

1



# I&U Posten

Januar 2025



Hjultorvet 1953

**Hjemmesider**

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

**[www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)**

## Kære Alle

Kom maj du søde, milde .... Forventningsglæden er spirende, men desværre ikke så realistisk i januars kulde og vintermørke.

Nå, PYT, vejen dertil er belagt – ikke med brosten heldigvis – men med spændende arrangementer, tiltag og gøremål.

Meget skal vi opleve undervejs i I&U: Vore ugentlige møder, 2 fællesforedrag på Viborg Gymnasium – skuespiller Lone Hertz kommer i februar, og allerede i april samles vi igen. Her byder Flemming Både på et musikalsk foredrag med musik, sang og fællessang.

På Viborg Gymnasium har vi oplevet, at trappen kan være en udfordring for nogen. Måske kan man også have svært ved at kante sig frem til et sæde højere oppe. Vi har derfor reserveret nogle stolesæder på første række i håb om, at det kan afhjælpe....

Søndag den 25. maj mødes Dawn Chorus – daggryets kor – på det skønne sØnæs til forår, fuglekvidder og sang i det grønne. Det er 8. gang vi mødes til det, der nu er en tradition for os.

Efter sangene byder I&U på en kop kaffe/te. Det er en god hyggestund en tidlig morgen. Alle er velkomne – og tag gerne din nabo med.

Denne sæson slutter med et højskolekursus ”Midsommer i Askov” i midten af juni.

Vi prøver så vidt muligt en ny højskole hvert år - denne gang faldt valget på Askov Højskole.

Vil du deltage i et arrangement sker tilmelding og betaling via LOF-Midtjylland.

Endnu engang kikker vi ind i en alsidig og spændende fremtid – og den søde maj er der før vi aner det. Go’ fornøjelse!

Linda Thanild



## Aktivitetskalender 2025,1 Startdatoer

To 9/1	Hold 1	Studiekreds	Linda Thanild
To. 9/1	Hold 7	Studiekreds	Lithen Agerbo
Ti. 7/1	Hold 8	Studiekreds	Linda Thanild
Ma. 13/1	Hold 13	Studiekreds	Unni Maagaard
Ti. 7/1	Hold 14	Sang	Birthe Jensen
Ma. 20/1	Hold 19	Dans	Solveig Christiansen
Fr. 7/3	Hold 20	Livsinspiration	Birte Mølgaard
Ti. 7/1	Hold 24	Læsekreds	Jette Zachariasen
Fr. 3/1	Hold 25	Livsinspiration	Birte Mølgaard
On. 22/1	Hold 28	Studiekreds mænd	Ole Birch Poul Harald Christensen
To. 20/2	Alle	Fælles foredrag Viborg Gymnasium	Lone Hertz
To. 3/4	Alle	Fælles foredrag Viborg Gymnasium	Flemming Både
Sø. 25/5	Alle	Dawn Chorus på sØnæs	(Ingen tilmelding)
16/6-20/6	Alle	Askov Højskole	(Kontakt Linda)

### Tilmelding:

- [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)
- Telefon nr. 8726 2326
- Besøg LOF kontoret Vævervej 10c 1.sal Viborg.

### Betaling ved tilmelding:

- På [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)
- MobilePay 13948 + navn, adresse og hold nr.



## Aktivitetsgruppe I&U

Aktivitetsgruppen består af:

Unni Maagaard, Rie Christiansen, Jette Zachariasen, Ole Birch, Lithen Agerbo, Bente Søtoft og Linda Thanild.



For at bevare den specielle ånd fra det gamle I&U mødes aktivitetsudvalget 2-3 gange i en sæson for bl.a. at planlægge aktiviteter på tværs af de etablerede hold.

Vi har alle tidligere haft stor glæde af at møde hinanden til fællesforedrag, et fælles kirkebesøg, på busture, højskoleophold og rejser....

