

For alle
pensionister – efterlønnere – nationaliteter



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

JA - VI LEVER!!! Måske nok i en verden, der næsten er af lave. MEN - vi lever! Vi har vand og mad! Vi har varme og godt tøj! Vi har et, i store træk, velfungerende sundhedssystem, som uden kontant betaling hjælper os, når vi har behov. Vi har familie og venner, som fortsat er en del af vores historie – og som stadig er til at tale med! Og vi har overskud til også at skabe de gode historier! – Ja, vi lever!

Desværre er verden og vores liv i et lille land meget præget af rige, magtfulde mænd, som uden empati og helt respektløst tilsyneladende finder det helt naturligt, at de må bestemme over alle systemer og i alle områder af Europa og hele verden. Her er det penge og magt, som betyder noget. Egocentreret higen efter egen succes og behov for at blive hyldet af andre indflydelsesrige mennesker, er meget synligt, mens almindelige menneskeliv og folkets generelle mulighed for livskvalitet ikke tæller.

Det er barske vilkår for den fortsatte velfærd og demokratiske livsførelse, som vi igennem generationer har opbygget i Danmark.

Derfor er det nødvendigt med ”synlig modstand”. Derfor er det vigtigt at stå sammen og vise, at vi kan og vil fortsætte med en høj gensidig moral og fokus på ikke at skabe for store indkomstmæssige forskelle mellem samfundsborgere.

Derfor vil vi undgå urimelig, respektløs omtale af hinanden over småting i hverdagen.

Derfor vil vi være taknemmelige og stolte over, at vi har danske repræsentanter, som tør være rollemodeller og stå op mod de helt urimelige magtmenneskers krav og trusler. Derfor vil vi igennem vores udtalelser og holdninger fortsat vise, at vi er et samfund, som bygger på humane værdier, og som lægger vægt på ordentlighed og menneskelig respekt.

Derfor er det en fornøjelse og forstærkning af vores energi, når vi sammen skaber hverdag og fest med god stemning, gode historier og latter i Nuet. TAK! Og det vil vi fortsat gøre. TAK! Fokus på Nuet - og på at vores liv fortsat har gode momenter hver dag! Lyset er på vej!

”Det er den dejligste morgen i hundrede år – og jeg lever” synger Peter A.G. fra Gnags... lad os lave hver morgen så lys og dejlig, at vi tydeligt kan synge med på den opmuntrende og livgivende strofe.

Velkommen til foråret

Birthe Kofoed ♥

Generalforsamling 24. marts

Opdateret indkaldelse til ordinære generalforsamling i Amager Seniorklub

TIRSDAG DEN 24.3. 2026. KL 10

Generalforsamlingen afholdes efter den vedtægtsbestemte dagsorden.

(nyopslået 30.01.2026)

I bestyrelsen bliver siddende: Ulla Mogensen, Kirsten Sørensen, Kirsten Rasmussen

*Nyvalg af bestyrelses "formand", som vælges direkte på generalforsamlingen:
Bestyrelsen foreslår her: Kirsten Rasmussen*

Øvrige på valg er:

1. Birgit Stenbæk – ønsker IKKE genvalg – (derfor skal der vælges ny "formand").
2. Marianne Nilsson – ønsker genvalg
3. Søren Hjort - stiller op - på opfordring fra bestyrelsen

Følgende opstiller til suppleantvalget:

Annegrethe Villumsen – ønsker genvalg

Henning Jessen – ønsker genvalg

Jannie Avus – ønsker genvalg

Lone Birch Jensen – ønsker genvalg

Bjarne Robert Køppen – på opfordring fra bestyrelsen – ønsker valg

Vivian Fynbo Nielsen – på opfordring fra bestyrelsen – ønsker valg

Jonna - (sygemeldt, derfor udskudt opstilling)

Inger Storm – ønsker ikke genvalg

Dagsorden ifølge vedtægter.

