

RadiseNyt

Januar og Februar 2019

**AMAGER
SENIORKLUB**

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

Billede fra: Sansestien



Foto: Kirsten S.

Radisevej 2, st. th, 2300 København S

www.amagerseniorklub.dk

tlf. 32 58 90 14

amagerseniorklub@hotmail.com



Lederen af Birthe Kofoed

Dejlig er jorden.....

En meget smuk og vedkommende sang/salme, som mange af os har sunget sammen ifm. fællesskabet omkring julen.

Det har været så smukt og vedkommende at stå dér i rundkreds og helt nærværende føle, at vi er en del af et mangfoldigt fællesskab, som vil hinanden det godt, og som netop fordi vi sammen står dér, så bliver det en nærværende og livsbekræftende oplevelse.

Vi vil og skal gøre noget ekstra for at passe på vores fælles jord, så der også er noget for vore efterkommere at synge om....dejlig er jorden.

Vi vil styrke vores fokus på de gode ting og oplevelser i vores liv, små som store, så de oplevelser vokser og bekræfter os i vores livsmod og tilfredshed i nuet....jo.....Dejlig er jorden.

Tider skal komme....

I vores alder og omgangskreds har vi så meget livserfaring og styrke, at vi tør indse, at livet har både stunder med modgang og medgang. Og vi gør os ofte parate at have styrke til at møde modgangen, men måske kan vi blive endnu bedre til at nyde medgangen – i nuet! At huske at nyde livet, også inden alt er perfekt. Fordi det er livet og vi selv værd. Vi fortjener at nyde livet, mens vi er her og på den måde skabe en ypperlig livskvalitet.

Slægt skal følge slægters gang....

Og en dag er det endeligt slut med vores deltagelse i fællesskabet. Vi ved det. Og alligevel har vi ofte svært ved at indse det, svært ved at få det så tæt på. Livets afslutning og den smerte det ofte vil give os at miste nogle, som har stået os nær.

Derfor er det så vigtigt at minde os om, at... Slægt skal følge slægters gang...at der altid vil være nogle som følger i vore fodspor, at det derfor er vigtigt at vi har sat fodsporene, så det bedst muligt kan lede de kommende generationer videre. Måske af samme spor, eller måske bevidst af nogle helt andre spor, men vigtigt at de får plads til at vælge at gå i de for dem rette spor....Slægt skal følge slægters gang...

Fred over jorden.....menneske fryd dig....

Selvom vi dagligt konfronteres med fuldstændige vanvittige beskrivelser af medmenneskers lidelser fra krigszoner, så må vi fastholde et intens og uimodsigeligt ønske om, at vi får... Fred over jorden....Ingen, ingen kan med god ret sige, at krig løser nogle som helst vigtige problemer...Det skaber altid tabere på begge sider. Det er ikke værdigt at ty til at skyde på andre, gasse andre, bombe andre – for at skabe et bedre liv for (andre) mennesker. Lad os også stå sammen om det intense ønske om fred på jorden og lad os sammen fryde os over, at vi kan skabe rummelige fællesskaber, der holder fokus på værdighed og respekt for alle mennesker.

Gennem dialog og medmenneskelig forståelse, gennem gensidig respekt og tagen ansvar for vores fællesskaber i stort og småt, kan vi fortsat med styrke stå sammen om at synge ”**Dejlig er jorden**”.

TAK for et godt fællesskab i 2018. Rigtig glædelig jul og godt nytår til alle jer gode mennesker.

På glædeligt gensyn igennem 2019.

Birthe Kofoed

Lørdag den 17.11. havde Amager Seniorklub indbudt til Familiedag med fællessang og kulturformidling

Der var ca. 70, der havde taget imod tilbuddet i alderen 5 måneder til 85 år. Allan Steen spillede og der blev sunget fra sangbogen og ekstra sangblade med tekster for store og små.

Det blev en festlig eftermiddag som startede med en sang, hvorefter der var sandwich til alle og pølser som supplement til børnene og diverse drikkevarer. Hanne havde ved sin velkomst sagt at alt var gratis og det kan alle forholde sig til.

