

**Ide- og Udviklingscenter  
for Viborg Pensionister**

# **I&U Posten**

**Januar 2022**



**Banegårdspladsen 1976**



**Hjemmeside  
[www.ideogudvikling.dk](http://www.ideogudvikling.dk)**

## Aktivitetskalender 2022,1 Startdatoer

To. 6/1	Hold 1	Studiekreds, Linda Thanild
To. 6/1	Hold 2	Studiekreds, Jette & Poul Zachariasen
To. 6/1	Hold 7	Studiekreds, Lithen Agerbo
Ti. 4/1	Hold 8	Studiekreds, Linda Thanild
On. 5/1	Hold 10	Studiekreds, Ib & Linda Thanild
Ma. 3/1	Hold 13	Studiekreds, Unni Maagaard
Ti. 11/1	Hold 14	Sang, Birthe Jensen
Ma. 10/1	Hold 19	Dans, Solveig Christiansen
Fr. 11/3	Hold 20	Livsinspiration, Birte Mølgaard
Ti. 11/1	Hold 24	Læsekreds, Jette Zachariasen
Fr. 7/1	Hold 25	Livsinspiration, Birte Mølgaard
On. 12/1	Hold 28	Studiekreds, mænd, Ole Birch Poul Harald Christensen
Ti 18/1	Hold 29	Noveller, Mona Olesen
To. 13/1		Bestyrelsesmøde kl. 17
To. 20/1		Læremøde kl. 17
To. 27/1	Alle	Generalforsamling kl. 16.30 i lokale 3
To. 10/2	Alle	Fællesforedrag: Præst Eva-Maria Schulz
To. 5/5	Alle	Fællesforedrag: Vi synger med Erik Sommer.
21.-25./6	Alle	Sønderjyllands Seniorhøjskole

### ”Cykelture”

- 2/5
- 9/5
- 16/5
- 23/5



### ”Trisseture”

- 30/5
- 6/6



.... alle de dage der bare  
kom og gik – tænk  
jeg vidste ikke  
det var livet ....



## Betaling !

Hvis det overhovedet er muligt at betale med andet end kontanter, bliver vi glade !!

### Det sparer tid – det letter arbejdsgangen!

1. Kontingent:

Betal efter 1. – senest 2. mødegang.

Husk holdnummer og navn

2. Ved et arrangement:

Husk holdnummer, navn og arrangementsbeskrivelse.

3. Ved deltagelse i flere arrangementer:

Læg ikke beløb sammen. Betalt hvert arrangement for sig.

### Nyttige Kontonumre:

Til kontingent, fællesforedrag, kirkebesøg:  
 Net Bank 7831 1042093, Mobile Pay 32658.



Det er umuligt  
sagde tvivlen.



Det er farligt  
sagde frygten.



Det er unødvendigt  
sagde fornuften.



Gør det alligevel  
hviskede hjertet.



## Kære alle!

Lad mig starte med at sige farvel – farvel til et år med store bump på vejen. Et Covid-år der gav os kamp til stregen. Et udfordrende og til tider træls år er forsvundet.

På trods fandt vi livsglæde, fællesskab og hyggelige stunder. Vi sang med Erik Sommer, holdt ryste-sammen-fest, havde et musikalsk møde med John Mogensen – og sluttede af med et spændende besøg i Houlkær Kirke.

Jeg vil også sige goddag - goddag og velkommen til et nyt og ubrugt år.

Albert Einstein sagde på et tidspunkt: Livet er som at køre på cykel. For at holde balancen, skal man holde sig i bevægelse.

Vi får rig mulighed for både bevægelse og balance i I&U med alle de planer, der allerede er udtænkt for 2022. Fællesforedrag, Dawn Chorus, højskole, trisse- og cykelture (læs mere i bladet) .... og hertil kommer alle aktiviteterne i studiekredsene.

Herligt, man kan næsten på forhånd blive helt forpustet.

Måske skulle man også huske at læse lidt mere i Generationsordbogen. Under bogstavet F findes en rigtig nyttig oplysning: Falde i staver = mindfulness for gamle mennesker.... Ja, livet har mange facetter.