Foreningens oprindelige navn var fra starten i 1991: Ide- og Udviklingscenter for Viborg Pensionister.

Ide med foreningen og udvikling undervejs har der altid været. Men, ordet CENTER er her i 2025 stadig ikke implementeret. Vi er spredt rundt i byen.



*Har du ideer til aktiviteter, foredrag, foredragsholdere, ture, rejser og andet, så kontakt endelig aktivitetsgruppen*



Aktivitetsgruppens tiltag og arbejde er derfor yderst vigtig for sammenhængskraften i vores unikke og spændende forening. Det er vigtigt, vi kan mødes og være sociale og aktive sammen – finde gode udfordringer for både krop og sind – vigtigt det kan ske på trods af mangel på et CENTER.

2025.1: Sæsonen vil byde på 2 fællesforedrag på Viborg Gymnasium: 20/2 med Lone Hertz, 3/4 med Flemming Både.

Søndag den 25/5 synger vi Dawn Chorus, Morgengryets Kor på sønæs.

Årets højskoleophold bliver på Askov 16-20 juni.

På aktivitetsgruppens vegne Linda Thanild





## Fællesforedrag

Torsdag den 20. februar kl. 13:30  
Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12



### Lone Hertz ”Tomas, et barn du ikke kan nå”

I dag får vi historien om Lone Hertz – hendes liv med en hjerneskadet søn – og handicapliv generelt. Vi får indsigt i en verden, der er ukendt for mange.

Nu er der mulighed for at se den prisvindende og opgraderede film: ”Tomas, et barn du ikke kan nå”

Før visningen byder Lone Hertz velkommen – og efter filmen (1 time 37 min.) lægger Lone Hertz op til dialog, hvor hun deler sine erfaringer og udfordringer med at have et barn med handicap.

Thomas fik som voksen et fristed på Egmont Højskolen, hvor han fik et skriftsprog, udviklede sig og engagerede sig i skolens liv.

Sidste år flyttede han til København, men kommunen fejlanbragte ham igen i institution uden selvbestemmelse.

Thomas tålte ikke længere institutionslivet, og han lod sig falde.

I 58 år har Lone Hertz kæmpet for at give sin hjerneskadede søn, Tomas Strøbye, en værdig tilværelse. Lone Hertz ønskede også at vise hvad respekt, undervisning og tro kan udrette for mennesker med handicap.

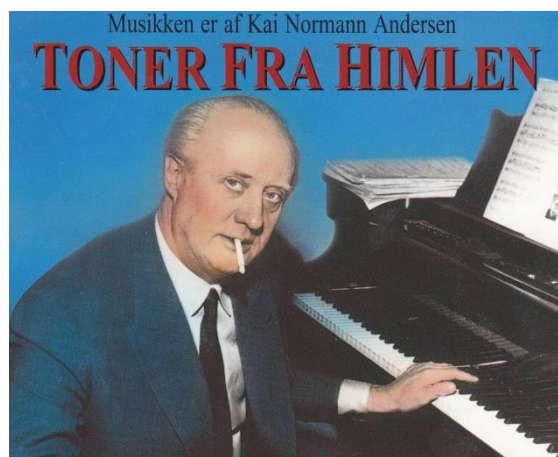
Den 10. februar 2024 ønskede Tomas sin respirator slukket....

- Tilmelding direkte til [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)
- Tilmelding og betaling – gerne nu - og senest fredag 14/2
- Pris 100 kr. for foredrag, kaffe og kage.



## Fællesforedrag

Torsdag den 3. april kl. 13:30  
Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12



Et musikalsk foredrag om Kai Normann Andersen

**v/Flemming Både**

Kai Normann Andersen står bag en enorm produktion af kendte og elskede revyviser, filmmusik og slager-melodier. Selv var han meget privat og tilbagetrukket. Kun få kender mennesket bag en af de mest betydningsfulde populærkomponister i det 20. århundrede.