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent.
3. Valg af stemmeudvalg.
4. Formandens beretning fremlægges til godkendelse.
5. Regnskab og budget fremlægges til godkendelse.
6. Indkomne forslag. (forslag der ønskes behandlet skal være bestyrelsen i hænde senest den 10.3.2026. Forslag til vedtægtsændringer senest 24.2.2026)
 - a. Vedtægtsændring: Følgende foreslås indsat i §4 stk. 6: *Ønske om opstilling af kandidat til valg til bestyrelsespost og/eller suppleantpost i Amager Seniorklub's bestyrelse skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.*

7. Fastsættelse af kontingent.
8. Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer
9. Valg af mindst 2 suppleanter (valg gælder 1 år), evt. flere suppleanter.
10. Valg af revisor.
11. Eventuelt.

I forbindelse med generalforsamlingen tilbydes en let anretning. Tilmeld gerne.

Venlig hilsen
på bestyrelsens vegne

Birgit Stenbæk, formand.

Kandidater til bestyrelsen:



På opfordring af bestyrelsen vil jeg gerne stille op som formand for Amager Seniorklub.

Min baggrund:

2025 bestyrelsen i Amager Seniorklub som bestyrelsesmedlem og kasserer

2024 Suppleant i bestyrelsen for Amager Seniorklub

2022 medlem af Amager Seniorklub

Jeg har siden jeg flyttede til København i 1999 været aktiv i flere foreninger:

2001-06 Kampagneleder og formand for Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling

2008-18 Start af gymnastikforeningen ”Kom i Gang”, der tilbyder gymnastik for medlemmer 60+

2018 Formand og instruktør i Gymnastikforeningen ”Optimisterne” der tilbyder aktiviteter for demente borgere i København

Jeg vil fortsat arbejde for den åbenhed, rummelighed og det fællesskab som kendetegner seniorklubben. Jeg vil fortsætte med at deltage i flest muligt af de aktiviteter seniorklubben tilbyder.

Mvh Kirsten Rasmussen



Jeg hedder Søren og er kommet i klubben sammen med min kone Karin siden oktober 2023.

Jeg stillede op som suppleant til bestyrelsen ved Generalforsamling i 2025.

I det forløbne år har jeg hjulpet kassereren (Kirsten R) med at føre regnskab.

Bestyrelsen har opfordret mig til at stille op til valg til bestyrelsesmedlem og det har jeg sagt ja til.

Mvh Søren Hjort

Kandidater til suppleanter:



Hej Alle

år og født og bor på Amager.

I har nok set mig i Motionsrummet, til Festlig fredag, måske til Billard eller Curling.

Jeg er rigtig glad for at komme i klubben og har nu været medlem i lidt over 1 år.

Jeg er gift og har 3 børn, 5 børnebørn og nr. 6 er på vej.

Mine interesser er familien, venner, rejser, sport, kultur og musik.

Jeg hedder Bjarne, er 68

Mvh Bjarne Köppen

” Vi skal følge med tiden. Vi skal være relevante. Selv om vi er gamle, skal vi turde gøre nye ting”



Præsentation

- 66 år gammel og har arbejdet som bibliotekar det meste af mit voksenliv.
- enke

Jeg gik på pension for et par år siden og har været i klubben lige så længe. Klubben er blevet mit yndlingssted. Jeg elsker stemningen og alle de skønne mennesker.

Mine interesser er bl.a.:

havearbejde (har dog kun en altan), lave mad til gode venner, kreative sysler, læsning, katte og andre dyr.

Mine bidrag til bestyrelsen kan være ideer, arbejde med praktiske opgaver i forbindelse med arrangementer, social kontakt med andre medlemmer i klubben, godt humør og gå-på-mod.

Mvh Vivian Fynbo

Formanden takker af

Så er tiden inde til, at der skal ske et skift. Fire år som formand lyder ikke af så meget, men når jeg tænker tilbage, føles det som længere tid. Men det er positivt ment. Jeg synes der er sket en meget stor forandring i Amager Seniorklub i de fire år. Nu vil jeg ikke tage æren for den store forandring alene. Der har siddet en rigtig god bestyrelse, som har gjort et kæmpe arbejde for, at der hele tiden er sket en rivende udvikling.