En lille sort sky skygger desværre for noget af glæden over, at vi har kunnet starte I&U op igen. Kommer der nye varianter af Corona? Bliver vi alle vaccineret, bliver influenza sæsonen alvorlig? Spørgsmålene er mange – svarene kan vi ikke give, men jeg håber, at vi i I&U vil passe godt på os selv og hinanden, spritte af, sætte hygiejnen i højsædet, vise hensyn og samfundssind, så vi er bedre rustet til fremtiden – og aldrig mere skal lukke vores aktiviteter ned.

Til slut vil jeg sige ”velkommen alle” til en ny og spændende sæson. Godt nytår!



Linda

## Fællesforedrag

Torsdag den 10. februar kl. 13:30

Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12

### Mit liv – og mit præsteliv v/ Eva-Maria Schulz



Siden 2017 har Eva-Maria Schulz været Arresthuspræst – og sognepræst i Sortebrødre Kirke.

Der må godt være lidt kant, sådan lyder overskriften, da Flensborg Avis lavede et portræt af Eva-Maria Schulz: Student fra Duborgskolen, præst i stedet for dyrlæge, tysk statsborger, vokset op i grænselandet, lidt ”Pippi-agtig” – og prædikant ved Folketingets åbning.

Det er udpluk af artiklen, men der er meget mere .....

Glæd dig til at møde det spændende menneske.

**TILMELDING**  
til din holdleder  
**SENEST**  
3. februar

**PRIS**  
Medlemmer 50 kr.  
Gæster 75 kr.

**BETALING**  
Senest 3. februar  
**NETBANK**  
**MOBILEPAY**





# Fællesforedrag

Torsdag den 5. maj kl. 13:30

Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12

## ”Med fortælling og sang”

v/ sangkomponist og  
højskolemand

**Erik Sommer**



Maj måned byder på et dejligt gensyn / genhør med Erik Sommer. Endnu sidder erindringen om en pragtfuld efterårs-sangdag i selskab med Erik Sommer dybt i os – og tænk – vi er så heldige, at den travlt optagne sangkomponist vil besøge os igen.

Erik Sommer har skrevet mange melodier. Den mest kendte ”Du som har tændt millioner af stjerner”, er blevet folkeeje.

Erik Sommer har også sat sit præg på den nye højskolesangbog, men det hører vi mere om den 5. maj.

Glæd jer til endnu er dejlig oplevelse.

**TILMELDING**  
til din holdleder  
**SENEST**  
29. april

**PRIS**  
Medlemmer 50 kr.  
Gæster 75 kr.

**BETALING**  
Senest 29. april  
**NETBANK**  
**MOBILEPAY**



# Dawn Chorus - Morgengryets kor

Søndag den 29. maj kl. 8:30  
sØnæs (soltrappen  
ved anløbsbroen)



Pensionister fra I&U med tilhørende kor og gæster ville fasttømre traditionen ved for fjerde gang at møde frem på sØnæs den 26. maj 2020. Det satte Coronaen en stopper for.

Men, nu må vi synge igen – herligt. Så lad os gøre det.

Lis Sørensen / Harmonika Lis og korleder Birthe Jensen vil føre os sikkert gennem den musikalske rejse.

Sanghæftet, vi i sin tid arvede fra Rude Seniorhøjskole leverer kendte morgensange – og udfordrer med et par canons.

Sidste sang er den irske velsignelsessang ”Må din vej gå dig imøde”.

Den første Dawn Chorus event fandt sted i Birmingham i 1984.

På Dawn Chorus dagen lader folk flere steder i Europa sig opmuntre til at stå tidligt op og lytte til fuglesang, hvorefter deltagerne synger med hver sit næb.

Det sker på sØnæs søndag den 29. maj kl. 8.30.

