

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.

03/04	Sanderum gård	Kl. 13.00	km. 25
10/04	Odense Havn	kl. 13.00	km. 25
17/04	Skærtorsdag ingen tur		
24/04	Ringe Sø	kl. 13.00	km. 30
01/05	Bellinge kirke	kl. 13.00	km. 25
08/05	Seden Skydebane	kl. 13.00	km. 25
15/05	Danmarks Fugle Zoo (Tommerup)		
		kl. 09.00	km. 50
22/05	Lindved Å sti	kl. 13.00	km. 25
29/05	Kristi himmelfartsdag ingen tur		
06/06	Tusindårsskoven	kl. 13.00	km. 25
12/06	Kerteminde/Martofte kombineret Bil/cykeltur		
	Tilmelding 8 dage før	kl. 09.00	km. 30
19/06	Næsbyhoved skov	kl. 13.00	km. 25
26/06	Hudevad naturskolekl.	kl. 13.00	km. 25

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

REMA 1000
Højby



HØJBY SENIORFORENING

PROGRAM FOR APRIL-MAJ-JUNI 2025

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 (fungerende)	Leo Sørensen	tlf. 26241648
	E.mail: inger.leo@webspeed.dk	
Næstformand	Hanna Olsen	tlf. 22975727
Kasserer	Karin Thaarup	tlf. 23418024
Sekretær	Connie Madsen	tlf. 25362612
Bestyrelsesmedlem	Inger Petersen	tlf. 29121044

Internet.

www.hojbyseniorforening.dk

Bankkonto: 0828 0000942707

Tilmelding på e.mail

thaarup@outlook.dk

Mobile Pay 49 56 34

NB NB NB

Husk at melde flytning til kasserer, så I/du stadig kan modtage medlemsbladet. Husk også at give besked, såfremt I/du ikke længere vil være medlem af foreningen.



Få renoveret batteriet til din El cykel

Tlf 3137 3220

Knullen 8 5260 Odense S
5260 Odense S

5 dages bustur til Rügen og Usedom



Sensommerens tur 2025 går til Rügen og Usedom. Vi tager afsted med bus torsdag den 28.08.25 og er hjemme igen sent mandag den 01.09.25.

Program over turen kan hentes i mandagscafeen, Nørrelunden 70 mellem kl. 10.00-12.00, og tilmelding skal ske senest den 28.04.25.

HUSK at have et gyldigt blå sundhedskort, og at jeres rejseforsikring er i orden.

OBS ! Turen er udsolgt

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

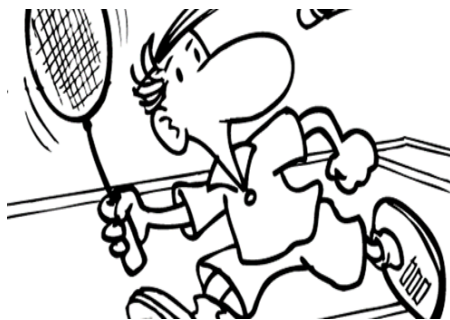
Vi har et hold med motion/hygesvømning hver fredag kl. 8.00 frem til 1. maj. Såfremt det har interesse, så henvend dig til Freddy Klausen, Hestehøjvej 114, 5260 Odense S. tlf. 20 30 43 92 (E.mail:f.clausen@youmail.dk) Han står for aktiviteten og kan evt. arrangere samkørsel.

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 ved hallen 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
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. **NB Ikke på lukkedage**

Mandag den 7. april kl. 12.30-16.00
BANKO

Mandag den 14. april
LUKKEDAG

Mandag den 28. april. kl. 13.00-16.00
FOREDRAG

Bjørn Brandenburg vil fortælle og sin nye bog. ”Det de kalder udkant kalder vi hjem” Pris for foredrag samt kaffe og kage kr.50,-
Tilmelding i mandagscafen senest den 14. april.

