

NETVÆRK & FRIVILLIGHEDSFORMIDLING

Vi søger frivillige: Måske er du efterlønsmodtager, førtids- eller folkepensionist og har overskud af tid? Synes du, det er rart at være sammen med andre? Kan du lide at gøre noget for andre? Har du lyst til at få én på "opleveren"? SÅ ER DET LIGE NOGET FOR DIG AT BLIVE FRIVILLIG!

Henvendelse: Frinergi

Seniorklubbernes Hus, Vestensborgcentret,
Poul Martin Møllersvej 22, 4800 Nykøbing F.

Telefon **54 85 26 16** Åbner **16. august**.

Åbent mandag-fredag kl. **10.00-14.00**.

BISIDDERNETVÆRKET I GULDBORGSUND

Vi er en gruppe frivillige uddannede bisiddere, som tilbyder hjælp til ældre ved møder om visitation angående hjemme-hjælp, i banken, hos lægen, på sygehuset, hos advokaten eller i borgerservicecentret.

Henvendelse til Leif Steffensen på tlf. **54 43 98 40**.



NETVÆRKSGRUPPEN I TOREBY

Områdecenter Toreby, distrikt Vest, Åmarksvej 5.

Telefon 54 86 93 45 (telefonsvarer døgnet rundt).
Kontoret har åbent mandag og fredag kl. 10.00-12.00.

Guldborgsund Seniorklubber

- et tilbud til seniorborgerne i
Guldborgsund Kommune



Der øves i SQUARE DANCE i Seniorklubbernes Hus

Efterår 2010

www.seniorklubberne.dk



Foreningen *Guldborgsund Seniorclubber* har til formål på upolitisk grundlag at arbejde for, at efterlønsmodtagere, førtids- og alderspensionister får mulighed for at forblive aktive og dermed styrke livskvaliteten.

Som medlemmer kan optages:

Førtids- og alderspensionister samt efterlønsmodtagere i Guldborgsund Kommune.

Medlemskontingent

Almindeligt klubkontingent for efteråret 2010 er 125 kr.

Det giver adgang til at deltage i alle klubber og andre aktiviteter undtagen gymnastik og svømning.

Medlemskort til gymnastik/svømning for efteråret 2010 koster 185 kr.

Ud over gymnastik/svømning giver det tillige adgang til at deltage i alle klubber og andre aktiviteter i øvrigt.

Hvor kan man købe medlemskort?

Både alm. medlemskort og medlemskort til gymnastik/svømning kan købes i Nykøbing F. Hallen, Svømmecenter Falster, de enkelte seniorclubber, lokalcenter Sundby L., Linde Allé 50, lokalcenter Toreby L., Åmarksvej 5 samt på hjemmeplejens 4 distriktskontorer:

Område Nord, Torvet 1, Stubbekøbing
Område Vest, Rådhusgade 2, Saksøbing
Område Midt, Bakkehuset, Fjordbakken 79, Nykøbing F.
Område Syd, Vendsysselvej 45, Nykøbing F.

Deltagere i undervisning, studiekredse eller EDB kurser i Nykøbing F. Aftenskoler kan købe medlemskort til Seniorclubberne. Til gengæld gives der 125 kr. rabat for det første kursus i kalenderåret 2010, man deltager i.

Medlemskort kan også købes i frivilligcentret Frinergi, Seniorclubbernes Hus, Poul Martin Møllersvej 22 i Nykøbing F. mandag – fredag kl. 10-14.

Medlemsbladet Kontakten udkommer 1. sept. og 1. dec. og udleveres i seniorclubberne, på aktivitetscentre og i de 6 borgerservicecentre.

