

RadiseNyt

September og oktober 2024

 **AMAGER
SENIORKLUB**

For alle
pensionister – efterlønnere – nationaliteter

Hus med tangtag fra Læsø



Foto: Kirsten Sørensen

Radisevej 2, st. th, 2300 København S
tlf. 32 58 90 14

amagerseniorklub@hotmail.com

www.amagerseniorklub.dk

Materiale til klubblad sendes til
klubblad@amagerseniorklub.dk



Lederen af Birthe Kofoed

Så er sensommeren over os – med et meget skiftende vejr.

Men dog ofte med solskin, som vi kan skynde os at komme ud i. Og når så pludselig regndråber vælter ned over os, så er det om at have den rigtige frakke på eller en solid paraply, der holder regnen lidt borte, indtil vi igen kan finde tørvejr.

Efter en meget indholdsrig, stemningsfuld og hyggelig ferierejse er vi igen alle mand på ”dæk”, hvor vi også i løbet af dagen håber at se rigtig mange af jer medlemmer. Kom nu ned og hyg med os!

Det er rigtig vigtigt for fællesskabet, at I mest muligt bakker op om Amager Seniorklubs aktiviteter:

Den megen træning i forskellige regi – men næsten altid med en kop kaffe eller et glas vand efterfølgende – og god snak.

De mange aktiviteter i små grupper – se aktivitetskalenderen – og tag dig nu tid til at prøve noget nyt.

Fællesskabet, smilene og de gode snakke betyder rigtig meget for alle – kom og deltag – vi kan stadig rumme flere gode folk.

Læs aktivitetskalenderen grundigt – og se at der er så mange muligheder for gode dage – og masser af godt livsindhold – sammen med mennesker som værdsætter og respekterer dig som det menneske og den personlighed, som DU er.

Vi glæder os til igen at skabe en hverdag sammen – som er både sjov, aktiv og værdig. Kom og vær med.

”Alt kan la’ sig gøre ... prøv at turde tørre”

Hav en rigtig god start på efterårssæson 2024 – og fortsæt den gode stemning.

Mulighederne er der!

Knuuuuusss til hele flokken - fra *Birthe Kofoed*.

Som relativt nye medlemmer i Amager Seniorklub, er vi for første gang med på ferie til Nordjylland. Det er med begejstring vi vil fortælle lidt om vores oplevelse af en 6 dages ferie sammen med 50 medlemmer fra både Sløjfen og A.S.

Det er og har været en sand fornøjelse at blive pumpet med informationer fra morgen til aften. Vi er begge begejstret over hvordan vi alle kan komme hinanden ved – tage hånd om hinanden, så vi hver især fik det bedste ud af dagene. Ture, som har været fyldt med dejlige og veltilrettelagte udflugter, med og uden guider. Vores chauffør Jørgen har sammen med Birthe også tegnet og fortalt om løst og fast. Herligt med små anekdoter. Vi havde bl.a. en skøn tur til Skagen og kørte med Sandormen ud til Grenen. Vi så vandene der mødtes, Skagerrak og Kattegat. Sæler som lå og solede sig i det skønne vejr. Skoene røg af, så der kunne soppes. Mad og drikke blev indtaget på de dejligste steder – både i naturen og på restauranter – alt sammen i dejlig stemning. Apropos stemning synes vi også, det var herligt med morgensangene i bussen, og morgenandagten blev indtaget før starten gik. Det samlede tropperne. Turen til Læsø startede klokken 06. Det syntes vi nu nok var meget tidligt, men alle var i bussen til tiden og afsted det gik i regn og blæst, men med godt humør hele vejen rundt. Vi har hver især fundet nye bekendtskaber, fundet sammen med hinanden på kryds og tværs. Sjovt at finde og opdage nye sider af sig selv, mest de positive. Efter en meget lang tur hjem, fyldt op i alle ender, så er ferien slut.

Vi ramte Sløjfen til tiden trods trafik mm. Vi krammede og vinkede farvel og tak for en dejlig oplevelse. Jeg tror på, at det ikke er sidste ferie sammen med klubben.

De skal alle ha' et stort TAK fordi de er til.

På gensyn
Gertie / Linda



Første stop på ferieturen.

Foto: Kirsten Sørensen



Tusind tak Inger for en herlig tur til kokkeskolen hvor vi blev vist rundt i de dejlige haver som din svigerdatter havde ansvar for
Skøn dag.
Kirsten S.



