

**Ide- og Udviklingscenter
for Viborg Pensionister**

I&U Posten

Januar 2023



Torvedag på Nytorv 1954



**Hjemmeside
www.ideogudvikling.dk**

Kære Alle

Et nyt år er begyndt. En ny sæson i I&U står for døren. Vi er klar – så lad os i 2023 give ordene ”Vild med vilje” vores helt egen betydning. Det skal handle om livsoplysning, livsglæde - og om at være sammen og gøre ting i fællesskab med andre pensionister med noget på hjerte.

Pensionister, seniorer, bedsteforældre, oldeforældre – titlerne er mange, ”rollerne” lige så mange.

Her er et eksempel på det fra et af vore arrangementer på Viborg Gymnasium, som i kantinen nyhedsbrev skriver:

....heldigvis havde vi bedsteforældredag i torsdags.... Eller, det var i hvert fald, hvad nogle af eleverne troede, der foregik. I virkeligheden var det I&U pensionister her fra Viborg, der holder arrangement her på skolen et par gange om året, foredrag, musik og lignende, efterfulgt af kaffe og kage i fællesområdet ved kantinen.

Der kommer altid mange spørgsmål fra eleverne i den forbindelse, men, bedsteforældredag var ny og lidt sjov.

I maj måned får vi et lille problem med DAWN CHORUS - sange- ne på SØnæs. Den sidste søndag i måneden er pinsedag. Den næst- sidste falder i Kr. Himmelfartsferien. SÅ...

Søndag den 14. maj bliver Chorus-dagen i 2023. Vi håber at se – og høre – rigtig mange af jer her.

Corona-problemer ligger heldigvis ikke længere forrest i vores tan- kesæt, men vi mærker stadig eftervirkninger fra den trælse tid. Ikke alle vore medlemmer er vendt tilbage til I&U, ikke alle hold er fuldtallige, så... tag gerne en nabo eller bekendt med. Vi annonce- rer ikke, så det er vigtigt, vi alle selv melder ud om I&U's eksis- tens.

Til slut vil jeg ønske alle en rigtig god sæson. Livet er en gave - ud- leveret til brug – god fornøjelse med at pakke op.



Linda

*Sigt efter månen.
Selv om du rammer forbi,
Lander du mellem stjernerne*

Aktivitetskalender 2023,1 Startdatoer

Ma. 2/1	Hold 13	Studiekreds	Unni Maagaard
Ti. 3/1	Hold 8	Studiekreds	Linda Thanild
On. 4/1	Hold 10	Studiekreds	Linda Thanild
To. 5/1	Hold 1	Studiekreds	Linda Thanild
Fr. 6/1	Hold 25	Livsinspiration	Birte Mølgaard
Ti. 10/1	Hold 14	Sang	Birthe Jensen
Ti. 10/1	Hold 24	Læseekreds	Jette Zachariasen
On. 11/1	Hold 28	Studiekreds mænd	Ole Birch Poul Harald Christensen
To. 12/1	Hold 2	Studiekreds	Jette & Poul Zachariasen
To. 12/1	Hold 7	Studiekreds	Lithen Agerbo
Ti. 17/1	Hold 29	Noveller	Mona Olesen
Ma. 23/1	Hold 19	Dans	Solveig Christiansen
Fr. 10/3	Hold 20	Livsinspiration	Birte Mølgaard
To 12/1		Bestyrelsesmøde	
To. 19/1		Holdledermøde	
To. 26/1	Alle	Generalforsamling	
To. 30/3	Alle	Fællesforedrag	Helge Teglgård
Sø. 14/5	Alle	Dawn Chorus (Mors Dag)	
5-10/6		Højskole	Rude Strand

I går er i dags erindring,
og i morgen er i dags drøm.
Khalil Gilaran



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.



Fællesforedrag

Torsdag den 30. marts kl. 13:30

Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12

**”Syng de nye –
glem ikke de gamle”
v/ højskolelærer Helge Teglgård**



Helge Teglgård byder på et sangforedrag. Højskolesangbogen er som en god familiekomsammen: Man møder gode bekendte, og man lærer nye venner at kende.

Vi går på jagt efter nogle af de bedste nye sange i sangbogens 19. udgave fra 2020, og synger dem sammen med de velkendte – det viser sig, at begge får god gavn af den fælles oplevelse.

TILMELDING
til din holdleder
SENEST
24. marts

PRIS
Medlemmer 50 kr.
Gæster 100 kr.