Borgerservicecentre:

Nykøbing F.:.....Banegårdspladsen 4. Tlf.: 54 73 11 00

Nysted:.....Adelgade 61

Nr. Alslev:.....Helene Stranges Vej 1

Saksøbing:.....Rådhusgade 2

Stubbekøbing:...Torvet 1

Sydfalster:.....Stovbyvej 3, Væggerløse

Åbningstider:

Mandag-onsdag kl. 10-15

Torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13

Lørdag kl. 10-12 (kun i Nykøbing F.)

Formanden, Margit Bertelsen træffes på tlf. 54 85 50 45

Kassereren, Jane Romer, træffes på tlf. 54 82 98 40

Administration & sekretariat:

Seniorclubbernes Hus & Frinergi, Vestensborgcentret,
Poul Martin Møllersvej 22, 4800 Nykøbing F.

Tlf.: 54 85 26 16

Mandag-fredag kl. 10-14

E-mail: frinergi@seniorclubberne.dk

KLUBVIRKSOMHED

Hobbyarbejde, samtalegrupper, foredrag, hyggeligt samvær og kortspil. **Hvor intet andet er oplyst, er prisen for kaffe med brød 15 kr.**



SØNDAGSKLUBBEN

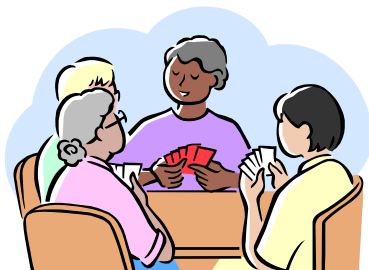
Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.
Entré 30 kr. pr. gang inkl. kaffe m/brød.
2. & 4. søndag i hver måned kl. 13.30-16.00.

- 12/9: "Underholdning" v/Optimisterne
26/9: "Grønland" – lysb.foredrag v/Folmer Lundsfryd
10/10: "Pilgrimstur til Spanien" – lysbilledforedrag
v/Linda & Arne Larsen
24/10: "Underholdning" v/duo Liva
7/11: "M/S Hans Hedtofts forlis" - lysbilledforedrag
v/Claude Enoch
21/11: "Jorden rundt i 30 dage" – lysb.foredrag om Fiji,
Thailand, New Zealand & Hawaii v/Birgit Bjerre
5/12: Juleafslutning m/musik v/Kjeld Andersen

ØSTERBRO KORTKLUB

Fraserhuset, Frisegade 25

Torsdag d. 9. sept. kl. 13.30-17.00
og efterfølgende torsdage.



"KVÆRNEREN"

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

En klub for alle seniorborgere
- dog især førtidspensionister og efterlønsmodtagere.

Foredrag, film, samfundsdebat, kunst, musik, ekskursioner, naturoplevelser m.m.

Entré 20 kr. inkl. kaffe m/brød.

Mandag d. 6. sept. kl. 10.00-13.00 & følgende mandage.

VESTENSBORGKLUBBEN

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

* **Kortspil, håndarbejde og hyggeligt samvær.**

Torsdag d. 9. sept. kl. 13.30-16.30 og efterfølgende torsdage.



EJEGODKLUBBEN

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Kortspil. Håndarbejde kan medbringes.

Mandag d. 30. aug. kl. 14.00-17.00 og følgende mandage.

STUBBERUPKLUBBEN

Andelsboligernes Beboerhus, Kalvevænget 66, Stubberup

Kortspil, andre spil, håndarbejde & hyggeligt samvær.

Seniorer i området: Kom og hyg jer i klubben!

Onsdag d. 8. sept. kl. 14.00-17.00 og efterfølgende onsdage.

SENIORBRIDGEKLUBBEN

Bridgeklub for let øvede og øvede bridgespillere.

Spilledag: Hver onsdag kl. 13.30-17.00.

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Deltagerne medbringer selv kaffe.

Start: Onsdag d. 22. sept. og følgende onsdage.

Ud over medlemskontingent til Seniorklubberne må der påregnes et mindre gebyr til dækning af præmier og sæsonafslutning.

Interesserede skal tilmelde sig inden første mødedag.

