



LOF

Midtjylland

I&U Posten

August 2025



Kirkebesøg i Hald Ege

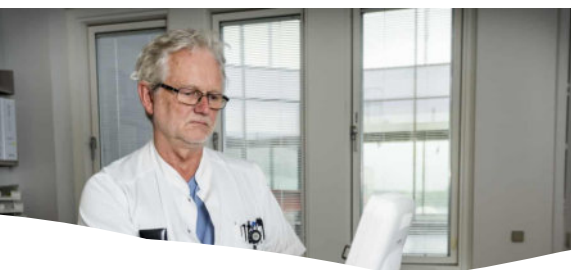
Torsdag den 4. december



Hvad står vi overfor?

Med Trump, Putin og krigen i Ukraine

Mandag den 22. september



En ildsjæl gør en forskel

Torsdag den 6. november



Livet på kongeskibet

Torsdag den 25. september

Indholdsfortegnelse

01	Forord	
	Sommerhilsen fra Aktivitetsudvalget I & U	03
02	Foredrag	
	EU - Med Trump, Putin og krigen i Ukraine – hvad står vi overfor?	04
	Livet på Kongeskibet Dannebrog	05
	En ildsjæl gør en forskel for fattige bolivianske bønder	06
	Kirkebesøg i Hald Ege	07
03	Studiekredse	
	Hold 1 + 8 Studiekreds - inspiration og socialt samvær	08
	Hold 7 - Studiekreds - Fællesskab, fordybelse og nye perspektiver	09
	Hold 13 - Studiekreds - Inspiration, naturoplevelse & fællesskab	10
04	Aktivetshold	
	Hold 14 - Sang - Stemning, samvær & sangglæde	11
	Hold 19 - Seniordans - Bevægelse & danseglæde	13
	Hold 20 & 25 - inspiration til at forblive levende og glad	12
	Hold 24 - Læsekreds - med plads til fordybelse og fællesskab	14
	Hold 28 - Mandegruppen	15
05	Andre kurser hos LOF Midtjylland	
	Nørkle-formiddage - håndarbejde i hyggeligt selskab	16
	Demenskor på Liselund – sang og samvær i trygge rammer	17
	FVU Engelsk - Gratis engelskundervisning	18
	FVU Digital – Bliv bedre til IT og digitale værktøjer	19



