

Seniorklubben NESÅ



Juli 2024

Kære seniorer

Det er lidt vemodigt, men dette program er formentlig det andet sidste i Seniorklubben NESÅ's navn. På et tidspunkt der, i skrivende stund, endnu ikke er fastsat, vil vores forening komme til at hedde Pensionistklubben Andel. Det hele afgøres naturligvis på den stiftende generalforsamling.

Pensionistklubben Andel vil blive vores hovedforening, hvor de overordnede linjer trækkes. Under Hovedforeningen bliver der i første omgang etableret to underafdelinger med hver deres bestyrelse, for henholdsvis øst og vest.

Øst er vores afdeling som vi kender den fra Seniorklubben Nesa. Afdelingen markerer tilhørsforholdet som er ganske frivilligt hvilket betyder at hvis et medlem af Seniorklubben Nesa ønsker at være medlem i afdeling vest så kan han/hun blot lade sig registrere der. Det fastsatte årlige kontingent bliver det samme uanset om man hører til øst eller vest. Nærmere herom sendes til den tid sammen med indkaldelsen til den stiftende generalforsamling.

Den grønne farve er som bekendt håbets farve, derfor må vi trods alt glæde os, og ikke mindst vende os, til det nye som jeg nok vil kalde 'gammel vin på nye flasker'. Forandringerne bliver nok ikke så store endda?

I øvrigt

Husk ved tilmelding, at oplyse dit fulde navn på dig selv og eventuel ledsager, dette er blandt andet af hensyn til adgangskontrollen hos Andel hvor der er skærpede sikkerhedskrav. Dette gælder også ved eksterne tilmeldinger til busture, m.m. Vores medlemmer har efterspurgt om det er muligt at modtage en deltagerliste ifm. vores arrangementer. Indtil videre er det ikke lykkedes så godt men vi prøver igen.

På den sidste side i programmet kan du finde den samlede oversigt over efterårets aktiviteter. Her kan du også tjekke om du har foretaget tilmelding, betalt, m.m. **Husk**, at alle ændringer af adresser, tlf. nr. mailadresser m.v. skal oplyses til bestyrelsens sekretær, Susanne Hvidsten, pr. mail hvidsten54@gmail.com.

På glædeligt gensyn
Allan Petersen, Formand

Seniorklubben NESAs

Bustur ti Ystad i Sverige. En bustur i Wallanders fodspor

Dato og tid: Torsdag, den 29. august 2024, kl. 08:00 (bussen kører senest kl. 08:15)



Vi skal på en rigtig hyggetur til Sydsverige. Siden 2004 har 'Film i Skåne' drevet Ystad Studios. De ændrede de gamle luftværnshaller og ombyggede dem til filmstudier. Den første indspilning var Pernille Augusts novellefilm 'Blindgænger'. Derefter er en mængde film og TV-serier blevet indspillet i studierne som fx TV-serien 'Broen' og 'Wallander', både den svenske og den britiske udgave. Ystad studios atelierer består af studierne Ernst Hugo og Anna Q, på hver 600 m² kvadratmeter. Begge haller har porte med mulighed for at kunne køre ind med sådan noget som lastbiler. Studierne har en stor mængde sminkeloger, kostumer, rekvisitlager, loger og kontorer.

Det er Helsingør Turisttrafik som tager os på turen over broen til Sydsverige. Vi må håbe på godt vejr, idet naturen i området er virkelig smuk.



Med den operaelskende og diabetesramte kriminalkommissær Kurt Wallander satte forfatteren Henning Mankell i 1991 Ystad på verdenskortet, og efter et salg på nu over 25 millioner eksemplarer i mange lande besøger i tusindvis af turister hvert år Ystad for at opleve den by, hvor Kurt Wallander er kriminalkommissær. I 2008 fik Wallander debut i engelsksproget version med Kenneth Branagh som kriminalinspektøren, og i 2010 og 2013 kom yderligere to sæsoner med Krister Henriksson, så hans total nu er på 32 film.