BETALING
Senest 24. marts
NETBANK
MOBILEPAY



Dawn Chorus - Morgengryets kor

Søndag den 14. maj kl. 8:30

sØnæs (soltrappen
ved anløbsbroen)



Forår, fuglekvidder og sang i det grønne. Det er TID at mødes på det smukke sØnæs.

Morgengryets kor vil føre den irske tradition videre.

DERFOR indbyder vi alle til en fantastisk oplevelse. Rundt – på særligt smukke steder i Danmark – synger mange andre daggryets kor. Alle udfordres vi af kendte morgensange – og også af kanons

MØD FREM – TAG GERNE DIN NABO MED

I&U byder efterfølgende på en kop kaffe/te i det fri.

Korleder er Birthe Jensen

Musikken står Harmonika-Lis for.

OBS! OBS!

Ændret dato i år. Pinsedag og Kr. Himmelfartsferie blokerer, så valget er faldet på:

SØNDAG DEN 14. MAJ KL. 8:30



dreamstime.com

Højskoleophold

RUDE STRAND
HØJSKOLE



”Kom og vær med i et muntært, hjertevarmt og nysgerrigt fællesskab med masser af vitaminer til hjerte og hjerne ”

DEJLIGE ØSTJYLLAND

6 dage: 5. – 10. juni 2023

Vær velkommen til klassisk højskole på vej mod de lyse nætter med solopgang over Kattegat og måske et havbad fra vores egen smukke badestrand.

Vi fejrer, at sommeren er lige om hjørnet i selskab med spændende foredragsholdere, der vil forkæle os med nye perspektiver på livets gang og sørge for godt med vitaminer til både hjerne og hjerte. Sammen skal vi nyde tryllerierne fra højskolens køkken, synge fra den nye højskolesangbog – og så skal vi på hele tre udflugter:

- Vestermølle ved Skanderborg,
- Egmonthøjskolen og picnic i Den Økologiske Have ved Odder
- Heldagsudflugt til smukke Samsø.

Programmet er udarbejdet i samarbejde med Ide- og Udviklingscenter for Viborg Pensionister.

MEDVIRKENDE

- Søren Jensen, historiker, musiker.
- Leif Fabricius, humorist, forfatter
- Karoline Budtz, sangerinde
- Aage Augustinus, tidl. forstander
- Helle Bak Holvad, forstander
- Carsten Holvad, forstander



Brochurer fås hos Linda Thanild



Studiekredse!

Foreningen har 7 studiekredse. I hyggeligt, socialt samvær mødes ugentligt 25 (+/-) deltagere i 3 timer.

Indholdet skaber holdene selv, men overordnet består det af debatter, gæstelærerbesøg, virksomhedsbesøg, foredrag m.m.

Der er stadig plads på nogle af holdene. Har du lyst at deltage, så henvend dig direkte til studiekredslederen. Tag gerne din nabo med.

Hold 1	Torsdag 13:30 – 16:30	Linda Thanild
Hold 2	Torsdag 13:30 – 17:00	Jette/Poul Zachariasen
Hold 7	Torsdag 9:00 – 12:00	Lithen Agerbo
Hold 8	Tirsdag 9:30 – 12:30	Linda Thanild
Hold 10	Onsdag 9:30 – 12:30	Ib/Linda Thanild
Hold 13	Mandag 9:30 – 12:30	Unni Maagaard
Hold 28 (mænd)	Onsdag 14:00 – 16:00	Ole Birch Poul Harald Christensen

Hold



Hold



Hold



Hold



Hold



Hold



Hold



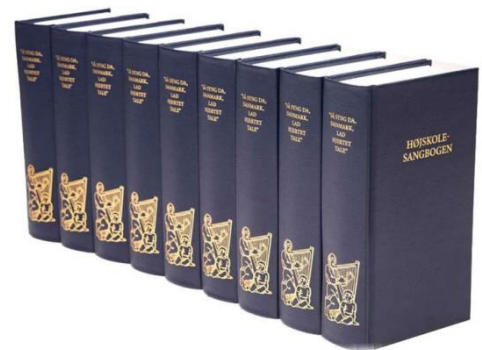
Hold 14 - Sang

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 holdet desuden prøve kræfter med den 19. udgave af sangenes blå bog – Højskolesangbogen.