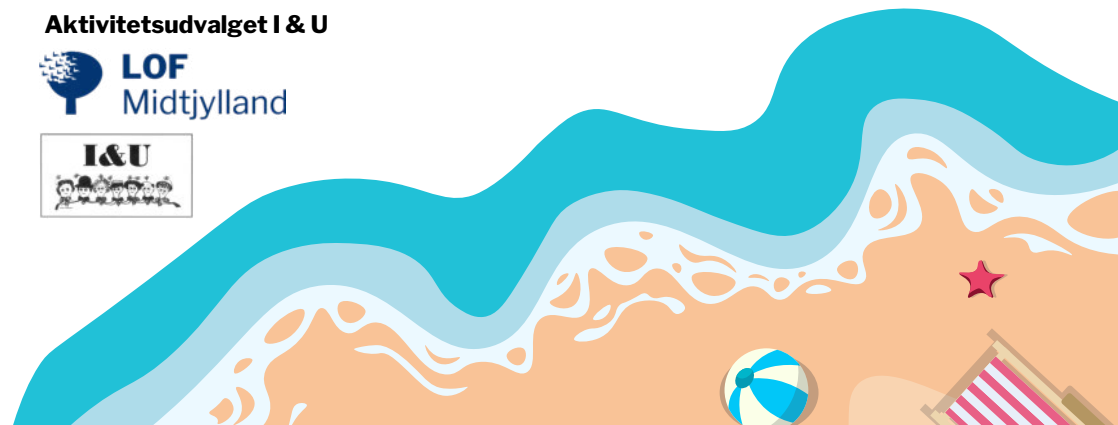
Sommerhilsen

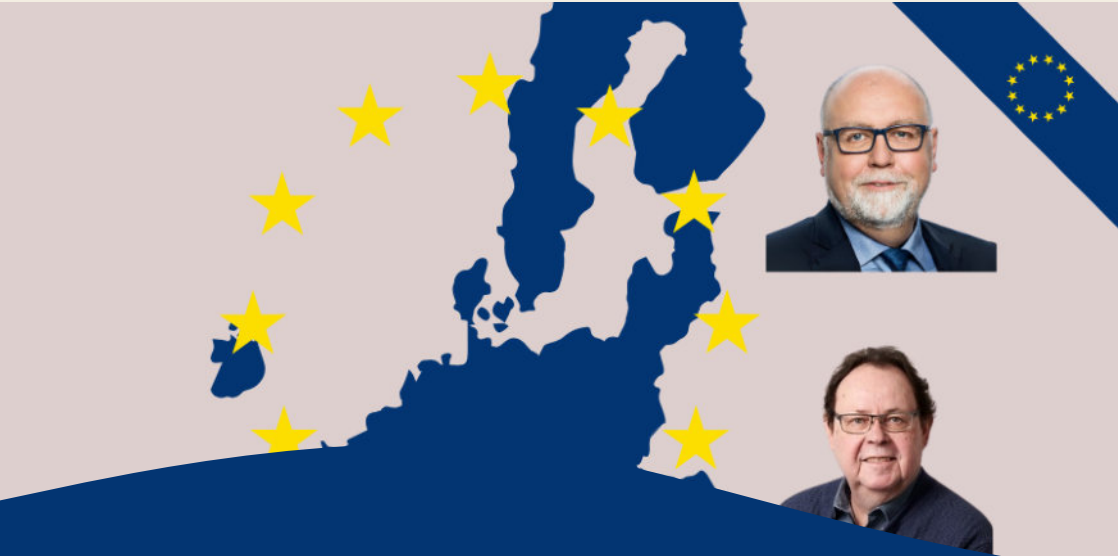
Efter en dejlig sommer fyldt med aktiviteter og godt selskab – inklusiv for nogle højskoleophold i Askov og fuglesang i de (meget) tidlige morgentimer ved Dawn Chorus på sønæs, og et meget velbesøgt seniorfolkemøde 2025 – er vi nu klar til at tage hul på efteråret med friske øjne og et spændende program.

Årstiden skifter stille og roligt, som i "Sensommervise" – planterne skifter farve, og vi skifter tempo, men skruer ikke ned for nysgerrigheden og berigelsen af, at være med i stærke og vedkommende aktiviteter.

I denne udgave af I & U kan du læse om alt det spændende, vi har i vente med bl.a. fælles foredrag – fra royale fortællinger til EU-debat med skarpe vinkler og selvfølgelig vores traditionsrige kirkebesøg, hvor både historie og salmer kan få december stemningen frem.

Aktivitetsudvalget I & U





Med Trump, Putin og krigen i Ukraine – hvad står vi overfor?

Verden forandrer sig – og ikke nødvendigvis til det bedre. Trump skaber usikkerhed om NATO, og Putins invasion af Ukraine truer hele Europa. Hvad betyder det for Danmark – og for os som borgere?

Vi ser nærmere på forsvar, sammenhold og hvad Europas næste skridt kan blive, hvis Ukraine falder.

Hvordan står vi stærkere – sammen?

Claus Mathiesen, en af Danmarks førende Ruslandseksperter, og Kristian Pihl Lorentzen, tidligere major og MF, deler deres viden og indblik i Europas sikkerhed og fremtid.

💬 Få indblik, stil dine spørgsmål og vær med til at diskutere Europas vej frem.

 Mandag 22/9-2025 kl. 14.00–15.30 | Musiksalen Viborg

💰 Gratis – tilmelding nødvendig

👉 lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u

Arrangementet er støttet af Europa-Nævnet. Ansvar for indholdet er alene LOF's.



Livet på Kongeskibet Dannebrog – fortalt af Jagtkaptajnen selv

Livet ombord på Kongeskibet Dannebrog – fortalt af Jagtkaptajnen selv.
Hvordan er det at sejle med Kongefamilien?

Hvordan forbereder man et kongeskib til officielle rejser?

Tidligere Kammerherre og Jagtkaptajn Peter Schinkel Stamp inviterer indenfor til et spændende foredrag om hverdagen, historien og de særlige traditioner ombord på Dannebrog.

👉 Glæd dig til en eftermiddag med personlige fortællinger, billeder og videoklip fra et liv tæt på monarkiet – og få et sjældent indblik i den royale hverdag til søs.

📅 Torsdag den 25. september kl. 13:30–15:30

📍 Viborg Gymnasium & HF, Skaldehøjvej 12

💰 Pris: 100 kr.

🕒 Inkl. pause og tid til spørgsmål

📧 Tilmelding: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u

💛 Alle er velkomne – tag gerne en, der elsker historie, med.