Aktivitetsplan september 2024

Det med grønt er også for ikke-medlemmer

Mandag	2	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut AFLYST
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg AFLYST
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	3	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd v/ Dennis
		13.00-15.00	Foredrag: Ord på vej i glemmebogen
Onsdag	4	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.00-11.45	Motionsdans v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	5	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	6	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.30-10.30	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja

		10.45-11.45 12.30-14.00 13.00-15.00	Linedance for let øvede v/ Susanne Kontingentbetaling Fællessang v/ Tom Frederiksen
Mandag	9	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.30-13.00 14.00-14.40	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S. Fysioterapeut Øvelser for hofte og ryg Udendørs gymnastik Stolegymnastik v/ Dany Gulvcurling v/ Dany Petanque v/ Alice Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	10	10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-14.00	Strik for begyndere v/ Jeannette Billard, blandet hold Billard for mænd v/ Dennis
Onsdag	11	09.30-12.00 10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-11.45 11.30-13.00 13.00-14.00	Event på Sansestien, se opslag Udendørs gymnastik AFLYST Petanque AFLYST Motionsdans v/ Dany AFLYST Petanque v/ Ulla AFLYST Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	12	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/ Birthe K. Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	13	09.00-15.00 09.30-10.30 10.00-11.00 10.00-12.00 10.45-11.45 13.00-? 13.00-14.30	Sidste frist for billetter til danseften Linedance for begyndere v/ Susanne Udendørs gymnastik Billard for kvinder v/ Freja Linedance for let øvede v/ Susanne Tur til Operaparken v/ Kirsten S. og Birgit Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	16	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S. Fysioterapeut Øvelser for hofte og ryg Udendørs gymnastik

		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	17	10.00-12.00	HUSMØDE
		12.00-14.30	MOTIONSNUMMET ÅBENT
		12.00-14.00	Billard for mænd v/ Dennis
		13.00-15.00	Banko v/ Michael m.fl.
Onsdag	18	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.00-11.45	Motionsdans v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla
		13.00-14.00	Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	19	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	20	09.30-10.30	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.45-11.45	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-15.00	Fællessang
Mandag	23	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany AFLYST
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.30-15.00	Ferierejsmøde for ferierejsedeltagere
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	24	10.00-12.00	Strik for begyndere v/ Jeannette
		10.00-12.00	Billard, blandet hold v/ Jan B.
		12.00-14.00	Billard for mænd v/ Dennis
		13.00-15.00	Film, se opslag

Onsdag	25	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.00-11.45	Motionsdans v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla
		13.00-14.00	Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	26	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
		17.00-22.00	Danseaften i Sløjfen
Fredag	27	09.30-10.30	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.45-11.45	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-14.30	Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	30	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45

Aktivitetsplan oktober 2024

Det med grønt er også for ikke-medlemmer

Tirsdag	1	10.00-15.00	International Ældredag, se opslag
		10.00-12.00	Billard, blandet hold v/ Jan B.
		12.00-14.00	Billard for mænd v/ Dennis
Onsdag	2	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque

		11.00-11.45	Motionsdans v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	3	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K. AFLYST
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	4	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.30-10.30	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.45-11.45	Linedance for let øvede v/ Susanne
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Fællessang
Mandag	7	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hofte og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	8	10.00-12.00	Strik for begyndere v/ Jeannette
		10.00-12.00	Billard, blandet hold v/ Jan B.
		12.00-14.00	Billard for mænd v/ Dennis
		13.00-15.00	Foredrag: Kunstig intelligens, se opslag

Onsdag	9	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-11.45 11.30-13.00	Udendørs gymnastik Petanque Motionsdans v/ Dany Petanque v/ Ulla
Torsdag	10	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 11.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/Birthe K. AFLYST Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	11	09.30-10.30 10.00-11.00 10.00-12.00 10.45-11.45 13.00-14.30	Linedance for begyndere v/ Susanne Udendørs gymnastik Billard for kvinder v/ Freja Linedance for let øvede v/ Susanne Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	14	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.30-13.00 14.00-14.40	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S. Fysioterapeut Øvelser for hofte og ryg Udendørs gymnastik Stolegymnastik v/ Dany Gulvcurling v/ Dany Petanque v/ Alice Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	15	10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Billard, blandet hold v/ Jan B. Billard for mænd v/ Dennis Banko v/ Michael m.fl.
Onsdag	16	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-11.45 11.30-13.00 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque Motionsdans v/ Dany Petanque v/ Ulla Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	17	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/ Birthe K. Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20

Fredag	18	09.30-10.30 10.00-11.00 10.00-12.00 10.45-11.45 13.00-15.00	Linedance for begyndere v/ Susanne Udendørs gymnastik Billard for kvinder v/ Freja Linedance for let øvede v/ Susanne Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	21	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 11.30-13.00 14.00-14.40	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S. Fysioterapeut Øvelser for hofte og ryg Udendørs gymnastik Stolegymnastik v/ Dany Gulvcurling v/ Dany Petanque v/ Alice Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	22	09.00-17.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-14.00	LØVFALDSTUR, SE OPSLAG Strik for begyndere v/ Jeannette Billard, blandet hold v/ Jan B. Billard for mænd v/ Dennis
Onsdag	23	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-11.45 11.30-13.00 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque Motionsdans v/ Dany Petanque v/ Ulla Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	24	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/ Birthe K. Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	25	09.30-10.30 10.00-11.00 10.00-12.00 10.45-11.45 13.00-14.30	Linedance for begyndere v/ Susanne Udendørs gymnastik Billard for kvinder v/ Freja Linedance for let øvede v/ Susanne Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	28	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S. Fysioterapeut Øvelser for hofte og ryg Udendørs gymnastik

		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	29	10.00-12.00	Billard, blandet hold v/ Jan B.
		12.00-14.00	Billard for mænd v/ Dennis
		13.00-15.00	Film, se opslag
Onsdag	30	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque
		11.00-11.45	Motionsdans v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla
		13.00-14.00	Linedance for øvede v/ Elli
Torsdag	31	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20

Husk i november

Tirsdag	5	13.00-15.00	Foredrag: Anne Marie Helger
Fredag	8	13.00-19.00	Fest: Danmark spiser sammen, se opslag



Om de tre fugle i klubbens logo

Jeg vil gerne skrive lidt om de tre fugle, som er i klubbens logo.

