

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 8. marts	Fangel	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 13. marts	Nr.Søby	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 20. marts	Freltofte/Nr.Lyndelse	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 27. marts	Skt. Knuds Kirke	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
Leo Sørensen tlf. 2624 1648

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. 32,00 + leje af sko

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	Herle Rasmussen	tlf. 22730865
	E-mail. herlesejdelin@gmail.com	
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 kvitering på tilmelding via SMS + mail. Ved arrangementer, der kræver en billet, kan tilmelding kun ske i mandagscafeen, Nørrelunden 70 kl. 10.00-12.00

Der er vedlagt et indbetalingskort for kontingent 2025 på kr. 150.00 pr. person. Betalings bedes venligst overholdt, da det er en betingelse for at deltage i generalforsamlingen og for at opnå stemmeret iflg. Vores vedtægter, at der er betalt kontingent senest 14 dage før generalforsamlingen.

HUSK AT SKRIVE MEDLEMS NR., PÅ DIN INDBETALING— uanset om du betaler med indbetalingskort, MobilePay eller bankkonto.

Korte onsdags cykelture

Januar, Februar, Marts 2025

Vi cykler alle onsdage kl. 13.00 og mødes på Bakkegårdens

Pakeringsplads. Turen varer mellem 1½ - 2 timer og vi cykler

Ca. 15-20 kilometer. Vi holder 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.

Der er ikke fastlagte ture i januar, februar og marts måned. Vi mødes

Som sædvanligt, og de fremmødte aftaler, hvor turen går hen.

Vel mødt!

Lars Thaarup tlf. 2912 8601



Få renoveret Batteriet til din El cykel

Tlf. 31 37 32 20

Klaus Berntsens vej 144 Odense S

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 – Ugletoften – 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.klausen@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

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

**PROGRAM FOR MANDAGSCAFEEN
JANUAR-FEBRUAR-MARTS
2025**

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 6. januar kl. 12.30-16.00
BANKO

Mandag den 13. januar kl. 13.00-16.00
BOGCAFE

Mandag den 20. januar. kl. 13.00-16.00

Foredrag ved Massør Allan Poulsen

"Mit liv i sporten og de mange mennesker jeg mødte undervejs"

Allan Poulsen har været massør for OB samt Cykel, fodbold og håndboldlandsholdet. Pris for foredrag samt kaffe og kage kr.50 pr. person

Tilmelding senest den 13/1 i mandagscafeen

Mandag den 27. januar kl. 12.00-16.00
FÆLLESPISNING

Pris for mad "udefra" samt kaffe og kage, kr.140,- pr. person.

Tilmelding senest den 20/1 i mandagscafeen.

Mandag den 3. februar kl. 12.30-16.00
BANKO

Ordinær Generalforsamling

mandag den 10. februar 2025 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 2026
5. Indkomne forslag.
6. Valg til bestyrelse og bestyrelsessuppleanter
2 medlemmer til bestyrelsen for 2 år.
På valg er:
Birgit Hansen (modtager ikke genvalg)
Karin Thaarup (modtager genvalg)
.
To suppleanter til bestyrelsen for 1 år.
Leo Sørensen (modtager genvalg)
Susanne Karlsen (modtager genvalg)
7. Valg af revisor og revisorsuppleant.
1 revisor for 2 år
På valg er: Ove Frank (modtager ikke genvalg)
1 revisorsuppleant for 1 år
På valg er: Poul Erik Rasmussen (modtager genvalg)
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 10. februar kl. 13.00

GENERALFORSAMLING

Se dagsorden side 9

Mandag den 17. februar kl. 13.00-16.00

FOREDRAG

Foredragsholder Hanne Faldborg

” den 3. alder, gør den til livets bedste”.

. Pris for underholdning kaffe og kage kr. 50,00. Tilmelding senest den 10. februar i mandagscafeen.

Mandag den 24. februar KL. 13.00-16.00

UNDERHOLDNING

Smedekoret vil underholde os med egne sange, kendte sange samt opera

Pris for underholdning kaffe og kage kr. 50,00. pr. person .
Tilmelding senest den 17. februar i mandagscafeen

Mandag den 3. marts kl. 12.30-16.00

BANKO

Mandag den 10. marts Kl. 13.00-16.00

UNDERHOLDNING

”SNAKES” underholder med Rock og POP fra 60erne

Pris for underholdning samt kaffe og kage kr.50.- pr. person.
Tilmelding senest den 3.marts i mandagscafeen

Mandag den 17 marts kl. 13.00

BOGCAFE

Mandag den 24 marts kl.13.00-16.00

FOREDRAG

Foredrag ved Journalist Jesper Mads Eriksen. Han er journalist ved Fyens Stiftstidende og skriver bl.a. kolumnen "min gang i byen"
Pris for foredrag samt kaffe og kage, kr.50.00 pr. person
Tilmelding senest den 17. marts i mandagscafeen.

Mandag den 31 marts kl. 12.00– 16.00

FÆLLESSPISNING

Pris for mad "udefra" samt kaffe og kage kr.140,- pr. person
Tilmeldning senest den 24. marts i mandagscafeen.

OBS!

Sensommerens tur sidst i august 2025 går til Rugen og Usedom.
En 5 dages bustur.
Planlægningen er i gang og mere information skulle gerne være på plads i næste medlemsblad.
Vi forventer samme pris som i 2024.

Datoer for madholdene

Hold 1	7/1	4/2	4/3	1/4
Hold 2	14/1	11/2	11/3	8/4
Hold 3	21/1	18/2	18/3	15/4

Fælles afslutning den 29. april

Eventuelt afbud til Eva Carlsen tlf. 27 51 97 45

Bordtennis

"Vi er et hold på 17 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"

