

RadiseNyt

marts og april



AMAGER

SENIORKLUB

**For alle
pensionister – efterlønnere – nationaliteter
Åben hverdage 09-15**



Foto:

Kirsten Sørensen

Versions 1. marts 2023

Radisevej 2, st. th, 2300 København S
www.amagerseniorklub.dk tlf. 32 58 90 14
amagerseniorklub@hotmail.com



Lederen af Birthe Kofoed

I en tid, hvor vi både mentalt og rent fysisk kan opleve os selv som svingende og under pres, med al den fortræd, som finder sted i Europa, og som næsten ikke er til at undgå sætter sig som en svækket energi, så skal vi, uden at blive overfladiske, sætte fokus på også de gode oplevelser, vi har i vor nære hverdag.

Foråret spirer – JAAAAAA – også selvom det er koldt blæsende udendørs – så står forårets budbringere der, nogle klart hvide, andre lysende gule eller sarte blå. De er så smukke og livsbekræftende i deres lidenhed...

Fastelavnsdagene er også netop overståede med fest og farver, livsglæde og livskraft – også en oplevelse af nærhed med liv og håb i det små, alt i vores helt enkle hverdag.

Det er så vigtigt, at vi forstår at samle energi på denne måde.

Ud i solskinnet, nyd de få timer, hvor solen kan lyse op i vort sind og give energi. Og lad os involvere os opmærksomt i alle de hverdagssituationer, hvor der optimeres livsglæde og livskraft.

TAK, fordi I forstår at involvere jer, TAK, fordi I rummer hinanden, og TAK, fordi I også er opmærksomme på selv at oparbejde spirende forårs-optimisme.

Som livet udvikler sig, så har vi brug for alles livsmod i det år og forår, som vi nu går ind i.

På glædeligt gensyn i vores egen lille, men vigtige hverdagssituation.

Knus fra Birthe Kofoed

Som noget nyt har vi i dette nummer af RadiseNyt valgt at skrive de arrangementer, som er åbne for ikke medlemmer, med grønt. Vi håber vores medlemmer benytter sig af muligheden for at invitere en ven/nabo eller familie med.

Redaktionen

Indkaldelse til den ordinære generalforsamling i Amager Seniorklub onsdag d. 22.3. 2023. KL 10

Generalforsamlingen afholdes efter den vedtægtsbestemte dagsorden.

På valg er:

Ulla Mogensen - almindeligt bestyrelsesmedlem. – ønsker genvalg

Jette Thorslund – nuværende kasserer – ønsker genvalg

Kirsten Sørensen – almindeligt bestyrelsesmedlem – ønsker genvalg

I bestyrelsen bliver siddende:

Birgit Stenbæk, formand

Marianne Nilsson, næstformand

På valg er alle suppleanter for ét år:

Henning Jessen, Linda Rasmussen. Begge stiller op på bestyrelsens opfordring.

Dagsorden ifølge vedtægter.

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Valg af stemmeudvalg.
4. Formandens beretning fremlægges til godkendelse.
5. Regnskab og budget fremlægges til godkendelse.
6. Indkomne forslag. (forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest den 8.3.2023. Evt forslag til vedtægtsændringer senest 22.2.)
7. Fastsættelse af kontingent.
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer
9. Valg af 2-4 suppleanter. (Valg gælder 1 år)
10. Valg af revisor: Nuværende er Lars Bastholm. Bestyrelsen anbefaler genvalg.
11. Eventuelt.

I forbindelse med generalforsamlingen serveres der en sandwich.

Tilmeld gerne.

Venlig hilsen p.b.v.

Birgit Stenbæk (Formand)

Jeg hedder Henning Jessen og er 73 år. Jeg har jyske "rødder," men har boet på Amager siden 1972.

Jeg stiller op som suppleant til bestyrelsen, fordi Amager Seniorklub er et godt sted at være med dejlige mennesker og stor rummelighed. Jeg har været medlem i 5-6 år og oplevet et virkelig godt socialt sammenhold, som giver den enkelte mulighed for at skabe et godt netværk gennem sociale sammenkomster og rigtig mange aktiviteter. Det vil jeg gerne bidrage til at styrke og videreføre.

