RadiseNyt

september og oktober 2026

AMAGER SENIORKLUB

For alle
pensionister – efterlønnere – nationaliteter

Foto: Lisbeth Westergaard

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

Kære alle medlemmer.

Hjerteligt VELKOMMEN til en ny sæson.

Vel-kommen – fordi vi af hjertet ønsker alle har haft en god sommer, og at I KOMMER VEL tilbage til sensommerens og efterårets tilbud om alsidige aktiviteter her i Amager Seniorklub.

Vel-kommen betyder også for os, at vi alle kommer ”vel”, altså kommer som vi er: i god, halvgod, halvdårlig eller dårlig form, med helbred og humør. Hvis bare vi kommer, som vi er, og at vi er parate til at rumme, at alle andre også kommer ”som de er”… så fortsætter stemningen i Amager Seniorklub med at kunne skabe stor trivsel og små glæder – og i individuelle svære stunder også skabe den tiltrængte medfølelse og stilhed.

Vel-kommen til vores samværs-sted, som du/I også selv fortsat er med til at skabe.

Og tak fordi vi igen er sammen – en eller flere gange om ugen. Lad os blive ved med at være VELKOMNE!

PÅ bestyrelsens vegne

Birthe Kofoed

Foto: Vivian Fynbo

En svær tid for medlemmer på vandgymnastikholdene.

Det ser desværre ikke ud til, at vi får mulighed for at benytte varmtvandsbassinet i efterårssæsonen – og heller ikke i forårssæsonen 2027.

Den triste ”udsigt” skyldes, at rensningsfilteret på dette gamle bassin sprang helt, og der er ødelagt endnu et filter. Fliser skal skiftes og dioder skal tilpasses. Der skal komme udenlandske eksperter hertil for at kunne reparere det, og de begynder på arbejdet november/december 2026. Desværre betyder det, at vi ikke kan regne med at kunne komme i varmtvandsbassinet førend efteråret 2027.

Det er en meget uheldig/ulykkelig situation for mange brugere - og her i Amager Seniorklub samles mange af de lige nu ”eks-aktive” torsdag den 3.9. kl. 13.30 for at tale med hinanden om, hvilke løsnings/erstatningsmuligheder som enkelte har fundet, og hvad de resterende kan gøre for at skabe den for dem så nødvendige varmtvands-træning.

Vi holder jer løbende orienteret.

Med tiltrængte håbefulde hilsner

Birthe Kofoed

FILM EFTERÅRET 2026

Håber alle har nydt den dejlige, lange og varme sommer, men nu skal vi i gang med efterårsaktiviteterne i klubben, og det bliver også dejligt. Der er mange aktiviteter de næste par måneder, så det bliver kun 1 film pr. måned. Vi drikker kaffe og spiser kage medens vi ser film, det er rigtig hyggeligt. HUSK AT VI IGEN STARTER kl. 12.30

TIRSDAG den 1. september kl. 12.30
THE PROPOSAL
Sandra Bullock og Ryan Reynolds spiller sammen i denne skønne romantiske komedie, hvor hun spiller den ambitiøse forlagsredaktør, der står for at blive udvist af USA. Gode råd er dyre, og hun fortæller, at hun faktisk er blevet forlovet med sin intetanende assistent. Han spiller med på ideen på betingelse af, at hun tager med ham til Alaska for at møde hans ejendommelige familie. The Proposal er en helt uimodståelig komedie - glæd dig.

TIRSDAG den 13. oktober kl. 12.30
SHALL WE DANCE
Richard Gere, Jennifer Lopez og Susan Sarandon
John Clark har alt, et godt job, en fantastisk kone og en dejlig familie, men han føler alligevel, at der mangler noget i hans liv. Hver aften på vej hjem fra arbejde fascineres han af en ung smuk kvinde som står og kigger ud af vinduet på en danseskole. En aften springer han impulsivt af toget og melder sig til en dansetime i håbet om at møde hende. Det er en vidunderlig komedie om selv at turde tage det næste skridt

Skriv dig på tilmeldingslisten, som hænger ude på tavlen, så jeg ved, hvor meget kage der skal købes, men husk, at selv om du har glemt at skrive dig på listen, er du også velkommen. Det er ganske gratis, du skal kun betale for kaffe og kage.

