



I&U₂₃ Posten

Januar 2024



St. Sct. Hans Gade 1973

Hjemmesider

www.ideogudvikling.dk

www.LOF-Midtjylland.dk

Kære Alle

Hvor er det dejligt at kunne konstatere: I&U23 lever fint som et selvstændigt appendiks til LOF-Midtjylland.

Fremtidssikringen af vores unikke forening er som forventet lykkedes på det administrative plan.

I&U23 vil fortsat beholde ”alt det sjove”. Der vil ikke blive nogle ydre forandringer – og så dog Jette og Poul Zachariasen har valgt at stoppe som ledere af hold 2. Det er vi kede af, men vi takker for mange års samarbejde – og fin indsats fra jeres side. LOF-Midtjylland arbejder på at finde en ny studiekredsleder. Vi forventer at holdet kommer til at starte som planlagt. LOF orienterer holdet.

Poul har desuden været foreningens kasserer i mange år. Omhyggeligt er jobbet blevet passet. Til tider har der være gode udfordringer, ikke mindst fordi vi alle skulle bruge mere IT i kommunikationen. Vi er kede af bøvlet, Poul, men tak for din tålmodighed.

Jette Zachariasen forlader os ikke helt. Jette fortsætter som holdleder i læsekredsen.

Endnu engang får I en papirudgave af I&U23 Posten, men udgaven findes også på hjemmesiden.

Den nye sæson byder på spændende aktiviteter af vidt forskellig art, så tilbage er bare at sige: Rigtig go’ fornøjelse!

Lone Husted & Linda Thanild



En hilsen fra kontoret LOF-Midtjylland.

Opstarten med I&U23 gennem LOF-Midtjylland er gået over al forventning. I samarbejde med de gode instruktører og studiekredsledere har vi sammen skabt den gode start. Betalingerne er kommet ind, som de skulle via digitale betalingskort eller MobilePay eller ved hjælp af instruktørerne, hvis teknikken drillede. Det er meget flot, at vi er kommet så godt i gang, og I&U23 er kommet godt fra start.

Kursussekretær og bogholder Britta Tanggaard kan altid kontaktes.

Hvis noget driller med hjemmesiden eller betalingen, så finder vi en løsning.

Vi kan se, at flere nye medlemmer er kommet til - og LOF-Midtjylland har flere gange i sensommeren og efteråret sendt nyhedsbreve ud, hvor I&U23 omtales med de forskellige tilbud, de spændende foredrag og besøg, som var arrangeret i efteråret.

Det sidste foredrag - Fra fisker til Biskop v/Henning Toft Bro skete med et næsten fyldt auditorie på Viborg Gymnasie - og inden længe har vi besøg i Vestervang Kirke på programmet. Ved foredraget med Henning Toft Bro fik vi alle ligeledes mulighed for at sige tak til Linda og Ib Thanild for den meget store indsats, de har gjort gennem mange år for det oprindelige I&U – der var stående applaus, en meget smuk buket og en meget hjertevarm stemning med et ønske om at kvittere for mange gode ture, foredrag, studiekredse og i det hele taget administrationen af I&U gennem mange år.

Skoleleder Lone Husted Kristensen glæder sig over de mange initiativer som I&U23 sætter i gang. Et kig ind på studiekredsene giver anledning til at glædes over det netop specielle, som foregår her. En god blanding af højskoleånd, folkeoplysning og interessefællesskaber på tværs, som skaber mening og et godt afsæt til refleksion og gode drøftelser. I samarbejde med aktivitetsgruppen for I&U23 og de enkelte ledere af studiekredsene glæder vi os over, at tingene er kommet godt fra start. Inden længe kigger vi ind i det kommende forårs- og sommerprogram, hvor mange gode indlæg, ideer, udflugter og gæsteundervisere er i spil – der er helt sikkert noget at se frem til.

Med disse ord ønskes I alle et godt forårsforløb og velkommen til - med ønske om et fortsat godt samarbejde.



