergrill op i gården ved fælleshuset, Og der vil blive grillet nogle stege samt pølser. Tilbehør: flødekartofler, salatbar, flutes. Herefter er der kaffe og kage. Pris kr. 75,00. Bindende tilmelding i mandagscafeen senest mandag den 3. juni.

## Idrætsmærket 2024

Vi har onsdage i maj og forventer at starte d.1/5 kl. 10.30 i multihal-len.

Tilmelding er unødvendig. - Hvis det bliver for svært, kan du bare stoppe, og så koster det ikke noget. Hvis du erhverver mærket, er prisen kr. 130,00.

Det er som sædvanligt Karen Jørgensen, der er den overordnede person, som instruerer og bedømmer i D.G.I regi.

I 2023 var vi 17 personer der bestod, men der kan godt optages lidt flere. Den indendørs del bliver onsdage i maj. Mens den udendørs del bliver på eftermiddage i juni efter aftale.

Udholdenhedsdelen bliver en aften med godt vejr i juni.

Vi vil være helt færdige ca. 1/7

Hvis der er spørgsmål, kan jeg kontaktes på tlf. 4038 5710

Thyge Andersen.

## Korte onsdagscykelture: APRIL-MAJ-JUNI

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.

Datoer og ture:

03.04.24 Ansgar Anlæg  
10.04.24 Bøgebladet  
17.04.24 Lindved Å sti  
24.04.24 Sdr. Højrup

01.05.24 Kohaveskoven  
08.05.24 Schæferhundebanen  
15.05.24 Fraugde  
22.05.24 Nr. Søby  
29.05.24 Soluret

05.06.24 Stenmuseet  
12.06.24 Roerskovparken  
19.06.24 B67 baner  
26.06.24 Riderhatten  
VI SES – VEL MØDT

Lars Thaarup tlf 2912 8601



## Datoer for madholdene

Hold 1 9/4  
Hold 2 16/4  
Hold 3 23/4

Fælles afslutning den 23. 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)"