Der er silhuetter af tre fugle, øverst en måge (sandsynligvis en sølv-, storm- eller sildemåge eller en svartbag), til højre en høg (nok en kærhøg: rørhøg, blå kærhøg eller hedehøg) og nederst en fregatfugl (5 arter, én er set én gang i Danmark).



Mågerne:

Sølvmågen er en stor måge med grå vinger, sorte vingespidsen med hvide pletter og et gult næb med en rød plet på undernæbbet.



Stormmågen er tydeligt mindre end sølvmågen, med grå vinger, sorte vingespidsen med en hvid plet, og et lille, grågult næb.



Sildemågen er lige så stor som sølvmågen, men med sorte vinger med en hvid plet på spidsen og med et gult næb med en rød plet på undernæbbet.



Svartbagen er den største af alle måger. Vingerne er sorte med hvide pletter på spidsen og et gult næb med en rød plet på undernæbbet.

Høgene:



Rørhøgen er den største af kærhøgene. Hannen er lysere i farverne og er mindre end hunnen. Ses ofte i lav glideflugt over rørskoven med vingerne i et åbent V. Glideflugten brydes med jævne mellemrum af 5-10 elegante vingeslag.



Den blå Kærhøg er lidt mindre end rørhøgen, og hannen er mindre end hunnen. Hannen er gråblå med sorte vingespids, hunnen er gulbrun. Flyver på samme måde som rørhøgen med vingerne i et åbent V.



Hedehøgen er den mindste af rørhøgene. Farverne er som den blå kærhøg, men hannen er mørkere. Flyver på samme måde som de to andre rørhøge.

Fregatfuglen:



Den eneste art af fregatfugl, der er set i Danmark (og i Europa) er Amerikansk Fregatfugl, der yngler på Kap Verde-øerne (i Atlanterhavet, ud for Vestafrika) og i Mellem- og Sydamerika. Alle fregatfuglearter er havfugle, og næsten al aktivitet foregår i luften. Føden består især af flyvefisk, der tages i vandoverfladen eller i luften. Desuden forfølger de andre havfugle i luften og frarøver dem deres bytte.

Tammes Menne

Billard om tirsdagen

Som nyt medlem i juli måned og med interesse for bl.a. billard har jeg erfaret, at billardholdet kl. 12.00 er helt optaget.

Jeg kiggede mig så efter anden mulighed for at spille billard og fik at vide, at der var et "blandet hold" fra kl. 10.00 til 12.00, men at der ikke rigtigt var tilslutning.

Der er slået en liste op på opslagstavlen, hvor man kan tilmelde sig, hvis man er interesseret, og det har jeg så gjort. Efterfølgende har Annette også skrevet sig på listen.

Jeg har ringet rundt til dem, der er noteret på listen og fået at vide, at Finn og Niels samt Inge var startet op i foråret, men at de holdt sommerferie og starter op igen til september.

Henriette og Karsten Poulsen havde spillet nogle gange, men ikke rigtigt noget, der rigtigt var kommet i gang, men de holder også sommerferie og starter op senere.

Annette og jeg aftalte, at vi skulle forsøge at puste liv i "det blandede billardhold", og vi spillede så første gang den 6. august og igen den 13. august osv.

Jeg opfordrer dem, der har lyst til at spille billard, til at slutte sig til kl. 10.00-holdet, så vi kan få nogle hyggelige timer sammen.

Hilsen nyt medlem

Jan Borup

Arbejdsdag på sansestien 28. august



March mod ensomhed 13. august.



Sensommerfest 29. august





Blå måne (selv om den er rød) over Åbybro 19. august.

Foto: Tammes Menne

Hvis du har brug for hjælp til at skrive til bladet, så hjælper Joan B. gerne, tlf. 29160599

Redaktion: Tammes Menne, Lisbeth Westergaard og Birgit Stenbæk.

Indlæg til bladet sendes til: klubblad@amagerseniorklub.dk

Deadline materiale til næste blad: Senest fredag 11. oktober 2024.

Medlemskontingent: ny pris fra 1. januar 2024 10x150 kr. – juli og august er kontingentfri.

Medlemskontingent kan betales de første 5 hverdage i hver måned fra kl. 9.00-11.30 og fra kl. 12.30-14.00 (undtaget dage med eftermiddagsarrangementer)

Som medlem har du gratis adgang til alle klubbens faciliteter:

Undtaget varmtvandsgymnastik og linedance om fredagen.