I øvrigt er jeg gift med Johnni, som også er medlem i klubben.

***Hilsen
Henning***



Jeg hedder Linda Rasmussen.

Er 71 år gammel, født og opvokset på Amager.

Har fået 2 dejlige børn, der hver især har to børn på henholdsvis 2 måneder, 2-6 og 8 år.

I mit arbejdsliv fungerede jeg som sekretær og de sidste mange år på Zahles Seminarium.

Det er nu et års tid siden, jeg entrerede her i Radisen. Dette efter varme anbefalinger fra gode venner.

Atmosfæren og stemningen her i huset fangede mig næsten fra den første dag, hvor jeg blev modtaget, af bl.a. Ulla og Marianne. Siden hen har jeg bare "faldet ind". Efterfølgende har jeg deltaget i bl.a. banko, div. musikarrangementer, julerier mm., pt. er det varmtvandsgymnastik, jeg er tilknyttet fast.

Min deltagelse og medvirken ved festlige arrangementer har kun udviklet mit kendskab til de øvrige medlemmer, og det har bare været super dejligt.

Jeg håber, at hvis jeg bliver valgt som suppleant til bestyrelsen, at jeg kan være med til at påvirke dette i øvrigt fantastiske sted.

Marts

Det med Grønt er også for ikke medlemmer

Onsdag	01	09.00-11.30 10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 12.30-14.00 12.30-13.30	Kontingentbetaling Gymnastik/ udendørs Petanque v/Ivan Petanque Kontingentbetaling Dansemusene v/Elli
Torsdag	02	09.00-11.30 09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 12.30-14.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Kontingentbetaling Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	03	09.00-11.30 10.00-12.00 10.00-11.00 13.00-15.00	Kontingentbetaling Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere v/Susanne Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	06	09.00-11.30 09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.00-13.00 12.30-14.00 14.00-14.40	Kontingentbetaling Hygge og nørkleklub v/Joanna & Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Gymnastik/ udendørs Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	07	09.00-11.30 10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Kontingentbetaling Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Foredrag "Klovn i livets cirkus" se opslag
Onsdag	08	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 12.30-13.30	Gymnastik/ udendørs Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	09	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	10	10.00-12.00 10.00-11.00 13.00-15.00	Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere v/Susanne Foredrag om Børne- og ungdomsliv se opslag
Mandag	13	09.00-12.00 10.00-10.30 10.00-10.30	Hygge og nørkleklub v/Joanna & Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut

Mandag	13	10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.00-13.00 14.00-14.40	Gymnastik/ udendørs Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	14	10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Banko v/Kim Øberg med flere
Onsdag	15	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 12.30-13.30	Gymnastik/ udendørs Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	16	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	17	09.00-15.00 10.00-11.00 10.00-12.00 13.00-15.00	Tilmelding til danseaften i Sløjfen Linedance for begyndere u/instruktør Billard for kvinder v/Freja Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	20	09.00-12.00 10.00-10.30 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.00-13.00 14.00-14.40	Hygge og nørkleklub v/Joanna & Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Gymnastik/ udendørs Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	21	10.00-12.00 12.00-14.00	Billard for alle Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	22	10.00-12.00 12.30-13.30	Generalforsamling se opslag Dansemusene v/Elli
Torsdag	23	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.00-15.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Jazz Bottos Jazz Band se opslag Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	24	10.00-12.00 10.00-11.00 13.00-14.30	Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere u/instruktør Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	27	09.00-12.00 10.00-10.30 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45	Hygge og nørkleklub v/Joanna & Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Gymnastik/ udendørs Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany

Mandag	27	11.00-13.00 14.00-14.40	Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	28	10.00-12.00 12.00-14.00	Billard for alle Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	29	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 12.30-13.30	Gymnastik/ udendørs Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	30	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15 17.00-22.00	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20 Danseften i Sløjfen
Fredag	31	10.00-12.00 10.00-11.00 13.00-14.30	Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere u/instruktør Festlig fredag med quiz og fredagsbar