Der synges på tirsdage fra 14.15 – 16.15

- 10/1, 24/1, 7/2, 21/2, 7/3, 21/3, 11/4. 25/4
- Pris for 8x2 timer: 200 kr.
- Tilmelding direkte til Birthe
Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824
birthe.kristine@gmail.com.



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

Jens Rosendal (nr. 481)



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: 250 kr.
- Datoer: 23/1, 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4
- Dansen slår sine folder i Egekværnen, Hald Ege kl. 14-16 på mandage.

Direkte tilmelding til danseinstruktør Solveig Christiansen.
2041 4763 / solveig.troestrup@gmail.com

SENIOR
- kan dances af alle! *dans*



Hvis der findes *en*
ting i livet som
ikke bliver kedeligere
med tiden så er
det at *danse*!



Seniordans er ikke en ren dansk "opfindelse" men er en danseform, der dances i 16 lande.



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: 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 14/4, 21/4, 28/4, 12/5

Hold 25: 6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 3/2, 10/2, 24/2, 3/3



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:
10/1, 7/2, 7/3, 18/4, 16/5
- 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: 250,00 kr.
- Mødegange onsdag eftermiddage kl. 14-16 på biblioteket.
Datoer: 11/1, 25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 12/4, 26/4, 10/5, 24/5
- 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

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.

NOVELLER

- Tirsdagene: 17/1, 31/1, 14/2,
28/2, 14/3, 28/3
kl. 14:00-16:00 på biblioteket.
- Leder: Mona Olesen
- Tilmelding direkte til Mona: 2396 9470.
fidello@hotmail.com
- Pris: 150 kr.



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



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
- 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)



OBS! Facebook OBS!

Anne Marie Christiansen

- er administrator for I&U's facebookgruppe.

Har du noget på hjerte, en god historie, et godt billede, så send det til Anne Marie på mail: rie.amc@gmail.com, så lægger Rie det ud på vores facebookgruppe..

Når du læser, så HUSK at trykke på DEL, og bed dine venner om det samme. På den måde når vi ud til mange med oplysninger om Ide- og Udvikling.



Generalforsamling

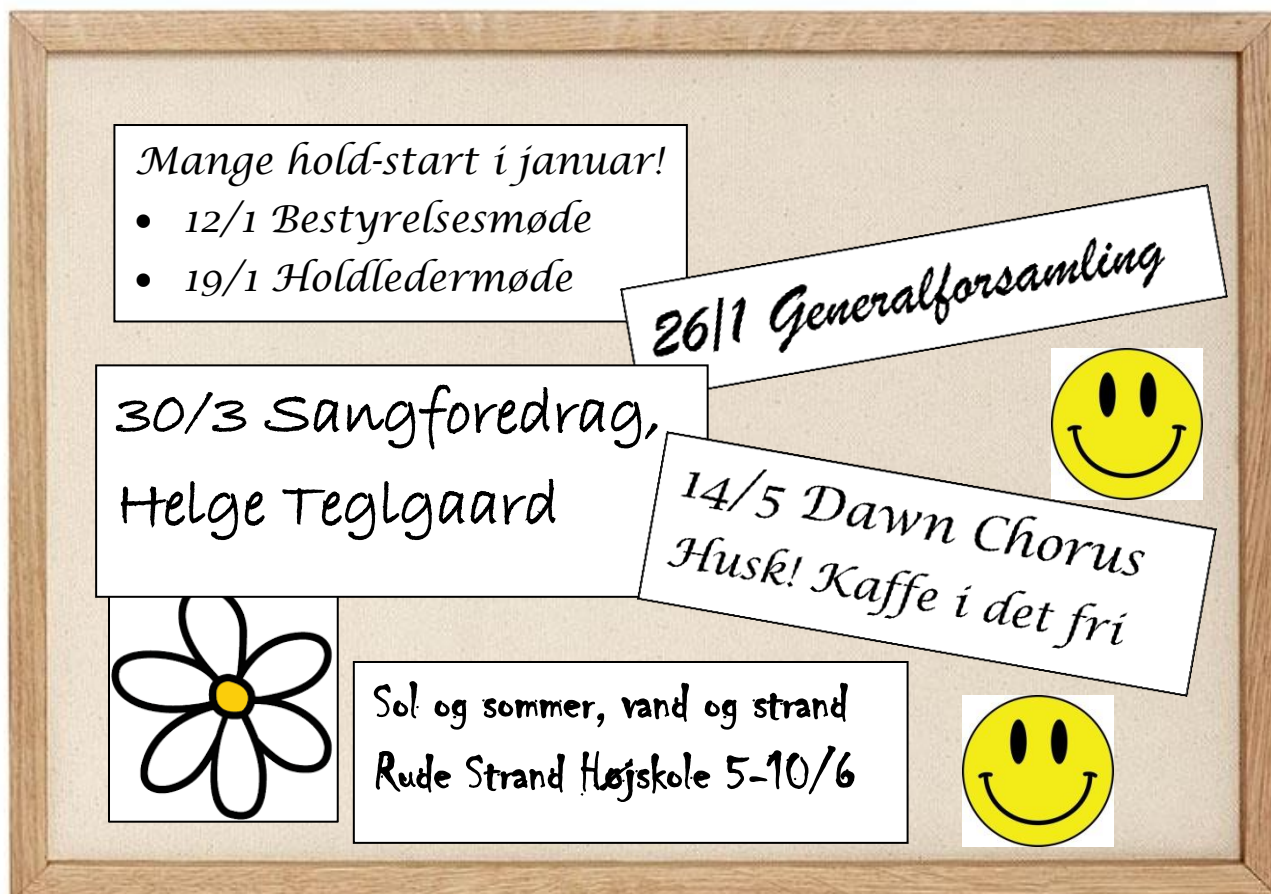
Ny generalforsamling
Torsdag den 26/1 2023



