



Bestyrelsen Ønsker alle medlemmer

Glædelig Jul

Samt

Godt Nytår



REMA 1000
Højby



**HØJBY
SENIORFORENING**

**PROGRAM
FOR**

OKT. NOV. DEC.

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. 25362612 |
| Bestyrelsesmedlem | Birgit Hansen | tlf. 21704978 |

Internet.

www.hojbyseniorforening.dk
Bankkonto: 0828 0000942707

Tilmelding på e.mail
thaarup@outlook.dk

Mobile Pay 49 56 34

**Tilmelding til arrangement kan ske i mandagscafeen,på
Telefon/SMS 23418024, på mail thaarup@outlook.dk
Der sendes kvittering på tilmelding via SMS +mail. Ved
Arrangementer,der kræver en billet,kan tilmelding kun
ske i mandagscafeen, Nørrelunden 70 kl.10.00-12.00**

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



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 – Ugletofte – Knullen. 4. tirsdag i md. Hollufgårdturen. Ved en 5. tirsdag i md. finder vi en anden tur.

SVØMNING

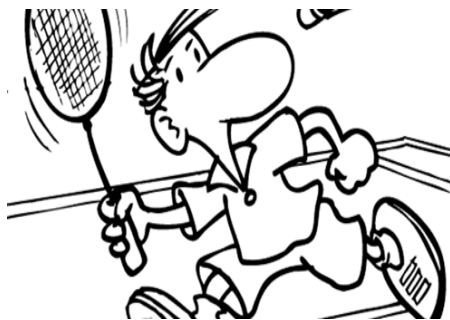
Vi har et hold med motion/hyggesvømning hver fredag kl. 8.00 frem til 1. maj. Såfremt det har interesse, så henvend dig til Freddy Klausen, Hestehøjvej 114, 5260 Odense S. tlf. 20 30 43 92 (E.mail:f.clausen@youmail.dk) Han står for aktiviteten og kan evt. arrangere samkørsel.

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** 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

PROGRAM FOR MANDAGSCAFEEN

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.

Mandag den 7. Oktober kl. 12.30-16.00
BANKO

Mandag den 14. Oktober kl. 13.00– 16.00
MEDLEMSMØDE

På medlemsmødet vil der blive uddelt de velfortjente idrætsmærker, Mads Ravn Kristiansen, uddannelsesleder fra tietgenskolen vil komme og fortælle om muligheden for gratis at deltage på FVU- engelsk undervisning. Der vil blive vist billeder fra året, der er gået. Der vil være mulighed for at komme med forslag til aktiviteter, foredrag, ture m.m. Arrangementet er gratis, foreninger giver kaffe og brød. Tilmelding gerne inden 7. oktober

Mandag den 21. Oktober kl. 13.00-16.00
BOGCAFE

Mandag den 28. Oktober kl. 13.00-16.00
"Husker Du—det samme som os"

Et seniorshow, der indeholder minder fra vores barndom
Og ungdom— Og måske også fra jeres ?
Vi—Torben Hansen og Elin Boss— begyndte vores samarbejde
i Skårup Revyen , hvor vi skrev teksterne— og også var på
Scenen som de gode fynboer Jette og Frede, der forholdt
til livet på Sydfyn i almindelighed. I dette show er Jette og
Frede blevet pensionister— med alle de udfordringer, det
kan føre med sig.
Pris for foredrag og underholdning 50.00kr.
Tilmelding senest 21. oktober

TORSDAGS- CYKELTURE: OKTOBER-NOVEMBER– DECEMBER

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

| | | | |
|-------|-------------------|-----------|-------|
| 03/10 | Stige Ø | kl. 13.00 | 25 km |
| 10/10 | Søparken | kl. 13.00 | 25 km |
| 17/10 | Postruten | kl. 13.00 | 25 km |
| 24/10 | Odense Å sti | kl. 13.00 | 25 km |
| 31/10 | Nr. Søby | kl. 13.00 | 25 km |
| 07/11 | Botanisk Have | kl. 13.00 | 25 km |
| 14/11 | Hudevad Naturskol | kl. 13.00 | 25 km |
| 21/11 | Søllinge | kl. 13.00 | 25 km |
| 28/11 | Kunstbygningen | kl. 13.00 | 25 km |

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

Poul Erik Rasmussen tlf. 2814 7025
Leo Sørensen tlf. 2624 1648



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 4 November kl.12.30 – 16.00
BANKO

Mandag den 11 November kl.13,00 -16,00

TØJ BELLISSIMA

Bellissima, Algade 38 i Ringe kommer og viser os spændende nyheder i beklædning til kvinder. Arrangementet er gratis, der vil blive budt på kaffe og småkager. Tilmelding gerne inden 4. november

Mandag den 18 November kl. 13,00 -16,00

JULEDEKORRATIONER

Nye og gode ideer til årets juledekorationer. Medbring gerne egne materialer.Tilmelding senest 11. november

Fredag den 22 November

JULETUR TIL TYSKLAND

Vi mødes kl.08.00 ved 365. Herefter kører vi til Fleggård. Efter vores indkøb ,kører vi til en kro og spiser Flæskesteg m.m Vi er hjemme igen sidst på eftermiddagen. Pris pr. person incl. Tur og middag 250,00 kr. Husk Pas og evt. Euro ! Tilmelding er bindende ved køb af billetter.senest den 11 november i mandagscafeen

Mandag den 25 November kl. 12.30—16.00
JULEBANKO

Mandag den 2 December kl. 12.00
JULEFROKOST I FORSAMLINGSHUSET

Billetter kan købes nu
Tilmelding er bindende. Biletter 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

Korte onsdagscykelture: Oktober-November-December

Vi cykler alle onsdage kl. 13.00 og mødes på Bakkegårdens parke-
ringsplads.

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 medbrag-
te 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

02.10..24 Roerskovparken

09.10..24 Lindved Åsti

16.10..24 Sdr. Højrup

23.10..24 Kohaveskoven

30.10..24 Stenmuseet

06.11..24 Fraugde

13.11..24 Bøgebladet

20.11..24 Soluret

27.11..24 B67 baner

04.12..24 Ridderhatten

11.12..24 Nr. Søby

18.12..24 Kohaveskoven



**GLÆDELIG JUL og GODT
NYTÅR.**

VI SES I DET NYE ÅR- VEL MØDT



Få renoveret batteriet til din El cykel

Tlf 31373220

Klaus Berntsensvej 144

5260 Odense S

Datoer for madholdene

Hold 1 01/10- 05/11

Hold 2 08/10- 12/11

Hold 3 22/10- 19/11

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"