På vej i bussen, vil der på sædvanlig vis være forplejning med kaffe/the, rundstykke og en lille skarp til halsen.

Efter rundvisningen i filmstudierne, gør vi stop ved Ystad. Her vil vi også få vores frokost som består af "Pannbiff" med stegte løg en såkaldt "Wallenbergare" samt en enkelt øl/ letøl/ vand/ eller et glas vin. Og inden vi fortsætter vil der være mulighed for at du kan færdes lidt på egen hånd i Ystad, hvor der skulle være meget hyggeligt i det gamle kvarter og måske også shoppe lidt med den lave valutakurs.

Efter frokosten kører vi til Smygehus Havsbad hvor vi vil få kaffe og kage.

Seniorklubben NESÅ

På vej hjem til Danmark kører bussen omkring det naturskønne område ved Skanør/Falsterbo hvor vi gør et lille stop for at nyde udsigten over Øresund og et evt. toiletbesøg.

Aktivitets- og tidsplan:

- Kl. 08:00 Mødetid.
- Kl. 08:15 Afgang fra Virum (Teknikerbyen 25) Husk at komme 15 min før!
- Kl. 10:00 Mødes vi med en guide ved Ystad Turistbureau. Gåtur rundt i byen og se de steder hvor Wallander er kommet og som bliver brugt i serien. Politistation, hans lejlighed i starten hvor han bor i byen og hvor han ofte spiser frokost.
- Kl. 11:15 Bus til Filmstudie.
- Kl. 11:30 Besøg Filmstudie, hvor I først ser en kort film på 15 min om bag kulisserne på serien, på nogle af de ting I har set nede i byen inden. Og herefter besøger I deres oplevelse center med foto osv fra serien.
- Kl. 12:30 Retur til byen hvor der vil være mulighed for lidt indkøb til den lave valutakurs.
- Kl. 13:00 Frokost på NP Bistro.
- Kl. 14:15/30 Afgang langs kysten til Smygehus Havsbad.
- Kl. 15:00/15 Kaffe/Kage.
- Kl. 16:15 Mod Virum langs kysten og evt med et stop ude ved Skanør/Falsterbo og nyde udsigten over Øresund og broen fra den svenske side.
- Kl. 18:15/30 Hjemme i Virum.

Husk:

- **Kørekort eller pas!**
- **Ingen betaling før du har modtaget en bekræftelse på din/Jeres deltagelse. Skriv i tekstfeltet ”Bustur og dit/Jeres for- og efternavn”.**

Mødested	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	Per Kock-Jensen	Ca. 2-3 timer eller mere	Seneste tilmeldingsfrist er onsdag, den 31. juli 2024
Pris pr. person	Betalingsoverførsel	Tlf. kontakt	Mail (foretrakkes)
Medlemmer: 400 kr. Ledsagere: 700 kr.	2252 6285 768 592	22 18 03 74	percockjensen@gmail.com

Seniorklubben NESÅ

Klubmøde: Humor som medicin. Forfatter og foredragsholder Erik Lindsø fortæller om livsmød, livslyst og livsglæde.

Dato og tid: Mandag, den 9. september 2024, kl. 13:30



”Det handler om at ændre mismod til livsmød, og jeg gør det ved at tage fra de muntre og give til de skuffede,” siger Erik Lindsø - forfatter, kulturjournalist og højskolemand, der kommer med et muntret og livsbekræftende foredrag, hvor lattermusklerne bliver rørt.

Humor og livsglæde er indholdet, når Erik Lindsø holder foredrag. ”Humoren er en elastik af solidaritet og tilgivelse,” forklarer Erik Lindsø, der i foredraget anvender netop humoren til at give en kærlig opsang til dem, som han kalder de langtidsskuffede, bekymringsparate levebrødspessimister – dem, der gør verden til et alvorstungt, livstrættende sted at være. ”Jeg har hørt en af dem sige: ’Hvad hjælper det at være et hestehoved foran, hvis det går ned ad bakke?’ – Det er sådan et livssyn, vi må vaccinere imod.

