



## **Fra 112 til Hospitalet**

**En dybtgående rejse ind i præhospitalet**

**Torsdag d. 12. marts**



**Dawn Chorus**  
**- Morgengryets Kor**  
**Søndag d. 31. maj**

# Indholdsfortegnelse

<b>01</b>	<b>Forord</b>	
	Nytårshilsen fra Aktivitetsudvalget I & U .....	03
<b>02</b>	<b>Foredrag</b>	
	Fra 112 til hospitalet .....	04
	Dawn Chorus - Morgengryets Kor .....	05
<b>03</b>	<b>Studiekredse</b>	
	Hold 1 + 8: Studiekreds - Inspiration og socialt samvær .....	06
	Hold 7: Studiekreds - Fællesskab, fordybelse og nye perspektiver .....	07
	Hold 13: Studiekreds - Inspiration, naturoplevelse & fællesskab .....	08
	Hold 28: Studiekreds - Mandegruppen .....	09
<b>04</b>	<b>Aktivitetshold</b>	
	Hold 14: Sang - Stemning, samvær & sangglæde .....	10
	Hold 19: Seniordans - Bevægelse & danseglyde .....	11
	Hold 24: Læsekreds - med plads til fordybelse og fællesskab .....	12
	Hold 25: Livsinspiration til at forblive levende og glad .....	13
<b>05</b>	<b>Andre kurser hos LOF Midtjylland</b>	
	Nørkleformiddage - Håndarbejde i hyggeligt selskab .....	14
	FVU Digital – Bliv bedre til IT og digitale værktøjer .....	15
<b>06</b>	<b>Andre oplysninger</b>	
	Kontakt oplysninger .....	16



# Nytårshilsen

## Kære alle

Foråret nærmer sig, og vi har meget at se frem til i I&U:

- Ugentlige møder som altid.
- Fælles foredrag på Viborg Gymnasium:  
Overlæge Maren Tarpgaard fortæller om turen fra 112 til hospitalet – torsdag, den 12. marts 2026.
- Dawn Chorus – daggryets kor synger for niende gang på sønæs, søndag, den 31. maj 2026. Gratis, åben for alle – tag gerne naboen med.
- Seniorfolkemødet onsdag, den 24. juni 2026 på Paradepladsen, hvor I&U og LOF Midtjylland deler stand.
- Højskoleophold på Marienlyst, 7. juni - 13. juni 2026  
Kontakt Linda Thanild for info – få ledige pladser.

Vi går et spændende og alsidigt forår i møde med fællesskabet i centrum.

Rigtig god fornøjelse!

**Aktivitetsudvalget I & U og LOF Midtjylland**





## Fra 112 til hospitalet - et foredrag som tager dig med bag kulissen

### Fra sofa-ro til akutliv på få sekunder

Hvordan går man fra afslapning til fuldt alarmberedskab – uden at brænde ud?

Maren Tarpgaard, akutlæge på lægebil og helikopter, tager dig med ind i en hverdag, hvor ingen vagter ligner hinanden. Hun møder patienter i alle aldre og behandler overalt: hjemme hos folk, på veje, i nattelivet, på en vindmølle eller i helikopteren.

Arbejdet kræver hurtige beslutninger, kreative løsninger og tæt samarbejde i akutberedskabet.

Du får indblik i 112-beredskabet: Hvem tager opkaldet? Hvordan vurderes hjælpen? Og hvilken rolle spiller hjerteløberne?

Et stærkt, nærværende foredrag om menneskeskæbner, kaos og hverdag – side om side.

 Torsdag, den 12. marts kl. 13:30.

 Sidste frist for tilmelding er den 5. marts.

 Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12, 8800 Viborg.

 Pris: 100 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)



## Dawn Chorus - morgengryets Kor

Forår, fuglekvidder og sang i det grønne. Så er det tid til at mødes og synge på det smukke sønæs.



Morgengryets kor vil for niende gang føre den irske tradition videre. Derfor indbyder vi igen i år alle til en fantastisk oplevelse – en morgensangrejse.

