

For alle
nationaliteter som er pensionister eller efterlønnere



Foto: Kirsten

Sørensen

Radisevej 2, st. th, 2300 København S
tlf. 32 58 90 14

amagerseniorklub@hotmail.com

www.amagerseniorklub.dk

Materiale til klubblad sendes til

klubblad@amagerseniorklub.dk



Lederen af Birthe Kofoed

Musvittens, blåmejsens og solsortens morgensang til os:

”Livet er en morgengave, sjælen er et pilgrimskor”, og vi synger gerne med på de rigtig mange gode ord og aktuelle påmindelser fra Halfdan Rasmussen.




1. Se solen og lyset i hvert lille moment - fra gul vorterod i bedet til den citrongule sommerfugl, som flakser rundt.
2. Nyd de små smil omkring dig - og giv dem tilbage igen
3. Nyd den ukuelige vækst omkring os - lige fra en ellers ikke ønsket mælkebøtte til de lysende stedmoderblomster i krukkerne, som ikke lader sig kue af den vedholdende lette morgenfrost.
4. Glæd dig over muligheden for at begynde morgenen i et roligt tempo, og at vide at det er reelt dit eget valg
5. Mærk at det er en livgivende følelse, at du ved, at der er en mulighed for en god “morfar” hver eneste dag, hvis det er det, som vil være rart at gøre. Bare kald det “et power-nap” hvis de unge tror, at de ellers kan drille med det
6. Mærk glæden ved alt det forskellige som dukker op fra jordens gemmer. Noget husket fra i fjor - andet som en overraskelse.

Men tillad dig også at være lidt eftertænksom (måske med Halfdan Rasmussens tekst i baghovedet) og måske stille i dine tanker - måske noget om alt det voldsomme i verden - i kontrast til det forunderlige der sker omkring os - og nyd at verden/universet på en måde viser os, at livet går videre. At slægt følger slægters gang, og at naturens små ”mirakler” er omkring os.

Fuglene minder os fra morgenen af om, at vi skal nyde nuet og have tiltro til at vi, på hver vores rolige og opmærksomme måde i nuet, kan gøre en positiv forskel i det nære og i den store verden.

”Jeg vil ikke slås med bisser, jeg vil så og ikke slå. Selv de rødeste radiser kan man roligt lide på”.

Hav en rigtig god tid her i foråret og nyd solskinet de dage, hvor vi er så privilegerede.

Hjertevarme knus - og god sommer   

Birgit Kofoed

Referat. Ordinær Generalforsamling i Amager Seniorklub tirsdag den 24.3.2026 Kl.10

1. Valg af dirigent. Rene Madsen foreslået og valgt.
2. Referent. Lone Birch blev valgt.
3. Valg af stemmeudvalg: Jonna Danielsen, Jan Borup, Bente Bruhn.
4. Formandens beretning. Birgit Stenbæk aflagde beretningen. Hun fortalte om alle klubbens fantastiske aktiviteter. Birgit takkede bestyrelsen og alle de frivillige, samt en speciel tak til Birthe Kofoed. Beretningen blev godkendt med akklamation. Marianne N. holdt en takketale for den afgangende formand. Formanden fik overrakt gaver fra medlemmerne.
5. Regnskab og budget. Birthe K. gennemgik det udleverede regnskab, der er godkendt og underskrevet af bestyrelsen. Regnskabet viser et mindre overskud grundet lavere husleje og stærkt øget medlemstal. Tilskuddet fra kommunen er medlemsafhængigt. Regnskabet blev godkendt. Birthe K. forelagde budgettet for 2026, som blev taget til efterretning.
6. Indkomne forslag. Vedtægtsændringer: Flg. foreslås indsat i §4 stk. 6: ønske om opstilling af kandidat til valg til bestyrelsespost og/eller suppleantpost i Amager Seniorklubs bestyrelse skal være formanden i hænde senest 14 dage før Generalforsamlingen. Fremsat af bestyrelsen. Forslaget blev enstemmigt vedtaget.
7. Fastsættelse af kontingent. Bestyrelsen foreslår uforandret kontingent. Kontingentet er 150 kr. i 10 måneder. Vedtaget.

8. Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen foreslår Kirsten Rasmussen som ny formand. Kirsten blev valgt enstemmigt med akklamation. Marianne Nilsson ønsker genvalg og Søren Hjort opstiller på opfordring fra bestyrelsen. Begge blev enstemmigt valgt med akklamation. Bestyrelsen består således nu af Kirsten Rasmussen (formand), Marianne Nilsson, Søren Hjort, Ulla Mogensen og Kirsten Sørensen. Konstitueringen vil foregå senere.

9. Valg af mindst 2 suppleanter for 1 år. Inger Storm ønsker ikke genvalg. Øvrige suppleanter ønsker genvalg. Bjarne Køppen og Vivian Fynbo opstiller til de sidste suppleantposter efter opfordring fra bestyrelsen. Bjarne og Vivian blev valgt.

10. Valg af revisor.

Vi er i dialog med M2&Co og forventer at indgå et samarbejde.

11. Eventuelt.

Marianne N. takkede Inger Storm for kæmpeindsats for klubben.
Birgit S. takkede Bodil Larsen for arbejdet med at holde haven.
Birthe K. takkede Jette Thorslund for hjælp med regnskabet mm.
Marianne N. takkede Birthe K. for hendes enorme arbejde for klubben.

Birgit S. takkede for de mange kort og gaver.

Lone Birch Jensen. Referent.

René Madsen. Dirigent

Formandens beretning ved generalforsamlingen i Amager Seniorklub 24.03.2026

Beretning over året 2025's forløb:

Vi har afholdt 10 bestyrelsesmøder og 4 husmøder. Generalforsamling den 31/3 og ekstraordinær generalforsamling den 24/9 med 1. behandling af ændringsforslag om antallet af suppleanter, og ekstraordinær generalforsamling 25/11 med 2. behandling af forslag om antal af suppleanter. Vedtaget, at der kan være mindst 2 suppleanter, der vælges for et år ad gangen.

Formanden og en repræsentant fra bestyrelsen har deltaget i samarbejdsudvalgsmøder.

Der er både lokale samarbejdsudvalg og samarbejdsudvalg for hele København. Der bliver taget forskellige relevante emner op, som vi evt. kan arbejde videre på i vores klub. Der er rig mulighed for at udveksle erfaringer med de øvrige klubber. Møderne bliver afholdt på skift i de klubber, der har muligheden eller i lokaler, som SUF stiller til rådighed.

Flere vil sikkert mene, at meget af det følgende er en gentagelse fra sidste år, men da der er kommet mange nye medlemmer, mener jeg, at det er vigtigt at få det hele med.

De vigtigste områder og begivenheder i 2025 var:

Faste aktiviteter:

Fællessang 1. og 3. fredag i måneden.

Festlig fredag med quiz og fredagsbar på fredage, hvor der ikke er sang (er blevet en stor succes ca. 40-50 møder op).

Foredrag: 1. tirsdag i hver måned.

Banko: 3. tirsdag i hver måned.

Musikarrangement 2. torsdag i hver måned (ændres efter sommeren til 2.tirsdag i måneden).

Film på tirsdage, hvor der ikke er andet på programmet.

Strikning, og ikke kun for begyndere, er nu hver uge, skiftevis tirsdag og torsdag. Der er kommet nye til papirsblomster, men der er stadig plads til flere, og Alice kommer med mange nye ideer, bl.a. fra underviseren i Sløjfen. Decoupage er blevet meget populært. Ulla, som er frivillig underviser, er en fantastisk inspirator.

Danseaften i Sløjfen fortsætter, og der er ca. 20 deltagere fra Amager Seniorklub. Se opslag og husk tilmelding og betaling her på kontoret her i klubben.

De største aktiviteter i Amager Seniorklub er helt afgjort motionsholdene. Mandag, onsdag og fredag mødes ca. 30 glade gymnaster til udendørsgymnastik i al slags vejr under ledelse af Kersti og Ellen. Mandag og onsdag er der stolegymnastik, gulvcurling og motionsdans ledet af Dany. Også her er der fyldt godt op.

