

## TORSDAGS- CYKELTURE: APRIL-MAJ-JUNI

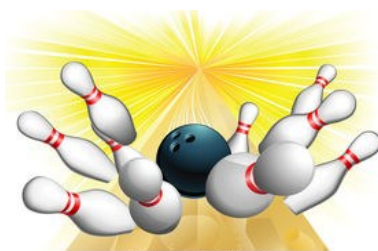
Turene starter på Bakkegårdens parkeringsplads. Vi holder pause undervejs så det er en god ide at tage kaffe og brød med. Husk vand.

Torsdag den 07. april	Freltofte	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 21. april	H C Andrssen skoven	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 28. april	Hudevad	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 05. maj	Langesø	kl. 09.00	45 km
Torsdag den 12. maj	Korslykke Kirkegård	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 19. maj	Langskov Planteskole	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 02. juni	Rønninge Mose	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 09. juni	SDU—Skovsøen	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 16. juni	Ravnholdt-Magelund	kl. 09.00	45 km
Torsdag den 23. juni	Voldsmose	kl. 13.00	25 km
Torsdag den 30. juni	Skt. Knuds Kirke	kl. 13.00	25 km

Poul Erik Rasmussen tlf. 2814 7025

### Bowling.

Vi spiller bowling i City Bowling, Rугårdsvej 46, Odense torsdag mellem kl. 12.00 og 13.00. Tilmelding skal ske til Jytte og Leif Pedersen, Bakkegårds-lunden 15, tlf. 23 31 41 38 som står for aktiviteten, samt arrangerer samkørsel. Pris pr. time kr. 38,00 + leje af sko



© Can Stock Photo

# REMA 1000

## Højby



## HØJBY SENIORFORENING

### PROGRAM FOR

## APRIL-MAJ-JUNI 2022

# Super Brugsen

Tlf. 63 95 50 00

# DORTE E COIFFURE

www.dortee.dk - Højbyvej 44, 5260 Odense s - 65920202

Du fortjener det bedste,  
det samme gør dit hår.



Vi støtter sporten i Højby.

## Åbningstider:

Mandag: Lukket  
Tirsdag: 09:00 - 17:30  
Onsdag: 07:00 - 17:30  
Torsdag: 10:00 - 19:00  
Fredag: 09:00 - 18:00  
Lørdag: 08:00 - ??:??  
Søndag: Lukket

## BESTYRELSEN

Formand	Lene Persson	tlf. 20842695
	E-mail. lenepersson43@gmail.com	
Næstformand	Ruth Petersen	tlf. 51837779
Kasserer	Kaj Hansen	tlf. 21651650
Sekretær	Leo Sørensen	tlf. 65958833
Bestyrelsesmedlem	Åshild Videsen	tlf. 29641613

## Internet.

www.hojbyseniorforening.dk  
Bankkonto: 0828 0000942707  
Mobile Pay box56299

Tilmelding på E.mail  
lenepersson43@gmail.com

# DIN FRISØR

# M

V. METTE PUCK  
**DESIGN**

**Tlf. 65 95 95 75**

Svendborgvej 319A v/Fakta i Højby

## Bilture/aktivitet om søndagen

Søndage vil der om eftermiddagen være en aktivitet for de, som ønsker hyggeligt samvær. Det kan dog også være på andre dage, og tidspunkterne ligger heller ikke fast.

I sommerhalvåret kører vi ud i naturen i egne biler, og drikker vores medbragte kaffe med mere. Vi nyder naturen, og kører efter, hvad der kan være interessant at se, fx nogle af de dejlige haver, som holder åbent for besøgende. Vi kan også besøge gallerier, udstillinger, markeder og museer.

Også i vinterhalvåret kan der være noget at køre ud at se, og måske købe kaffe mm der.

Er der ikke noget at køre efter i vinterhalvåret, hvor det er for koldt at sidde ude, mødes vi til hyggesnak hos en af os i gruppen og drikker vores medbragte kaffe.

Meddelelse om den kommende aktiviteter sendes ud som sms eller e-mail. Ønsker du at være med i denne gruppe, skal du sende dit telefonnummer eller e-mail adresse til Svend Aage eller Gerda.

Ønskes yderligere information kontakt: Svend Aage 24 66 06 10, eller Gerda 22 67 87 09.