Rundt på særligt smukke steder i Danmark synger mange andre "Morgengryets Kor" denne morgen.

Alle udfordres vi af kendte morgensange og vi synger også kanon. Særlig smuk er den irske velsignelsessang. "Må din vej gå dig i møde."

Åben for alle - og tag endelig din nabo med.

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

-  Søndag den 31. maj 2026 kl. 8.30.
-  sønæs (soltrappen ved anløbsbroen).
-  Gratis.



Linda Thanild  
Tlf.: 4042 0759

Mail: [lindathanild@gmail.com](mailto:lindathanild@gmail.com)

## Hold 1 + 8 - Studiekreds – oplevelser & socialt samvær

Er du nysgerrig og glad for fællesskab?  
Så er studiekredsen noget for dig.

Vi mødes ugentlig - udvælger i fællesskab spændende aktiviteter, får besøg af gæstelærere, er på virksomhedsbesøg og drøfter aktuelle emner. Vi har et trygt og levende fællesskab, hygger os - og så er vi meget glade for at synge. Vi vil også gerne kende historien bag sangene. Har du lyst til at være en del af ovenstående / en del af vores hold, er meget VELKOMMEN.

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

👤 Underviser: Linda Thanild.

💰 Pris: 995 kr.

👉 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](http://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)

Hold 1:

📅 Start: Torsdag den 8. januar 2026 | 18 gange.

🕒 Tid: Kl. 13.30-16.30.

Hold 8:

📅 Start: Tirsdag den 6. januar 2026 | 18 gange.

🕒 Tid: Kl. 09.30-12.30.

Vi glæder os til at byde dig velkommen i fællesskabet!



Lithen Agerbo

Tlf.: 2166 5506

Mail: lithen@outlook.dk

## Hold 7 - Studiekreds - spændende emner & fællesskab

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.

 Start: Torsdag den 8. januar 2026 | 18 gange.

 Tid: Kl. 09.00–12.00.

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

 Underviser: Lithen Agerbo.

 Pris: 995 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)

Kom og vær med i et hyggeligt fællesskab for kvinder.



## Hold 13 - Studiekreds - natur & socialt samvær

Unni Maagaard

Tlf.: 2819 4931

Mail: [unni.maag@mail.dk](mailto:unni.maag@mail.dk)

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.

 Start: Mandag den 12. januar 2026 | 10 gange.

 Tid: Kl. 09.30-12.30.

 Sted: Egekværnen, Videbechs Allé 167, Hald Ege, 8800 Viborg.

 Underviser: Unni Maagaard.

 Pris: 550 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://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, den 12. januar kl. 09.30,

hvor vi mødes første gang.

Her kan du høre mere om vores aktiviteter og møde de andre.



Ole Birch

Tlf.: 2324 9343

Mail: ole.birch@outlook.dk



Poul Harald Christensen

Tlf.: 2484 8894

Mail: poulharald@youmail.dk

## Hold 28

### – Mandegruppen

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


Hvad kan du forvente?

- Vi sætter fokus på en række emner inden for samfund, historie, kultur, litteratur med mere.
- Emnerne behandles gennem foredrag, diskussioner og virksomhedsbesøg.
- Vi inddrager gruppen i valg af emner.
- Vi udveksler livserfaringer.
- Vi lægger vægt på at møderne forløber i en uformel og humoristisk ånd.


Gruppen har op til 30 deltagere.

 Datoer: 10 mødegange:

- 21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 1/4, 15/4, 29/4, 13/5, 27/5

 Tid: Kl. 14.00–16.00

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

 Pris: 365 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)



Birthe Jensen

Tlf.: 8663 9554 / 2028 5824

Mail: [birthe kristine@gmail.com](mailto:birthe kristine@gmail.com)


## Hold 14 - Sang - fællesskab & 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 den 6. januar 2026 | 8 gange.

 Tid: Kl. 14.15–16.15.

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

 Underviser: Birthe Kristine Jensen.

 Pris: 320 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)





## Hold 19 - Seniordans - vild med at danse

Solveig Christiansen  
Tlf.: 2041 4763

Mail: [solveig.troestrup@gmail.com](mailto:solveig.troestrup@gmail.com)


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 den 19. januar 2026 | 10 gange.