Derudover må nævnes vandgymnastik, petanque og linedance.

Afholdte arrangementer:

Den 4/11 havde vi besøg af Flemming Jensen, som fortalte om sit liv. Bl.a. fortalte han meget levende om sin tid i Grønland som lærer og om optagelserne til Nissebanden i Grønland.

Vi har indledt et samarbejde med Hjerteforeningen på Amager om fælles foredrag. Det første fandt sted tirsdag den 11/11. Palle Holmstrup fortalte om, hvor vigtigt det er at vedligeholde sine tænder.

Fester:

Vi indledte det nye år med Nytårstaffel den 3. januar. Birthe Kofoed stod for menuen, som blev færdiggjort på grillen i have, Lidt koldt, men rigtig god mad og god stemning.

Der har været to store begivenheder, der har fyldt rigtig meget i 2025:

Det ene er, at vi har fået nyt køkken med alt, hvad det indebærer:

Flytning af døren ud til toiletterne. Det har vist sig at være en meget stor fordel, både i det daglige, og især når der er fester.

Det betød så, at køkkenet kunne udvides ind mod salen. Der blev holdt mange møder, både interne og med håndværkerne. Inger Storm kunne anbefale et håndværkerteam, som hun selv havde benyttet sig af. Det viste sig at fungere rigtig godt. Det betød også, at klubben kun var lukket en uge.

Inger og Birgit kørte til Kvik Køkken og valgte køkken og bordplade, som vi kun har fået ros for.

Vi søgte Amager Vest lokaludvalg om penge til en stor kaffemaskine. Det fik vi og købte, ikke den smukkeste løsning, men en meget funktionel maskine, der kan lave op til 10 liter kaffe (vi drikker meget kaffe).

Den anden store begivenhed var, at vi i 2024 havde fået Fællesskabsprisen af Københavns kommune.

Med den fulgte 25.000 kr., som alle vores frivillige skulle have glæde af. Der blev holdt mange planlægningsmøder i bestyrelsen og i et særligt udvalg. Vi

besluttede, at det skulle være en fest, hvor alle medlemmer og naboerne havde mulighed for at deltage for et beskedent beløb. Vi søgte igen Amager Vest Lokalråd og fik kr. 75.000 til hjælp til festen.

Den 16. maj, som stadig stod i mange kalendere som store bededag, men var fjernet af regeringen, blev valgt til DAGEN, hvor festen skulle holdes.

Der blev lejet et stort festtelt, og der blev dækket op til 210 personer. Der blev serveret Tapas, og fadølsanlægget blev besøgt flittigt.

Der var fællessang og linedance og underholdning ved Ole Kibsgaard og Kaya Brüel; Amin Jensen kom på et senere tidspunkt med lidt opera og, vil nogle mene, lidt platte vittigheder. Under hele festen spillede Allan Steen, og han sluttede af sammen med sin kone Vibe.

Jeg tror, jeg har den fulde opbakning fra alle, der deltog, til at sige, at det blev et brag af en fest.

Motionsrummet er blevet opgraderet med nye maskiner, og det afsluttes i 2026. Maskinerne er ejet af Sundhedsforvaltningen, og det er derfor også dem, der står for udgifterne til vedligeholdelse.

Ud over den store fest er der blevet afholdt følgende fester m.m.:

Fastelavnsfest 3/3 - Påskefrokost 9/4 - Danmark spiser sammen 24/4 blev holdt i Bomiparken - Sankt Hans-aftensfest 23/6 - Familiedag 27/9 - Sommerfest 14/8 med deltagelse fra Bomiparken. Alle frivillige, der har en fast tjans, blev inviteret - oktoberfest den 7. oktober. - pynte juletræ 1/12 med efterfølgende fællessang - lave juledekorationer - julefrokost, 12/12 – gløgg og æbleskiver 22/12, nytårstaffel 30/12.

Forskellige events, hvor Amager Seniorklub har deltaget:

Event for kommende pensionister i Øksnehallen.