Den erfarne musiker, troubadour og foredragsholder Flemming Både har gravet historierne frem og akkompagnerer til en masse af de kendte sange, vi i dag skal synge sammen.

- Tilmelding direkte til [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)
- Tilmelding og betaling – gerne nu – og senest fredag den 28. marts
- Pris 100 kr. for foredrag, kaffe og kage.



# Dawn Chorus – Morgengryets Kor

Søndag den 25. maj kl. 8:30

sØnæs (soltrappen ved anløbsbroen)



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

Morgengryets kor vil for 8. gang føre den irske tradition videre.

DERFOR indbyder vi igen i år alle til en fantastisk oplevelse – en morgensangsrejse.

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

Alle udfordres vi af kendte morgensange og også af kanons.

Særlig smuk er den irske velsignelsessang

”Må din vej gå dig i møde.”

**MØD GERNE FREM – TAG DIN NABO MED**

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





# Askov Højskole



Fra den 16.-20. juni 2025 venter højskolen med kurset ”Midsommer i Askov” besøg af en busfuld forventningsfulde I&U’ere fra Viborg. Foran os ligger fem dages overflødhedshorn af alt det gode, et højskolekursus kan byde på: Spændende foredrag om inspirerende og aktuelle emner, udflugt i den danske sommer, fællessang, fællesskab, hygge, god mad – kort sagt alt, hvad der hører højskole til. Det endelige program kommer senere.



Har du spørgsmål vedr. årets højskoletur, eller ønsker du yderligere information, kan du kontakte Linda Thanild.

I 1844 så verdens allerførste højskole dagens lys. Stedet var Rødding i Sønderjylland. Her lå grænsen mellem kongeriget og hertugdømmerne. Efter nederlaget i 1864 var højskolen nu en del af Preussen, og det var ikke muligt at lave skole på den måde, lærerne ønskede.

Askov Højskoles historie er knyttet til krig og tabet af Sønderjylland i 1864. Året efter drog en flok engagerede lærere nord for Kongeåen for at drive højskole. Valget faldt på Askov, og siden 1865 har der været højskole her!





## Studiekredse!

Foreningen I&U har 5 studiekredse. I Hyggeligt, socialt samvær mødes man ugentligt i 3 timer.

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

Yderligere beskrivelse findes på I&U's hjemmeside.

Der er plads på nogle af holdene. Har du lyst at deltage, er du velkommen. Tag gerne en ven eller nabo med.

Tilmelding sker via [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)

Hold 1	Torsdag 13:30 – 16:30	Linda Thanild
Hold 7	Torsdag 9:30 – 12:30	Lithen Agerbo
Hold 8	Tirsdag 9:30 – 12:30	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** 



Foreningen I&U har desuden hold med mere specifikt indhold: hold 14 sang, hold 19 seniordans, hold 20+25 livsinspiration, hold 24 læsekreds.

En beskrivelse af de enkelte hold finder du her i vores foreningsblad I&U Posten.

Et besøg på vores hjemmeside [www.ideogudvikling.dk](http://www.ideogudvikling.dk) kan give dig det fulde billede af foreningen I&U.

**Tilmelding:** sker via LOF-Midtjylland: [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk) eller telefon 8726 2326 eller ved at besøge LOF kontoret, Vævervej 10c, Viborg.

**Betaling ved tilmelding:** Sker via: [www.LOF-Midtjylland](http://www.LOF-Midtjylland.dk) eller på Mobile-Pay 13948 med angivelse af navn og arr./hold nr.



## Hold 14 - Sang

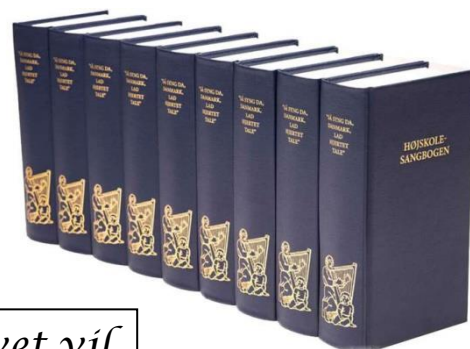
I&U har et dejligt, stort sanghold. Er du sangglad, og har du lyst til at mærke glæden ved – i godt selskab med andre I&U'ere – at synge noget kendt og lære noget nyt, så er I&U stedet at tilmelde sig.