- Referat af generalforsamling afholdt torsdag den 27. januar 2022 kan læses på I&U's hjemmeside: www.ideogudvikling.dk
- Næste generalforsamling afholdes torsdag den 26. januar 2023 kl. 16.30 i lokale 3 på biblioteket Vesterbrogade. Foreningen vil være vært ved en øl eller vand.



Opslagstavlen



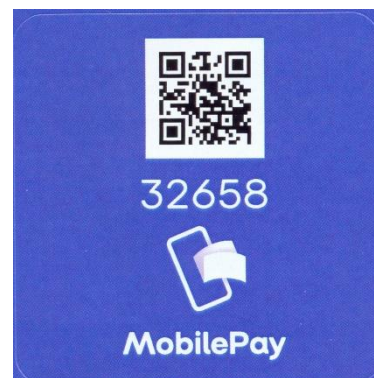
Indbetalinger til I&U

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	Studiekreds Torsdage Kl. 13.30-16.30 Start 5/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda Thanild 4042 0759 lindathanild@gmail.com 
2	Studiekreds Torsdage Kl. 13.30-17.00 Start 12/1	Banebo Marsk Stigs Vej 18x3 timer 600 kr.	Jette & Poul Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk  
7	Studiekreds Torsdage Kl. 9-12 Start 12/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Lithen Agerbo 2166 5506 lithen@outlook.dk 
8	Studiekreds Tirsdaye Kl. 9.30-12.30 Start 3/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk 
10	Studiekreds Onsdage Kl. 9.30-12.30 Start 4/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda og Ib Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk  
13	Studiekreds Mandage Kl. 9.30-12.30 Start 2/1	"Egekværnen" Hald Ege 18x3 timer 600 kr.	Unni Maagaard 2819 4931 unni.maag@mail.dk 
14	Sang Tirsdaye 14.15-16.15 2 gange mdl. Start 10/1	Biblioteket Vesterbrogade 8x2 timer 200 kr.	Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824 birthe.kristine@gmail.com 

19	Seniordans Mandage Kl. 14-16 Start 23/1	"Egekværnen" Hald Ege 10x2 timer 250 kr.	Solveig Christiansen 2041 4763 solveig.troestrup@gmail.com	
20	Livsinspiration Fredage Kl. 10.30-13.30 Start 10/3	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 400 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
24	Læsekrede Tirsdage Kl. 10-12 Start 10/1	Biblioteket Vesterbrogade 5x2 timer 125 kr.	Jette Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk	
25	Livsinspiration Fredage Kl. 10.30-13.30 Start 6/1	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 400 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
28	Mandegruppen Onsdage Kl. 14-16 Start 11/1	Biblioteket Vesterbrogade 10x2 timer 250 kr.	Ole Birch 2324 9343 ole.birch@outlook.dk Pou1 Harald Christensen 2484 8894 poulharald@youmail.dk	 
29	Vi læser noveller Tirsdage Kl. 14-16 Start 17/1	Biblioteket Vesterbrogade 6x2 timer 150 kr.	Mona Olesen 2396 9470 <u>fidello@hotmail.com</u>	



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 Søltoft (kursist) Nørremøllevej 25F 2270 8669 bjsoltoft@gmail.com	
Best.medlem	Jette Zachariasen (holdleder) Midgårdsvej 39 8662 5038 / 6133 5038 zachariasen@webspeed.dk	



Et kik tilbage...