Erik Lindsø kommer med vaccinen. ”Humor er det bedste værn mod stress. Med humor når vi det samme, men for nedsat tempo – vi bliver langsomme i vendingen, men hurtigere i replikken,” siger Erik Lindsø. ”Vi kan være i dårligt humør eller ikke i humør til noget, men med humor kommer vi i godt humør. Med humor kan vi vende mismod til livsmød. Med humor kan vi afvæbne den, der er urimelige og redde situationen ”Humoren fornyr og forynger vores livssyn. Humoren gør os finurlige og eventyrlige,” forklarer Erik Lindsø. ”Med humor får vi overskud til at drage virkeligheden i tvivl. Som Peter Plys siger: ”Folk siger ingenting er umuligt, men jeg laver ingenting hver dag.”

- *Erik Lindsø er en af landets mest efterspurgte foredragsholdere - kendt for med humorens bid at sætte tilværelsen under lup.*
- *Erik Lindsøs arbejdsfelt er højskolen og journalistikken. Han har været forstander på Rønshoved Højskole. I dag er han tilknyttet Rødning Højskole. Han har endvidere været programmedarbejder i Danmarks Radio, redaktør af Højskolebladet og Magasinet Grænsen.*
- *Erik Lindsø har senest udgivet bøgerne ”Der er nu noget ved livet, man ikke finder andre steder” og ”Livet er i det mindste en historie værd.” Han har endvidere skrevet bogen ”Viljen til Rødning. Genstarten af Rødning Højskole 2006-2012” og ”Menneske først” i serien ”Kristendommen ifølge...”. Han er på vej med en bog om humor.*

Kom og få rørt lattermusklerne!

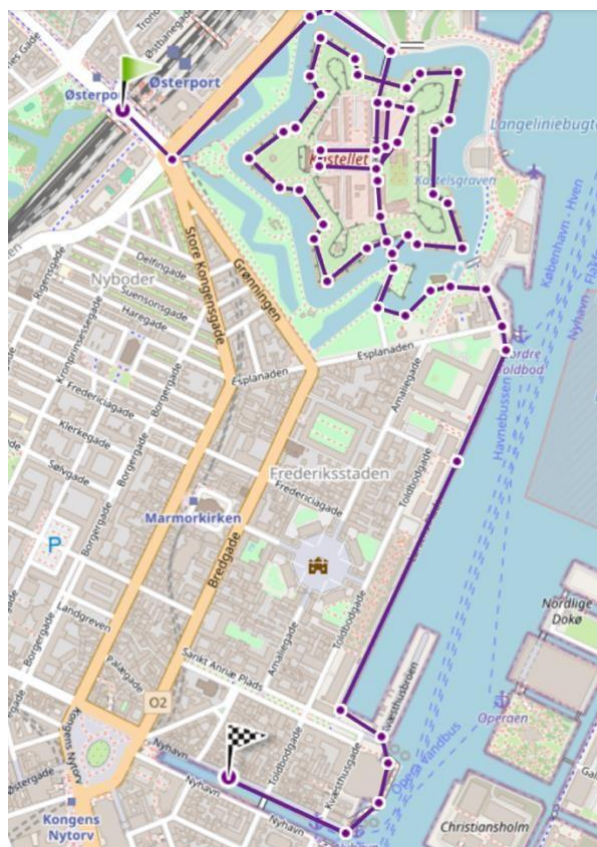
Mødested	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	Lisbeth Efferbach Petersen	Ca. 2 timer	Mandag, den 2. september 2024
Pris pr. person	Betalingsoverførsel	Tlf. kontakt	Mail (foretrækkes)
Gratis	Ingen	93 86 46 83	lisbp09@gmail.com