April

Mandag	03	09.00-11.30 09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.00-13.00 12.30-14.00 14.00-14.40	Kontingentbetaling Hygge og nørkleklub v/Joanna & Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Gymnastik/ udendørs Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	04	09.00-11.30 10.00-12.00 12.00-14.00 12.30-14.00	Kontingentbetaling Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Foredrag om Pigerne fra Sprogø Se opslag
Onsdag	05	09.00-11.30 13.00-20.00	Kontingentbetaling Påskefrokost se opslag
Torsdag	06	Påske	lukket
Fredag	07	Påske	lukket
Mandag	10	Påske	lukket
Tirsdag	11	09.00-11.30 10.00-12.00 12.00-14.00 12.30-14.00	Kontingentbetaling Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Kontingentbetaling
Onsdag	12	09.00-11.30 09.30-12.00 10.00-12.00 12.30-14.00	Kontingentbetaling Event på Motions-og Sansestien se opslag Petanque v/Ivan Kontingentbetaling
Torsdag	13	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K.

Torsdag	13	13.55-14.35 14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	14	10.00-12.00 10.00-11.00 13.00-15.00 09.00-15.00	Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere u/instruktør Fællessang v/ Allan Steen Tilmelding til danseaften i Sløjfen
Mandag	17	09.00-12.00 10.00-10.30 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.00-1300 14.00-14.40	Hygge og nørkleklub v/Joanna & Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Gymnastik/ udendørs Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	18	10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Husmøde Billard for mænd v/Dennis Banko v/Kim Øberg med flere
Onsdag	19	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 12.30-13.30	Gymnastik/ udendørs Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	20	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.00-15.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Jazz se opslag Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	21	10.00-12.00 10.00-11.00 13.00-14.30	Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere u/instruktør Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	24	09.00-12.00 10.00-10.30 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.00-1300 14.00-14.40	Hygge og nørkleklub v/Joanna & Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Gymnastik/ udendørs Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	25	10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Filmeftermiddag Bamse se/opslag
Onsdag	26	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 12.30-13.30	Gymnastik/ udendørs Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	13	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K.

Torsdag	13	13.55-14.35 14.35-15.15 17.00-22.00	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20 Danseaften i Sløjfen
Fredag	28	10.00-12.00 10.00-11.00 13.00-15.00	Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere u/instruktør Fællessang v/ Allan Steen

2. maj foredrag

12. maj tur til Knuthenborg, bemærk ny dato, se opslag

10. juni Familiedag

Om Seniorhøjskolen Storedam

Måske har du ikke tidligere hørt om Seniorhøjskolen Storedam. Det skyldes sandsynligvis, at højskolen er privat. Den blev oprettet af Kirsten Lauritzen i 1976 på Lauritzen-familiens 18 tdr. land store grund i udkanten af Tokkekøb Hegn, og skolen bygger stadig på mange af de principper, der var vigtige for Kirsten Lauritzen. Helt centralt er ideen om at yde en frivillig indsats i driften af højskolen. Det betyder, at rigtig meget arbejde på Storedam udføres uden løn. Det gælder både praktiske opgaver og mere administrativt arbejde.

En uge på Storedam koster derfor kun 1900,- kr. her i 2023. Det er ligesom alt andet steget noget de sidste par år. Dertil kan der være udgifter til særlige aktiviteter i den enkelte uge, eksempelvis materialer, udflugter eller oplægsholdere. Men som hovedregel har en uges holdleder ansvaret for indholdet af den uge, vedkommende har meldt sig til at være holdleder for.

Storedam har en vidunderlig beliggenhed i udkanten af Tokkekøb Hegn, der er en meget smuk gammel skov, og der er rig mulighed for at opleve den dejlige natur. Holdene på Storedam er sædvanligvis på 20-25 deltagere, og med mindre man ønsker at dele et dobbeltværelse med nogen, har man et enkeltværelse. Værelserne fordeler sig på en række ret forskellige bygninger i området, og der er desuden et fælleshus med centrale faciliteter som spisesal, opholdsrum, køkken mv.

Mange ting på Storedam er anderledes end på en folkehøjskole, og hvert år begynder med en introuge, hvor deltagerne præsenteres for stedet historie og de bærende principper for skolens hverdag. Et introhold bliver efterfølgende til et årgangshold, og hvert årgangshold har derefter ret til en uge, hvor de selv står for indholdet. Det er forklaringen på de mange årgangshold, der kan ses i programmet.