Tilmelding: Bente Almegaard, tlf.: 54 85 19 69 eller Margit Bertelsen, tlf.: 54 85 50 45.

SUNDKLUBBEN

Sundtoftens Beboerhus, Sundtoften 418.

Håndarbejde og kortspil.

Tirsdag d. 7. sept. kl. 14.30-17.15 & følgende tirsdage.

"SVANEDAMMEN"

Engboulevarden 51 R, Kælderen.

Hyggeklub med kortspil.

Tirsdag d. 7. sept. kl. 14.00-17.00 og følgende tirsdage.

FÆRDELSLOVEN

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22

Følgende tirsdage kl. 10.00-12.30:

19. okt., 26. okt. & 2. nov. Kurserne er uden betaling!

Kom og få genopfrisket færdselsloven, færdselsskiltene og de nyeste regler. Stil spørgsmål og få forklaringer på specifikke færdselsregler i Nykøbing F. Der vil blive mulighed for at køre på køreteknisk anlæg – mod betaling – hvis du har lyst til at afprøve dine evner i praksis.

MUSIK FRA HJERTET

Niels Semlov Tilmelding til Frinergi, tlf. 54 85 26 16

I denne musikkreds vil hovedvægten ligge på klassisk musik, men også andre musikgenrer kan selvfølgelig præsenteres. Det er tanken, at deltagerne kan tage deres favoritter med og præsentere *DERES MUSIK* for de andre. Ind i mellem musikstykkerne får vi en snak om komponisterne og kunstnerne.

Musik kan i høj grad være med til at skabe en stemning, og de fleste af os forbinder ofte forskellige oplevelser med noget bestemt musik. Med andre ord: Musik fra hjertet.

1. & 3. torsdag i hver måned kl. 10.00-11.30 i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Første gang torsdag den 16. sept.



LINE DANCE

Vi danser én og én på rækker uden partner. Der danses til festlig countrymusik, og Line Dance er en kombination af dans og motion. Kulturforsyningen: Voldgade 1

Mandag 6/9 kl. 13.10-14.30 14 lekt./480 kr.

Mandag 20/9 kl. 13.10-14.30 12 lekt./420 kr.

Ingrid Smidt (fortsættere). Kulturforsyningen.

Mandag 6/9 kl. 18.10-19.30

Østre Skole (pigesal) - 14 lekt./480 kr.

Ingrid Smidt, tlf. 54 85 53 53 (fortsættere)



Onsdag 8. sept. kl. 13.10-14.30

Kulturforsyningen - 14 lekt./480 kr.

Onsdag 22. sept. kl. 13.10-14.30

Kulturforsyningen - 12 lekt./420 kr.

Ingrid Smidt, tlf. 54 84 53 53 (begyndere & let øvede)

MOTIONS- OG FITNESSCENTER



Fritidsklub Solstrålen, P.M. Møllersvej 26, kælderens.

Seniorklubbernes medlemmer kan hér benytte motionsmaskinerne for kun **10 kr. pr. time**. Der er ingen instruktør, men udførlig vejledning er hængt op i lokalet.

Ring og bestil tid på Frinergi mandag - fredag kl. 10-14 på tlf. 54 85 26 16. Seniorklubmedlemskort købes i Frinergi.

Motions- & Fitnesscentret er åbent **man. – fre. kl. 11-15**, og **nøglen afhentes og afleveres i Frinergi, P.M. Møllersvej 22. Åbner 1. sept. Medlemskort skal forevises.**

FREDAGSDANS- OG CAFÉ

Musik: Kjeld Andersen Alvin Madsen og Karl Larsen

Danseeftermiddage for seniorer til levende musik.

Man kan sagtens komme alene! Første fredag i hver måned kl. 13.30 – 16.30. Første gang fredag d. 3. sept.

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Entré 45 kr. inkl. kaffe m/brød Gæster u/medl.kort: 60 kr.