Markedsdag den 13/6 Sundhedshuset, Hans Bogbinder Allé.

Sundhedsdag 6/9 (Sundhedshuset, Hans Bogbinders Alle).

Event på Sansestien 21/5 v. Fysioterapien.

Event på Sansestien 10/9 v. Amager Seniorklub.

Besøg på Københavns Rådhus, hvor jeg takkede for Fællesskabsprisen og fortalte, hvad vi havde brugt pengene til.

Familiedag lørdag den 27/9.

Tour de Amager den 29/9 – besøg i Am. Sen.kl. 13.30 – 14.30 (Hjemmeplejen).

International ældredag 1/10 - stort fremmøde. Gentages den 1/10 fremover

Ferierejse til Fredericia i uge 34 i samarbejde med Sløjfen.

Arbejdsdag på Motions- og sansestien 12/3.

Arbejdsdag på Motions og Sansestien den 20/10.

Birgit og Ulla har deltaget i Danske Seniorers kongres i Odense den 9/10.

Heldagsture med bus:

Sommerudflugt til Sofiero i Sverige.

Juletur til julemarked på Gisselfeld den 22/11.

Små ture arrangeret af medlemmer:

Christiania, Susannes have i Vennelyst, Folketinget, Arbejdermuseet. Sejltur på Lyngby sø for dem, der ikke var med på ferie

Tak til dem, der stod for turene.

Der er gentagne gange efterlyst medlemmer, der vil arrangere små ture i lokalområdet – vi håber stadig, at der er nogle, der melder sig. Gerne to personer pr. tur.

Diverse:

Elli er stoppet som underviser på linedance-holdet onsdag. Stor tak til Elli. Der danses stadig, men uden instruktør.

Linedance om fredagen er udvidet med et ekstra hold. Der er brugerbetaling på begge hold; Susanne underviser.

Billard for mænd om tirsdagen er fyldt. Der er oprettet et M/K hold tirsdag og onsdag. Stadigvæk spiller damerne om fredagen. Der laves turneringer på tværs af holdene en til to gange om året.

Fysioterapeuten kommer mandag og torsdag, hvor hun laver øvelser i salen, efter hun har instrueret i motionsrummet, hvor man skal reservere en tid. Om mandagen er der øvelser i salen for hofte og ryg, og om torsdagen er der balancegymnastik den sidste halve time (10.00-10.30); stor tilslutning.

Varmtvandsgymnastik: Dany fortsætter om mandagen, Birthe K. fortsætter om torsdagen på begge hold som frivillig underviser.

Rigtig mange ”menige” medlemmer hjælper med vagter og fester - tak for det. RadiseNyt: redaktionen består af Tammes, Lisbeth og Birgit. Annegrete træder ind i stedet for Birgit efter generalforsamlingen. Indlæg efterlyses, hvis det skal fortsætte.

Daniel Cargan er ny ekstern mand på hjemmesiden – den hænger stadig lidt. Annegrete og Birgit arbejder sammen med Daniel på, at få hjemmesiden ført ajour.

Søren Hjort er administrator for Facebook

Birgit Stenbæk har sagt ja til at stå for foredragene fremover.

Amager Seniorklub er fortsat medlem af Danske Seniorer. Amager Seniorklub betaler 37 kr. pr. medlem pr. år. Medlemmerne i Amager Seniorklub opfordres til

at benytte sig af tilbuddene, som kan læses i medlemsbladet eller ses på opslagstavlen.

Generalforsamlingen 31.3.2025

Birgit Stenbæk blev valgt som formand.

Bestyrelsen konstituerede sig som følger:

Marianne Nilsson, næstformand

Kirsten Rasmussen (med hjælp fra Søren Hjort,) kasserer

Ulla Mogensen, almindeligt bestyrelsesmedlem

Kirsten Sørensen, almindeligt bestyrelsesmedlem

Henning Jessen, suppleant

Lone Birch, suppleant

Annegrete Villumsen, suppleant

Søren Hjort, suppleant

Inger Storm, suppleant

TAK for opbakning og tillid fra bestyrelsen og alle jer medlemmer.