© tegninger.no ->

## GÅ-GRUPPEN

Består i bedste stil. Vi bliver flere og flere. Normalt er vi mellem 20 og 25 – alt efter vejret, men vi har en enkelt gang været oppe på hele 28 personer. Vi går stadigvæk i 2 grupper, og det fungerer fint. Vi overvejer, at starte en 3. gruppe i mellemhastighed såfremt det har interesse. Kom og vær med på et af holdene. Vi går hver tirsdag kl. 9.30 fra Fakta .

## SVØMNING

Vi har et hold med motion/hyggесvømning hver fredag kl. 8.00 frem til 1. maj. Såfremt det har interesse, så henvend dig til Freddy Klausen, Hestehøjvej 114, 5260 Odense S.  
(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 at til holde dig i fysisk form til dagligdagens gøremål, og du sænker risikoen for at falde og komme til skade i hverdagen. Vi ledes som sædvanlig af Marna, Karen, Elly og Villy.

## 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.

### Kontaktpersoner gå gruppen:

Gerda Gormsen 29 68 06 94  
Birgit Hansen 21704978  
Astrid Danielsen 40 42 37 77

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, Multihal.

Torsdag kl. 9.00-11.00 **Tennis** I sommer halvåret 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

hver fredag fra kl. 9.30 til kl. 12.00 er der mulighed for at spille

Kroket – Petanque og Vikingspil (Konge spil )

**Bemærk vi har fået mobile pay. Skriv box56299**

**PROGRAM FOR MANDAGSCAFEEN  
APRIL-MAJ-JUNI  
2022**

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 4. april** kl. 12.30-16.00  
**BANKO**

**Mandag den 11. april**  
**Åbent kl. 10.00-13.00**

**Mandag den 25. april.** kl. 13.00-16.00  
**FOREDRAG**

Jette Seidenschnur. der fortæller om "Mit liv i frihed - efter 33 år i Jehovas Vidner". Pris for underholdning, kaffe og kage kr. 40,00. tilmelding senest d. 11. april i mandagscafeen.

**Mandag den 2. maj** kl. 12.30-16.00  
**BANKO**

**Mandag den 9. maj** kl. 13.00-16.00  
**FOREDRAG**

Preben Herner. Preben har gennem et langt liv boet 28 år i 8 forskellige lande uden for Danmark, og er selvsagt meget berejst.

Han kommer og fortæller om de mange spændende og interessante steder han har sat sine fødder, på 6 kontingenter.

Preben er medlem af De Berejstes Klub, som han vil berette om, og fortæller og viser billeder fra de mange spændende steder på jorden han har besøgt.

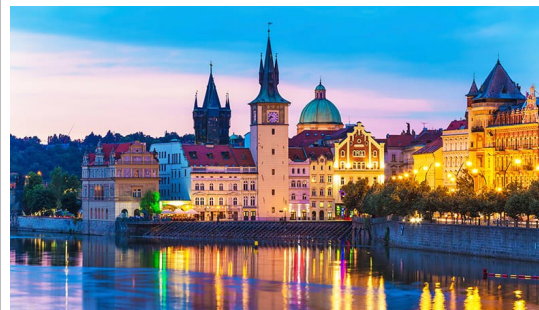
Foredraget er beriget med billeder fra mange af rejserne, og der vil blive mulighed for at stille spørgsmål under og efter foredraget.

Pris for underholdning, kaffe og kage kr. 40,00. tilmelding senest d. 2. maj i mandagscafeen.

**Mandag den 16. maj** kl. 13.00-16.00  
**BOGCAFE**

**Højby Seniorforening  
Arrangerer bustur til  
Prag - 5 dage**

fra den 28/8. til den 1. september 2022



Prag gør sig med sine smukke bygninger, hyggelige gader, spændende historie og mange tårne, mere end værdig til sit tilnavn; Den Gyldne Stad. En rejse til Prag er en tidsrejse mellem det gamle og det nye Tjekkiet. Prag er absolut en af Europas smukkeste byer.

**Programmet dag for dag:**

Dag 1 – Udrejse og ankomst

Dag 2 – Byrundtur i Prag

Dag 3 – Glasværk i Nizbor og Karlstjen Slot

Dag 4 – Borgområdet i Prag

Dag 5 - Hjemrejse

Se brochure!