En ildsjæl gør en forskel for fattige bolivianske bønder

Hvordan ser livet ud, når din overlevelse afhænger af en frivillig fra Danmark? Tidligere overlæge Per Dahl Christensen rejser hvert år til Bolivia for at operere pacemakere i fattige landbeboere ramt af Chagas – en sygdom, der langsomt lammer hjertet.

Denne eftermiddag fortæller han levende om sit arbejde i Quechua-folkets højland, om kulturen, naturen og det frivillige projekt, der handler om liv – og om håb. Glæd dig til stærke billeder og fortællinger, der både rører og inspirerer.

Du går hjem med:

- Et sjældent blik ind i en anden virkelighed
- Mødet med en, der gør en forskel
- Nyt perspektiv på frivillighed og medmenneskelighed

Praktisk info:

-  Torsdag den 6. november kl. 13:30
-  Tilmelding senest torsdag den 30. oktober
-  Pris: 100 kr.
-  Tilmeld dig på: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u

Du er hjerteligt velkommen – tag gerne en ven med.



Kirkebesøg i Hald Ege – en arkitektonisk perle

Hvad gør en kirke til noget særligt?

Det spørgsmål dykker vi ned i, når vi besøger den enkle og smukke Hald Ege Kirke – tegnet af det anerkendte arkitektpar Inger og Johannes Exner.

Sognepræst Hanne Ellemann Rytter tager os med på en levende fortælling om kirkens historie og arkitektur – fra det særlige kirkerum og det fritstående tårn til det nye orgel og sognegården fra 2014.

Du behøver ikke være kirkekender for at få en stor oplevelse. Det handler om arkitektur, nærvær og at opdage noget nyt – sammen med andre.

Det betyder, at du går hjem med:

- En ny vinkel på moderne kirkearkitektur
- Indblik i et særligt rum, der er bygget til fællesskab og stilhed
- En hyggelig eftermiddag med kaffe, kage og fællessang i sognegården

Praktisk info:

 Torsdag den 4. december kl. 13:30

 Tilmelding senest torsdag den 27. november

 Pris: 100 kr.

 Tilmeld dig på: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u

Kom som du er – og tag gerne nogen med, du vil dele oplevelsen med.



Hold 1 + 8 Studiekreds

– inspiration og socialt samvær

Er du nysgerrig på livet og kan godt lide et hyggeligt fællesskab? Så er studiekreds lige noget for dig.

Her mødes vi ugentlig i 3 timer, hvor holdene er medbestemmende vedr. programmet f.eks. inviterer vi spændende gæstelærere, tager på virksomhedsbesøg, drøfter aktuelle begivenheder, tager på skønne ture - eller søger udfordringer på en højskole. Vi synger meget og er glade for Højskolesangbogens gamle og nye sange. Så kom og vær med enten tirsdag eller torsdag, hvor vi deler, lytter og lærer i et trygt og nysgerrig rum.

📍 Sted: Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15, 8800 Viborg, lok. 3.

👤 Underviser: Linda Thanild

💰 Pris: 885 kr.

📧 Tilmelding: LOF-Midtjylland.dk eller tlf. 87 26 23 26

Vælg mellem to hold:

Hold 1:

📅 Start: Torsdag d. 14. august 2025 | 18 gange

🕒 Tid: Kl. 13.30–16.30

Hold 8:

📅 Start: Tirsdag d. 12. august 2025 | 18 gange

🕒 Tid: Kl. 09.30–12.30



Linda Thanild

Tlf.: 4042 0759

Mail: lindathanild@gmail.com

Vi glæder os til at byde dig velkommen i fællesskabet!



Hold 7 - Studiekreds

- Fællesskab, fordybelse og nye perspektiver

Trænger du til at bruge din nysgerrighed, dele oplevelser og blive en del af et hyggeligt fællesskab? Studiekreds hold 7 er et tilbud til kvinder, som har lyst til at mødes med andre og udforske spændende emner i fællesskab.

I studiekredsen dykker vi ned i temaer, der vækker din interesse – fra litteratur og historie til samfund og kultur. Vi diskuterer og udveksler erfaringer i et trygt og uformelt rum, hvor der er plads til både grin og fordybelse.

Tre gode grunde til at være med i studiekredsen:

- Fællesskab og nye bekendtskaber
- Inspiration og ny viden
- En pause i hverdagen

 **17** Start: Torsdag d. 7. august 2025 | 18 gange

 Tid: Kl. 09.00–12.00

 Sted: Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15, 8800 Viborg, lok. 3.