Stor tak til jer frivillige, der står som tovholder for de forskellige aktiviteter.

Tak!

En særlig stor tak til Birthe Kofoed, som fungerer som konsulent, og derudover er frivillig underviser på meditationsholdet og de to vandgymnastikhold om torsdagen.

Jeg stopper nu som formand, det er lidt vemodigt, men jeg ved, at nye kræfter står klar til at tage over og det er jeg helt tryk ved. Tak fordi I alle har bakket mig op og jeg glæder mig til at møde jer med et varmt smil fremover.

Birgit Stenbæk

Konstituering af bestyrelse den 24. marts 2026

Bestyrelsesmedlemmer:

Formand: Kirsten Rasmussen

Næstformand: Marianne Nilsson

Kasserer: Søren Hjort

Alm. medlem: Ulla Mogensen

Alm. medlem: Kirsten Sørensen

Suppleanter:

1. suppleant: Henning Jessen

2. suppleant: Lone Birch Jensen

3. suppleant: Jannie Avus

4. suppleant: Bjarne Köppen

5. suppleant: Vivian Fynbo Nielsen

6. Suppleant: Annegrete Villumsen

Tak

En stor tak til alle medlemmer, der var mødt op til generalforsamlingen i Amager Seniorklub den 24. marts. Det blev en meget bevæget dag for mig, som alle sikkert bemærkede. Jeg havde aldrig i min vildeste fantasi forestillet mig al den varme og taknemmelighed, jeg modtog. Det varmer stadig i mit hjerte, når jeg tænker tilbage. Tusind tak for flotte gaver, søde og rørende ord fra Birthe Nielsen på vegne af medlemmerne og mange knus og klap på skulderen fra de fremmødte. Tak til Marianne Nilsson for den flotte tale og tak til Birthe Kofoed for smukke blomster og så nok den største overraskelse på dagen: et billede med teksten, at jeg blev æresmedlem i Amager Seniorklub. Tusind, tusind tak!



Fotos: Birgit Stenbæk og Jonna Danielsen.

Det med grønt er også for ikke-medlemmer

Fredag	1		KLUBBEN LUKKET
Mandag	4	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	5	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Foredrag: Korsbæks stærke kvinder, se opslag
Onsdag	6	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	7	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.

		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	8	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	11	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	12	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-15.00	Film, se opslag
Onsdag	13	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	14		KLUBBEN LUKKET
Fredag	15		KLUBBEN LUKKET
Mandag	18	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut

		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	19	09.00-12.00	Strik v/ Jeannette
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		13.00-15.00	Banko
Onsdag	20	09.30-11.30	Event på Sansestien v/fysioterapien
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik AFLYST
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard AFLYST
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	21	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.00-15.00	Musik v/ Allan Jordan Nielsen, se opslag
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	22	08.45-17.30	Udflugt til Vordingborg, se opslag
		09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	25		2. Pinsedag, KLUBBEN LUKKET
Tirsdag	26	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N. AFLYST

		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-15.00	Film, se opslag
Onsdag	27	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	28	09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K. AFLYST
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	29	09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-14.30	Festlig fredag med quiz og fredagsbar

Aktivitetsplan juni 2026

Det med grønt er også for ikke-medlemmer

Mandag	1	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut

		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	2	08.30-12.00	Bestyrelsesmøde, kontoret er lukket
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N. AFLYST
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		13.00-15.00	Foredrag: rejseforedrag v/ Lise Bidstrup
Onsdag	3	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	4	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	5		GRUNDLOVSDAG, KLUBBEN LUKKET
Mandag	8	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut

		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	9	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		12.30-15.00	Film, se opslag
Onsdag	10	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	11	09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	12	09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.00-14.00	Markedsdag i Sundhedshuset
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-14.30	Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	15	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik

		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	16	09.00-12.00	Strik v/ Jeannette
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		13.00-15.00	Banko
Onsdag	17	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	18	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	19	09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-14.30	Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	22	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen

		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	23	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		17.30-?	Sankt Hans-aften, se opslag
Onsdag	24	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	25	09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.00-15.00	Musik: Mormors Duo
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	26	09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	29	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45

Tirsdag	30	09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-15.00	Film, se opslag

Husk i juli:

Tirsdag 7/7 Tur til Amagermuseet v/ Lisbeth Riget Petersen

Den syngende smed

På Sangens Vinger - En Operaappetitvækker!