I&U byder på en kop kaffe – også til din nabo.



dreamstime.com



**Så lykkedes det....**

**Vi skal på højskole....**

## **Sønderjyllands Seniorhøjskole**

**21.- 25. juni 2022**



- Kursusledere: Højskoleforstander Annemarie Morris og højskolelærer Jimmi Ekløv.
- Bus Viborg-højskolen tur-retur
- Ophold på Hotel Norden i Haderslev
- Højskoleliv i Gram
- Udflugter, sejlture, museumsbesøg, foredrag, ønskekoncert med Sønderjyllands Symfoniorkester på Alsion og meget andet.
- Detaljeret program fås ved henvendelse til Linda.
- P.t. er der ”udsolgt”, men frie pladser kan opstå inden 21. juni. Så kontakt mig, hvis du er interesseret.



Alsion, Sønderborg



Hotel Norden, Haderslev

- Blot en oplysning! Jeg har reserveret Rude Strand Seniorhøjskole til 2023. Det bliver i foråret i tidsrummet midt maj til midt juni





## Fælles kirkebesøg

Den 1. december (2022) skal vi besøge den spændende Stoholm Kirke – opført i modernistisk stil 1971.

Kaffen drikke vi i kirkecentret. Flere oplysninger om dagen kommer i næste udgave af I&U Posten.



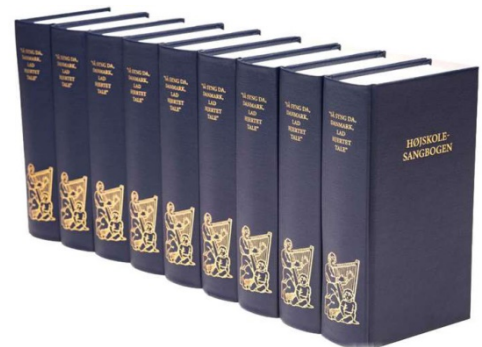
## Hold 14 - Sang

I&U har et dejligt, stort sanghold. Er du sangglad, og har du lyst til at mærke glæden ved – i godt selskab med andre I&U'ere – at synge noget kendt og lære noget nyt, så er I&U stedet at tilmelde sig.

I den nye sæson vil vi desuden prøve kræfter med den 19. udgave af sangenes blå bog – Højskolesangbogen.

Der synges på tirsdage fra 14.15 – 16.15

- 11/1, 25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 5/4, 19/4
- Pris for 8x2 timer: 180 kr.
- Tilmelding direkte til Birthe  
Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824  
birthekristine@gmail.com.



”Synger om hvad livet vil  
hver dag vi er til stede.”

*(Jens Rosendal (nr. 481))*



# NYT! NYT! NYT!

## Hold 15 – Fyraftens-sang

Højskolesangenes blå bog – den 19. udgave har 151 nye sange med.

Birthe Jensen vil fortælle om nogle af dem – og vi vil lære at synge nyt.

På 3 mandage fra kl. 16:30 – 17:30 vil det være muligt – FRIT / uden betaling - at møde frem og deltage i den hyggelige time.