 Underviser: Lithen Agerbo

 Pris: 885 kr.

 Tilmelding: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u



Lithen Agerbo

Tlf.: 2166 5506

Mail: lithen@outlook.dk

Kom og vær med i et hyggeligt fællesskab for kvinder.



Hold 13 - Studiekreds

- Inspiration, naturoplevelse & fællesskab

Er du pensionist og på udkig efter et sted, hvor du kan være en del af et varmt fællesskab og opleve spændende aktiviteter? Vores studiekreds i Hald Ege er for dig, der gerne vil bruge tid sammen med andre og få inspiration gennem både oplevelser og foredrag.

Vi er 23 aktive deltagere, der mødes for at dele oplevelser i byen og naturen samt lytte til foredrag med et varieret og spændende indhold.

Tre gode grunde til at være med i studiekredsen:

- Hyggeligt fællesskab
- Spændende indhold
- Åben og imødekommende atmosfære



Unni Maagaard
Tlf.: 2819 4931

Mail: unni.maag@mail.com

 **Start: Mandag d. 11. august 2025 | 10 gange**

 **Tid: Kl. 09.30–12.30**

 **Sted: Egekværnen, Vicebechs Allé 167, Hald Ege, 8800 Viborg**

 **Underviser: Unni Maagaard**

 **Pris: 490 kr.**

 **Tilmelding: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u**

Kom og mød os til vores åbent hus-arrangement:

Vi inviterer dig til at kigge forbi og opleve stemningen i vores studiekreds. Mød os mandag d. 11. august 2025 kl. 09.30, hvor vi holder årets første mødegang. Her kan du høre mere om vores aktiviteter og møde de andre.



Hold 14 - Sang - Stemning, samvær & sangglæde

Elsker du at synge – eller nyder du bare stemningen, når kendte melodier fylder rummet?

På sangholdet synger vi gamle og nye sange fra Højskolesangbogen og oplever den positive kraft og livsglæde, der opstår, når vi synger sammen med andre. Derudover giver det god stemmetræning at synge og opvarme stemmen.

Her er ingen krav om at kunne synge “rigtigt” – det handler om at synge sammen og mærke fællesskabet. Du er hjerteligt velkommen, uanset om du har sunget før eller bare har lyst til at være med.

 Start: Tirsdag d. 26. august 2025 | 8 gange

 Tid: Kl. 14.15–16.15

 Sted: Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15, 8800 Viborg, lok. 3.

 Underviser: Birthe Kristine Jensen

 Pris: 285 kr.

 Tilmelding: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u



Birthe Jensen

Tlf.: 8663 9554 / 2028 5824

Mail: birtekristine@gmail.com



Hold 19 - Seniordans - Bevægelse & danseglæde

Kan du lide at danse? Så er seniordans noget for dig.

Her danser vi os glade, styrker kroppen og nyder sammenholdet – med bevægelse og fællesskab i centrum.

Her mødes voksne danseglade mænd og kvinder, for at have det sjovt sammen. Vi danser – som par, i kvadriller, i rækker og i kredse. Det handler om at have det sjovt og nyde at danse. Her er plads til alle – øvede såvel som begyndere – singler såvel som par.

Du vil få rørt både ben og lattermuskler.

 Start: Mandag d. 22. september 2025 | 10 gange

 Tid: Kl. 14.00–16.00

 Sted: Egekværnen, Vicebechs Allé 167, Hald Ege, 8800 Viborg

 Underviser: Solveig Christiansen

 Pris: 350 kr.

 Tilmelding: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u



Solveig Christiansen

Tlf.: 2041 4763

Mail: solveig.troestrup@gmail.com



Hold 20 & 25

- inspiration til at forblive levende og glad

Formålet er at hente inspiration til at forblive levende og glad, samtidig med at man bliver ældre og oplever nye udfordringer og muligheder. Indholdet tager udgangspunkt i nære og alment menneskelige temaer. Formen er oplæg og samtale.

Der kræves ingen andre forudsætninger end interesse for samtale – og villighed til at lytte. Deltagerne har ved begyndelsen af hvert kursus indflydelse på, hvilke temaer der skal arbejdes med.

*"Må jeg være glad, når andre tæt på mig har det dårligt?"
"Kunsten at sige nej og ja, så det føles rigtigt"*

📍 Sted: Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15, 8800 Viborg, lok. 3.

👤 Underviser: Birte Mølgaard

💰 Pris: 580 kr.