Den 27. oktober 2022 er dagen vi vil huske for det dejlige, positive og humørfyldte møde med klovnen Luni Smil, som ikke er en hospitalsklovn – men en omsorgsklovn. Der er forskel, lærte vi, men målet er det samme: At vække livsglæden.

Luni Smils værdier er tillid, nærvær, ligeværd, livsglæde, leg, sammenspil og nysgerrighed, hvilket vi mærkede tilfulde.



Alle mennesker bør kikke i fire retninger:

Fremad: For at vide hvor du skal hen.

Bagud: For at huske hvor du kommer fra.

Nedad: For ikke at trampe på nogen.

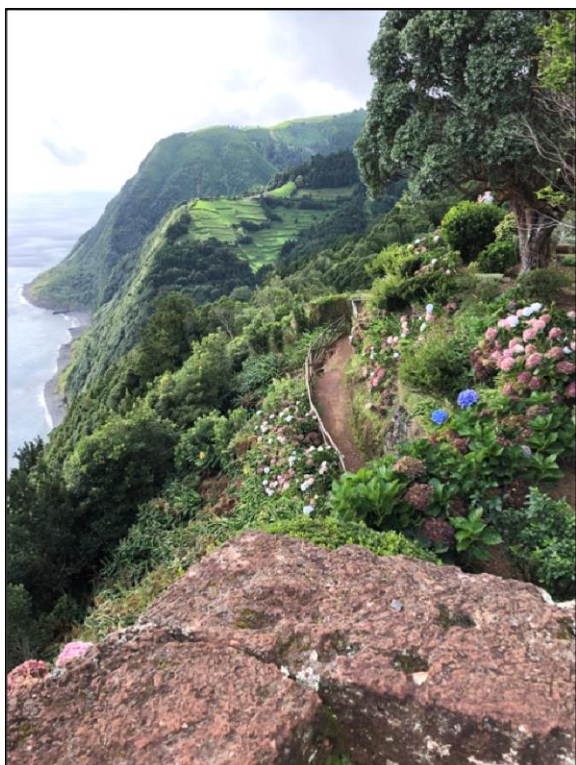
Til siden: For at se hvem der er ved din side i svære stunder.



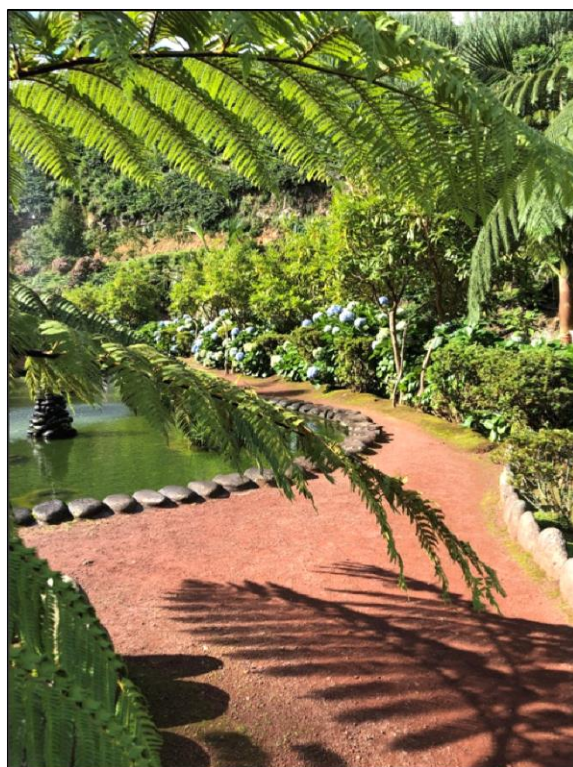
Smukke scenerier fra vores studietur til Azorerne.

Det var før vi kendte til Corona-problemer.

Meldinger om orkan i området gjorde pårørende i Danmark urolige. Orkanen ramte en af øerne 600 km. borte, så vi kunne bare koncentrere os om at nyde naturen. Det dejlige vejr blev dog ind imellem præget af tåge og regn.



September 2019



Julemandens datter 3



120 pensionister nød til fulde den søde, hyggelige familiefilm.

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