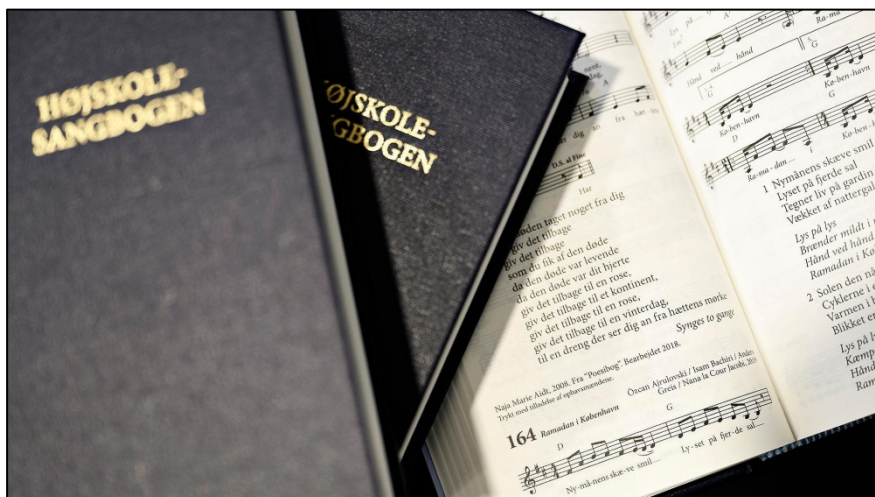
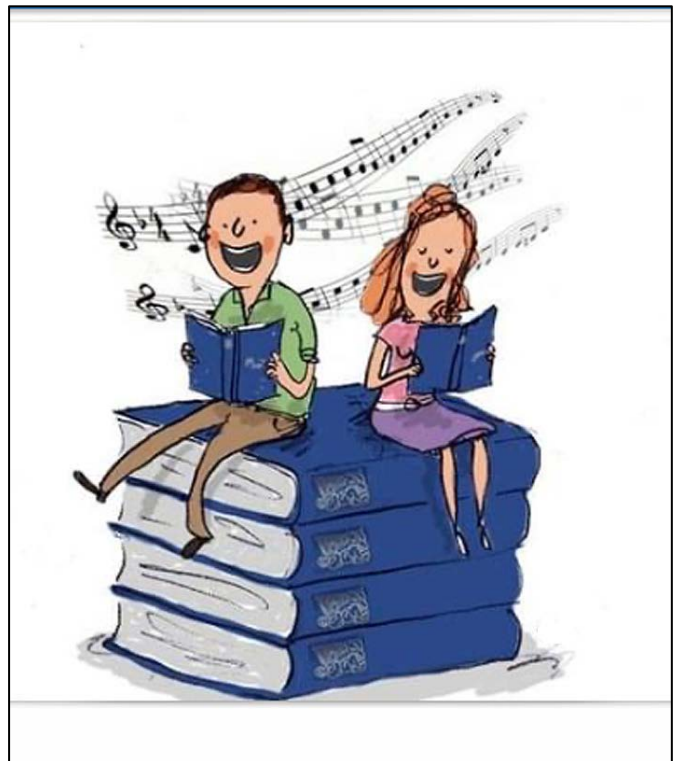
Lokale 3 sætter begrænsning for deltagerantal, så hvis du har lyst til at komme -

så giv et ring eller send en SMS til:

Linda 4042 0759

Vi synger den

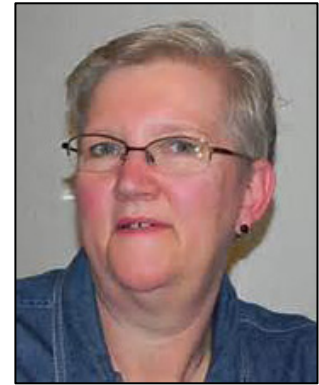
17/1, 31/1 og 21/2.



## Hold 19 – Seniordans

Dans er glæde og livskvalitet. Vi er vilde med dans. Vi har lyst til at forøge livsglæden, få sved på panden og pulsen op.

Har du lyst til at gøre noget godt for sjæl og krop – sætte det sociale og fornøjelige i højsædet, så kom og dans med. Her er plads til alle – øvede såvel som begyndere – singler såvel som par.



- Pris for 10x2 timer: 225 kr.
- Datoer: 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3
- Dansen slår sine folder i Egekværnen, Hald Ege kl. 14-16 på mandage, og ledes af danseinstruktør Solveig Christiansen. Direkte tilmelding til Solveig, 2041 4763 / solveig.troestrup@gmail.com

**SENIOR**  
- kan danses af alle! *dans*

### Et par gode ord fra Benny Andersen

At føle, at høre, at se  
At tale, at græde, at le  
At danse, at cykle, at gå  
At opdage, lære, forstå  
At spørge hvorfor du er til  
At indse en dag hvad du vil  
Er alt sammen skabt i din hjerne  
din magiske valnøddekerne





## Hold 20 + hold 25 – Livsinspiration

### Kursus med inspiration til et bedre liv

Formålet med kurset er at hente inspiration til at forblive levende og glad, samtidig med at man bliver ældre og oplever nye udfordringer og muligheder.

