

**Ide- og Udviklingscenter
for Viborg Pensionister**

I&U Posten

August 2019



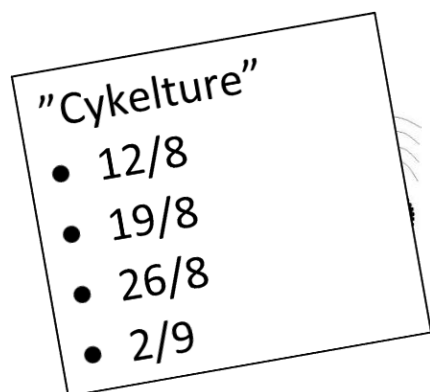
Dumpen – Toldbodgade – Sct. Jørgens Vej 1966



**Hjemmeside
www.ideogudvikling.dk**

Aktivitetskalender 2019,2 Startdatoer

On. 7/8	Hold 10	Studiekreds, Ib/Linda Thanild
To. 8/8	Hold 1	Studiekreds, Linda Thanild
To. 8/8	Hold 2	Studiekreds, Jette/Poul Zachariasen
To. 8/8	Hold 7	Studiekreds, Lithen Agerbo
Ma. 12/8	Cykeltur	Rie Christiansen
Ma. 12/8	Hold 13	Studiekreds, Unni Maagaard
Ti. 13/8	Hold 8	Studiekreds, Merete Jensen
Ma. 19/8	Cykeltur	Rie Christiansen
Ti. 20/8	Hold 24	Læsekreds, Jette Zachariasen
On. 21/8	Hold 28	Mandegruppen, Ole Birch
To. 22/8	Bestyrelsesmøde	
Ma. 26/8	Cykeltur	Rie Christiansen
Ti. 27/8	Hold 14	Sang, Birthe Jensen
To. 29/8	Lærermøde kl. 17	
Fr. 30/8	Hold 25	Livsinspiration, Birte Mølgaard
Ma. 2/9	Cykeltur	Rie Christiansen
Ti. 3/9	Hold 29	Guidet læsning, Mona Olesen
Ma. 23/9	Hold 19	Dans, Solveig Christiansen
Ti. 24/9	Rejse til Azorerne 24/9-1/10	
On. 2/10	Fællesforedrag. Stig Nørregaard	
On. 23/10	Hold 22	iPad / iPhone, A.G.&F. Dollerup
To. 31/10	Bestyrelsesmøde 17:00	
Fr. 1/11	Hold 20	Livsinspiration, Birte Mølgaard
To. 7/11	Fællesforedrag. Slaveri	
To. 14/11	Lærermøde 17:00	
To. 5/12	Fælles kirkebesøg. Fiskbæk Kirke	
To. 23/1	2020 Kl. 16.30 - generalforsamling	



Kære alle!

En herlig solfyldt augustdag i det Herrens år 1991 kom foreningen I og U til verden. Tiden var anderledes – kontingentet for 60 timer / 20 mødegange var 100 kr. ”Småholdene” var ikke opfundet endnu. Denne augustdag i 2019 pakkes op for den 57. sæson. Tiden er anderledes. Kontingentet er højere – mange ”småhold” er startet - fællesforedrag – fælles kirkebesøg – højskoleophold og ture til udlandet er føjet til.

Den største forandring ligger nok i betalingsformen. Vejen mod det pengeløse samfund giver os udfordringer. Vi må forholde os til Netbank og MobilePay.

Dalai Lamas udsagn kan være nyttigt, når vi gerne – og meget hellere – vil bruge kræfter og energi på andet end betalingsformer.

Dalai Lama forklarer:

”Der er kun 2 dage om året, hvor der ikke kan gøres noget. En hedder Yesterday (i går), og den anden bliver kaldt i morgen.

Så i dag er den rette dag at elske, tro, gøre noget – og fremfor alt leve!!”