De bedste hilsner fra

Lone Husted Kristensen
Skoleleder LOF-Midtjylland

På LOF Midtjyllands hjemmeside, kan det spændende program nærlæses.



Aktivitetsgruppe I&U23



I vores nye liv i fællesskab med LOF Midtjylland har I&U23 ikke nogen selvstændig bestyrelse, hvilket er et produkt af beslutningen på generalforsamlingerne i foråret 2023.

Vi har derfor dannet en AKTIVITETS-GRUPPE. Ideen med den er at have et sted – og nogle personer, som i fællesskab arbejder videre for bevare ånden fra det gamle I&U.

På tværs af holdene har vi haft stor glæde af at møde hinanden til fællesforedrag, fælles kirkebesøg, på busture, højskoleophold og rejser, ja, remsen kan blive meget længere

Alt sammen dejlige tiltag uden for – og på tværs af de etablerede hold. I den ånd og retning vil vi gerne fortsætte arbejdet med I&U23.

Men vi vil også gerne nytænke aktiviteter, finde spændende foredragsholdere, arrangere ture – idet det hele taget arbejde stærkt for, at I&U23 forstsat består som den spændende, unikke forening, hvor vi kan mødes, være sociale og aktive sammen, finde gode udfordringer for både krop og sind – kort sagt: Blive ved med at udvikle til vores allesammens bedste!

I&U23. Der er **ide** med det – og **udvikling** i det.
Vores navn siger det hele

Aktivitetsgruppen består af:

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



PS. Har du ideer til aktiviteter, foredrag, foredragsholdere, ture, rejser og andet, så kontakt os endelig.
På Aktivitetsgruppens vegne. Linda Thanild



Aktivitetskalender 2024,1 Startdatoer

Ma. 8/1	Hold 13	Studiekreds	Unni Maagaard
Ti. 9/1	Hold 8	Studiekreds	Linda Thanild
On. 3/1	Hold 10	Studiekreds	Linda Thanild
To. 4/1	Hold 1	Studiekreds	Linda Thanild
To. 4/1	Hold 2	Studiekreds	Instruktør
To. 4/1	Hold 7	Studiekreds	Lithen Agerbo
Fr. 5/1	Hold 25	Livsinspiration	Birte Mølgaard
Ti. 9/1	Hold 14	Sang	Birthe Jensen
Ti. 9/1	Hold 24	Læsekreds	Jette Zachariasen
On. 24/1	Hold 28	Studiekreds mænd	Ole Birch Poul Harald Christensen
Ma. 15/1	Hold 19	Dans	Solveig Christiansen
Fr. 8/3	Hold 20	Livsinspiration	Birte Mølgaard
To. 8/2	Alle	Fællesforedrag	Erik Sommer
Sø. 26/5	Alle	Dawn Chorus	sØnæs
Ti. 25/6	Alle	Seniorfolkemøde	sØnæs

**Der er ingen
fremtid i at
bruge nutiden
på at ærgre sig
over fortiden**



**Selv om du
befinder dig på
det rette spor
bliver du kørt
over, hvis du ba-
re sidder der**

Tilmelding:

direkte til www.LOF-Midtjylland.dk, eller brug telefon nr. 8726 2326, eller aflæg et besøg på LOF kontoret Vævervej 10c 1.sal Viborg. Betalingskort med betalingsoplysninger bliver fremsendt til alle.

Betaling ved tilmelding:

Netbank reg. 8491 konto 0006940471 eller MobilePay 13948.



Fællesforedrag

Torsdag den 8. februar kl. 13:30

Viborg Gymnasium, Skaldehøjvej 12

”Med fortælling og sang”

**v/ sangkomponist og
højskolemand**

Erik Sommer



Så venter der os en eftermiddag med sange, anekdoter og fortællinger. Herligt vi igen er så heldige at få besøg af Erik Sommer – konservatorieuddannet musikpædagog, der har skrevet melodier og musik til mellem 300 og 400 sange og salmer.