Hilsen Marianne Melskens

Læsegruppe efterår 2026

Læseplan:

Mandag d. 19. oktober k. 13.00 – 14.30

”Guds bedste børn” af Morten Pape. Lisbeth indleder.

Mandag d. 23. november kl. 13.00 – 14.30

”Om udregning af rumfang” af Solvej Balle. Lisbeth indleder.

Der bliver hængt tilmeldingsliste op på tavlen. Afbud på dagen meldes på sms til Lisbeth (30554459).

Der var nogle som havde skrevet sig på til det indledende møde 11.august, der ikke dukkede op. De må gerne tilkendegive på tilmeldingslisten om de fortsat er interesserede.

Lisbeth Riget Petersen

Linedance

Kære linedancere på onsdagsholdet (Ellis hold)
Den nye sæson nærmer sig, og jeg glæder mig meget til at danse med jer og at lære jer bedre at kende.
Første dansedag bliver onsdag den 9. september 2026 fra kl. 13:00-14:00.
Vi danser nogle af de danse, I kender, og så har jeg et par nye nemme danse med til jer. Jeg gennemgår dansene med de linedancebegreber, der hører til. Vi går stille og roligt frem - vi skal jo ikke nå noget - så kom trygt. *For man kan ikke lave fejl i linedance, men det sker, at vi laver variationer.*
Vi ses på dansegulvet.

Mange hilsener fra Annie (instruktør)

Musik i efteråret

Den 22/9 får vi besøg af "Glarmesterens svende".
De fortæller i toner og ord om livet på gaden, om søens folk og om håndværkersvende på valsen.
De er 3 herrer og 1 dame. De synger og spiller på vaskebræt, tommestok, harmonika, guitar, sav, ukulele og kontrabas.

Den 27/10
Kommer ” Viseinspektørerne".
De underholder med viser og sange fra den danske sangskat gennem årtiers revyer i selskab med bl.a. Osvald Helmuth, Elga-Olga, Dirch Passer, Ove Sprogøe, Preben Kaas og Benny Andersen.
Så der bliver rig mulighed for at få rørt sangmusklerne.

Ulla Mogensen

Besøg i nyttehaverne

Tirsdag den 4.august kl. 13 mødtes en gruppe fra Amager Seniorklub i nyttehaveforeningen Sundvænget ved Amager Strandvej.
Vi blev modtaget af Lisbeth, der selv gennem 26 år har været medlem af foreningen og har en nyttehave fyldt med blomster og grønsager.
Vi gik en tur og så på et fantastisk blomsterflor og en mangfoldig frodighed af forskellige grønsager.
Bagefter fik vi kaffe og hjemmebagt kage og kunne stille spørgsmål til Lisbeth.
Desværre regnede det lige fra vi kom til vi gik, men humøret og interessen var i top.
Tak for et dejligt arrangement.

Birgitte K.H.

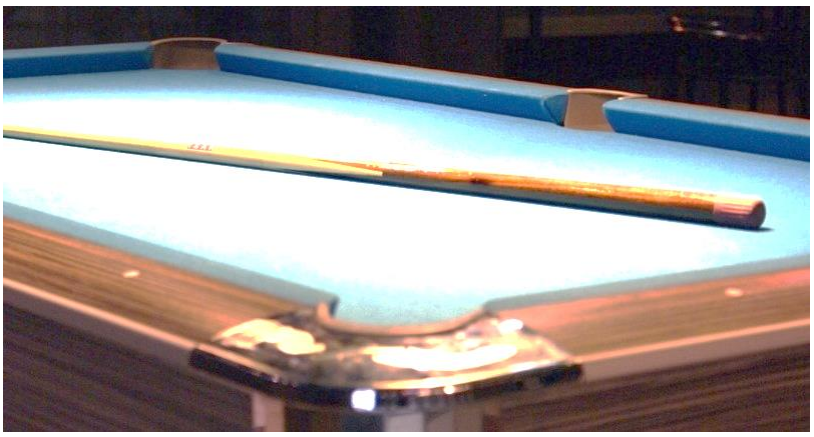
Fotos: Birgitte Kjøller Hansen

Billardturnering

Mandag d.19. oktober kl. 9-15 laver vi en billardturnering som makkerpot, så det ikke kommer til at tage hele dagen.

Tilmelding og bestilling af smørrebrød på clipboard under opslag.

Jan B. Anette K. og Lisbeth W.