Selvfølgelig er der en risiko for, at tingene man vover sig ud i, ikke lykkes. Men, som Karen Blixen siger: ”Man kan ikke lave en omelet uden at slå æg i stykker”. Velbekomme

Velkommen alle til den 57. sæson.

God fornøjelse.

Når livet byder dig
citroner.... Så lav limonade

Linda

Livet er, hvad vi gør det til
Enhver krise er en mulighed for at vokse
- og for at blive klogere og stærkere.

Fællesforedrag

Onsdag den 2. oktober kl. 13:30

Viborg Gymnasium & HF, Skaldehøjvej 12

”Dansk underholdning gennem 100 år”

v/ konservatorieuddannet
”visevært” Stig Nørregaard



Stig tager os med i en musikalsk rundrejse i dansk underholdning i 100 år.

Rejsen går fra afdøde legender som Osvald Helmuth, Arthur Jensen, Helge Kjærulff-Schmidt, Dirch Passer og Victor Borge til nulevende underholdningsikoner som Eddie Skoller, Niels Hausgaard, Linje 3 og De Nattergale.

Der bliver rig mulighed for at grine og synge med på rundturen. Det hele serveres med toner fra velstemt guitar og flygel.

OBS !! OBS!! Det er denne gang en ONSDAG.

Pris 50 kr. for medlemmer, 65 kr. for gæster.

Betaling på Netbank 7831 1042093 eller MobilePay 32658.

Tilmelding senest den 26. september til din holdleder, som videre-sender antal til Linda



Fællesforedrag

Torsdag den 7. november kl. 13:30

Viborg Gymnasium & HF, Skaldehøjvej 12

”Om moderne slaveri” v/Birgitte Kragh-Poulsen



Hvad er det? Hvor findes det? Hvad kan man som helt almindelig medborger og forbruger gøre for at bidrage til at udrydde det? Omkring 100 dage om året opholder Birgitte sig i udlandet – ofte i et af verdens fattigste lande.

Birgitte har mødt adskillige børn, der har været ofre for menneskehandel, slaveri og misbrug.

I dag har Birgitte over 20 års professionel erfaring med bekæmpelse af børnearbejde. I adskillige år var hun ansat af FN og boede bl.a. i Zambia.

Birgitte ønske er, at vi overholder menneskerettigheds konventionerne i Danmark – og i øvrigt forholder os til de udfordringer verden står over for, men det og meget andet hører vi om i foredraget.

Pris 50 kr. for medlemmer, 65 kr. for gæster.

Betaling på Netbank 7831 1042093 eller MobilePay 32658.

Tilmelding senest den 31. oktober til din holdleder, som videresender antal til Unni.



Fælles kirkebesøg

Torsdag den 5. december

kl. 13:30

Fiskbæk Kirke

Skivevej 245, Løgstrup



På vej mod Skive ses fra landevejen Fiskbæk kirke med det karakteristiske løgspir fra 1863.

Selve kirken er fra omkring år 1200.. Den er romansk, opført af granitkvadre.

Det tilbyggede våbenhus er placeret ved mændenes tidligere indgang.

Peter Nielsen fortæller om den anderledes kirke.

Organisten vil spille for os – og synge med os. ”De varme hænder” – kirkens frivillige hjælpere klarer kaffebrygning og lagkagebagning for os.

Pris for kaffe/te, boller og lagkage: 50 kr.

Betaling: Brug Netbank 7831 1042093 eller MobilePay 32658.

Husk at skrive holdnummer og navn.

Der er denne gang ikke fællestransport. Holdene må indbyrdes lave kørselsaftaler.

Tilmelding til din holdledes senest 28. november. Antal deltagere videresendes til Linda.



Oplevelsesrejse i efteråret.

Fra 24. september til 1. oktober rejser en gruppe I&U'ere til den smukke portugisiske øgruppe, Azorerne, midt ude i Atlanterhavet. Her venter os et overflødhedshorn af smuk natur og unikke naturfænomener.