Så blev der igen sunget og et lille barnebarn havde medbragt sin mundharmonika hvor hun lige slog tonen an. Allan Steen fik også lidt hjælp på klaveret. Hun skal nok blive til noget ved musikken.

Sangen fortsatte og der blev også tid til at par ønsker fra de fremmødte.

Så var det tid til kaffepause, hvor Marianne Nilsson havde bagt en lækker citronkage. Tak for det. Der blev også plads til at 5-6 linedansere kunne vise et par danse.

Eftermiddagen sluttede med at vi sang "De nære ting", som Hanne Grevy altid vælger som den sidste sang.

Birthe og Hanne takkede for det store fremmøde og løftede sløret for at arrangementet kunne gentages til foråret. Det var der stemning for.

Tak for en helt fantastisk lørdag eftermiddag til alle fremmødte medlemmer af Amager Seniorklub og familiemedlemmer.

Birgit S.

Her er også hvad vi kan lave i Pandora, en gave til Hanne fra os.



Januar

Tirsdag	01		Klubben er lukket
Onsdag	02	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00 13.30-15.00	Kontingentbetaling hos Hanne Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben) Bogcafé v/Marianne og Bente
Torsdag	03	09.00-11.00 14.15-15.15	Kontingentbetaling hos Hanne Varmtvandsgymnastik v/Ida
Fredag	04	09.00-11.00 10.00-12.30 13.00-15.00	Kontingentbetaling hos Hanne Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Hannes hjørne
Mandag	07	09.00-11.00 09.30-11.30 13.45-14.40	Kontingentbetaling hos Hanne Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Varmtvandsgymnastik v/Dany
Tirsdag	08	09.00-11.00 10.15-11.45 12.30-14.00	Kontingentbetaling hos Hanne Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	09	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00 13.00-15.00	Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben) Country eftermiddag v/Elli
Torsdag	10	09.30-13.00 10.00-12.00 12.30-15.00 12.45-14.00 14.15-15.15	Mad fra mænd v/Birgit Stenbæk Engelsk v/Githe Countryeftermiddag v/Elli Meditation v/Birthe K Varmtvandsgymnastik v/Ida
Fredag	11	10.00-12.30 13.00-	Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Foredrag om Benny Andersen
Mandag	14	09.30-11.30 10.00-11.30 13.45-14.40	Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Husmøde Varmtvandsgymnastik v/Dany
Tirsdag	15	10.15-11.45 12.30-14.00	Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis

Onsdag	16	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00	Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben)
Torsdag	17	10.00-11.00 10.00-12.00 13.00-15.00 13.00-15.00 14.15-15.15	Meditation v/Birthe K Engelsk v/Githe Jazzcafe Cafémøde (De mobile seniorcafeer) i Sløjfen, husk tilmelding Varmtvandsgymnastik v/Ida
Fredag	18	10.00-12.30 13.00-15.00	Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Hanne's hjørne - pakkeleg
Mandag	21	09.30-11.30 13.45-14.40	Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Varmtvandsgymnastik v/Dany
Tirsdag	22	10.15-11.45 12.30-14.00	Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	23	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00 12.30-13.30	Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben) Ferierejsmøde ang. turen til Lolland-Falster. Mødet afholdes i Sløjfen
Torsdag	24	10.00-12.00 12.45-14.00 14.15-15.15	Engelsk v/Githe Meditation v/Birthe K Varmtvandsgymnastik v/Ida
Fredag	25	10.00-12.30 13.00-15.00	Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Fællessang v/Allan Steen
Mandag	28	09.30-11.30 13.45-14.40	Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Varmtvandsgymnastik v/Dany
Tirsdag	29	10.15-11.45 12.30-14.00	Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	30	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00 14.00-16.00	Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben) Tupperware v/Jette
Torsdag	31	09.30-13.00 10.00-11.00 10.00-12.00 14.15-15.15 17.00-22.00	Mad fra mænd v/Birgit Stenbæk Meditation v/Birthe K Engelsk v/Githe Varmtvandsgymnastik v/Ida Danseaften i Sløjfen