Erik Sommer er manden, der har været medvirkende til at salmer som ”Du som har tændt millioner af stjerner” og ”Nu går solen sin vej” er blevet så kendte og elskede, som de er i kraft af deres skønne, sangbare melodier.

I 16 år var Erik Sommer ansat som lektor i musik ved Nr. Nisum Seminarium.

Glæd jer til endnu en dejlig oplevelse.

- Tilmelding direkte til www.LOF-Midtjylland.dk
- Tilmelding og betaling senest onsdag den 31/1
- Pris 100 kr. for foredrag, kaffe og kage.



Studiekredse!

Foreningen I&U23 har 7 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 LOF'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

Hold 1	Torsdag 13:30 – 16:30	Linda Thanild
Hold 2	Torsdag 13:30 – 16:30	Instruktør
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	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



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.



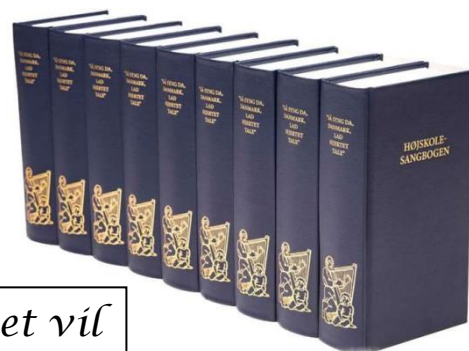
Hold 14 - Sang

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 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

- Datoer: 9/1, 23/1, 6/2, 20/2, 5/3, 19/3, 2/4, 16/4
- Pris for 8x2 timer: 250 kr.
- Tilmelding: www.LOF-Midtjylland.dk



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

Jens Rosendal (nr. 481)



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

Fremover holder I&U23 ikke en selvstændig generalforsamling, da vi er en del af LOF-Midtjylland.



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: 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3
- Dansen slår sine folder i Egekværnen, Hald Ege kl. 14-16 på mandage.

Tilmelding: www.LOF-Midtjylland.dk



SENIOR
- kan danses af alle! *dans*



Seniordans er ikke en ren dansk "opfindelse" men er en danseform, der danses 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: 8/3, 15/3, 22/3, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5

Hold 25: 5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 1/3,



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: 400 kr.
- **Kredsen mødes** 5 tirsdage kl. 10-12 i hyggelige rammer på biblioteket, Vesterbrogade.
- **Datoer:** 9/1, 6/2, 5/3, 9/4, 14/5
- **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.



OBS! Facebook

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.



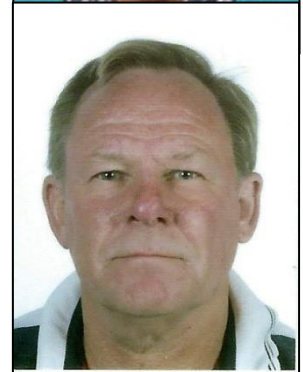
Hold 28 - Mandegruppen

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: 24/1, 7/2, 21/2, 6/3, 20/3, 3/4, 17/4, 1/5, 15/5, 29/5
- **Leder** af gruppen er Ole Birch og Poul Harald Christensen
- **Tilmelding:** www.LOF-Midtjylland.dk



I&U23’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&U23 Posten på hjemmesiden.



Nyhed! Fine tilbud fra LOF-Midtjylland

Gratis undervisning i engelsk, digital IT og ordblindeundervisning.

Engelsk: LOF-Midtjylland inviterer til informationsmøde onsdag den 13/12 2023 kl. 10-11, Vævervej 10c 1. sal. Der vil være kaffe og te.

FVU engelsk er et undervisningsforløb over flere trin 1-4.

Til dig som gerne vil i gang med sproget engelsk og blive bedre til at bruge det. 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 hverdagen og i fritiden. Vi træner sproget, så du kan blive bedre til at tale det og give udtryk for dine meninger. Der vil også være mulighed for på sigt at træne forståelse for læsning af mere komplekse tekster.

Kom til informationsmøde og hør mere herom.