Rejsen er fuldttegnet.



OBS! En Azorer-eftermiddag

Tirsdag den 3. september kl. 14-17 er der for rejsedeltagerne et møde på biblioteket, Vesterbrogade, lokale 3.

Erik Albrechtsen holder foredrag om ø-gruppen.

Vi hilser på hinanden – og drikker en kop kaffe.

Tilmelding til Linda



Nyttige kontonumre:

Til kontingent, fællesforedrag, kirkebesøg:

Net Bank 7831 1042093, Mobile Pay 32658.

Noget særligt: Højskole, rejser:

Net Bank 7833 4753668

Hold arrangementer: I aftaler selv betalingsform



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 du velkommen på sangholdet, ledet af Birthe Jensen.



- Der synges hver anden tirsdag fra 14:15 til 16:15 i lokale 3 på biblioteket, Vesterbrogade:
27/8 – 10/9 – 24/9 – 8/10 – 22/10 – 5/11 – 19/11 – 3/12
- Pris for 8 x 2 timer: 180 kr.
- Tilmelding direkte til Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824 birtekristine@gmail.com.



Hold 19 – Seniordans

Er du vild med dans? Har du lyst til at forøge din livsglæde, 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.



Dansen slår sine folder i Egekværnen, Hald Ege kl. 15-17 på følgende mandage:

23/9 – 30/9 – 7/10 – 21/10 – 28/10 –
4/11 – 11/11 – 18/11 – 25/11 – 2/12

Pris for 10 x 2 timer: 225 kr.

Kurset ledes af danseinstruktør Solveig Christiansen.

Tilmelding til Solveig direkte - 2041 4763 /

solveig.troestrup@gmail.com.

SENIOR
- kan danses af alle! *dans*



Hold 20 + hold 25 – Livsinspiration

Kursus med inspiration til et bedre liv

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

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

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

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



Eksempler på temaer kan være:

- Kunsten at sige nej og ja, så det føles rigtigt.
- At slippe ud af overanstrengelsen, der kommer af at ville være perfekt / god nok.
- Hvordan kan vi hjælpe os selv og hinanden til at finde meningen igen efter sorger og tab?

Kursets leder er **BIRTE MØLGAARD**, psykoterapeut og erfaren underviser.

Er du interesseret, kan du kontakte Birte Mølgaard – 6064 8155, birtemlgaard@gmail.com.

Pris for 8x3 timer: 400 kr.

De 2 hold mødes fredage kl. 9:30-12:30 i lokale 2 på biblioteket.

Hold 20: 1/11 – 8/11 – 15/11 – 22/11 – 29/11 – 6/12 – 13/12 – 20/12

Hold 25: 30/8 – 6/9 – 13/9 – 20/9 – 27/9 – 4/10 – 11/10 – 25/10



Hold 22- iPad / iPhone fortsættelse

Dette kursus er for dig, der er blevet god til at bruge din iPad / iPhone, men gerne vil have en lille genopfriskning, samt lære mere endnu.

De to første mødegange er genopfriskning / nye funktioner.

De sidste fire bliver baseret på ønsker fra kursisterne, f.eks. billeder / video (optagelse / redigering / organisering / fremvisning / deling), brug af specielle apps, kommunikation (mail, beskeder/SMS, FaceTime, Messenger o.l.), tekstbehandling, kalender m.m.



Husk at, kurset er for **Apple iPad / iPhone**, ikke andre mærker.

Husk at medbringe den / dem fuldt opladet!

- Kurset løber over 6 gange á 3 lektioner på onsdage kl. 14 - 17.
- Datoer: 23/10 – 30/10 - 6/11 (lokale 2) – 13/11 – 20/11 – 27/11
- Sted: *Biblioteket, Vesterbrogade, lokale 3. Bemærk 6/11 er i lok. 2*
- Tilmelding direkte til kursusledere: Annie Grethe og Flemming Dollerup. Tlf: 2567 8450 Mail: flemming.dollerup@gmail.com
- Pris: 300 kr. for 6 x 3 timer.