Aktivitetsplan september 2026

Det med grønt er også for ikke-medlemmer

Tirsdag	1	09.00-15.00	Velkommen tilbage - gratis kaffe og kage
		09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		12.30-15.00	**Film, The Proposal, se opslag**
Onsdag	2	08.30-12.00	Bestyrelsesmøde - kontoret er lukket
		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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance uden undervisning
Torsdag	3	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-12.00	Strik v/ Jeannette
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
Fredag	4	**09.00-15.00**	**Sidste tilmelding til danseaften i Sløjfen**
		09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik

		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	**Fællessang v/ Allan Steen**
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
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	Efterferierejsemøde (deltagere 2026), se opslag
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	8	09.00-12.00	MOTIONSRUMMET LUKKET
		10.00-12.00	HUSMØDE
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N. 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	9	09.30-11.30	IT-hjælp v/ Gert
		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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C.
		17.00-18.30	Besøg på Christiansborg, se opslag
Torsdag	10	09.00-15.00	MOTIONSRUMMET LUKKET
		09.00-10.00	Fysioterapeut AFLYST
		10.00-10.30	Balancegymnastik AFLYST
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K. AFLYST
		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S. AFLYST

		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H. AFLYST
		13.00-18.00	HØSTFEST
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
Fredag	11	09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		13.00-14.30	**Festlig fredag med quiz og fredagsbar**
Mandag	14	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 Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	15	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		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	16	**09.30-11.30**	**Event på sansestien, se opslag**
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik AFLYST
		10.00-11.30	Petanque v/ Kirsten Haugaard AFLYST
		10.00-10.50	Stolegymnastik v/ Dany AFLYST
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		11.00-11.45	Motionsdans v/ Dany AFLYST
		11.30-13.00	Petanque v/ Bjarni O. AFLYST
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany AFLYST
		12.30-14.30	Ferierejsemøde 2027, se opslag
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C. AFLYST
Torsdag	17	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.

		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
		17.00-22.00	**Danseaften i Sløjfen**
Fredag	18	09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		13.00-15.00	**Fællessang v/ Allan Steen**
Mandag	21	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 Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	22	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		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	**Musik, "Glarmesterens Svende", se opslag**
Onsdag	23	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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C.
Torsdag	24	09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.30-11.30	IT-hjælp v/ Gert
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.

		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
		17.00-?	Portvinssmagning, se opslag
Fredag	25	09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		13.00-14.30	**Festlig fredag med quiz og fredagsbar**
Mandag	28	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 Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	29	09.00-17.30	Efterårstur til Oplevelsescenter Nyvang, se opslag
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Billard, blandet hold
		12.00-14.00	Billard for mænd
Onsdag	30	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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C.

Aktivitetsplan oktober 2026

Det med grønt er også for ikke-medlemmer

Torsdag	1	09.00-11.30	Kontingentbetaling AFLYST
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-12.00	Strik v/ Jeannette
		10.00-10.30	Balancegymnastik AFLYST
		10.00-14.00	***Ældredag, se opslag***
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K. AFLYST
		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		12.30-14.00	Kontingentbetaling AFLYST
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
Fredag	2	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	**Fællessang v/ Allan Steen**
Mandag	5	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
		10.30-11.30	Fysioterapeut
		11.00-11.50	Stolegymnastik v/ Dany
		11.30-13.00	Petanque v/ Alice Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	6	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-12.00	Decoupage v/ Ulla Stigsbøl
		10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		10.00-12.00	Billard, blandet hold

		12.00-14.00	Billard for mænd
		12.30-13.00	Kontingentbetaling
		13.00-15.00	**Foredrag i samarb. m. Hjerteforen., se opslag**
Onsdag	7	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.30-11.30	Fælles arbejdsdag på Sansestien, se opslag
		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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C.
Torsdag	8	08.30-12.00	Bestyrelsesmøde, kontoret lukket
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.30-11.30	IT-hjælp v/ Gert
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
Fredag	9	**09.00-15.00**	**Sidste tilmelding til danseaften i Sløjfen**
		09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		13.00-14.30	**Festlig fredag med quiz og fredagsbar**
Mandag	12	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 Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	13	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		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, Shall we dance, se opslag**
Onsdag	14	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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C.
Torsdag	15	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
Fredag	16	09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		13.00-15.00	**Fællessang v/ Allan Steen**
Mandag	19	09.00-12.00	Pandora: Hygge- og nørkleklub v/ Kirsten S.
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		09.00-15.00	Billard-turnering, se opslag
		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 Ikonen