Vi var mange, der havde fundet vej, tirsdag den 7. januar, for at høre et af vore medlemmer, Hans Jørgen Lauersen, med lune fortælle om sit spændende liv fra tiden som smedelærling med lyst og evne for sang og musik og - livet som operasanger.

Et eventyrligt levet liv med roller på de store scener i ind- og udland. Hans Jørgen har bl.a. medvirket i den stort anlagte og meget berømte Richard Wagneropera "Nibelungens ring" på den Jyske Opera.

Jette Daél

Musikeftermiddage:

Kom og hør musik og få rørt stemmebåndene.
Torsdag den 21. maj får vi besøg af Allan Jordan Nielsen.
Han tager os med ned af Memory Lane til musik af bl.a.
Kim Larsen, Shu-bi-dua, Gasolin, Elvis og mange flere.
Han synger og spiller guitar.

Torsdag den 25. juni kommer Mormors Duo.
Dem er der sikkert nogle, der kan huske; de var her nemlig også sidste år.
De er 2 skønne kvinder, som spiller henholdsvis harmonika og guitar, og så
synger de lige det, vi kan synge med på.
Kom og oplev det og få sunget en hel del.

Arrangementerne er kl.13-15, og det koster 75 kr. inklusiv kaffe/kage.
Gæster er velkomne for 100 kr.
I juli og august er der ingen musikeftermiddage.
Vi starter igen til september, og da bliver det fremover den sidste tirsdag i
måneden.
Det hører I nærmere om i næste nr. af Radisenyt.

Kirsten Rasmussen, Karin Hjort og Ulla Mogensen

Foredrag: Korsbæks stærke kvinder

Tirsdag den 5. maj kl. 13-15 skal vi høre om dem, vi alle kender!
Tilmelding senest tirsdag den 28. april. Pris kr. 75 inkl. kaffe og kage.
Gæster er velkomne for 100 kr.

Lise Nørgaard og Korsbæks stærke kvinder i mit gamle hjerte:
Henning Hansen fra Det Rullende Teater i et sprudlende foredrag.
En filosofisk, humoristisk og kærlig skildring af Lise Nørgaards fuldstændige
usminkede sandhed om os alle.
Vi kender og elsker personerne i Korsbæk.
Vi går sammen bag om disse vidunderlige karakterer: Agnes, Ingeborg, Maude,
Katrine, Laura, Misse og tante Møghe m.fl.

Birgit Stenbæk

På Rejse Med Forfatterskabet v. Lise Bidstrup

Tirsdag den 2. juni kl. 13-15.

Pris for foredrag inkl. kaffe og kage: kr. 75 for medlemmer; gæster er velkomne for kr. 100.

Tilmelding og betaling på kontoret fra mandag den 11. maj til onsdag den 27. maj.

Lise Bidstrup har på nuværende tidspunkt rejst i 87 lande. Hun er medlem af Kvindelige Eventyreres Klub, og hendes forfatterskab er gennemsyret af hendes interesse for verden, mennesker, kulturer og de oplevelser, det bringer at have "rastløse fødder".

Foredraget På Rejse Med Forfatterskabet er et sjældent kig over skulderen på en forfatter, der ikke nøjes med at sidde og skrive ved arbejdsbordet. Det er ude i verden, historierne lever.

Birgit Stenbæk

Mandag den 23. marts blev der afholdt Billardturnering i Radisen

Dagen startede kl. 9.00 med en kort velkomst af Lisbeth og gennemgang af reglerne. Jan fulgte op med en henstilling til, at der var mindre snak under spillet (vi taler ikke om nogen specielt) efter dette gik kampene i gang.