På vanlig vis prøver holdet kræfter med bl.a. den 19. udgave af sangenes blå bog – Højskolesangbogen.



Der synges på tirsdage fra 14.15 – 16.15

- Datoer: 7/1, 21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 1/4, 22/4
- Pris for 8x2 timer: 285 kr.
- Tilmelding: [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)



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

*Jens Rosendal (nr. 481)*



## HUSK! Dawn Chorus – Morgengryets kor



sØnæs søndag den 25. maj  
Kl. 8:30  
(soltrappen ved anløbsbroen)



## 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: 350 kr.
- Datoer: 20/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3
- Dansen slår sine folder i Egekværnen, Hald Ege kl. 14-16 på mandage.  
Tilmelding: [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)



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



Hvis man kigger efter mulighederne og siger "pyt" til begrænsningerne, så viser forskningen, at det kan gøre en kæmpe forskel.





## 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: [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.dk)
- Pris for 8x3 timer: 580 kr.
- De 2 hold mødes fredage kl. 10:30-13:30 på biblioteket i lokale 3.



**Hold 20:** 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, 11/4, 25/4, 2/5

**Hold 25:** 3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2

**OBS!** Hold 25: Biblioteket er ikke ledigt 7/2 og 21/2. Disse 2 dage mødes vi hos LOF-Midtjylland på Vævervej 10C, 1. sal, lokale 5



## 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.

**ADVARSEL! Bøger indeholder bl.a. tanker, ideer, holdninger, kreativitet og æstetik, der kan have langsigtet påvirkning på mennesker. Læsning er stærkt vanedannende og kan medført ændringer i f.eks. tankegang livsanskuelse, intelligens og personlighed.**



- **Pris** for deltagelse: 420 kr.
- **Kredsen mødes** 5 tirsdage kl. 10-12 i hyggelige rammer på bibl. Lokale 1, Vesterbrogade.
- **Datoer:** 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 6/5
- **Tilmelding:** [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.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.

- **Pris:** 10 x 2 timer: 325 kr.
- **Mødegange** onsdag eftermiddage kl. 14-16 på biblioteket, lokale 3.  
**Datoer:** 22/1, 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4, 16/4, 30/4, 14/5, 28/5
- **Leder** af gruppen er Ole Birch og Poul Harald Christensen
- **Tilmelding:** [www.LOF-Midtjylland.dk](http://www.LOF-Midtjylland.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.**





## OBS! Facebook

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.



## Nyt fra LOF-Midtjylland

En hilsen fra kontoret LOF-Midtjylland

I&U aktiviteterne gennem LOF-Midtjylland i 2024 er gået over al forventning. I samarbejde med de gode instruktører og studiekredsledere har vi sammen skabt nye fællesskabende oplevelser, og ikke mindst havde vi mange interesserede, som besøgte standen på årets Seniorfolkemøde.



Spændende temaer på holdene, gode drøftelser og ture ud af huset skaber en mangfoldighed og ikke mindste det særlige ved, at dele indtryk i fællesskab med andre.

Vi kan se, at flere nye medlemmer er kommet til, og LOF-Midtjylland har flere gange i efteråret sendt nyhedsbreve ud, hvor I&U omtales med de forskellige tilbud og ligeså de spændende foredrag og besøg.

Foråret venter forude trods vinterens komme, og vi glæder os til at folde mange nye tilbud og aktiviteter ud sammen med I&U i det nye år.

Med disse ord ønskes I alle et godt forårsforløb.