		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.30	Læsegruppen v/ Lisbeth R.
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	20	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		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	21	09.30-11.30	IT-hjælp v/ Gert
		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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C.
Torsdag	22	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
		17.00-22.00	**Danseaften i Sløjfen, se opslag**
Fredag	23	09.15-10.15	Linedance v/ Susanne H.
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.
		13.00-14.30	**Festlig fredag med quiz og fredagsbar**
Mandag	26	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 Ikonen
		12.00-12.45	Gulvcurling v/ Dany
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/ Dany AFLYST
Tirsdag	27	10.00-12.00	Papirsblomster v/ Alice N.
		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	**Musik, Viceinspektørerne, se opslag**
Onsdag	28	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/ Bjarni O.
		12.00-12.40	Gulvcurling v/ Dany
		13.00-14.00	Linedance v/ Annie C.
Torsdag	29	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik
		10.30-11.45	Meditation v/ Birthe K.
		12.00-14.45	Billard for øvede v/ Bjarne T.S.
		13.00-14.00	Linedance for begyndere v/ Susanne H.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik, mødetid 13.45 AFLYST
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik, mødetid 14.20 AFLYST
Fredag	30	09.15-10.15	Linedance v/ Susanne
		10.00-12.00	Billard for kvinder v/ Freja
		10.30-11.30	Udendørs gymnastik
		10.30-11.30	Linedance v/ Susanne H.

HUSK I NOVEMBER:

Tirsdag	3	13.00-15.00	Foredrag v/ Charlotte Fich

Taskeindsamlingen

Soroptimistklub København sender mange hilsner med stor tak til jeres opbakning til vores taskeindsamling. Det er helt overvældende – I har doneret omkring 120 tasker (!!!) 😊til vores taskeevent.

Eventen er lørdag d. 19. september mellem kl. 10 og 15.

Det foregår i Helligaandshuset på Strøget – Entré 20 kr.

Vi håber at se jer derinde.

Udover tasker vil der også være salg af tørklæder og bijouteri og en pop-up café.

Klokken ca. 12:30 holder vi auktion over ”kendis-tasker”, der er doneret af bl.a. Susse Wold, Leonora Christine Skov, Hella Joof og Stephanie Lose.

Hele overskuddet går til Gadens Stemmer i København for at give større skolebørn mulighed for at deltage i byvandringer, hvor guiderne åbent og ærligt deler ud om levet liv på kanten af samfundet og på denne måde advarer mod misbrug.

På vegne af hele Soroptimistklub København,

Benedicte Krog-Meyer

Danys nominering til Fællesskabsprisen

Klubbens frivillige, Dany, er blevet indstillet til Årets Fællesskabspris.
Sundheds– og Omsorgsforvaltningen har den glæde at uddele Årets Fællesskabspris til de frivillige, som gør noget særligt for ældre københavneres sundhed og livskvalitet.

Fotos: Vivian Fynbo

Frivillig-festen

Fotos: Vivian Fynbo

Motionsholdet inden frivillig-festen

Fotos: Else Danbæk

Ferietur til Sønderjylland (to beretninger)

Søndag den 16. kom dagen, hvor jeg for første gang skulle deltage i Amager Seniorklubs meget omtalte ferierejse.

Som forholdsvis nyt medlem i klubben var jeg lidt spændt på, hvordan turen ville forløbe, da de fleste der skulle med, havde været afsted sammen adskillige gange før.

Der var lagt et spændende program, og jeg så frem til at opleve Sønderjylland igen. Turen bød på bl.a. besøg i Geografisk have i Kolding, Skamlingsbanken, ture til Mandø, Tøndermarsken og Højer Sluse. Mange af disse steder med noget af Danmarks mest særprægede natur.

Chaufføren/guiden havde indlagt en del overraskelser med bl.a. stop ved Schackenborg og et pølsemageri, hvilket betød, at der ikke blev helt så megen tid ved Højer sluse, hvor vi ellers ville have haft mulighed for at dyppe tæerne i vadehavet og fået set det forunderlige liv der. Resultatet var, at vi tilbragte mange timer i bussen.

Tirsdag var vi nogen, der tog til Nolde-Museet, hvilket var en fantastisk oplevelse.