Medlemstallet er steget fra ca. 180 til ca. 350 i dag. Det har betydet et ekstra stort arbejdspress på kontoret og for alle de frivillige, der hver dag stiller op og gør en forskel.

Jeg vil takke alle, der har bidraget både med store og små opgaver, og selvfølgelig den største tak til bestyrelsen og ikke mindst Birthe Kofoed, som siden hun officielt gik på pension i maj 2024 har fungeret som lønnet konsulent i Amager Seniorklub. Uden den store hjælp og Birthes kendskab til at stå i spidsen for klubben var det aldrig gået. Samtidig har det betydet meget for mig personligt, at Birthe og jeg har kendt hinanden og arbejdet sammen i mere end 30 år. I beretningen fra generalforsamlingen kan I læse i det næste RadiseNyt, mere detaljeret, hvad der er sket i det sidste år.

Jeg har befundet mig godt på formandsposten og når nogle synes, at jeg stort set altid har været at finde på kontoret, har jeg altid svaret, at det er næsten flere timer, end da jeg gik på arbejde, men jeg har selv valgt det.

Jeg har sat en ære i at være tæt på medlemmerne og sige god morgen eller god dag, når de trådte ind ad døren. Har der været brug for en snak eller et kram, blev der også tid til det.

Jeg vil glæde mig til stadig at have min gang i Klubben og deltage i nogle af alle de gode tilbud. (Jeg har betalt kontingent for resten af året).

Jeg har sagt ja til at stå for at arrangere foredrag en gang om måneden; så har jeg stadig en opgave, der skal løses.

Jeg stopper også som ansvarlig for indholdet i RadiseNyt. Jeg har været meget glad for at sidde i bladudvalget og siger stor tak til Lisbeth og Tammes for et rigtig godt samarbejde. Annegrete træder nu ind i udvalget som repræsentant for bestyrelsen. Jeg er blevet opfordret til at være menigt medlem af udvalget. Det er nødvendigt, at bestyrelsen er repræsenteret for at få det hele med, og det kan Annegrete bidrage med.

Birgit Stenbæk

Aktivitetsplan marts 2026

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
		10.00-10.30	Øvelser for hofter og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		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	Decoupage v/Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Papirblomster "på egen hånd"
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Foredrag: testamente og fremtidsfuldmagt
Onsdag	4	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
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

		09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	9	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser for hoft og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	10	10.00-12.00	Papirsblomster "på egen hånd"
		10.00-12.00	Decoupage v/Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-15.00	Film, se opslag
Onsdag	11	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	12	09.00-15.00	Sidste frist for tilmelding til danseften i Sløjfen
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.30-14.30	Musikquiz v/ Jan Schumann
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20

Fredag	13	09.15-10.15 10.00-12.00 10.30-11.30 10.30-11.30 13.00-14.30	Linedance for begyndere v/ Susanne Billard for kvinder v/ Freja Udendørs gymnastik Linedance for let øvede v/ Susanne Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	16	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 10.30-11.30 11.00-11.50 11.30-13.00 12.00-12.45 14.00-14.40	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S. Fysioterapeut Øvelser for hofte og ryg Udendørs gymnastik Fysioterapeut Stolegymnastik v/ Dany Petanque v/ Alice Gulvcurling v/ Dany Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	17	09.00-12.00 10.00-12.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Strik v/ Jeannette Papirsblomster "på egen hånd" Decoupage v/Ulla Stigsbøl Billard, blandet hold Billard for mænd Banko
Onsdag	18	10.00-11.00 10.00-11.30 10.00-10.50 10.00-12.00 11.00-11.45 11.30-13.00 12.00-12.40 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque v/ Kirsten Haugaard Stolegymnastik v/ Dany Billard, blandet hold Motionsdans v/Dany Petanque v/ Ulla M. Gulvcurling v/ Dany Linedance uden undervisning
Torsdag	19	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.00-15.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/ Birthe K. Musik v/ Olaf Sørensens Trio, se opslag Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	20	09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne

		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	23	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-15.00	Billardturnering, se opslag
		10.00-10.30	Øvelser for hoft og ryg
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	24	09.00-12.00	MOTIONSNUMMET LUKKET
		10.00-12.00	GENERALFORSAMLING, se opslag
		10.00-12.00	Papirsblomster "på egen hånd" AFLYST
		10.00-12.00	Decoupage v/Ulla Stigsbøl AFLYST
		10.00-12.00	Billard, blandet hold AFLYST
		12.00-14.00	Billard for mænd
Onsdag	25	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	26	09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		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	Danseften i Sløjfen
Fredag	27	09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne

		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	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
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	31	09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-12.00	Papirsblomster "på egen hånd"
		10.00-12.00	Decoupage v/Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-15.00	Film, se opslag

Aktivitetsplan april 2026

Det med grønt er også for ikke-medlemmer

Onsdag	1	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	2		KLUBBEN LUKKET
Fredag	3		KLUBBEN LUKKET
Mandag	6		KLUBBEN LUKKET

Tirsdag	7	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-12.00	Decoupage v/Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Papirsblomster "på egen hånd"
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Foredrag v/ Peder Christensen, se opslag
Onsdag	8	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	9	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	10	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	13	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

		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	14	10.00-12.00	Papirsblomster "på egen hånd"
		10.00-12.00	Decoupage v/Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		13.00-15.00	Banko
Onsdag	15	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	16	09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-12.00	Strik v/ Jeanette
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		13.30-14.30	Musikquiz v/ Jan Schumann
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20
Fredag	17	09.00-15.00	Sidste frist for tilmelding til danseaften i Sløjfen
		09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne
		13.00-14.30	Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	20	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

		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	21	09.00-12.00	Strik v/ Jeannette
		10.00-12.00	Papirsblomster "på egen hånd"
		10.00-12.00	Decoupage v/Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
Onsdag	22	09.00-15.00	MOTIONSRUMMET LUKKET
		11.00-17.00	Forårsfest, Danmark spiser sammen, se opslag
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik UDEN KAFFE
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard AFLYST
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany AFLYST
		10.00-12.00	Billard, blandet hold AFLYST
		11.00-11.45	Motionsdans v/Dany AFLYST
		11.30-13.00	Petanque v/ Ulla M. AFLYST
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany AFLYST
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning AFLYST
Torsdag	23	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	24	09.15-10.15	Linedance for begyndere v/ Susanne AFLYST
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance for let øvede v/ Susanne AFLYST
		13.00-15.00	Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	27	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
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany

		11.30-13.00 12.00-12.45 14.00-14.40	Petanque v/ Alice Gulvcurling v/ Dany Varmtvandsgymnastik v/ Dany, mødetid 13.45
Tirsdag	28	09.00-12.00 10.00-12.00 10.00-12.00 10.00-12.00 10.00-12.00 12.00-14.00 12.30-15.00	MOTIONSNUMMET LUKKET HUSMØDE Papirsblomster "på egen hånd" AFLYST Decoupage v/Ulla Stigsbøl AFLYST Billard, blandet hold AFLYST Billard for mænd Film, se opslag
Onsdag	29	10.00-11.00 10.00-11.30 10.00-10.50 10.00-12.00 11.00-11.45 11.30-13.00 12.00-12.40 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque v/ Kirsten Haugaard Stolegymnastik v/ Dany Billard, blandet hold Motionsdans v/Dany Petanque v/ Ulla M. Gulvcurling v/ Dany Linedance uden undervisning
Torsdag	30	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15 17.00-22.00	Strik v/ Jeanette Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/ Birthe K. Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 Danseaften i Sløjfen
Tirsdag	5	13.00-15.00	HUSK I MAJ Foredrag v/ Henning Hansen: "Korsbæks stærke kvinder"

Testamente og fremtidsfuldmagt.