På Storedams hjemmeside Storedam.dk er der udover programmet mange andre nyttige og interessante oplysninger og en masse billeder, der viser, hvor dejligt området er.

Kirsten F.

SUNDT AT SYNGE

Hver 2. fredag eftermiddag er vi mange medlemmer, som mødes i klubben og har fællessang med Allan Steen ved klaveret. Dejlige eftermiddage, som vi er mange, der ser frem til, og hvor ”hver fugl synger med sit næb”.

I et blad faldt jeg over en lille notits med overskriften SUNDT AT SYNGE. Og i artiklen står der følgende:

”Når man synger, stiger blodets indhold af immunoglobulin A og hydrocortison, der begge styrker immunforsvaret. Stil dig op og tænk ikke over, hvordan det lyder. Synger du med andre, bliver effekten på dit helbred endnu større. At synge har desuden den fordel, at det forbedrer din kondition og styrke. Især mellemgulvs-muskulaturen og rygmusklerne bliver brugt.”

Disse kloge ord om sangens virkning på vort helbred kan måske få endnu flere medlemmer til at få lyst til at komme og synge med. Udover sangen har vi også altid dejligt socialt samvær over kaffen, hvor snakken livligt går mellem sangene.

Kirsten S.

Fastelavnsfest

En fin fastelavnsfest med mange flotte udklædninger. Nogle med paryk, maske og briller, så ingen kunne genkende dem.

Der blev slået katten af tønden, og der var præmier til bundkongen, katekongen og de to bedst udklædte.

Tom spillede, og der var fyldt på dansegulvet resten af eftermiddagen.

Ivan og petanque-pigerne



4 ”kattevindere”

Foto: Kirsten Sørensen

Festlig fredag med quiz og fredagsbar.

Som vi fortalte om på sidste husmøde, skal der ske noget på de fredage, hvor der ikke er sang eller andre arrangementer.

Der kommer for få medlemmer på disse dage. Det skal nu være slut, for nu bli'r der på disse fredage fredagsbar i Radisen med quiz, eller hvad vi nu ellers finder på.

Vi skal have hyggeligt samvær med noget til halsen og måske også til hjernen.

Vi lagde ud med en quizeftermiddag fredag d. 27/1, spændte på, om der kom nogle, og hvor mange.

Vi var godt 20, og vi havde besluttet, at det var med blandede quizspørgsmål om Danmark.

Vi lagde ud med at åbne baren, hvor man kunne købe øl, vin, irsk kaffe, Baileys og kaffe, og på bordene var der småkager (kan evt. byttes ud med frugt eller chips).

Vi hyggede, grinede, quizzede og drak (ikke for meget) i et par timer med en lille opfyldningspause undervejs. Det var mit indtryk, at alle havde haft en dejlig eftermiddag og en god afslutning på ugen.

Dette gentog vi så fredag d. 11/2, og denne gang havde vi justeret lidt på konceptet.

Vi quizzede igen, og der var åbent i fredagsbaren, men nu havde vi lagt op til mindre grupper ved enkeltborde. Der kom ca. 15, som så fordelte sig i 3 grupper. Det gav lidt mere overblik, når der skulle findes frem til et svar.

Endnu en skøn eftermiddag, og nu foreslog nogle af de fremmødte, at næste gang skal vi lave "Tegn og Gæt".

Bare kom, så skal vi nok sammen få en god eftermiddag ud af det.

Vel mødt til fredagsbar i klubben

Ulla M.



Postkasse



Som noget nyt i klubben vil der blive sat en rød postkasse op.

Den er til gode ideer, nye tiltag, en god historie, ideer til foredrag, musik eller bare, hvad man kan komme i tanker om.

Det er godt med et sted at "putte" ideerne hen, når de kommer til én; hukkommelsen er jo en sjov størrelse.

Ulla M.

Foto: Kim Ø.

ALT STIGER!