Turneringen var den anden i en forhåbentlig længere række af konkurrencer. Denne gang var der 12 tilmeldte samt 1 på venteliste, med spillere fra rene herrehold, blandede hold samt rent pigehold. Niveauet var højt og, hvilket gav en spændende og varieret turnering med mange gode kampe, humøret var også højt hen over dagen. Det viste sig desværre, at der kom et afbud, så Jørgen på ventelisten kom også i spil.

Turneringen blev afholdt som puljespil med 2 puljer efter lodtrækning. Hver kamp blev spillet til 60 point og hver spiller skulle afvikle 5 kampe (PYHA).

Puljespillet bød på flere tætte opgør, hvor mange imponerede med flot og stabilt spil.

Finalen blev på grund det øgede tidsforbruget ændret til, at de to bedste fra hver pulje spillede finale i en match med 4 deltagere, det var Steen, Bjarne R, Bjarne vK og Lisbeth.

Finalekampen var intens og velspillet, og publikum der stadig var tilbage var vidne til flere flotte stød.

1. plads: Bjarne von Köppen
2. plads: Lisbeth Westergaard
3. plads: Steen Matzen
4. plads: Bjarne Rasmussen

Turneringen forløb i en god og sportslig atmosfære og arrangørerne takker alle for en vellykket dag og ser frem til næste turnering.

Vi er klar over, at vi stadig skal arbejde lidt mere med turneringsformen, da turneringen i dag strakte sig over 7 timer, dog inklusive frokost, hvor der blev snakket hen over bordet og det sociale også blev dyrket.

Næste turnering vil blive makkerpot, så der bliver færre kampe.

Lisbeth Westergaard og Jan Borup



Olaf

Sørensens trio



Fotos: Else Danbæk

Film:

Så har jeg de næste måneders filmtitler klar. Hvis du synes, det lyder som noget for dig, så skriv dig på tilmeldingslisten, som hænger på tavlen. Det koster ikke noget, der skal kun betales for kaffe og kage.

Tirsdag den 12. Maj kl. 12.30

EN DUFT AF KVINDE

Al Pacino vandt sin første Oscar som bedste skuespiller for sin fremragende portrættering af den arrogante, pensionerede, blinde oberst, som ansætter en ung mand, Chris O'Donnell, som personlig oppasser. Det er en gribende og hjertevarm historie om modsætninger, der mødes.

Tirsdag den 26. Maj kl. 12.30

CABARET

Filmen er en mesterlig Oscar-vindende filmmusical, der med Liza Minelli i spidsen som Sally Bowles leverer en intens skildring af Berlins Dekadente natteliv under nazisternes fremmarch.

Tirsdag den 9. juni kl. 12.30

TID TIL KÆRTEGN

En anmelderrost klassiker, der mesterligt balancerer mellem komedie og dybfølt drama. Filmen følger Aurora Greenway (Shirley MacLaine), der håndterer egne udfordringer, medens hun støtter sin datter (Debra Winger) gennem ægteskabsproblemer og livets op- og nedture over 30 år med uforglemmelige præstationer, herunder Jack Nicholson som hendes astronaut-nabo. Filmen vandt 5 Oscars i 1983. Filmen er utrolig rørende, tragisk, komisk og livsbekræftende.

Tirsdag 30 juni kl. 12.30

DRIVING MISS DAISY

Den rige aldrende sydstatsfrue Miss Daisy (Jessica Tandy) er langt fra miss-hvem-som-helst og sætter bestemt ikke sit lys under en skæppe. Hun er stædig og kontant, og da hun en dag kører galt i sin bil, beslutter hendes søn sig for at hyre en chauffør (Morgan Freeman) til hende, og det gør tabet af hendes kørekort til en vidunderlig livserfaring. Filmen vandt 4 Oscars.

Marianne Melskens

Besøg på Museum Amager i juli.

Hovedgaden 4, St. Magleby

Vi tager derud den 7. juli, hvor museets mange frivillige levendegør ”de gamle dage” på en bondegård.

Vi mødes kl. 12 ved museet og spiser fælles frokost, hvor Lisbeth giver en kort introduktion om museet og aktiviteterne.