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.

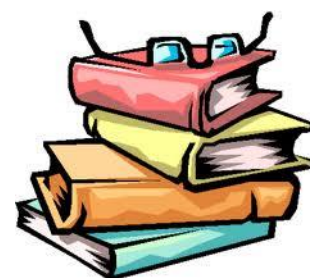
Kredsen mødes 4 tirsdage kl. 10-12 i hyggelige rammer på biblioteket, lokale 2, Vesterbrogade: 20/8 – 17/9 – 22/10 – 19/11

Pris for deltagelse: 100 kr.

Direkte tilmelding til Jette Zachariasen:

8662 5038 / 6133 5038

zachariasen@webspeed.dk



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.



Leder af gruppen er fhv. skoleinspektør Ole Birch.

Mødegange onsdag eftermiddage kl. 14-16 i lokale 2 på biblioteket.

Datoer: 21/8 – 4/9 – 18/9 – 23/10 – 6/11 – 20/11 – 4/12 – 18/12

Pris: 8 x 2 timer: 180,00 kr.

Tilmelding direkte til Ole Birch. 2324 9343. ole.birch@outlook.dk



NYT - NYT - har du lyst til en hyggestund og god snak?

Hold 29. Guidet læsning

Som noget nyt starter hold 29. I godt socialt samvær med andre I&U'ere, får du mulighed for guidet læsning.

Og hvad er så guidet læsning?

Man er i en gruppe på ca. 10 deltagere. Der er aldrig forberedelse hjemmefra. Den umiddelbare undren eller begejstring, der opstår, når man læser en tekst første gang, danner grundlaget for en god fælles snak.

Teksten bliver læst højt af en læseguide, deltagerne har et eksemplar, så man individuelt kan følge med.

Undervejs i læsningen bliver der holdt pauser. Her starter samtalerne – måske med et spørgsmål eller ud fra noget, man blev mindet om.

Der er aldrig noget ”rigtigt” svar. Alt, hvad teksten får os til at tænke på eller føle, er velkomment.

Et tema/handling diskuteres, og man taler om, hvad der mon videre sker.

Så genoptages teksten, og på den måde veksler det mellem højtlesning og samtale.

Tirsdagene: 3/9 – 17/9 – 1/10 kl. 14:00-16:00

Biblioteket, lokale 2

Leder: Mona Olesen:

Tilmelding direkte til Mona: 2396 9470. fidello@hotmail.com

Pris 75 kr.

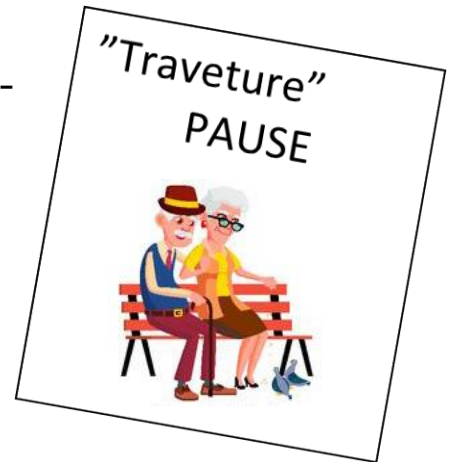


Når jeg læser med andre, forstår jeg bedre mig selv, andre mennesker omkring mig – og den verden vi lever i.



Traveture! på mandage

Vi bliver siddende og samler kræfter lidt endnu.



Cykelture! på mandage

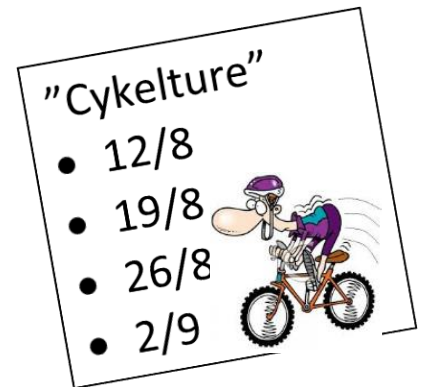
Vil du være med til at styrke kondien i godt socialt samvær, så mød frem ved Viborg Svømmehal mandag kl. 18:00. Der er ingen form for tilmelding

Hver gang vil der være et nyt, spændende mål for turen, som maksimum bliver på 10 km.