De bedste hilsner fra  
Lone Husted Kristensen  
Skoleleder LOF Midtjylland

## Nørkle formiddage!



### v/ I&U og LOF-Midtjylland

Elsker du at nørkle, så får du her et godt tilbud.

Nørkleklubben tilbyder et kreativt rum, hvor fællesskab, inspiration, udveksling af ideer, bytning af opskrifter – eller en hjælpende hånd er omdrejningspunkt.

Det er en glæde og ren terapi – dejligt at være i en klub – dejligt at samles i et trygt og inspirerende miljø

Kurset strækker sig over 15 gange. 3 af gangene giver underviseren Ketti Eriksen eksperthjælp (strik, hækling, broderi m.m.)

Ketti Eriksen lover også et oplæg om, hvad man kan bruge sine mange garnrester til.

De resterende 12 gange er der ingen underviser. Lokalet er til rådighed i tidsrummet 10-13. Kaffe/te er til rådighed.

Medbring gerne selv mad/lidt sødt og kaffe/te. Den første mødegang serverer LOF-Midtjylland et rundstykke og en kop kaffe.

Pris for hele forløbet: 50 kr.

Tilmelding kan ske til LOF-Midtjylland på hjemmesiden [www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk) eller ved at ringe til kontoret 8726 2326.

Mødedatoer: 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, 11/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5



## FVU Digital – IT

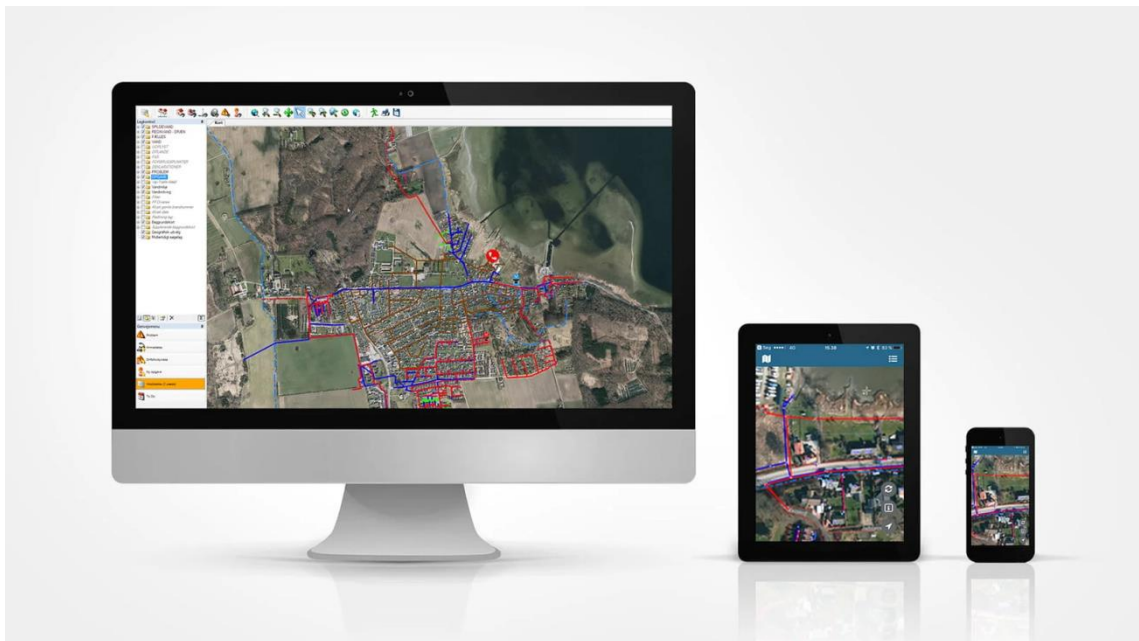
**Vil du gerne blive bedre til IT og den digitale verden helt gratis?**

FVU Digital og IT er for alle, og vi arbejder bl.a. med:

- Grundlæggende digitale værktøjer
- Informationssøgning
- Digital kommunikation f.eks. med bank, kommune og andre
- IT-hjælpemidler
- Struktur, organisation og håndtering af data
- Digital sikkerhed og persondata
- Genopfrisk dine færdigheder
- Billedbehandling



Vi har løbende opstart af kurser året rundt både for begyndere og let-øvede, så kontakt gerne LOF-Midtjylland om det kunne passe dig. Se gerne hjemmesiden for holdstarter og niveau. Undervisningen er gratis.