Kurset handler om nære, alment-menneskelige emner. Formen er oplæg og samtale.

Der kræves ingen andre forudsætninger end interesse for samtale – og villighed til at lytte.

Deltagerne har ved kursets begyndelse indflydelse på, hvilke temaer der arbejdes med.

Mulige emner kunne eksempelvis være:

”Må jeg være glad, når andre tæt på mig har det dårligt?”

”Kunsten at sige nej og ja, så det føles rigtigt.”

Og aktuelt måske noget om, hvordan vi påvirkes af, hvad der sker rundt om os i samfundet.

Nogle timer kan efter ønske også bruges til samtaler om, hvordan det er at blive ældre. Alt afhængigt både af underviserens og holdets interesse.

- Birte Mølgaard, psykoterapeut, erfaren underviser, leder kurset.  
Tilmelding direkte til Birte Mølgaard  
6064 8155, birtemlgaard@gmail.com.
- Pris for 8x3 timer: 400 kr.
- De 2 hold mødes fredage kl. 10:30-13:30 på biblioteket i lokale 3.



Hold 20: 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 22/4, 29/4, 6/5

Hold 25: 7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 25/2, 4/3





# NYT! NYT! NYT!

## Hold 21 MitID



Kursus ved Flemming Døllerup.

”Alt det nye” – og ikke mindst utrygheden ved det, kender vi vist alle.

Hvorfor nu ikke NemID?

Hvorfor MitID?

Hvordan gør jeg?

Er det nu sikkert ....

På 3 mandag formiddage vil Flemming Døllerup bruge den første gang til orientering.

De næste 2 gange skal bruges til noget opfølgende.

Den 7/2 kl. 9:30, den 21/2 kl. 10:00, den 28/2 kl. 9:30.

Pris: 75 kr.

Tilmelding til Linda (begrænset antal).

Betaling: MobilePay 32658 eller Netbank 7831 1042093



## Hold 24 – Læsekreds.

I dag er læseoplevelsen gået fra at være en ensom affære til en social aktivitet.

Læsekredsen giver mulighed for fælles fordybelse og berigelse.

Man mødes om det samme udgangspunkt.

En læsekreds er måske at sammenligne med en gryderet. Hver deltager kommer med sin ingrediens.

- Pris for deltagelse: 125 kr.
- Kredsen mødes 5 tirsdage kl. 10-12 i hyggelige rammer på biblioteket, Vesterbrogade:  
11/1 – 8/2 – 8/3 – 5/4 – 10/5
- Direkte tilmelding til Jette Zachariasen:  
8662 5038 / 6133 5038 /  
zachariasen@webspeed.dk



Til kontingent, fællesforedrag, kirkebesøg:  
Net Bank 7831 1042093, Mobile Pay 32658.



## Hold 28 - Mandegruppen

Mænd snakker godt med.... Mænd. Har du lyst til ”mandesnak”, er du velkommen i I&U’s mandegruppe.

Formålet med den er:

At opleve i socialt fællesskab, videregive de erfaringer man selv har, at få en snak på kryds og tværs i hyggeligt samvær - samt deltage i aktiviteter af forskellig art. Man hjælper hinanden med at byde ind på emner.

- Pris: 10 x 2 timer: 225,00 kr.
- Mødegange onsdag eftermiddage kl. 14-16 på biblioteket.  
Datoer: 12/1, 26/1, 9/2, 23/2, 9/3, 23/3, 6/4, 27/4, 11/5, 1/6
- Leder af gruppen er Ole Birch og Poul Harald Christensen  
Tilmelding direkte til Ole Birch. 2324 9343 / ole.birch@outlook.dk



**I&U’s hjemmeside: [www.ideogudvikling.dk](http://www.ideogudvikling.dk)**

Vores hjemmeside er et besøg værd. Der findes utallige oplysninger om foreningen, dens formål og aktiviteter. Desuden findes et omfattende billedgalleri, dækkende udflugter, højskole, rejser, arrangementer og dagligdag.