📧 Tilmelding: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u

Vælg mellem to hold:

Hold 20

 Start: Fredag d. 31. oktober 2025 | 8 gange

 Tid: Kl. 10.30–13.30

Hold 25

 Start: Fredag d. 29. august 2025 | 8 gange

 Tid: Kl. 10.30–13.30



Birte Mølgaard

Tlf.: 6064 8155

Mail: birtemlgaard@gmail.com



Hold 24 - Læsekreds - med plads til fordybelse og fællesskab

Læseoplevelser behøver ikke være en ensom fornøjelse.

I denne læsekreds mødes vi i hyggelige rammer og deler vores tanker, følelser og idéer om den bog, vi har læst op til hver mødegang.

Det handler ikke om at være enige – eller om at analysere i detaljer – men om at opleve litteraturen sammen og blive inspireret af hinandens perspektiver.

Vi slutter som regel af med et digt, og næste bog udleveres, hvis muligt.

 Vi mødes 5 tirsdage kl. 10–12

 Datoer:

– 12/8, 9/9 og 7/10 i lok. 1.

– 4/11 og 2/12 i lok. 2.

 Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15

 Pris: 420 kr.

 Tilmelding: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u

 Kom og vær med – vi glæder os til at læse og dele med dig.



Jette Zachariasen

Tlf.: 6133 5038

Mail: zachariasen@webspeed.dk



Hold 28

– Mandegruppen

Mænd taler bedst med mænd. I I&U's mandegruppe skaber vi et trykt og uformelt fællesskab, hvor du kan dele erfaringer, få nye perspektiver og deltage i aktiviteter med andre mænd.

♦ Hvad kan du forvente?

- Hyggelige samtaler på kryds og tværs
- Udveksling af livserfaringer
- Fælles aktiviteter og oplevelser
- Et sted, hvor du kan være dig selv

Gruppen er åben for alle mænd, uanset alder og baggrund. Vi mødes regelmæssigt og planlægger sammen de emner og aktiviteter, vi ønsker at tage op.

📍 Praktisk information:

 Datoer: 10 mødegange af 2 timer: 13/8, 27/8, 10/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12

 Sted: Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15 8800 Viborg, lok. 3.

 Pris: 325 kr.

 Tilmeld dig på: lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u

 Har du spørgsmål omkring holdet, kontakt holdlederne Ole og Poul



Ole Birch

Tlf.: 2324 9343

Mail: ole.birch@outlook.dk



Poul Harald Christensen

Tlf.: 2484 8894

Mail: poulharald@youmail.dk

Vi glæder os til at byde dig velkommen i fællesskabet!



Nørkle-formiddage – håndarbejde i hyggeligt selskab

Har du lyst til at fordybe dig i dit eget håndarbejde – sammen med andre, der også holder af at strikke, hækle, brodere, sy eller nørkle med kreative projekter?

Så har LOF Midtjylland et fantastisk tilbud fredag formiddag fra kl. 10-13.

Vi mødes hver fredag formiddag i LOF's lokaler i Viborg. Kurset strækker sig over 20 gange, 2 af gangene vil underviser Ketti Eriksen være til stede.

Her vil der bare god tid, rart selskab og ro til at arbejde videre med det, du har med i tasken.

Du er velkommen til selv at medbringe kaffe/te, evt. lidt sødt eller din egen madpakke. Det er også muligt at købe kaffe og te på stedet. Den første gang serverer LOF Midtjylland et rundstykke og en kop kaffe.

 **Start:** Fredag den 8. august 2025 | 20 gange

 **Tid:** Kl. 10.00–13.00

 **LOF Midtjylland, Vævervej 10 C, 1. sal, 8800 Viborg**

 **Pris:** 100 kr. / 50 kr. for pensionister i Viborg Kommune

 **Tilmelding:** lof.dk/midtjylland/kurser/



Vi glæder os til at byde dig velkommen!



Demenskor på Liselund

– sang og samvær i trygge rammer

Demenskor på Liselund – sang og samvær i trygge rammer

Sang skaber glæde – selv når hukommelsen svigter.

Derfor inviterer vi til fællessang for mennesker med demens og deres pårørende.

Vi mødes onsdag formiddag på Liselund til hyggelig, guidet sang med Gitte Boe Andersen. Du behøver ikke have sunget før – her er plads til alle.

Vi synger kendte sange fra Højskolesangbogen, viser og popsange. Undervejs er der kaffepause med tid til snak og fællesskab.

