

I&U₂₃ Posten

August 2023



Fischers Plads 1968



**Hjemmeside
www.ideogudvikling.dk**

Kære Alle

Den sidste tid har stået i fremtidssikringens tegn. Der sker så meget i verden omkring os – og noget vi ikke har indflydelse på, men alligevel bliver underlagt.

Noget må gøres, hvis vores dejlige unikke forening skal bestå.

Den 25. maj på generalforsamlingerne nedlagde vi I&U, Ide- og Udviklingscenter for Viborg Pensionister.. Men, foreningen genskabtes straks under navnet I&U23. Det hele skete med næsten 100% opbakning. Det var glædeligt.

I&U23 er nu et selvstændigt appendix til LOF Midtjylland, som fremover vil stå for alt det administrative. Det er vi glade og taknemmelige for.

Den manøvre får ingen betydning for holdene, som fortsætter med tider, steder, lokaler, indhold og holdledere som hidtil.

Kort sagt, forandringen vil blive: I&U23 vil beholde ”alt det sjove”, mens LOF Midtjylland vil stå for ”alt det grove”.

Planen er, at alt det nye skal starte den 1. august 2023. Det er næsten altid forbundet med besvær at ændre fra det velkendte til noget nyt.

Sig endelig til, henvend dig til din holdleder eller til LOF Midtjylland på Vævervej, hvis du har problemer med noget.

Stigende priser til lønsatser, lokaleleje, bank-gebyrer, forsikringer m.m. er den fremtid, vi kikker ind i, så hvad enten vi er I&U eller I&U23 som appendiks under LOF Midtjylland, vil fremtiden byde på en stigning i kontingenter.

Vi må så alle huske på – og glæde os over alle de år – helt fra 1991, hvor vi har haft yderst billige kontingenter.

I&U's bestyrelse udgår. Vi skal gerne have dannet et I&U23 Aktivitetsudvalg på et møde den 17. august. Vigtigt er det, at vi også fortsætter med fællesforedrag, udflugter, ture, besøg i Fotorama eller i Teatret og Tinghallen, højskoleophold og måske endda taget på rejse sammen.

I skrivende stund er 50 glade og tilfredse pensionister fyldt op med oplevelser efter højskoleopholdet på Rude Strand Højskole. Vi er så klar til en ny udfordring.

Måske når papirudgaven af I&U23 Posten dig først senere, men så snart vi har noget klar, lægges det på hjemmesiden.

Jeg siger tak for tiden som formand i I&U. Det har været en glæde og fornøjelse – jeg har siden I&U starten i 1991 mødt en masse dejlige mennesker, været på mange rejser, ture og højskoleophold, har nydt de ugentlige mødegange. Det har givet indhold i tilværelsen.

På forhåbentlig gensyn i I&U23 til august.

Måske mødes vi på Seniorfolkemødet den 20. juni.

God sommer

Linda



*Glem din alder –
og lev livet.*



Aktivitetskalender 2023,2 Startdatoer

Ma. 7/8	Hold 13	Studiekreds	Unni Maagaard
Ti. 8/8	Hold 8	Studiekreds	Linda Thanild
On. 9/8	Hold 10	Studiekreds	Linda Thanild
To. 10/8	Hold 1	Studiekreds	Linda Thanild
To. 10/8	Hold 2	Studiekreds	Jette & Poul Zachariasen
To. 10/8	Hold 7	Studiekreds	Lithen Agerbo
Fr. 25/8	Hold 25	Livsinspiration	Birte Mølgaard
Ti. 29/8	Hold 14	Sang	Birthe Jensen
Ti. 29/8	Hold 24	Læsekreds	Jette Zachariasen
On. 16/8	Hold 28	Studiekreds mænd	Ole Birch Poul Harald Christensen
Ti. 19/9	Hold 29	Vi læser noveller	Alice Voetmann
Ma. 25/9	Hold 19	Dans	Solveig Christiansen
Fr. 27/10	Hold 20	Livsinspiration	Birte Mølgaard
To. 21/9	Alle	Fælleesforedrag	Henning Toft Bro
To. 30/11	Alle	Kirkebesøg	Vestervang Kirke

*At rejse
(SIG)
er at leve.*



Velkommen til LOF Midtjylland

**Lone Husted
Kristensen
skriver:**



Kære deltagere ved I&U23

August 2023, da bliver I&U23 en del af LOF Midtjylland. Jeg har haft fornøjelsen af at være på besøg ude hos jer i studiekredsene og mærke det helt særlige dna, som I & U står for og som har været et kendemærke siden starten i 1984 – at samles omkring debat, gode samtaler og inspiration til et aktivt seniorliv.

Det har været spændende at være på besøg, hilse på og fornemme denne særlige stemning på holdene. Mange oplevelser har I delt med hinanden og jeg ser frem til at være med til skabe nye udviklende øjeblikke og tiltag omkring disse studiekredse fremadrettet. I samarbejde med jer deltagere, den nye aktivitetsgruppe og LOF Midtjylland ser vi frem til mange gode oplevelser og et **velkommen** skal lyde til hver og en af jer.