Februar

Fredag	01	09.00-11.00 10.00-12.30 13.00-15.00	Kontingentbetaling hos Hanne Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Countryeftermiddag v/Elli
Mandag	04	09.00-11.00 09.30-11.30 13.00- 13.45-14.40	Kontingentbetaling hos Hanne Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Musikeftermiddag med Kim Sjøgren og Allan Steen med spisning (se opslag) Varmtvandsgymnastik v/Dany
Tirsdag	05	09.00-11.00 10.15-11.45 12.30-14.00	Kontingentbetaling hos Hanne Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	06	09.00-11.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00 13.30-15.00	Kontingentbetaling hos Hanne Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben) Bogcafé v/Marianne og Bente
Torsdag	07	09.00-11.00 10.00-12.00 12.45-14.00 14.15-15.15	Kontingentbetaling hos Hanne Engelsk v/Githe Meditation v/Birthe K Varmtvandsgymnastik v/Ida
Fredag	08	10.00-12.30 13.00-15.00	Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Hannes hjørne
Mandag	11	09.30-11.30 13.45-14.40	Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Varmtvandsgymnastik v/Dany
Tirsdag	12	10.15-11.45 12.30-14.00	Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	13	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00	Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben)
Torsdag	14	09.30-13.00 10.00-12.00 12.45-14.00 14.15-15.15	Mad fra mænd v/Birgit Stenbæk Engelsk v/Githe Meditation v/Birthe K Varmtvandsgymnastik v/Ida
Fredag	15	10.00-12.30 13.00-15.00	Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Hanne's hjørne Pakkeleg
Mandag	18	09.30-11.30 13.45-14.40	Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Varmtvandsgymnastik v/Dany

Tirsdag	19	10.15-11.45 12.30-14.00 14.00	Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis Foredrag om Islamisk Stat
Onsdag	20	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00	Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben)
Torsdag	21	10.00-12.00 12.45-14.00 13.00-15.30 14.15-15.15 17.00-?	Engelsk v/Githe Meditation v/Birthe K Jazzcafe Varmtvandsgymnastik v/Ida Danseften i Sløjfen
Fredag	22	10.00-12.30 13.00-15.00	Billard for kvinder v/ Freja Nia Tved Fællessang v/Allan Steen
Mandag	25	09.30-11.30 13.45-14.40	Hygge og nørkleklub i Pandora v/Joanna Varmtvandsgymnastik v/Dany
Tirsdag	26	10.00-14.00 10.15-11.45 12.30-14.00	Tøjsalg v/Linda Freestyle-Zumba v/Dany Billard for mænd v/Dennis
Onsdag	27	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-13.00	Datastue v/Axel Petanque v/Ivan Dansemusene v/Elli (I klubben)
Torsdag	28	09.30-13.00 10.00-12.00 12.45-14.00 14.15-15.15	Mad fra mænd v/Birgit Stenbæk Engelsk v/Githe Meditation v/Birthe K Varmtvandsgymnastik v/Ida

HUSK!

Fredag d. 11.1. kl. 13.00 Foredrag om Benny Andersen

Torsdag d. 17.1. kl. 13-15 er der café møde i Sløjfen, husk tilmelding.

Onsdag d. 23.1. kl. 12.30-13.30 er der ferierejssemøde i Sløjfen

Mandag d. 4.2. kl. 13.00, musikeftermiddag med Kim Sjøgren og Allan Steen med spisning (se opslag)

Torsdag d. 21.2. kl. 17.00, danseften i Sløjfen

Event på Motions– og Sansestien

VI GJORDE DET IGEN .

Tak for en MEGA dag på sansestien. Fantastisk musik af Allan Steen og alle deltagere kom bare med et superhumør som blev løftet en ekstra tand af Birthe som dirigerede os til sang. Dans og masser af motion. Derefter afsluttedes det hele med frugt, pølser og kaffe. Plus en dejlig fællessang.

”OM LIDT BLIR’ her stille”.