Hvad er det for et sted: Museum Amager i St. Magleby er en hyggelig tidslomme, der består af 2 hollændergårde. I den ene er hovedbygningen indrettet med reception, cafe, butik og udstillingen ”500 års hollænderhistorie på Amager”. I den gamle stald er der indrettet vaskerum og sommerkøkken. Hvis vi er heldige, bager de pandekager, og måske er der også en historiefortæller. Den anden gård fremstår med oprindeligt interiør fra 1600-tallet, en maleriudstilling, der viser hollænderbøndernes liv og færden, og endelig kan man se hollændernes fantastiske dragter. Udendørs er der en fin have med borde og bænke, hvor man kan nyde synet af bistader og æbletræer til lyden af flyene, der brølende letter lige ved siden af. Derudover er der forskellige husdyr: grise, geder og høns. Der er også en stor køkkenhave, hvor der dyrkes alle mulige slags grøntsager og krydderurter og en masse georginer. Det vil være muligt at købe lidt grøntsager. Man kan godt komme rundt med rollator, men må være forberedt på, at gårdsbelægningen er toppede brosten.

Pris: Entre + 3 forudbestilte stykker håndmadder: 160 kr. Drikkevarer og evt. kaffe og kage kan købes individuelt.

Transport: Man kan køre derud med Bus 250S og stå af ved Store Magleby. Derfra er der ca. 600 m til Museum Amager. Turen går forbi et stort gadekær, som var gadekæret i Korsbæk. Måske er der nogen med biler, som vil arrangere fælleskørsel, og måske nogle vil cykle. Angiv ved tilmelding, hvordan du vil komme derud.

Lisbeth Riget Petersen og Anne-Marie Linke



**Oprydning på
sansenstien**



Fotos: Vivian Fynbo

Sankthansfest

Traditionen tro holder vi igen i år Sankthansfest tirsdag den 23. juni kl. 17.30.

Vi samles til hygge, spiser smørrebrød og laver bål i et lille bålfad, hvorfra vi sender heksen afsted til Bloksbjerg.

Denne aften må man tage ægtefælle/kæreste med.

Max. 60 deltagere. Billetsalg fra onsdag den 27. maj til tirsdag den 16. juni.

Bestyrelsen

Indsamling af brugte tasker

Har du lyst til at donere en gammel taske til et godt formål?

Soroptimistklub København samler brugte tasker ind til fordel for Gadens Stemmer.

Taskerne bliver solgt i Helligaandshuset på Strøget lørdag den 19. september.

Soroptimist International er kvinder, der arbejder sammen på lokalt, nationalt og internationalt plan for at uddanne og styrke kvinder og piger med det formål at forbedre deres liv.

Gadens Stemmer er en socialøkonomisk virksomhed, som udbyder byvandring og foredrag ud over det sædvanlige. De faciliterer møder mellem mennesker for at mindske fordomme og øge forståelsen på tværs af samfundet.

Indsamlingen sker i perioden 1. juni til 22. juni i vores lokale på Radisevej.

Lisbeth Riget Petersen

Billeder fra generalforsamlingen 2026



Fotos: Jonna
Danielsen og
Vivian Fynbo





Fotos: Vivian Fynbo og Jonna Danielsen

Billeder fra Danmark Spiser Sammen





Fotos: Kirsten Sørensen og Vivian Fynbo

Tak til Inger Storm for hendes store indsats i bestyrelsen



Foto: Jonna Danielsen

Hvis du har brug for hjælp til at skrive til bladet, så hjælper Lone Birch gerne, tlf. 26292273

Redaktion: Tammes Menne, Annegrete Villumsen, Lisbeth Westergaard og Birgit Stenbæk.

Indlæg til bladet sendes til: klubblad@amagerseniorklub.dk

Deadline materiale til næste blad: Senest mandag d. 15. juni 2026

Medlemskontingent: 10x150 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

Som medlem har du gratis adgang til alle klubbens faciliteter.

Undtaget varmtvandsgymnastik og linedance om fredagen.

**Husk: i juli og august lukker klubben kl. 14.00,
og motionsrummet lukker kl. 13.30.**