 **Start:** Onsdag den 3. september | 12 gange

 **Tid:** Kl. 10.00–11.30

 **Caféen, Pleje- og Omsorgscenter Liselund, Viborg**

 **Pris for deltager + ledsager inkl. kaffe og kage: 595 kr.**

 **Tilmelding:** lof.dk/midtjylland/

 **Husk:** Tilmelding i den dementes navn – gælder for to personer

Her handler det ikke om at synge rigtigt – men om at synge sammen ❤️



FVU Engelsk

– Gratis engelskundervisning

Vil du forbedre dit engelsk? FVU Engelsk er et gratis kursus for dig, der ønsker at styrke dine færdigheder i både mundtligt og skriftligt engelsk. Undervisningen er tilpasset dine behov i hverdagen.

På kurset arbejder vi med:

- Grundlæggende engelsk
- Tale- og lytteøvelser
- Læsning og skrivning
- Engelsk grammatik
- Samtaletræning og kommunikation i hverdagen

For at sikre, at undervisningen passer til dit niveau, skal du kontakte os for en indledende samtale.

☎ Ring til os på: 87 26 23 26

✉ Eller skriv til: kontor@lof-midtjylland.dk

Vi glæder os til at byde dig velkommen!



FVU Digital

– Bliv bedre til IT og digitale værktøjer

Vil du styrke dine digitale færdigheder? FVU Digital er et gratis kursus for dig, der ønsker at blive mere fortrolig med IT og digitale værktøjer. Uanset om du er nybegynder eller har lidt erfaring, er der plads til dig.



På kurset arbejder vi bl.a. med:

- Grundlæggende digitale værktøjer
- Informationssøgning
- Digital kommunikation
- IT-hjælpemidler
- Strukturering og håndtering af data
- Digital sikkerhed og persondata
- Billedebehandling



For at sikre, at undervisningen passer til dine behov, opdeles holdene efter niveau og det anvendte styresystem (f.eks. Windows, Android eller iOS).



Tilmelding via: <https://lof.dk/midtjylland/ordblind-fvu/fvu-digital>

Eller via  kontor@lof-midtjylland.dk eller på  87 26 23 26

Vi glæder os til at hjælpe dig på din digitale rejse!



Kontakt oplysninger

Startdato	Hold nr.	Aktivitet	Underviser
Tors 14/8	1	Studiekreds Biblioteket Vesterbrogade 18 x 3 timer	Linda Thanild Tlf.: 4042 0759 Mail: lindathanild@gmail.com 
Tors 7/8	7	Studiekreds Biblioteket Vesterbrogade 18 x 3 timer	Lithen Agerbo Tlf.: 2166 5506 Mail: lithen@outlook.dk 
Tirs 12/8	8	Studiekreds Biblioteket Vesterbrogade 18 x 3 timer	Linda Thanild Tlf.: 4042 0759 Mail: lindathanild@gmail.com 
Man 11/8	13	Studiekreds "Egekværnen" Hald Ege 10 x 3 timer	Unni Maagaard Tlf.: 2819 4931 Mail: unni.maag@mail.com 
Tirs 26/8	14	Sang og fællesskab Biblioteket Vesterbrogade 8 x 2 timer	Birthe Jensen Tlf.: 8663 9554 / 2028 5824 Mail: birthe kristine@gmail.com 
Man 22/9	19	Seniordans "Egekværnen" Hald Ege 10 x 3 timer	Solveig Christiansen Tlf.: 2041 4763 Mail: solveig.troestrup@gmail.com 
Fre 31/10	20	Livsinspiration Biblioteket Vesterbrogade 8 x 3 timer	Birte Mølgaard Tlf.: 6064 8155 Mail: birtemlgaard@gmail.com 
Tirs 12/8	24	Litteraturkurs Biblioteket Vesterbrogade 5 x 2 timer	Jette Zachariasen Tlf.: 8662 5038 / 6133 5038 Mail: zachariasen@webspeed.dk 
Fre 29/8	25	Livsinspiration Biblioteket Vesterbrogade 8 x 3 timer	Birte Mølgaard Tlf.: 6064 8155 Mail: birtemlgaard@gmail.com 
Ons 13/8	28	Studiekreds for mænd Biblioteket Vesterbrogade 8 x 3 timer	Ole Birch Tlf.: 2324 9343 Mail: ole.birch@outlook.dk.com Poul Harald Christensen Tlf.: 2484 8894 Mail: poulharald@youmail.dk  