**Du kan læse I&U Posten på hjemmesiden.**



## Hold 29. Vi læser noveller. Litteratur på en anden måde.

Kom som du er. Du får udleveret en novelle, som bliver læst højt af en læseguide (Mona).

Undervejs i læsningen bliver der holdt pauser, hvor vi snakker om det læste ud fra vores egne oplevelser og erfaringer.

Der er ikke rigtige svar. Hvad teksten får os til at tænke på – eller minder os om – er det vigtige!!

Bagefter læser vi et digt. Og på samme måde diskuterer vi det ud fra vores levede liv.

Har du lyst til samvær om litteratur med indhold – så kom og vær med.

- Tirsdagene: 18/1, 1/2, 1/3, 15/3, 29/3, 12/4, 26/4  
kl. 14:00-16:00 på biblioteket.
- Leder: Mona Olesen
- Tilmelding direkte til Mona: 2396 9470.  
fidello@hotmail.com
- Pris: 175 kr.

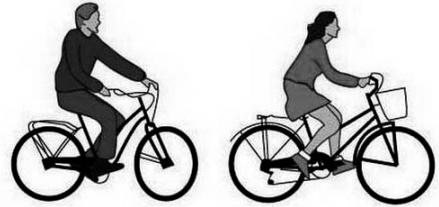


*Når jeg læser med andre, forstår jeg bedre mig selv, andre mennesker omkring mig – og den verden vi lever i.*





## Cykelture på mandage kl. 18.00



Vi prøver på ny at indbyde til cykelture.

Stor er glæden over, at vi igen har muligheden for at styrke kondien og opleve naturen i et godt socialt samvær.

Har du lyst at være med, så mød frem ved Viborg Svømmehal (foran banegården) mandag kl. 18.

Vi cykler på datoerne: 2/5, 9/5, 16/5, 23/5

Rie er idemager og turlleder. Turene foregår i et tempo, hvor alle kan være med – også uden el-cykel.

**OBS! OBS!**

2073 9508 – ring til Rie og ”meld dig til”.

Det kan regne, ingen har tid osv.

Rie vil gerne kende antallet af deltagere, så ring 2073 9508 ....

### ”Cykelture”

- 2/5
- 9/5
- 16/5
- 23/5



## Trissetur med kultur – Mandag 18:00

Har du lyst til at mødes og være i godt, socialt selskab en god times tid, så mød frem.

Naturen nydes, stedets historie fortælles – der trisses om i området, og den medbragte kaffe drikkes på et egnet sted.

30/5 på sØnæs. P-pladsen over for Fakta på Gl. Aarhusvej.

Jonna Pedersen guider os rundt i området.

6/6 Brostrøms Minde / Borgvold. P-pladsen ved Golf Salonen.

Ib Thanild guider os rundt i området.

Ved evt. spørgsmål –  
kontakt Linda 4042 0759



## Generalforsamling

Ny generalforsamling  
Torsdag den 27/1 2022



- Referat af ordinær generalforsamling afholdt torsdag den 23. januar 2020 - og af ekstraordinær generalforsamling afholdt den 8. oktober 2020 - kan læses på I&U's hjemmeside: [www.ideogudvikling.dk](http://www.ideogudvikling.dk)
- Generalforsamlingen berammet til afholdelse torsdag den 28. januar 2021 aflyses grundet Corona-situationen. Regnskabet for 2020 er godkendt af revisor. Bestyrelsen har godkendt budget for 2021.
- Næste generalforsamling afholdes torsdag den 27. januar 2022 kl. 16.30 i lokale 3 på biblioteket. Foreningen vil være vært ved en øl eller vand.



## Billetter til teater, koncert m.m.

I&U får ofte - favorabelt - billetter tilbudt til arrangementer i Tinghallen.

Rie Christiansen er kontaktperson og formidler.