SENIORSVØMNING i Svømmecenter Falster

Kringelborg Allé 3

Martin Pilt

Seniorsvømning i sportsbassin: 185 kr.

Tirsdag d. 14. sept. kl. 14.00-15.00

(inkl. vandgymnastik)

Fredag d. 17. sept. kl. 14.00-15.00

(inkl. vandgymnastik)

og efterfølgende tirsdage og fredage.

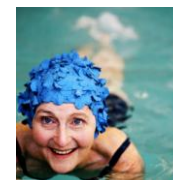
Ingen svømning i sports- og varmtvandsbassin i uge 42.

Varmtvandsbassin: 395 kr. (185 kr. + 210 kr.)

Tirsdag d. 14. sept. kl. 15.00-15.30

og følgende 11 tirsdage. Sidste gang er 7. dec. *Kortet gælder kun 12 på hinanden følgende gange* og købes i Svømme Center Falster.

Svømmeundervisning fredag kl. 15.30-16.00. Start 17/9



SENIORGYMNASTIK i Nyk. F. Hallen

Nr. Boulevard 4A, sal N. 185 kr.

Seniorgymnastik v/Jytte Gerhardt
Torsdag d. 16. sept. kl. 10.00-10.50
og efterfølgende torsdage.

Afspænding og let gymnastik v/Jytte Gerhardt
Torsdag d. 16. sept. kl. 11.00-11.50
og efterfølgende torsdage.



MOTIONSVENNER

Sammen med Ældremobiliseringen tilbyder vi motion til ældre, der ikke har mulighed for – eller ønsker – at deltage i andre tilbud.

I seniorborgerens hjem hjælper den frivillige uddannede motionsven med at lave siddende/stående øvelser eller gåture. Vi søger både frivillige motionsvenner og ældre med behov for motion.

Oplysning & tilmelding til Frinergi: P.M. Møllersvej 22
mandag – fredag kl. 10.00-14.00, tlf. 54 85 26 16



SPANSK FOR SENIORER

Ingelise Sala, tlf. 54 85 92 06

20 lekt. 460 kr.



”Tag tyren ved hornene” og prøv at lære spansk. Mange siger, det ikke er så svært et sprog. Har du deltaget i forårets kursus, har du evt. tilsvarende forudsætninger eller er du bare hurtig til at lære: Så kan du sagtens deltage.

Mandag den 20. september kl. 10.00-11.50

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22



SYNG MED PÅ NOSTALGIEN

Syng-med-arrangementer med levende musik, hvor sanglysten er i centrum. Der udleveres sanghæfter.



Den anden onsdag i hver måned kl. 14.00-16.00 i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22

Første gang d. 8. sept.
Entré: 30 kr.
Musik: Søren Hels m.fl.

FORSAMLINGSHUSET



Jenny & Uffe Hansen Tilmelding til Frinergi, tlf. 54 85 26 16

I denne uformelle samtalekreds diskuterer vi tidens spørgsmål af hjertens lyst. Her kan man få "luftet sin harme", komme frem med sine synspunkter – og selvfølgelig også lytte til andres mening om stort og småt, der sker i verden, i vores land eller i vort lokalområde.

Vi tager udgangspunkt i nyheder fra TV, radio og aviser, og deltagerne kan også selv foreslå emner og temaer.

1. & 3. mandag i hver måned kl. 10.00-11.30 i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22 i Nykøbing F.
Starter mandag d. 16. august.

SENIORBIO I SCALA

Film skal opleves i biografen!

Entré 65 kr.

Den anden onsdag i hver måned kl. 13.00 er der filmforestilling i Scala, og hver gang er der 1-3 helt aktuelle filmtilbud at vælge imellem.

I alle 4 sale er der teleslynge. Prisen dækker selve forestillingen samt efterfølgende kaffe med brød.

Første gang d. 8. sept.