[www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)  
 8726 2326 LOF-Midtjyllands kontor.  
 Henvendelse Mandag-torsdag 10:00 – 14:00  
 Mailadresse: [kontor@lof-midtjylland.dk](mailto:kontor@lof-midtjylland.dk)





## FVU Engelsk



Et undervisningsforløb over flere trin 1-4

Til dig som gerne vil i gang med sproget Engelsk og blive bedre til at bruge sproget.

Vi kommer til at arbejde med enkle ord og sætninger, tale engelsk med hinanden på holdet.

Vi kommer til at øve engelsk udtale – som du både kan bruge i hverdags-sammenhænge og i fritiden.

Vi træner engelsk udtale, så du bliver bedre til at kunne tale sammenhængende og give udtryk for dine meninger.

Vi vil give mulighed for på sigt at træne forståelse for læsning af mere komplekse tekster.

For at kunne deltage skal man have en indledende samtale om tilbuddet er det rette tilbud for dig. Undervisningen er gratis.



[www.lof-midtjylland.dk](http://www.lof-midtjylland.dk)








8726 2326 LOF-Midtjyllands kontor.

Henvendelse Mandag-torsdag 10:00 – 14:00

Mailadresse: [kontor@lof-midtjylland.dk](mailto:kontor@lof-midtjylland.dk)



## I&U's hold

Nr	Tidspunkt	Sted + pris	Holdleder	
1	<b>Studiekreds</b> Torsdage Kl. 13.30-16.30 <b>Start 9/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 885 kr.	Linda Thanild 4042 0759 lindathanild@gmail.com	
7	<b>Studiekreds</b> Torsdage Kl. 9.30-12.30 <b>Start 9/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 885 kr.	Lithen Agerbo 2166 5506 lithen@outlook.dk	
8	<b>Studiekreds</b> Tirsdage Kl. 9.30-12.30 <b>Start 7/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 885 kr.	Linda Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk	
13	<b>Studiekreds</b> Mandage Kl. 9.30-12.30 <b>Start 13/1</b>	"Egekværnen" Hald Ege 10x3 timer 490 kr.	Unni Maagaard 2819 4931 unni.maag@mail.dk	
14	<b>Sang</b> Tirsdage 14.15-16.15 2 gange mdl. <b>Start 7/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 8x2 timer 285 kr.	Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824 birtekristine@gmail.com	
19	<b>Seniordans</b> Mandage Kl. 14-16 <b>Start 20/1</b>	"Egekværnen" Hald Ege 10x2 timer 350 kr.	Solveig Christiansen 2041 4763 solveig.troestrup@gmail.com	
20	<b>Livsinspiration</b> Fredage Kl. 10.30-13.30 <b>Start 7/3</b>	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 580 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	

24	<b>Læsekreds</b> Tirsdays Kl. 10-12 <b>Start 7/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 5x2 timer 420 kr.	Jette Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk	
25	<b>Livsinspiration</b> Fredage Kl. 10.30-13.30 <b>Start 3/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 580 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
28	<b>Mandegruppen</b> Onsdage Kl. 14-16 <b>Start 22/1</b>	Biblioteket Vesterbrogade 10x2 timer 325 kr.	Ole Birch 2324 9343 ole.birch@outlook.dk Poul Harald Christensen 2484 8894 <a href="mailto:poulharald@youmail.dk">poulharald@youmail.dk</a>	 

# I&U



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