Tirsdag den 3. marts kl. 13-15 er der mulighed for ganske uforpligtende at få en gennemgang af nødvendigheden af evt. at oprette et testamente og evt. en fremtidsfuldmagt.

Cand.jur. Martin Sonne Abild vil give os en grundig gennemgang af hvornår og hvordan vi skal oprette et testamente. Hvem har brug for et testamente? har du?

Faktisk har langt de fleste voksne danskere behov for et testamente, og mange ved det slet ikke.

Fremtidsfuldmagt er et begreb, som måske er nyt for nogle, men hvis du gerne selv vil have indflydelse på, hvem der skal varetage dine personlige og/eller økonomiske forhold, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv kan, kan du oprette en fremtidsfuldmagt.

Der vil helt sikkert være rigtig mange spørgsmål, så en god ide er at lave sine egne notater inden mødet; så husker man bedre at få spurgt om det, der ligger én på sinde.

Vi holder selvfølgelig en pause, hvor der serveres kaffe og kage.

Skriv dig på listen på clipboardet senest mandag den 2. marts.

Birgit Stenbæk

Billardturnering d. 23. marts

Kære alle

Så er der igen billardturnering for dem, der har lyst. Tilmelding på listen på clipboardet senest d. 16. marts.

Mvh

Annette K, Jan B og Lisbeth W

Film:

Tiden går, og nu får I en liste over, hvad vi skal se af film i marts og april måned. Det bliver kun 3 film, da der er mange aktiviteter i foråret. Grundet sygdom blev filmen Italiensk for begyndere ikke vist i januar, så den starter vi med, og programmet ser ud som følger:

Tirsdag den 10. marts kl. 12.30

ITALIENSK FORBEGYNDERE

Det er en kanon kærlighedshistorie, som giver os troen på at lykken findes. En virkelig dejlig film med bl.a. Anders Bertelsen, Anette Støvlebæk og Peter Gantzler.

Tirsdag den 31. marts kl. 12.30

NÅR DU MINDST VENTER DET

Dejlig film, og vinder af Golden Globe.

En komedie af den perfekte slags, som sætter en i perlende humør. Med Jack Nicholson og Diane Keaton.

Tirsdag den 28. april kl. 12.30

DA HARRY MØDTE SALLY

Blid, forbløffende og fremragende film.

En skarpsindig og lun kærlighedsfortælling med Meg Ryan og Billy Crystal.

Marianne Melskens

Den lille gule 2026:

Håndbog med nyttige oplysninger om økonomi for seniorer, pensionister og efterlønnere. Kan hentes ved kontoret.

Bestyrelsen

Foredrag v. tidligere politikommissær...

Tirsdag den 7. april får vi besøg af tidligere politikommissær Peder Christensen, som vil fortælle om et langt liv i politiet fra 1979 til udgangen af 2024. En personlig beretning med mange oplevelser – gode, morsomme, men også dårlige oplevelser.

Starten af karrieren var også starten på BZ-bevægelsen med husbesættelser og gadekampe og senere store demonstrationer. Det vi husker tydeligst er måske COP15 klimakonferencen i København, terrorangrebet mod krudttønden og den jødiske synagoge i 2015.

Det er altid spændene at høre beretninger fra dem, der har været i orkanens øje. Høre hvordan kriminaliteten har ændret sig fra 1979 og til i dag.

Prisen for foredraget er kr. 75 inkl. kaffe og kage. Ikke-medlemmer er velkomne og skal betale 100 kr.

Tilmelding og betaling på kontoret senest onsdag den 25.marts.

Birgit Stenbæk

Åbningstider på kontoret.

Som udgangspunkt er der åbent på kontoret fra 9.00 til 11.30 og igen fra 12.30 til 14.00.

De dage, hvor der er arrangementer om eftermiddagen, lukker kontoret kl. 13.00.