Tusind tak og på gensyn

Kirsten S



Kære medlemmer

Når I kommer og betaler kontingent her i januar og februar, vil der sidde en fra bestyrelsen og udlevere jeres nye medlemskort, med det rigtige nummer (sidder inde i salen).

Og herefter kan I gå ind på kontoret og betale hos Hanne – så bliver det lidt nemmere for alle parter – håber vi.

Hilsen Hanne, Jette og Birthe

Busture med Radisen

Nu har vi gjort det 2 gange i løbet af det sidste halve år. Det er lykkedes at arrangere to ture, hvor vi, alene med folk fra Radisen, har kunnet fylde en bus.

En tur for Radisen skulle prøves. Vi har altid haft fine ture med Sløjfen, men når vi deles om pladserne, er der jo altid rift om dem, og mange kommer ikke med. Det har nu vist sig, at vi selv kan fylde busen op, og knap så mange bliver skuffede når der ikke er plads. Første tur afviklede vi i oktober, hvor vi tog en tur til Frederiksborg slot. Vi startede fra Radisen kl. 9 en onsdag morgen, i vidunderligt solskinsvejr.

Turen dertil var herlig, med vores egen guide, Birte Kofoed. Hun fik sørget for at vi fik set og nydt landskabet både til højre og venstre, og som altid krydret med lidt fællessang.

På Frederiksborg slot var vi så heldige, at foruden de smukke omgivelser og enorme sale, var der 3 særudstillinger, maleriudstilling af diverse kvindeportrætter, en kæmpesal fyldt med rekvisitter, billeder, brugsting og meget mere, tilhørende og henvisende til kronprins Frederik. Som en ekstra bonus, var der en udstilling af kinesiske broderier, utroligt smukt.

Efter endt slotsbesøg gik vi nærmest direkte ind på spisestedet Leonora, og fik en lækker frokostplatte.

Så gik turen mod Amager, gennem et nyt landskab og langs vandet, så sang vi lidt og sov lidt, og så endte vi i Sundby sejl, hvor dagen sluttede med kaffe og lagkage.

En dejlig tur var slut.

Ulla M.

Til alle der har lyst

Så holder jeg et Tupperwaremøde i klubben onsdag den 30.01.2019 kl. 14.00, Alle er velkomne, jeg vil dog gerne have en forhånds tilmelding så jeg ved hvor meget brød der skal købes.

Hilsen Jette og på gensyn

Juletur til Gisselfeld d. 24.11.

Så blev det november, en juletur stod for døren.

Endnu engang fyldte vi selv bussen op, og med Jørgen som chauffør, og Hanne og Birgit som "turledere" tog vi afsted mod Gisselfeld julemarked.

Denne gang var det temmelig gråt i vejret, men tørt og stille vejr, men humøret var godt og landskabet er der jo også i gråvejr, så med et par sange kom vi godt afsted.

Sammen med det halve Sjælland, indtog vi så julemarkedet på slottet og rundt omkring i telte.

Det var meget stort og der var rigeligt med smagsprøver på stort set alt hvad der kunne fyldes indenbords, og en enkelt lille juleting var det da også til at få. En lille tur ind på slottet var også muligt, hvis tålmodigheden var til stede, for alle de andre ville jo også indenfor.

Det var alt i alt et hyggeligt og flot julemarked.

Efter endt slotsbesøg var det frokosttid, og stedet havde Jørgen sørget for, så vi endte i, hvad jeg tror, var Haslevhallerne.

Her var der fint dækket op, og vi blev alle mætte af flæskesteg og ris a la mande, et flot traktement.

Så gik turen hjemad mod Amager. Endnu en skøn og dejlig tur, og så var vi lige nogle, der nåede at få hele juleoptøget på Amagerbrogade med, flot timet.

Tak for skønne ture fra

Ulla M.

Bogcafe 1. onsdag hver måned kl. 13.30

Kan du lide at læse bøger, og har du lyst til lidt inspiration til hvad du skal læse, så er du meget velkommen i vores bogcafe. Vi er nogle stykker, som mødes en gang om måneden, hvor vi taler om hvad vi har læst og har lyst til at læse. Vi har det meget hyggeligt og du er meget velkommen. Hvis du er interesseret og gerne vil høre nærmere, så kontakt Bente Juul eller Marianne Melskens. Du er meget velkommen.