Seniorklubben NESAs

Gåtur: Østerport – Kastellet - Nyhavn. Guidet af Bjarne & Palle

Dato og tid: Mandag, den 23. september 2024, kl. 10:30

Bjarne og Palle har arrangeret denne hyggelige gåtur hvor vi skal mødes, i stationsbygningen, på Østerport Station. Vi går ned af Folke Bernadettes Allé videre forbi den Svenske kirke, og derefter går vi ind mod voldgraven, og ind til Kastellet ad Norgesporten. Kastellet er sit eget sogn med ca. 7.000 indbyggere-



Kastellet, som den gang blev kaldt Citadellet Friederichshavn, blev anlagt af kong Christian d. 4 i 1624 og senere ombygget af kong Frederik d. 3 i perioden 1662-64. Kastellet er Nordeuropas fineste og bedst bevarede fæstningsværk. Kastellet blev i øvrigt fredet som fortidsminde i 1966.

Her kan vi gå rundt, og fx kan vi gå ind i Kastels kirken, der blev opført i 1703, og videre til ”Monumentet over Danmarks Internationale Indsats efter 1948”, for de udstationerede, som faldt herved. Der er selvfølgelig også Kommandantbygningen der er embedsbolig for forsvarschefen og Arresten som har huset kendte personer som bl.a. Griffenfeld, J.F. Struensee og senest Werner Best i 10945. Herefter går vi så op på Kastellets Kronvold, der er 1.750 meter lang, hvor der er en dejlig udsigt ud over havnen og ind mod byen.

Herfra går vi ud ad Kongeporten og ned forbi den Engelske kirke, Sankt Albans Kirke, i Churchillparken, og ned mod Toldboden og ind langs kajen mod Sankt Annæ Plads, herfra rundt om Skuespil huset og ind i Nyhavn. Her kan det jo være at foreningen giver lidt til tørsten, men du kan også vælge hvad du har lyst til, eller gå op til Kongens Nytorv til Metroen.

Gåturen er med forbehold for ændringer.

Turen er på godt 5 km, men det er naturligvis tilladt, at bryde af undervejs hvis du ikke har lyst til at gå så langt. Bemærk, at Kastellet stadig er en militær installation, og at der derfor gælder særlige regler mht. fotografering m.v.

Mødested	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Østerport Station Stationsbygningen	Bjarne Mortensen & Palle B. Madsen	Ca. 2-3 timer	Fredag, den 20. september 2024
Pris pr. person	Betalingsoverførsel	Tlf. kontakt	Mail (foretrækkes)
Gratis	Ingen	42 72 70 05 (Allan)	ap.privat@outlook.dk

Seniorklubben NESÅ

Museumstur: Københavns Bymuseum

Dato og tid: Fredag, den 4. oktober 2024, kl. 10:40

Kom med på en rejse gennem Københavns historie. Turen byder på et rigt udvalg af historier om København og københavnere gennem tiden. Mød det første kendte spor af menneskelig aktivitet i Hovedstadsområdet. Hør om skelettet af en kriger fra middelalderen og fortællinger om de store epidemier og brande, som har været med til at forme det København, vi kender i dag. Se den interaktive bymodel, som viser byens puls og udvikling.

Efter rundvisningen er det muligt, på egen hånd, fx at spise en frokost i Rio Bravo



Der er forudbestilt en guidet omvisning for 25 personer men vi har mulighed for at udvide med endnu en guide hvis tilslutningen er til det.

På egen hånd!

Efter omvisningen er det gode muligheder for at tage en hyggelig frokost fx på Rio Bravo, Vester Voldgade 86 – husk at bestille bord (tlf. 33 11 75 87) eller på deres hjemmeside www.riobravo.dk. Der er naturligvis også mange andre hyggelige restauranter i nærheden at vælge imellem. Bestyrelsen kan desværre ikke påtage sig planlægning og bestillinger til restauranten.