Det hører vi hele tiden. På sidste husmøde blev der orienteret om, at kontingentet ikke stiger, men at vi sætter priserne lidt op for arrangementer og ture. Fra 1. marts vil kaffe og brød stige til 20 kr. til bl.a. sang, banko, foredrag m.m.

Bestyrelsen

Kommende foredrag:

Tirsdag den 7 marts kl 13.

Foredrag om Storm P, "klovn i livets cirkus" v/foredragsholder Poul Kragelund, se opslag.

Fredag 10 marts kl 13.

Foredrag om Børne- og ungdomsliv i 1930'erne og 1940'erne v/historiker Jan Feyling, se opslag.

Tirsdag den 4 april kl 13.

Foredrag om Pigerne fra Sprogø v/ præst og foredragsholder Flemming Rishøj, se opslag.

Hilsen

Marianne

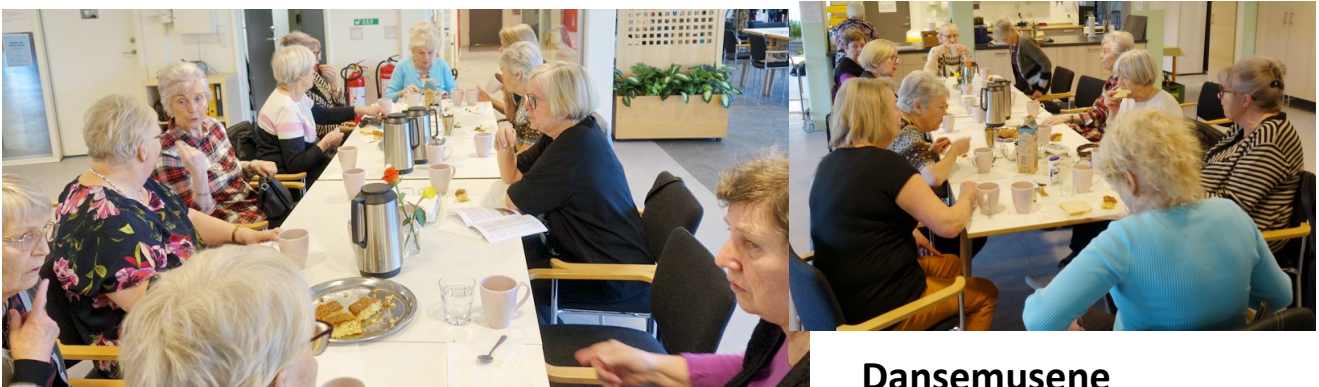
80 års fødselsdag

Onsdag den 8. februar fyldte vort mangeårige bestyrelsesmedlem Elli 80 år. Og heldigt var det, at det netop var en onsdag, hvor vi linedansere, som Elli kalder DANSEMUSENE, danser og dermed kunne fejre Elli med sang, flag, blomster og gaver.

Vi var ca. 30 medlemmer inkl. formandinden og eks-formandinden, æresmedlemmet Hanne, som ved flot dækkede borde i Dannebrog's farver hyggede en times tid med Elli efter dansen til dejlig Bailey og skøn chokoladekage.

Joan B.

Foto: Kim Ø.



Dansemusene

Fastelavnsfest 20.2



Foto: Else D.



Jazz med to



Foto: Else D.





Zoologisk Museum



**Foto.
Jens Rasmussen**

Morgentræning ved formanden

Foto: Jens Rasmussen



Hvis du har brug for hjælp til at skrive til bladet, så hjælper Joan B. gerne, tlf. 29160599,

Redaktion: Birgit Stenbæk og Kim Øberg.

Indlæg til bladet sendes til: klubblad@amagerseniorklub.dk

Deadline materiale til næste blad: Senest mandag 17. april 2023.

Tryk: *Seniorklubben*.

Medlemskontingent: 10x120 kr. – juli og august er kontingentfri.

Medlemskontingent kan betales de første 5 hverdage i hver måned fra

kl 9.00-11.30 og fra kl. 12.30-14.00 (undtaget dage med eftermiddagsarrangementer)

Som medlem har du gratis adgang til alle klubbens faciliteter:

Undtaget varmtvandsgymnastik og linedance for begyndere.