- Du skal tilmelde direkte til Rie 2073 9508 / [rie.amc@gmail.com](mailto:rie.amc@gmail.com)
- Billetter udleveres i Tinghallens foyer ca. ½ time før forestillingen.
- Betaling: Pengene indsættes på den specielle I&U billetkonto 7831 1755553 (husk at anføre dit navn og holdnummer)



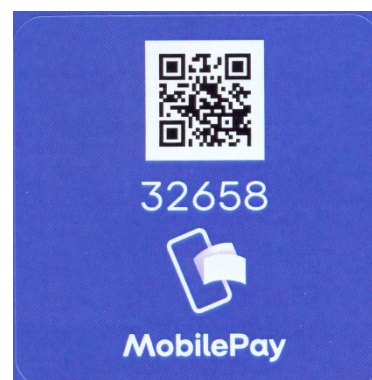
## Indbetalinger til I&U

Skriv altid hold nr., navn og aktivitet

### Kontingent

- Netbank. 7831 1042093.
- MobilePay. 32658.

Kontingentet betales efter første mødegang.



### Anden slags betaling

Fællesforedrag, kirkebesøg m.m.

- Net-bank 7831 1042093 eller
- MobilePay 32658



### Særlige arrangementer

Højskole og rejser









Arrangerende lærer modtager betaling på særligt kontonummer.

### Billetter til Tinghallen


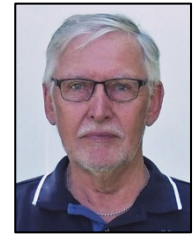



I&U's særlige billetkonto anvendes:  
7831 1755553









# I&U's hold

Nr	Tidspunkt	Sted + pris	Lærer
1	<b>Studiekreds</b> Torsdage Kl. 13.30-16.30 <b>Start 6/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda Thanild 4042 0759 lindathanild@gmail.com 
2	<b>Studiekreds</b> Torsdage Kl. 13.00-16.00 <b>Start 6/1</b>	Trepas Vævervej 18x3 timer 600 kr.	Jette & Poul Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@ webspeed.dk  
7	<b>Studiekreds</b> Torsdage Kl. 9-12 <b>Start 6/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Lithen Agerbo 2166 5506 lithen@outlook.dk 
8	<b>Studiekreds</b> Tirsdays Kl. 9-12 <b>Start 4/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk 
10	<b>Studiekreds</b> Onsdage Kl. 9.30-12.30 <b>Start 5/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda og Ib Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk  
13	<b>Studiekreds</b> Mandage Kl. 9.30-12.30 <b>Start 3/1</b>	"Egekværnen" Hald Ege 18x3 timer 600 kr.	Unni Maagaard 2819 4931 unni.maag@mail.dk 
14	<b>Sang</b> Tirsdays 14.15-16.15 2 gange mdl. <b>Start 11/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 8x2 timer 180 kr.	Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824 birthe.kristine@gmail.com 



15	<b>Fyraftens-sang</b> Mandage 16.30-17.30 17/1, 31/1, 21/2	Biblioteket Vesterbrogade 3x1 time Gratis	Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824 birthekristine@gmail.com	
19	<b>Seniordans</b> Mandage Kl. 14-16 <b>Start 10/1</b>	"Egekværnen" Hald Ege 10x2 timer 225 kr.	Solveig Christiansen 2041 4763 solveig.troestrup@gmail.com	
20	<b>Livsinspiration</b> Fredage Kl. 10.30-13.30 <b>Start 11/3</b>	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 400 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
21	<b>MitID</b> Mandage 7/2 kl. 9.30 21/2 kl. 10.00 28/2 kl. 9.30	Biblioteket Vesterbrogade 3x2 timer 75 kr.	Flemming Døllerup Tlf. 2567 8450 Flemming.dollerup@gmail.com	
24	<b>Læsekreds</b> Tirsdage Kl. 10-12 <b>Start 11/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 5x2 timer 125 kr.	Jette Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk	
25	<b>Livsinspiration</b> Fredage Kl. 10.30-13.30 <b>Start 7/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 400 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
28	<b>Mandegruppen</b> Onsdage Kl. 14-16 <b>Start 12/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 10x2 timer 225 kr.	Ole Birch 2324 9343 ole.birch@outlook.dk Poul Harald Christensen 2484 8894 poulharald@youmail.dk	 
29	<b>Vi læser noveller</b> Tirsdage Kl. 14-16 <b>Start 18/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 7x2 timer 175 kr.	Mona Olesen 2396 9470 <a href="mailto:fidello@hotmail.com">fidello@hotmail.com</a>	