Alle aktiviteterne kan findes på **www.lof-midtjylland.dk** under fanen I&U23 på hjemmesiden. Det kan være vi ikke er helt klar, men vi arbejder hårdt på det i samarbejde med holdlederne.

Tilmelding til arrangementer kan ligeså tilgås på LOF Midtjyllands hjemmeside – **www.lof-midtjylland.dk**

Betaling

Betaling til den kommende sæson efterår 2023 vil foregå på flg. måde:

I som har en mailadresse vil hver især modtage 2 mails fra LOF Midtjylland:

- **Reservationsbekræftelse** – reservation af din tilmelding
- **Faktura til indbetaling** – denne mail indeholder en faktura, hvor der står hvilket hold du skal gå på.
- **Netbank:** Denne kodelinie som står på fakturaen kan du betale via din netbank - eller
- **Mobilepay nr. 13 948** Husk hold nr. og navn. Det er desværre ikke muligt at bruge dankort som betalingsmåde på kontoret.
- **Fremmøde LOF kontor:** Hver dag åben fra kl. 10.00-14.00 – der kan betales kontant.

Kontoret har ferielukket fra 12/7-2023 til og med 6/8-2023

OBS: ALLE der har mobil vil få en SMS om, at LOF har sendt en mail, man bedes tjekke.

Hvis man ikke har mail skal man henvende sig til kontoret for at blive tilmeldt og betale.

Man er først tilmeldt når der er betalt.

Sluttelig ønskes alle

en rigtig god sommer. På gensyn i LOF



Fællesforedrag

Torsdag den 21. september kl. 13:30

Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12

”Fra fisker til biskop” v/ Henning Toft Bro



Cand. theol Henning Toft Bro – født 1956 i Thyborøn – var den 58. biskop over Aalborg Stift fra 2010 til 2021.

Fra 1983 til 1995 var han medlem af bandet TØRFISK og her skrev han gruppens stor hit ”VLTJ”.

Efter et højskoleophold tog han på havet, hvor han arbejdede som fisker, og efterfølgende var han havnearbejder på havnen i Thyborøn.

Turen går videre gennem et uddannelsesforløb – og i 1985 får Henning Toft Bro sin første stilling som sognepræst...

PRIS: 100 kr.

TILMELDING OG BETALING: Senest torsdag den 14. september.
Se www.LOF-Midtjylland.dk



Fotorama

Animationsskolen indbyder I&U23's hold – uden beregning.
Vi inviteres til animationsfilm i Fotorama

Torsdag den 28. september. (Ret til ændring forbeholdes)

Mere information kommer senere.



Fælles Kirkebesøg

Torsdag den 30. november kl. 13:30

Vestervang Kirke,
Rughavevej 6



Vestervang kirke er bygget i 1970, og det var den første kirke med tilhørsforhold til Folkekirken, som blev bygget i Viborg efter Reformationen.

Selve kirkebygningen er et enkelt hus præget af en høj tagkonstruktion. Kirkens indre domineres af en stor og meget farverig abstrakt glasmosaik.

Korset med indfattede bjergkrystaller er udført af Helga og Bent Exner.

Sognepræst Karen Stubkjær møder os og fortæller.

Vi synger sange. Tak til hold 2, som står for det praktisk vedr, kaffe og kage.

PRIS: 100 kr.

TILMELDING OG BETALING: Senest torsdag den 23. november.
Se www.LOF-Midtjylland.dk



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. Tag gerne din nabo med.

Tilmelding sker via www.LOF-Midtjylland.dk

Hold 1	Torsdag 13:30 – 16:30	Linda Thanild
Hold 2	Torsdag 13:30 – 17:00	Jette/Poul Zachariasen
Hold 7	Torsdag 9:30 – 12:30	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 1 

Hold 2 

Hold 7 

Hold 8 

Hold 10 

Hold 13 

Hold 28 

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&U23'ere – at synge noget kendt og lære noget nyt, så er I&U stedet 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

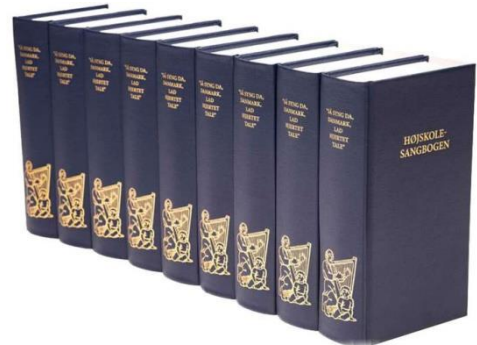
- 29/8, 12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12
- Pris for 8x2 timer: 250 kr.
- Tilmelding: www.LOF-Midtjylland.dk



at

*"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: 310 kr.
- Datoer: 25/9, 2/10, 9/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12
- Dansen slår sine folder i Egekværnen, Hald Ege kl. 14-16 på mandage.
Tilmelding: www.LOF-Midtjylland.dk

SENIOR
- kan dances af alle! *dans*



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: www.LOF-Midtjylland.dk
- Pris for 8x3 timer: 530 kr.
- De 2 hold mødes fredage kl. 10:30-13:30 på biblioteket i lokale 3.