De dage, hvor der er bestyrelsesmøder, husmøder eller generalforsamling, er kontoret kun åbent fra 12.30 til 14.00.

Bestyrelsen beder om, at disse tider overholdes. Frokostpausen mellem 11.30 og 12.30 er vigtig, da der ofte er ting, der skal ordnes på kontoret; og så skal der også være tid til at spise.

Bestyrelsen

Oneman band v/ Klavs

Foto: Kirsten Sørensen



Tur til arbejdsmuseet

Vi skulle jo også lige smage kiksekage og kaffe med Rich's.
Ikke så ringe endda.
Tak for en hyggelig dag på Arbejdsmuseet.

Kirsten S



En lille gruppe mødte op trods advarsel om dårligt føre



I sne og slud, Danys piger må ud.....

Foto: Else Danbæk

Foredrag v/ Henning Frandsen

Min farmor og de andre faldne kvinder.



Fastelavn:

Kåret som nr. 1 og 2, bedste udklædning



Så fik vi endnu engang fejret fastelavnsfest i vores skønne klub, og som sædvanlig en fantastisk fest. Det er altid en fornøjelse at deltage og nyde dagen med glade deltagere, både med og uden sjove og fantasifulde udklædninger. Vi fik serveret skøn kartoffelsuppe, oveni købet i 2 varianter, lavet af Birthe K, og derefter var der parade af de udklædte, hvilket som sædvanlig udløste præmie for bedste af slagsen, denne gang endda 2 stk. Tøndeslagningen blev, pga det glatte føre, heldigvis flyttet 'indendørs' til mellemgangen mod Væksthuset.

Dejligt/sikkert og sjovt. Derefter kaffe, lækre fastelavnsboller og almen hygge, som der jo altid er.