En stor del af sådan en ferie er tiden hvor vi er på egen hånd, og her må jeg sige at den gik over al forventning.

Jeg følte mig meget velkommen med det samme, og der var mange, der inviterede ind i fællesskabet.

Til jer ”gamle seniorer”: tak for jeres inkluderende væremåde og for at I gjorde ferien til en mindeværdig tur.

Jonna Danielsen

Ferien startede ved Sløjfen d. 16. aug. kl. 8.00
Sløjfen er en tilsvarende klub som vores og ligger på Øresundsvej.

Vores chauffør Jørgen fra Adrian busselskab kørte afsted kl. 9.00 med en busfuld spændte glade seniorer til vores første stop på turen til Sønderjylland.

Den geografiske have i Kolding: meget spændende kæmpestor have, som der voksede mange forskellige træer, buske, stauder i, fordelt i " lande " fra hele jorden. Meget interessant.

Derefter gik turen til Skamlingsbanken, beliggende i Kolding, et vildt smukt højt område med den smukkeste udsigt. Skamlingsbanken er formet af den seneste istid og ligger 113 meter over havet.

Det var så de første to steder på vores første dag med spændende historie, før vi nåede vores hotel, Hotel Norden, liggende lige ud til Haderslev Inderdam.

Der kan kun siges, at hotellet lå fantastisk, værelserne var gode, personalet var søde og rare, og maden var gourmet klasse. Vi der lystede, mødtes om morgenen og gik ca. 1 km om Haderslev Inderdam eller lavede gymnastiske øvelser på græsplænen, hvis gæssene ville flytte sig.

Dag to var en tur til Mandø med en guide, som havde boet på øen hele sit liv, så det var meget underholdende. Transporten dertil foregik i traktortrukne vogne over sandbunden i ebbetilstand, og hjemturen var på et højt dige, da tidevandet var skiftet til flod tilstand.

Dag tre var vi et smut ved Tøndermarsken, og på denne tur, som på alle ture fortalte Jørgen, vores chauffør, historie om stederne og landskabet.
Så kunne vi vælge mellem at blive i Tønder og slentre på strøget eller besøge museet og se guldhornene og Wegener-møblerne.

Der var også muligheden for at blive kørt til Noldemuseet, som ligger i Tyskland. Et lille smut til Møgeltønder og Schackenborg blev det også til "hvis der var nogle af os der skulle på toilettet".

Dag fire kørte vi til Dybbøl Mølle, bygget i hollandsk stil i 1744, brændte i 1800 og opbygget op igen som den første mølle igen.
Inden Møllen slog vi et smut omkring Gråsten Slot i en mega byge, men det var det værd.

Jeg tillod mig at tage billeder af info i og om Møllen og her et lille uddrag af det.
Møllen ligger på Dybbøl banke og har været tilskuer til Slesvigske krige mellem tyskerne og danskerne.
1. krig foregik 5. juni 1848 hvor danskerne vandt.
2. krig foregik 13. april 1849, hvor fortællingen er, at tyskerne gemte sig bag møllen, danskerne sendte en granat imod dem, og den satte møllen i brand.
3. krig foregik i 1864 hvor danskerne stod med ryggen til møllen. Den blev ramt af en preussisk granat 10. april, og 18. april måtte danskerne forlade skanserne efter en brav kamp mod tyskerne, som de tabte til.
Møllen er i dag fredet og har en særlig symbolsk fortælling, for ellers ligner den andre møller i landet.
Møllen var arbejdsplads indtil 1990. Nu er den museum. Nuværende bygning er fra 1936.

Hvem har ejet møllen:
Det har Hinrich Quade, en velhavende tysksindet tysker. Han lod sin datter og svigersøn overtage møllen i 1860, og de fik en søn: Hinrich, og senere kom der tre børn mere.
Faderen døde i 1860, og moderen boede på aftægt hos datter Margrethe og svigersøn Jørgen.

I 1861 byggede Danmark skanserne på Dybbøl banke, som bekymrede Jørgen og Margrethe, fordi krigsskadeserstatningen og opbygningen af sidste brand af møllen pga. krigen tog 4 år.