## I&U's bestyrelse.

Formand	Linda Thanild (holdleder) Teglmarken 26 4042 0759 lindathanild@gmail.com	
Næstformand	Anne Marie Christiansen (kursist, hold 2) Klokkelyngen 64 8662 9508 / 2073 9508 amc-1@youmail.dk	
Kasserer (uden stemmeret)	Poul Zachariasen (holdleder) Midgårdsvej 39 8662 5038 / 4062 5038 zachariasen@webspeed.dk	
Best.medlem	Inga Uhde (kursist) Lindevænget 28, Hald Ege 4150 8105 ingauhde@youmail.dk	
Best.medlem	Bente Søltøft (kursist) Nørremøllevej 25F 2270 8669 bjsoltøft@gmail.com	
Best.medlem	Jette Zachariasen (holdleder) Midgårdsvej 39 8662 5038 / 6133 5038 zachariasen@webspeed.dk	



fællesforedrag – fælles kirkebesøg – sang – seniordans – endagsture  
 – højskoleophold – udenlandsture – livsinspiration – læsekreds –  
 mandgruppe – noveller – koncerter i Tinghallen – gæstelærere –  
 virksomhedsbesøg – Dawn Chorus – stand på seniorfestival - fæl-

lesforedra  
 højskoleop  
 mandgrup  
 virksomhe  
 lesforedra  
 højskoleop

*Jubilæum 1991-2016*

*Ide- og Udviklingscenter  
 For Viborg Pensionister*

25 år

lagsture –  
 reds –  
 lærere –  
 val - fæl-  
 lagsture –  
 reds –

mandgruppe – noveller – koncerter i Tinghallen – gæstelærere fæl-  
 lesforedrag – fælles kirkebesøg – sang – seniordans – endagsture –  
 højskoleophold – udenlandsture – livsinspiration – læsekreds –  
 mandgruppe – noveller – koncerter i Tinghallen – gæstelærere –  
 virksomhedsbesøg – Dawn Chorus – stand på seniorfestival -

– virksomhedsbesøg – Dawn Chorus – stand på seniorfestival - fæl-  
 lesforedrag – fælles kirkebesøg – sang – seniordans – endagsture –

højskoleop  
 mandgrup  
 virksomhe  
 lesforedra  
 højskoleop  
 mandgrup

*Jubilæum 1991-2021*

*Ide- og Udviklingscenter  
 For Viborg Pensionister*

30 år

eds –  
 lærere –  
 al - fæl-  
 agsture –  
 eds –  
 lærere –

virksomhedsbesøg – Dawn Chorus – stand på seniorfestival - fæl-  
 lesforedrag – fælles kirkebesøg – sang – seniordans – endagsture –  
 højskoleophold – udenlandsture – livsinspiration – læsekreds –  
 mandgruppe – noveller – koncerter i Tinghallen – gæstelærere –  
 virksomhedsbesøg – Dawn Chorus – stand på seniorfestival - fæl-  
 lesforedrag – fælles kirkebesøg – sang – seniordans – endagsture –  
 højskoleophold – udenlandsture – livsinspiration – læsekreds –  
 mandgruppe – noveller – koncerter i Tinghallen – gæstelærere –  
 virksomhedsbesøg – Dawn Chorus – stand på seniorfestival

I en tid, hvor 80+: ”Det gode ældreliv” for alvor drøftes, lød det fra en pensionist:

Jeg vil bare gerne være en ældre udgave af mig selv!!

Et smil og en venlig bemærkning givet eller modtaget.  
Det præger resten af dagen



Redaktør: Linda Thanild  
Forsidefoto: Helmuth Spanggaard  
IT-teknik: Ib Thanild