Mandag den 5. maj kl. 12.30-16.00
BANKO

Mandag den 12. maj
LUKKEDAG

Mandag den 19. maj kl. 13.00-16.00
BOGCAFE

Mandag den 26.maj
ENDAGSUDFLUGT

Til Langeland
Se side 9

Mandag den 2. juni kl. 12.30-16.00
BANKO

1 dags tur til Langeland

Den 26.maj kl.08.30



Vi mødes på P-pladsen ved Coop 365, hvorefter vi kører til Medicinhaveerne i Tranekær. Her vil vi blive inddelt i 2 grupper og blive guidet rundt i haveerne i ca. 1 ½ time. Derefter er det frokosttid, man kan medbringe sin egen frokost/drikkelse eller købe mad/drikkelse (4 slags sandwich). Dette snakker vi om ved tilmeldingen. Ca. kl. 13.30 kører vi videre til Bregninge Mølle, hvor der vil stå et kaffebord med boller og lagkage klar til os. Vi kører hjem igen til Højby kl. 16.00.

Pris kr. 200,- pr. person.
Dette dækker indgang til Medicinhaveerne + 2 guider, kaffe/the med boller og lagkage + busturen frem og tilbage.
Frokosten er for egen regning.
Der skal købes billetter til turen i mandagscafeen, Nørrelunden 70 senest den 19. maj 2025.

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, Bakkegårdslynden 15, tlf. 23 31 41 38 som står for aktiviteten, samt arrangerer samkørsel. Pris pr. time kr. 40,00 + leje af sko



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

Mandag den 16. 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. 90,00. Bindende tilmelding i mandagscafeen senest mandag den 2, juni.

Billeder på hjemmesiden

Under eventuelt på generalforsamlingen 10.02.2025 drøftede vi reglerne for at lægge billeder fra vores aktiviteter og div. arrangementer på vores hjemmeside grundet GDPR reglerne.

Bestyrelsen vil fremover kun lægge billeder på hjemmesiden taget i det offentlige frit tilgængelige rum, da dette er lovligt. Dog må vi ikke krænke nogen af personerne. Det vil kunne være billeder fra vore rejser. Der vil dog også kunne komme billeder fra evt. cykelturene, og enkelt andre aktiviteter. Her skal personerne for en sikkerhed skyld acceptere det.

Til vore arrangementer i fællehuset vil der kun komme billeder af f. eks. Maden, borddækningen, og af vore underholdere/foredragsholdere, såfremt disse giver accept til dett.

I forhold til vores medlemsmøder, hvor vi viser billeder fra året gang, hvor der er personer med på mange af vores billeder, mener bestyrelsen ikke, at det vil give problemer at vise, da fremvisningen udelukkende er til vore medlemmer og foregår i en lukket forsamling. Men er der bare en, der ikke ønsker at billederne bliver vist vil det blive respekteret .

Der er nu indført adgangskode for tilgang til billeder på hjemmesiden, så kun medlemmer kan se billeder.

Adgangskoden er : hs2015

Kom gerne med tilkendegivelser om ovenstående til bestyrelsen.

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.

April 2025

02.04.25 Ansgar anlæg
09.04.25 Lindved Åsti
16.04.25 Bøgebladet
23.04.25 Sdr. Højrup
30.04.25 Kohaveskoven

Maj 2025

07.05.25 Schæferhundebanen
14.05.25 Fraugde
21.05.25 Nr. Søby
28.05.25 Roerskovparken

Juni 2025

04.06.25 Stenmuseet
11.06.25 B67 baner
18.06.25 Bøgebladet
25.06.25 Riderhatten



VI SES – VEL MØDT

Lars Thaarup tlf 2912 8601

Datoer for madholdene

Hold 1 1/4
Hold 2 8/4
Hold 3 15/4

Fælles afslutning den 29. april

Eventuelt afbud til Eva Carlsen tlf. 27 51 97 45

Bordtennis

"Vi er et hold på 19 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.

OBS. Der er indført et midlertidigt stop for tilmelding

Det er Per Hansen der står for aktiviteten.

Tlf. 24276208.

mail Perdorte.hansen@gmail.com"