Rie Christiansen er idemager og turlleder. Er vejret koldt og regnfuldt, så kontakt Rie på 2073 9508

Vi cykler på datoerne 12/8 – 19/8 – 26/8 – 2/9

Turene foregår i et tempo, hvor alle kan være med – også uden el-cykel.



Billetter til teater, koncert m.m.

- **Rie**, 2073 9508 / rie.amc@gmail.com
- **Billetkonto - den specielle I&U billetkonto 7831 1755553 (husk at anføre dit navn)**



I&U får ofte - favorabelt - billetter tilbudt fra Tinghallen. Tinghallen er under ombygning, men aktiviteterne fortsætter – blot et andet sted. Håndboldhallen, Paletten og andre steder giver det næste års tid en hjælpende hånd. Situationen er uændret for os, hvor Rie Christiansen er kontaktperson og formidler..

1. Tilmelding til Rie direkte.
2. Beløbet indsættes efterfølgende på den specielle billetkonto 7831 1755553 (husk at anføre navn).
3. Billetter udleveres i Tinghallens foyer ca. ½ time før forestillingen-



Generalforsamling

Næste generalforsamling afholdes torsdag den 23. januar 2020 kl. 16:30 på biblioteket (lokale 3).



Alle er naturligvis velkomne til generalforsamlingen. Ønsker du efterfølgende at deltage i et let traktement, skal du tilmelde dig hos din holdleder, som videregiver til Linda, senest torsdag den 16. januar.

Referat af generalforsamlingen torsdag den 24. januar 2019 kan læses på I&U's hjemmeside www.ideogudvikling.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.



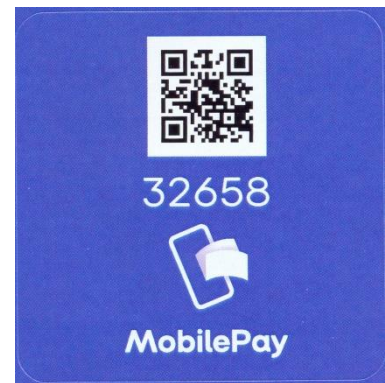
Indbetalinger til I&U

Skriv altid hold nr., aktivitet og navn

Kontingent

- Netbank. 7831 1042093. Kontingent som hidtil på denne konto.
- MobilePay. 32658. Kontingent som hidtil på denne konto.

Kontingentet betales efter første mødegang, på Netbank eller MobilePay. Det vil samle betalingerne fra holdet på kontoudtoget – og gøre livet meget lettere for kassereren.



Anden betaling

(Fællesforedrag, kirkebesøg m.m.)

Brug: Net-bank 7831 1042093 eller
MobilePay 32658

Særlige arrangementer

Arrangerende lærer modtager betaling på særligt kontonummer til:

- Højskole: Net-bank 7833 4753668
- Rejser: Net-bank 7833 4753668
- Billetter til Tinghallen: Net-bank 7831 1755553

Holdenes egne arrangementer

Endagsture o.l. med dit hold og din egen holdleder: I aftaler selv betalingsform.



E-mail adresser

En e-mail vil for lærerne i mange tilfælde være en nem og hurtig kontakt til medlemmerne.

Har du en e-mail adresse, må du gerne give den til din holdleder, som videresender til Linda.

OBS! Husk også at melde adresseændringer, telefonnumre m.m.

Med tanke på: "Personfølsomme data", passer vi godt på oplysningerne.