Hold 20: 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12

Hold 25: 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10



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.

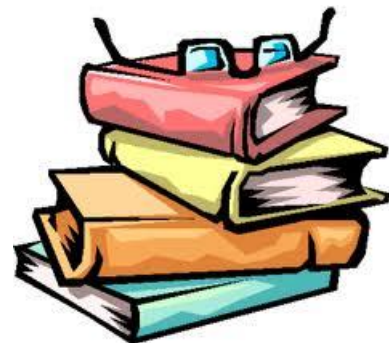
En læsekreds er måske at sammenligne med en gryderet. Hver deltager kommer med sin ingrediens.

- Pris for deltagelse: 320 kr.
- Kredsen mødes 4 tirsdage kl. 10-12 i hyggelige rammer på biblioteket, Vesterbrogade:
29/8, 26/9, 24/10, 21/11
- Tilmelding: www.LOF-Midtjylland.dk



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.



Hold 28 - Mandegruppen

Mænd snakker godt med.... Mænd. Har du lyst til ”mandesnak”, er du velkommen i I&U23’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: 285 kr.
- Mødegange onsdag eftermiddage kl. 14-16 på biblioteket.
Datoer: 16/8, 30/8, 13/9, 27/9, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11, 6/12, 13/12
- Leder af gruppen er Ole Birch og Poul Harald Christensen
- Tilmelding: www.LOF-Midtjylland.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 (Alice).

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: 19/9, 3/10, 31/10,
14/11, 28/11, 12/12
kl. 14:00-16:00 på biblioteket.
- Leder: Alice Voetmann
- Tilmelding: www.LOF-Midtjylland.dk
- Pris: 480 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&U23 får ofte - favorabelt - billetter tilbudt til arrangementer i Tinghallen.

Rie Christiansen er kontaktperson og formidler.

Flere oplysninger følger.



OBS! Facebook OBS!

Anne Marie Christiansen

- er administrator for I&U23'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

Referat af generalforsamling afholdt torsdag den 26. januar 2023 og ekstraordinære generalforsamlinger den 25. maj 2023 kan læses på I&U's hjemmeside: www.ideogudvikling.dk



Solsikkesnoren



Ik-
ke
alle

handicaps er synlige. Kroniske smerter, demenssygdomme, synsnedsættelse og flere andre kan gøre hverdagen mere krævende. Andre mennesker kan have svært ved at forstå de udfordringer, du står i, simpelthen fordi dine udfordringer ikke kan ses.

Brug solsikke produkterne til at vise verden, at du har brug for lidt mere tålmodighed, tid eller ekstra hjælp.

Solsikke produkter giver dig ikke særlige rettigheder. De viser bare til andre, at du har brug for lidt ekstra hjælp.

Snoren deles ud af de virksomheder, der har dem gratis til rådighed. Den kan fås på apoteket og man kan bestille den direkte fra deres online butik.



I&U's hold

Nr	Tidspunkt	Sted + pris	Lærer
1	Studiekreds Torsdage Kl. 13.30-16.30 Start 7/8	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Linda Thanild 4042 0759 lindathanild@gmail.com 
2	Studiekreds Torsdage Kl. 13.30-17.00 Start 10/8	Banebo Marsk Stigs Vej 18x3 timer 775 kr.	Jette & Poul Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk  
7	Studiekreds Torsdage Kl. 9.30-12.30 Start 10/8	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Lithen Agerbo 2166 5506 lithen@outlook.dk 
8	Studiekreds Tirsdaye Kl. 9.30-12.30 Start 8/8	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Linda Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk 
10	Studiekreds Onsdage Kl. 9.30-12.30 Start 9/8	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Linda og Ib Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk  
13	Studiekreds Mandage Kl. 9.30-12.30 Start 7/8	"Egekværnen" Hald Ege 18x3 timer 775 kr.	Unni Maagaard 2819 4931 unni.maag@mail.dk 
14	Sang Tirsdaye 14.15-16.15 2 gange mdl. Start 29/8	Biblioteket Vesterbrogade 8x2 timer 250 kr.	Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824 birtekristine@gmail.com 

19	Seniordans Mandage Kl. 14-16 Start 25/9	"Egekværnen" Hald Ege 10x2 timer 310 kr.	Solveig Christiansen 2041 4763 solveig.troestrup@gmail.com	
20	Livsinspiration Fredage Kl. 10.30-13.30 Start 27/10	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 530 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
24	Læsekreds Tirsdage Kl. 10-12 Start 29/8	Biblioteket Vesterbrogade 5x2 timer 320 kr.	Jette Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk	
25	Livsinspiration Fredage Kl. 10.30-13.30 Start 25/8	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 530 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
28	Mandegruppen Onsdage Kl. 14-16 Start 16/8	Biblioteket Vesterbrogade 10x2 timer 285 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 19/9	Biblioteket Vesterbrogade 6x2 timer 480 kr.	Alice Voetmann 2016 9302 voetmann63@hotmail.com	



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