**Tilmelding :** Ansrejsers mail . rejs@ansrejsers.dk  
**Telefon 7026 0049**

**Pris kr. 3.695,00**

**Tillæg for enkelt værelse kr. 730,00**

## Højby Seniorforenings Heldagstur Til Langeland

den 3. juni kl. 8.00

Det bliver i år en madpakketur, hvor vi kan glæde os til at se nogle af de mange seværdigheder på vores lange ø. Jeg nævner i flæng:

- Koldkrigsmuseum Langelandsfort. Midt i den langelandske idyl ligger ét af den kolde krigs tavse vidner: Langelandsfortet. ...
- Skovsgaard Gods. Naturformidling for børn, udstillinger, vild natur, mølle, vandrestier samt café og gårdbutik.
- Vildhestene ved Bagenkop
- Slotsbyen Tranekær. ...
- Medicinhaverne i Tranekær. ...

10 populære museer og lokale udstillinger.

Så må vi se hvor meget vi når!

Vi starter fra Aldi's p. plads kl. 9.00

Prisen er kr. 100,00 exkl. entreer

Forventet hjemkomst Kl. 17.00

Medbring madpakke og drikkevarer

Billetter købes i mandagscafeen inden 23/5

### 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.

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 23. maj** kl. 13.00-16.00

### UNDERHOLDNING

ODIN-KORET er et firestemmigt kor der består af ca. 20 sangglade og humørfyldte sangere fordelt på de fire stemmer: Sopran, alt, tenor og bas. Deres repertoire spænder vidt. Fra filmmusik og operette til musical, evergreens og kirkemusik samt danske sange og pop. Pris for underholdning, kaffe og kage kr. 40,00. tilmelding senest d. 16. maj i mandagscafeen.

**Mandag den 30. maj** kl. 12.30-16.00

### BANKO

**Fredag den 3. juni** kl. 9.00

Heldagstur til Langeland. Se side 8

**Mandag den 13. 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. Der er ikke musik til dette arrangement. Pris kr. 75,00. Bindende tilmelding i mandagscafeen senest mandag den 30. maj

## Idrætsmærket 2022

Vi starter d.4/5 kl. 10.30 i multihallen.

Tilmelding er unødvendig. - Hvis det bliver for svært, kan du bare stoppe, og så koster det ikke noget. Hvis du erhverver mærket, er prisen kr. 130,00.

Det er som sædvanligt Karen Jørgensen, der er den overordnede person, som instruerer og bedømmer i D.G.I regi.

I 2021 var vi ca. 13 personer der bestod, men der kan godt optages lidt flere. Den indendørs del bliver onsdage i maj. Mens den uden-dørs del bliver på eftermiddage i juni efter aftale.

Udholdenhedsdelen bliver en aften med godt vejr i juni.

Vi vil være helt færdige ca. 1/7

Hvis der er spørgsmål, kan jeg kontaktes på tlf. 4038 5710

Thyge Andersen.



## Korte onsdagscykelture: APRIL-MAJ-JUNI

Turene starter fra Bakkegårdens parkeringsplads onsdage kl. 13.00  
Vi kører i et roligt tempo og forventer, turen varer 1½ til 2 timer. Vi holder en lille pause undervejs, så det er en god ide at tage kaffe & brød med. Husk vand.

06.04.22 Ansgar anlæg  
13.04.22 Lindved å sti  
20.04.22 Bøgebladet  
27.04.22 Sdr. Højrup  
04.05.22 Kohaveskoven  
11.05.22 Munkedammen  
18.05.22 Birkum Mose  
25.05.22 Schæferhundebanen  
01.06.22 Fraugde  
08.06.22 Stenmuseet  
15.06.22 Nr. Søby  
22.06.22 Tarup/Davinde  
29.06.22 Soluret

Mød op, vi har det det afslappet og hyggeligt og får samtidig ny energi på en god måde.

Svend Aage Clausen tlf. 2466 0610  
Lars Thaarup tlf. 2912 8601



Få renoveret batteriet til din El cykel  
Tlf 3137 3220  
Klaus Berntsensvej 144  
5260 Odense S

## Datoer for madholdene

Hold 1.	5/4	3/5
Hold 2.	12/4	10/5
Hold 3.	19/4	17/5
Fællesafslutning	24/5	

Eventuelt afbud til Eva Carlsen tlf. 27 51 97 45

## Bordtennis

"Vi er et lille hold på 9 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](mailto:Perdorte.hansen@gmail.com)"