Nyttige kontonumre:

Til kontingent, fællesforedrag, kirkebesøg:

Net Bank 7831 1042093, Mobile Pay 32658.










Noget særligt: Højskole, rejser:









Net Bank 7833 4753668

Hold arrangementer: I aftaler selv betalingsform









I&U's hold

Nr	Tidspunkt	Sted + pris	Lærer
1	<i>Studiekreds</i> Torsdage Kl. 13.30-16.30 <i>Start 8/8</i>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda Thanild 4042 0759 / 8662 3903 lindathanild@gmail.com 
2	<i>Studiekreds</i> Torsdage Kl. 13.30-16.30 <i>Start 8/8</i>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Jette & Poul Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@ webspeed.dk  
7	<i>Studiekreds</i> Torsdage Kl. 9-12 <i>Start 8/8</i>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Lithen Agerbo 2166 5506 lithen@outlook.dk 
8	<i>Studiekreds</i> Tirsdaye Kl. 9-12 <i>Start 13/8</i>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Merete Jensen 8661 4206 merete26@gmail.com 
10	<i>Studiekreds</i> Onsdage Kl. 9.30-12.30 <i>Start 7/8</i>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 600 kr.	Linda og Ib Thanild 4042 0759 / 8662 3903 thanild@webspeed.dk  
13	<i>Studiekreds</i> Mandage Kl. 9.30-12.30 <i>Start 12/8</i>	"Egekværnen" Hald Ege 18x3 timer 600 kr.	Unni Maagaard 2819 4931 unni.maag@mail.dk 
14	<i>Sang</i> Tirsdaye 14.15-16.15 2 gange mdl. <i>Start 27/8</i>	Biblioteket Vesterbrogade 8x2 timer 180 kr.	Birthe Jensen 8663 9554 birthe.kristine@gmail.com 

19	Seniordans Mandage 15-17 Start 23/9	”Egekværnen” Hald Ege 10x2 timer 225 kr.	Solveig Christiansen 2041 4763 solveig.troestrup@gmail.com	
20	Livsinspiration Fredage Kl. 9.30-12.30 Start 1/11	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 400 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
22	iPad / iPhone fortsættere onsdage kl. 14-17 Start 23/10	Biblioteket Vesterbrogade 6x3 timer 300 kr.	Annie Grethe & FlemmingDollerup 2567 8450 flemming.dollerup@ gmail.com	 
24	Læsekreds Tirsdag 10-12 20/8, 17/9, 22/10, 19/11	Biblioteket Vesterbrogade 4x2 timer 100 kr.	Jette Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk	
25	Livsinspiration Fredage Kl. 9.30-12.30 Start 30/8	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 400 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
28	Mandegruppen Onsdage Kl. 14-16 Start 21/8	Biblioteket Vesterbrogade 8x2 timer 180 kr.	Ole Birch 2324 9343 ole.birch@outlook.dk	
29	Guidet læsning Tirsdage Kl. 14-16 3/9 – 17/9 – 1/10	Biblioteket Vesterbrogade 3x2 timer 75 kr.	Mona Olesen 2396 9470 fidello@hotmail.com	



I&U's bestyrelse.

Formand	Linda Thanild (lærer) Teglmarken 26 4042 0759 / 8662 3903 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 (lærer) Midgårdsvej 39 8662 5038 / 4062 5038 zachariasen@webspeed.dk	
Best.medlem	Inga Uhde (kursist) Teglgårdsvej 7, Hald Ege 4150 8105 ingauhde@youmail.dk	
Best.medlem	Bente Søltøft (kursist) Nørremøllevej 25F 2270 8669 bjsoltøft@gmail.com	
Best.medlem	Jette Zachariasen (lærer) Midgårdsvej 39 8662 5038 / 6133 5038 zachariasen@webspeed.dk	





Besøg i Baunekirken, Tjørring



Kaffepause ved Vidå-slusen (Højskolen Østersøen)



Besøg på Game Streetmekka



Løgumkloster



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