 Tid: Kl. 14.00–16.00.

 Sted: Egekværnen, Videbechs Allé 167, Hald Ege, 8800 Viborg.

 Underviser: Solveig Christiansen.

 Pris: 390 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)





Jette Zachariasen

Tlf.: 6133 5038

Mail: zachariasen@webspeed.dk

## Hold 24 - Litteratur - med plads til fordybelse & 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 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.

 Datoer:

- 6/1, 3/2, 7/4 og 5/5 Viborg Bibliotek i lok. 1.
- 3/3 Vævervej 10 C. i lok. 10.

 Vi mødes 5 tirsdage kl. 10.00–12.00.

 Sted: Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15, 8800.

 Underviser: Jette Zachariasen.

 Pris: 420 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)



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



## Hold 25 - Livsinspiration - til at forblive levende og glad

Birte Mølgaard  
Tlf.: 6064 8155


Mail: [birtemlgaard@gmail.com](mailto:birtemlgaard@gmail.com)

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"

 Start: Fredag den 9. januar 2026 | 8 gange.

 Tid: Kl. 10.30–13.30.

 Sted: Viborg Bibliotek, Vesterbrogade 15, 8800 Viborg, lok. 3.  
• OBS 6/3 Vævervej 10 C. i lok. 10.

 Underviser: Birte Mølgaard.

 Pris: 630 kr.

 Tilmelding og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)




## 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 i samarbejde med I&U et fantastisk tilbud til dig fredag formiddag fra kl. 10.00-13.00

Vi mødes hver fredag formiddag i LOF's lokaler i Viborg. Kurset strækker sig over 20 gange, to af gangene vil underviser Ketti Eriksen være til stede. Her vil der være 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 9. januar 2026 | 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 og betaling: [lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u](https://lof.dk/midtjylland/kurser/i-og-u)



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-hjælpe midler.
- 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: [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk) eller på  87 26 23 26**

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

# Kontaktoplysninger

Startdato	Hold nr.	Aktivitet	Underviser
Tors 8/1	1	Studiekreds Biblioteket Vesterbrogade 18 x 3 timer	Linda Thanild Tlf.: 4042 0759 Mail: lindathanild@gmail.com 
Tors 8/1	7	Studiekreds Biblioteket Vesterbrogade 18 x 3 timer	Lithen Agerbo Tlf.: 2166 5506 Mail: lithen@outlook.dk 
Tirs 6/1	8	Studiekreds Biblioteket Vesterbrogade 18 x 3 timer	Linda Thanild Tlf.: 4042 0759 Mail: lindathanild@gmail.com 
Man 12/1	13	Studiekreds "Egekværnen" Hald Ege 10 x 3 timer	Unni Maagaard Tlf.: 2819 4931 Mail: unni.maag@mail.dk 
Tirs 6/1	14	Sang og fællesskab Biblioteket Vesterbrogade 8 x 2 timer	Birthe Jensen Tlf.: 8663 9554 / 2028 5824 Mail: birthejensens@gmail.com 
Man 19/1	19	Seniordans "Egekværnen" Hald Ege 10 x 3 timer	Solveig Christiansen Tlf.: 2041 4763 Mail: solveig.troestrup@gmail.com 
Tirs 6/1	24	Litteraturkurs Biblioteket Vesterbrogade 5 x 2 timer	Jette Zachariasen Tlf.: 8662 5038 / 6133 5038 Mail: zachariasen@webspeed.dk 
Fre 9/1	25	Livsinspiration Biblioteket Vesterbrogade 8 x 3 timer	Birte Mølgaard Tlf.: 6064 8155 Mail: birtemlgaard@gmail.com 
Ons 21/1	28	Studiekreds for mænd Biblioteket Vesterbrogade 8 x 2 timer	Ole Birch Tlf.: 2324 9343 Mail: ole.birch@outlook.dk Poul Harald Christensen Tlf.: 2484 8894 Mail: poulharald@youmail.dk 