

**TORSDAGS- CYKELTURE:
JULI-AUGUST- SEPTEMBER**

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

Datoer og Ture

Ingen ture i Juli

AUGUST

01/08	Lumby Mølle	kl.09,00	36 km
08/08	Ringe Sø	kl.13,00	30 km
15/08	Tusindårs Skoven	kl.13,00	25 km
29/08	Rønninge Mose	kl.13,00	28 km

SEPTEMBER

05/09	Tietgenbyen	kl. 13,00	25 km
09/09	Naturstien Ringe	kl. 09,00	50 km
19/09	Sanderumgaard	kl. 13,00	35 km
26/09	Port Arthur	kl. 13,00	30 km

Poul Erik Rasmussen tlf. 2814 7025

REMA 1000
Højby



**HØJBY
SENIORFORENING**

**PROGRAM
FOR**

JULI. AUG. SEPT.

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:herlesejdelin@gmail.dk	
Næstformand	Hanna Olsen	tlf. 22975727
Kasserer	Karin Thaarup	tlf. 23418024
Sekretær	Connie Madsen	tlf. 25263612
Bestyrelsesmedlem	Birgit Hansen	tlf. 21704978

Internet.
www.hojbyseniorforening.dk
Bankkonto: 0828 0000942707

Tilmelding på e.mail
thaarup@outlook.dk

Mobile Pay 49 56 34

BOWLING

Vi spiller bowling i City Bowling, Rugårdsvej 46, Odense
Torsdag kl. 12,00 og 13,00. Tilmelding skal ske til Jytte og
Leif Pedersen, Bakkegårdslynden 15, tlf. 23 31 41 38 som står
for aktiviteten, samt arrangerer samkørsel.
Pris pr. time kr. 38,00 + leje af sko



KROKET

I maj starter vi på aktiviteterne på Højby skoles sportsplads,
Fredag d.3.maj kl.10,00 mødes interesserede medlemmer af HS på
Højby skoles sportsplads (ved parkeringspladsen). Alt efter hvor man-
ge, der møder op, opmåler vi et antal krocketbaner, Der kan være 6 spille-
re på hver bane. derefter spiller vi krocket ca. 1 time, hvorefter vi rydder
Banerne og låser kugler, køller og buer inde i skolens redskabsskur.
Det koster ikke noget for medlemmer af seniorforeningen at deltage,
Vi slutter til september.
MØD OP!!

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

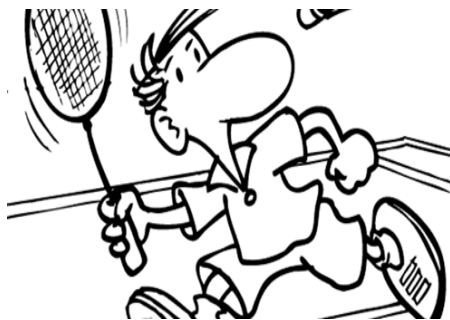
Vi har et hold med motion/hyggesvømning hver fredag kl. 8.00 frem til 1. maj. Såfremt det har interesse, så henvend dig til Freddy Klausen, Hestehøjvej 114, 5260 Odense S. tlf. 20 30 43 92 (E.mail:f.clausen@youmail.dk) Han står for aktiviteten og kan evt. arrangere samkørsel.

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.

Vær opmærksom på lukkedage i august og september!!

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** i Højbyhal 2
Onsdag kl..09,00– kl..11,30 **Bordtennis** i Højbyhal 2, Multihal
Torsdag kl..09,00– kl. 11,00 **Tennis** i sommerhalvåret på tennisbanerne
Pris for aktiviteterne : Gymnastik kr.250,00 øvrige: kr.200,00

Kroket-Petanque-Vikingspil

Fra d.1.maj til d. 1.sept på grusbanen
Hver fredag fra kl.09.30 til kl. 12.00 er der mulighed for at spille
Kroket– Petanque og vikingspil (Kongespil)

**PROGRAM FOR MANDAGSCAFEEN
JULI-AUGUST-SEPTEMBER
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.og hjælp til div. pc. problemer.

Vær opmærksom lukkedage!!

JULI : LUKKET SOMMERFERIE

Mandag den 5. August kl. 12.30-16.00
BANKO

Mandag den 12. August.
LUKKET

Mandag den 19. August kl. 13.00-16.00
QUIZ

Pris :Quiz –kaffe– kage 50,00kr. Pr.person
Sidste frist for tilmelding d. 5, august

Mandag den 26. August. kl. 13.00-16.00
BOGCAFE

Mandag den 2. September kl. 12,30-16,00
BANKO

Onsdag den 4. September
5 dages busrejse til Harzen

Mandag den 9. September
LUKKET

Seniorsforeningens tur til Harzen den 4. september

Pris pr. person i delt dobbelt værelse kr. 4,995

Tillæg for eneværelse kr. 895

Med i prisen

Kørsel med bus. 4 x overnatning med halvpension, 1 x morgenkaffe

+rundstykke, 1 x sandwich (dag 1) 1x togtur, 1x snapsebesøg, 1 x

Turisttog. Alle udflugter er med Dansk rejseleder.

DAG 1

Afgang kl. 08,00 fra 365 Højby, ankomst til Harzen sidst på eftermiddagen , indkvartering på hotellet, herefter fælles middag.

DAG 2

Udflugt til det tidligere Østtyskland og Wernigerode med den gamle Harzbane til Drei-Annen-Hohne.

DAG 3

Udflugt til den gamle middelalderby Quedlinburg, efter frokost Kører vi til Gernrode hvor vi besøger likør fabrikken Rolle.

DAG 4

Udflugt til Goslar

DAG 5

Hjemrejse: ankomst til Højby ca. kl 20.00

Tilmelding: Karin Thaarup tlf. 23418024

thaarup@outlook.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 16. September kl. 13,00-16,00

Musikalsk foredrag med Jeannet Ulrikkeholm

Pris for underholdning samt kaffe og kage

50,00 kr. pr. person

Sidste frist for tilmelding d.2. sept.

Mandag den 23. September kl. 12,00-18,00

HØSTFEST I Forsamlingshuset

Billetter kan købes fra den 8. August til 16. September
Tilmelding er bindende. Billetter og betaling skal ske i
Mandagscafeen. Det er muligt at købe billetter til et bestemt
bord, så vil man sidde sammen, så køb billetter samtidigt.

PRIS 190,00 kr. pr. person



Mandag den 30. September

LUKKET

Korte onsdagscykelture: JULI-AUGUST-SEPTEMBER

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.

Lars Thaarup tlf 2912 8601

Datoer og ture

03.07.24 Ansgar Anlæg

10.07.24 Nr.Søby

17.07.24 Fraugde

24.07.24 Kohaveskoven

31.07.24 Bøgebladet

07.08.24 Roerskovparken

14.08.24 Sdr.Højrup

21.08.24 B67 Baner

28.08.24 Soluret

04.09.24 Ridderhatten

11.09.24 Lindved Å sti

18.09.24 Stenmuseet

25.09.24 Nr. Søby



Vi SES –VEL MØDT



Datoer for madholdene

Hold 1	03/09 - 01/10- 05/11
Hold 2	10/09 - 08/10- 12/11-
Hold 3	23/09– 22/10– 09/11

Eventuelt afbud til Eva Carlsen tlf. 27 51 97 45

Bordtennis

"Vi er et lille hold på 14 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"