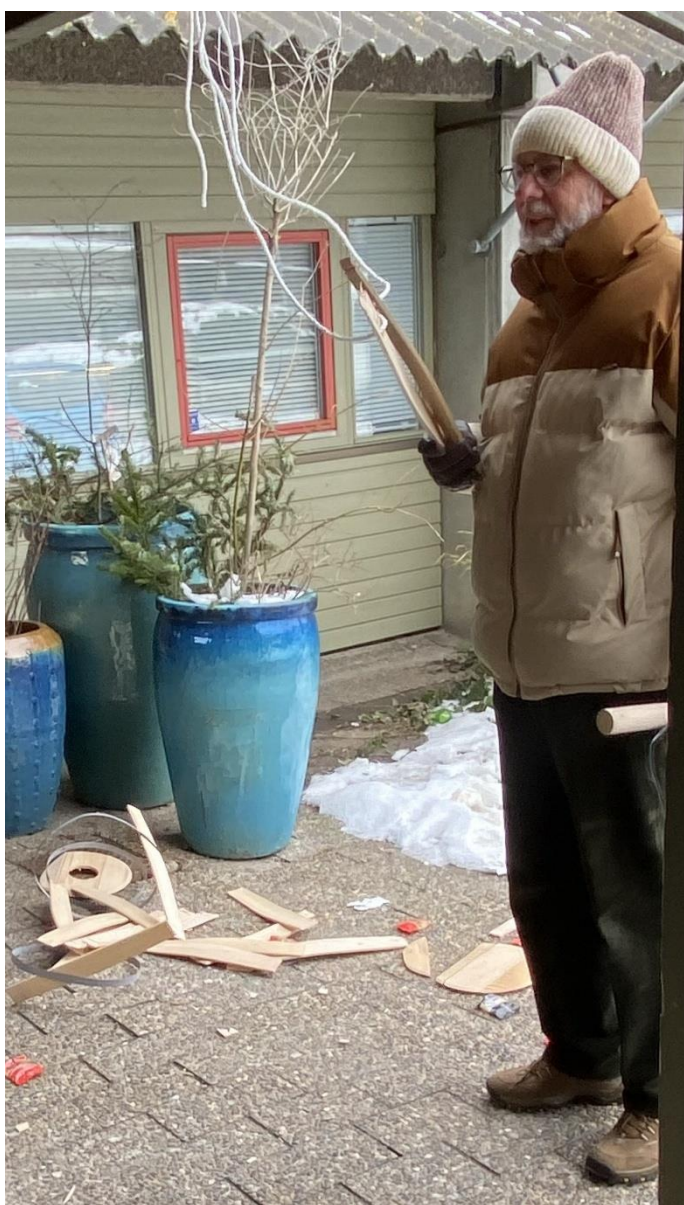
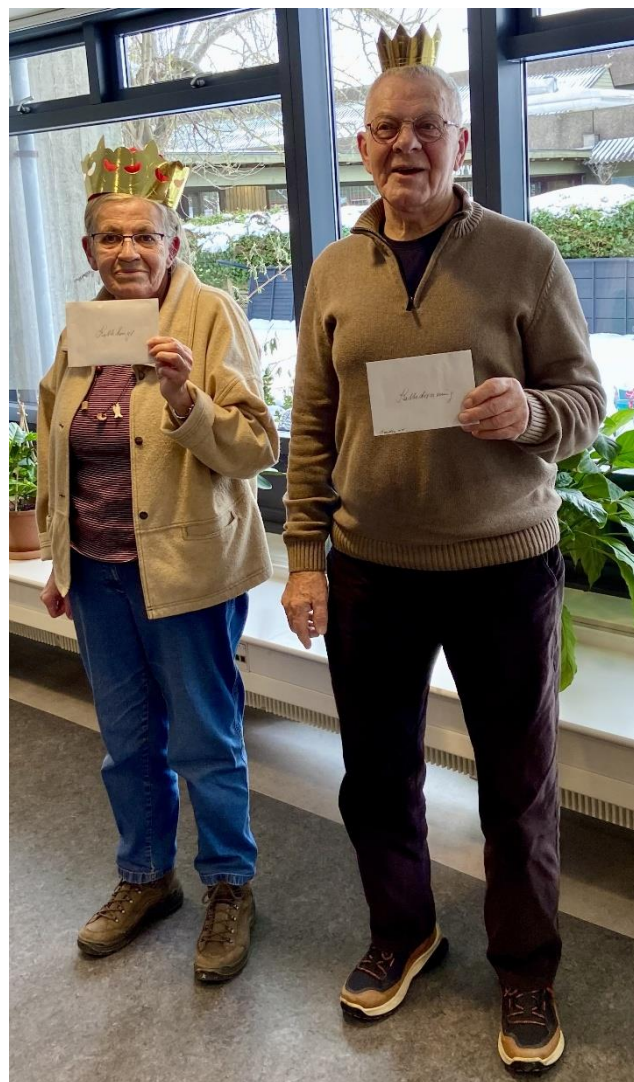
Alt i alt en skøn fest, og hermed en KÆMPE tak til alle deltagere og ikke mindst vores fantastiske frivillige, som altid gør deres ypperste.

Jeg glæder mig allerede til næste år.

De bedste hilsner til jer alle

Susanne Yde

Kattekonge og bundkonge







Fotos: Søren Hjort, Kirsten Sørensen og Vivian Fynbo



Tak til Inger Storm

For at være banko-ansvarlig i mange år



Ulla M skulle lige være stærk kvinde i cirkus Sylvester på Arbejdermuseet



Foto: Marian Fuhrman

Hvis du har brug for hjælp til at skrive til bladet, så hjælper Lone Birch gerne, tlf. 26292273

Redaktion: Tammes Menne, Annegrete Villumsen, Lisbeth Westergaard og Birgit Stenbæk.

Indlæg til bladet sendes til: klubblad@amagerseniorklub.dk

Deadline materiale til næste blad: Senest mandag d. 13. april 2026

Medlemskontingent: 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

Som medlem har du gratis adgang til alle klubbens faciliteter.

Undtaget varmtvandsgymnastik og linedance om fredagen.