SQUARE DANCE FOR SENIORER

Bøje Romer, tlf. 54 82 98 40. Entré 10 kr.

Hver mandag kl. 19-21 i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22. **Første gang d. 23. august.**

Vær med til at få sjov motion. Alle kan deltage – også selv om de ikke har prøvet det før. Medlemskort til Seniorklubberne skal købes for at kunne deltage.



KNIPLING OG ORKIS

Ellen Nielsen, 54 85 27 77.

Deltagerne skal selv medbringe kniplebræt eller flamingo-plade samt kniplepinde.

Anden og fjerde mandag i hver måned kl. 10.00-14.00 i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Første gang d. 13. sept. kl. 10.00.



AKVAREL- & AKRYLMALING

Ruth Edvardsen m.fl., tlf. 22 83 44 18

Har du lyst til at male og afprøve dine kreative sider, så får du mulighed for det **hver onsdag kl. 9.45-13.45 eller hver tirsdag kl. 10-14 i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.** Der arbejdes med akvarel- & akrylmaling.

Onsdagsholdet starter den 1. sept.

Tirsdagsholdet starter den 7. sept.

Tilmelding til Frinergi mandag-fredag kl.10-14.



HÅNDARBEJDE/TEKSTILSLØJD

Åse Jensen

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Syning – stofmaling – patchwork – strikning – hækling m.v.

Hver Torsdag kl. 10.00-14.00.

Åbner d. 5. august

Henvendelse på tlf. **54 85 26 16** man.-fre. kl. 10.00-14.00.

VÆRKSTEDSARBEJDE

Per Hansen og Niels Pedersen

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Træsløjd – trædrejning – stenslibning – smykkearbejde – metalsløjd m.v.

Interessegruppe i smykkearbejde med kobber, sølv, emalje og tin samt støbning af diverse v/Per Hansen.

Mandag og onsdag kl. 10.00-14.00.

Åbner d. 1. september

Henvendelse på tlf. **54 85 26 16** mandag – fredag kl. 10-14



MADLAVNING FOR SENIORER

Birthe Mikkelsen, tlf. 41 11 72 46 30 lekt.: 690 kr.

Har du lyst til at lave mad i hyggeligt selskab med andre? Så er dette kursus for dig. Vi aftaler i fællesskab hvilke retter, vi skal lave. Er alle på holdet enlige, laver vi flere retter mad for at udnytte de gode, men ofte store, tilbud. Vi spiser en ret sammen, og resten får man med hjem til fryseren. Der vil være udgifter til madvarer.

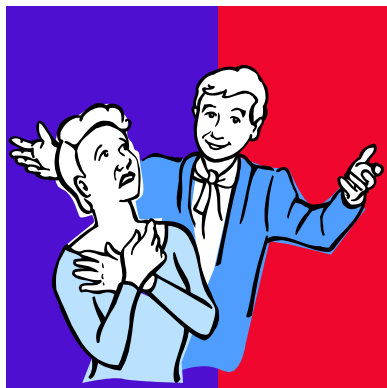
Mandag d. 20. sept. kl. 18.30 – 21.20. Østre Skoles køkken.

SENIORDRAMA

Seniorklubbernes dramahold opfører et skuespil i uge 8 i 2011. Hvis du har lyst til at være med, så kontakt snarest **Ilse Redlich** på tlf. **21 85 11 18**.

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Hver onsdag kl. 9.30 – 12.30. Første gang d. 1. sept.



16

EDB FOR SENIORER

Lær at lave indbydelser og sange og at indsætte billeder og tegninger i tekstbehandlingsprogrammet WORD. Lær at sende og modtage e-mails. Vi går på nettet, og tempoet tilpasses, så alle kan følges ad: Kom og vær med!

BEGYNDERE: 30 lekt.: 790 kr.