Men 17 marts 1861 fløj en granat ind i møllens stuehus, familien måtte flygte fra krigen på skansen, og d. 10. april kunne de se deres hjem brænde ned ovre fra Als.
Familien kunne vende hjem igen d. 12. maj, fordi Danmark og Preussen indgik våbenhvile.
Familien fik kun 40% i krigsskadeserstatning, og i 1873 overlod Margrethe og Jørgen møllen til deres søn Gerhard. Parret blev boende på aftægt på møllen.
Gerhard kæmpede, men fik aldrig vendt den dårlige økonomi. Han gav op i 1895, og solgte møllen til et andelsselskab og forsatte som forpagter til sin død i 1902.
Derefter overtog hans søn Christian jobbet som forpagter til sin død i 1911.

Margrethe, datter af Gerhard, har fået historien om Dybbøl Mølle fortalt af sin farmor Margrethe.
Margrethe blev født i 1875 og døde i 1967. Hun blev aldrig gift og boede hele sit liv på møllen.
I 1920 blev møllen selvejende, og Margrethe og moderen Catrine fik begge ret til livsvarigt og vederlagsfrit ophold i møllens aftægtsbolig samt et årligt beløb på 500 kr. til begge.
Pengene var kompensation for den manglende erstatning til Jørgen Hansen efter krigen.

Resten af dagen i Haderslev var til fri disposition.

Femte dagen (hjemrejsen).
En sejltur på Haderslev Dam var en smuk tur.
Derefter:
En tur til Christiansfeld, hvor der er de berømte honningsnitter/kager
Steen fra Sløjfen fortalte om opbygningen af Christiansfeld i bussen.

Hjemkomst ved Sløjfen var ca. klokken 18.00.
Det var en meget inspirerende tilrettelagt tur.
God stemning på hele turen, hvor Sløjfen og Amager Seniorklub fik rystet sig sammen.

Kærligst taknemlighed Birthe Lund.

Billeder fra Mandø

Nolde-museet

Fotos: Vivian Fynbo

Sofies kilde

Foto: Vivian Fynbo

Fotos: Ulla M.

Foto: Ulla M.

Skamlingsbanken

Kolding miniby

Hjertelægens værktøjskasse, et foredrag om hjerteundersøgelser

Foredragsholder: Katrine Myhr, læge og Ph.d.

Kom med, når Katrine Myhr åbner hjertelægens værktøjskasse og giver et indblik i de vigtigste undersøgelser, der bruges til at udrede og behandle hjertesygdomme.

I foredraget får du en gennemgang af alt fra blodprøver og EKG til avancerede hjertescanninger – og hvad resultaterne betyder for dig som patient.

Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Tidspunkt: tirsdag den 6. oktober kl. 13.00-15.00. Efter ca. en time vil der være en pause.

Tilmelding: Alle er velkomne. Foredraget er gratis, men tilmelding er nødvendig. Tilmelding på clipboardet under opslag

Kaffe og kage koster 25 kr.

Foredraget er arrangeret i samarbejde med Hjerteforeningen.

Hjerte foreningen
København S

Udsigten fra Hotel Alsik i Sønderborg fra 16. etage

Fotos: Tove Brunicardi

Amager Seniorklubs nye slagsang

Melodi: Svantes lykkelige dag

Her på Radisevej
Findes en klub så sej
Her blir man altid så glad
hvis kroppen er trist og flad
Klubben er ikke der værste vi har
Og om lidt er kaffen klar

Her blir man altid mødt
Medlemmer smiler sødt
Husk nu at sige hej, hej
Hvorhen end du møder mig
Klubben er ikke det værste man har
Og om lidt er kaffen klar

Fester en mass vi har
Det løber vi ej fra
Smukt, tit vi danser i flok
Hvis vi er mange nok
Fester er ikke det værste vi har
Og om lidt er kaffen klar

Når man vil ha motion
Og følges ad med no'n
Ja, så er stedet jo her
Vi kan snart ej være fler
Motion er ikke det værste man har
Og om lidt er kaffen klar

Klublivet bæres af
Frivillighed hver dag
Og hvis at no'n siger stop
Straks popper nye op
Frivillighed er det bedste vi har
Og om lidt er kaffen klar

AS den kunne ej
Leve foruden dig
Derfor vi holder en fest
Hvor DU nu er hædersgæst
Oh I er alle de bedste vi har
Så om lidt er kaffen klar.

Bestyrelsen synger til frivillig-festen

Foto: Marianne Melskens

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 fredag d. 16. oktober 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.