Hilsen Bente og Marianne



Æbleskiver og magneter

Den 5. december sidste år holdt vi DANSEMUS afslutning med Elli, inden hun skulle sydpå og holde juleferie. Efter Linedansen i det smukke juletræs skær samledes vi til kaffe og dejlige æbleskiver samt 2 flotte kager, som Inger havde medbragt på sin fødselsdag.

Imens havde dagens foredragsholder Jette travlt med at opstille borde med alverdens smukke sølvsmykker, de såkaldte magnet-terapi-smykker.

Og så gik ellers et fantastisk godt foredrag i gang om en for mange af os ny verden, som åbnede sig. Disse smukke magnet-terapi-smykker har nemlig en fantastisk evne til at nedtone smerter, og i nogle tilfælde helt fjerne dem.

”Og det er ikke ”tankens kraft” alene” ... eller ”troen, som flytter bjerge”. Jette fortalte, at der også er lavet videnskabelige tests med disse magneters kraft i bl.a. Virginia i USA, som bekræfter, at disse magneter har en fantastisk lindrende evne, når de bæres af mennesker. I brochuren, som vi fik omdelt, står der en lang liste af alle de sygdomme og smerteproblemer, som magneterne kan afhjælpe (uro i benene, ondt i skulderen, gigtsmerter, for højt eller for lavt blodtryk m.v.). Selv magneter i special-lavede skosåler hjælper f.eks. ved en hælsåle.

Flere af deltagerne var friske på at være forsøgspersoner omkring bl.a., hvad magneter også kan udrette ved dårlig balance. Joanna, Kirsten, Marianne og Birgit S. var nogle af ”forsøgskaninerne”.

Derudover havde Jette også Wellness produkter med som f.eks. en nakkepude og lændepude med magneter. Nakkepuden skulle være en god hjælp mod bl.a. smerter fra Piskesmæld.

For de medlemmer, som gik glip af dette spændende foredrag, kan Jette og hendes mand Ole, som har firmaet MULTI-CARE, kontaktes på 2175 7779. Se også mere på www.multi-care.energetix.tv

Joan B.

Til jer der deltager i alle de forskellige aktiviteter vi har i klubben, eller deltager i noget udenfor klubben, vil vi meget gerne have, hvis I vil skrive om det i bladet. Hvis du har brug for hjælp til at skrive til bladet, så hjælper Joan B. gerne, tlf. 29 16 05 99.

***På forhånd tak.
Redaktionen***

Datastue

Så starter jeg op på ny. Hver onsdag er der datastue fra kl. 10–12. Og jeg starter onsdag d. 16. januar.

Men hvad skal den så omhandle. Ja - her er det brugerne, der bestemmer!

Der skal selvfølgelig være plads til "Råd og vink" vedr. brug af de elektroniske medier herunder det sikkerhedsmæssige.

Men jeg vil også gerne bruge lidt tid på, hvilke konsekvenser teknologien får for os 60+'er.

Derfor!

Har du problemer med dine elektroniske medier – har du lyst til at vide mere om, hvordan vi 60+'er kan gøre brug af såvel eksisterende som kommende teknologi, så kig forbi onsdag kl. 10.

Kl. 10-11 vil der være fokus på "Teknologiske emner"

Kl. 11-12 vil der være fokus på "Råd og vink".

Axel

Redaktion: Ingrid Blakeley og Birgit Lehm, klubblad@amagerseniorklub.dk

Aktivitetsplan: Lone Christensen - amagerseniorklub@hotmail.com

Deadline materiale til næste blad: Senest 12. februar 2019

Tryk: COPY PRINT, Hollænderdybet 2, København

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

De første 5 hverdage i hver måned fra kl 9.00-11.00 kan der betales kontingent.

Som medlem har du gratis adgang til alle klubbens faciliteter.