Alle 3 hold foregår i **Sundtoften 418** med **Tubas Løkkegaard**

Tirsdag d. 21. sept. kl. 9.00-11.45 (kun 8 deltagere)

Onsdag d. 22. sept. kl. 9.00-11.45 (kun 8 deltagere)

Torsdag d. 23. sept. kl. 9.00-11.45 (kun 8 deltagere)

LET ØVEDE:

Mandag d. 20. sept. kl. 9.00-11.45 (kun 8 deltagere)
Sundtoften 418/Tubas Løkkegaard **30 lekt./790 kr.**

Tirsdag d. 21. sept. kl. 18.30-21.20
Ejegdskolen/Erik Skafte **30 lekt./690 kr.**

BEGYNDERE: 30 lekt.: 690 kr.

Tirsdag d. 21. sept. kl. 15.00-17.45
Ejegdskolen/Erik Skafte

Torsdag d. 23. sept. kl. 18.30-21.20
Ejegdskolen/Erik Skafte

Billedbehandling/fotoredigering: 390 kr.

Lørdag/søndag d. 2.- & 3. okt. kl. 9.00-15.00
Sundtoften 418/Tubas Løkkegaard

Billedbehandling/fotoredigering: 390 kr.

2 lørdage - d. 30. okt. & 6. nov. kl. 9.00-15.00
Sundtoften 418/Tubas Løkkegaard

17

Billedbehandling/fotoredigering: 390 kr.

5 fredage: 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 3/12 kl. 18.30-20.20
Sundtoften 418/Erik Skaftø

SMS:

Lørdag d. 16. okt. kl. 9.30-12.45 **100 kr.**
Byskolen – lokale 7/Tubas Løkkegaard



Hvordan jeg laver min egen hjemmeside: 390 kr.

2 lørdage: 9/10 & 16/10 kl. 10.00-15.00
Sundtoften 418/Erik Skaftø

Slægtsforskning via EDB: 15 lekt./390 kr.

5 fredage: 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 3/12 kl. 15.00-17.45
Sundtoften 418/Erik Skaftø

Tilmelding forud på tlf. 54 85 87 87 til alle kurser.

Erik Skaftø, tlf. 20 87 15 06.
Tubas Løkkegaard, tlf. 51 84 97 21.

ÅBEN DATASTUE

Doris Rasch, 54 85 02 10

Råd og vejledning vedr. EDB – herunder opstart af programmer og brug af disse. Bl.a. internet, alm. tekst- og billedbehandling. **Onsdag kl. 10.00-13.00 i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22. Åbner onsdag 1. sept.**

Tilmelding til vejleder Doris Rasch eller til Frinergi på tlf. 54 85 26 16, mandag-fredag kl. 10-14.

ENGELSK FOR REJSEGLADE

Ingelise Sala, tlf. 54 85 92 06

20 lekt. 440 kr.

Tirsdag d. 21. sept. kl. 10.00-11.50 (meget let øvede)

Onsdag d. 22. sept. kl. 10.00-11.50 (meget let øvede)

Torsdag d. 23. sept. kl. 10.00-11.50 (meget let øvede)

Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Har du mod på at genopfriske din gamle engelsklærdom, så du bedre kan klare udlandsrejsen? Er svaret ja, så kom. Vi læser lette tekster og øver os i at tale engelsk.

SLÆGTSFORSKNING

Lillian Lindschow, tlf. 54 82 82 83

14 lekt. 330 kr.

Kurset er for begyndere og de, der har lidt erfaring. Vi arbejder med gotisk skrift, skifte- og fæstearkivalier, kirkebøger og lægdsruller.

Tirsdag d. 21. sept. kl. 15.00-16.50 på Byskolen, lokale 7.

BILLARD

Hver dag i Seniorklubbernes Hus, P.M. Møllersvej 22.

Har du lyst til at spille billard, så kontakt Frinergi på tlf. 54 85 26 16, mandag-fredag kl. 10-14. Vi hjælper dig med at finde én eller flere modspillere.