Digital IT: LOF-Midtjylland inviterer til informationsmøde tirsdag den 12/12 kl 14-15. Vævervej 10c 1, sal. Der vil være kaffe og te.

FVU digital IT er et undervisningsforløb over flere trin 1-4.

Undervisningen har til formål at gøre deltagerne i stand til at udføre de digitale opgaveløsninger, der er relevante for at kunne begå sig samfundsmæssigt: At anvende relevante digitale værktøjer, kommunikere digitalt, søge informationer digitalt samt organisere, strukturere og håndtere.

Dette er et kursus for dig som har brug for at repetere brugen af computeren, iPads eller telefon.

På dette kursus vil vi stadig arbejde med både tekst, internet og E-mail, men vi vil også kunne arbejde med andre emner, som vi aftaler i forbindelse med kurset.

Det er en fordel at medbringe din egen PC, iPad eller telefon.

ORDBLiND?

- muligheder til dig

Ordblinde undervisning:

Er du ordblind, eller kender du en der er? – det gør jeg.

Hvis man er ordblind, kan det spille ind på mange områder.

Hos LOF-Midtjylland har vi daglige kurser både dag og aften, hvor man kan gå til gratis undervisning, hvis man er ordblind.

Vi vil gerne hejse flaget for, at der er hjælp at hente gennem ugentlig undervisning – særligt tilrettelagt ud fra den enkeltes behov.

Man bliver aldrig for gammel til at gøre noget ved sin ordblindhed, udtaler Lone Husted. LOF-Midtjylland.

Kontakt LOF-Midtjylland 8726 2326 for en nærmere snak og test – om du skulle være ordblind – eller kik forbi kontoret på Vævervej.



I&U's hold

Nr	Tidspunkt	Sted + pris	Holdleder
1	Studiekreds Torsdage Kl. 13.30-16.30 Start 4/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Linda Thanild 4042 0759 lindathanild@gmail.com 
2	Studiekreds Torsdage Kl. 13.30-16.30 Start 4/1	LOF Vævervej 10 18x3 timer 775 kr.	Instruktør
7	Studiekreds Torsdage Kl. 9.30-12.30 Start 4/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Lithen Agerbo 2166 5506 lithen@outlook.dk 
8	Studiekreds Tirsdaye Kl. 9.30-12.30 Start 9/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Linda Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk 
10	Studiekreds Onsdage Kl. 9.30-12.30 Start 3/1	Biblioteket Vesterbrogade 18x3 timer 775 kr.	Linda og Ib Thanild 4042 0759 thanild@webspeed.dk  
13	Studiekreds Mandage Kl. 9.30-12.30 Start 8/1	"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 9/1	Biblioteket Vesterbrogade 8x2 timer 250 kr.	Birthe Jensen 8663 9554 / 2028 5824 birtekristine@gmail.com 



19	Seniordans Mandage Kl. 14-16 Start 15/1	"Egekværnen" Hald Ege 10x2 timer 310 kr.	Solveig Christiansen 2041 4763 solveig.troestrup@gmail.com	
20	Livsinspiration Fredage Kl. 10.30-13.30 Start 8/3	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 530 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
24	Læsekreds Tirsdage Kl. 10-12 Start 9/1	Biblioteket Vesterbrogade 5x2 timer 400 kr.	Jette Zachariasen 6133 5038 / 8662 5038 zachariasen@webspeed.dk	
25	Livsinspiration Fredage Kl. 10.30-13.30 Start 5/1	Biblioteket Vesterbrogade 8x3 timer 530 kr.	Birte Mølgaard 6064 8155 birtemlgaard@gmail.com	
28	Mandegruppen Onsdage Kl. 14-16 Start 24/1	Biblioteket Vesterbrogade 10x2 timer 285 kr.	Ole Birch 2324 9343 ole.birch@outlook.dk Pou1 Harald Christensen 2484 8894 poulharald@youmail.dk	 

HUSK! Dawn Chorus - Morgengryets kor

sØnæs søndag den 26.

maj kl. 8:30

(soltrappen ved anløbsbroen)



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