Mødested	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Københavns Bymuseum Stormgade 18 1555 København V	Poul Erik Fach-Pedersen	Ca. 1 time	Fredag, den 27. september 2024
Pris pr. person	Betalingsoverførsel	Tlf. kontakt	Mail (foretrækkes)
”Gratis” Entréen og den guidede rundtur betales af foreningen.	Ingen	40 58 14 92	pefachpedersen@gmail.com

Seniorklubben NESÅ

Klubmøde: Fremtidsfuldmagt, testamente, arv og gave m.m. v/ Din Familiejurist

Dato og tid: Mandag, den 11. november 2024, kl. 13:30

Det kan lyde lidt tungt og trist, men det behøver det ikke at være, det er nemlig rigtig godt, både for os og for vores efterladte, at vi selv tager hånd/beslutning om disse emner, medens vi er i stand til det, og samtidig overvejer om vores eventuelle bestående testamente trænger til en gennemgang, eventuelt efter vi har mistet en af vores kære.



Fremtidsfuldmagt - hvad er det?

Ingen af os ved, om vi rammes af demens eller anden form for mental svækkelse, som vil gøre os ude af stand til at træffe de rette beslutninger. Med en fremtidsfuldmagt kan du sikre dig og dine mod økonomiske overraskelser, handlingslammelse og lang myndighedsbehandling.

Testamente, arv og gave, ved vi vist alle hvad er, men hvordan gør man og hvordan får man det gjort?

Alt dette vil en repræsentant fra Din Familiejurist informere os om.

Efter indlægget får vi mulighed for at stille spørgsmål og træffe personlige aftaler med Din Familiejurist om oprettelse af nogle af de nævnte dokumenter eller eventuelt en testamentegennemgang.

Mødested	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	Susanne Hvidsten	Ca. 2 timer	Tirsdag, den 5. november 2024
Pris pr. person	Betalingsoverførsel	Tlf. kontakt	Mail (foretrækkes)
Gratis	Ingen	21 65 65 83	hvidsten54@gmail.com

Seniorklubben NESAs

Klubmøde: Julebanko

Dato og tid: Mandag, den 2. december 2024, kl. 13:30

Traditionen tro slutter vi året med julebankospil med gode præmier. Du får 3 bankoplader. Ved ankomsten serveres der kaffe og kage ligesom der traktes med øl eller vand, fuldstændig som vi plejer.

Der spilles 6 spil. I 6. spil er hovedgevinsten en gavekurv (som vanligt).

I pausen mellem 3 og 4 spil kan ekstra plader købes for 10 kr. Forud for 6 spil kan ekstra plader købes for 5 kr. (husk lige penge).

Ved pladen fuld er der sidegevinster.

Ved lodtrækning i forbindelse med flere banko samtidig er der trøstepremie til dem der ikke vinder i lodtrækningen.



Husk:

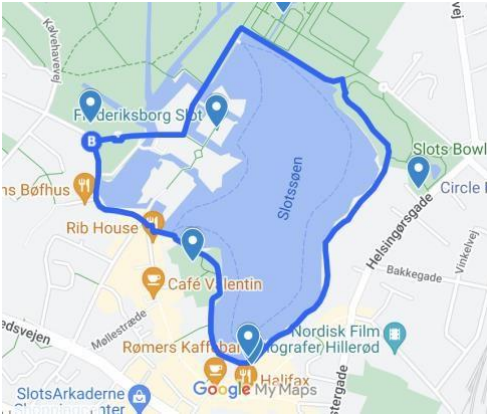
- **Ingen betaling før du har modtaget en bekræftelse på din/Jeres deltagelse. Skriv i tekstfeltet ”Banko og dit/Jeres for og efternavn”.**
- **Kontanter til betaling af ekstraplader.**

Mødested	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	Poul Erik Fach-Pedersen	Ca. 2 timer	Mandag, den 25. november 2024
Pris pr. person	Betalingsoverførsel	Tlf. kontakt	Mail (foretrækkes)
65 kr. ved tilmelding for tre plader. 15 kr. pr. ekstraplade. Se i øvrigt ovenfor.	2252 6285 768 592	40 58 14 92	pefachpedersen@gmail.com

Seniorklubben NESAs

Julefrokost

Dato og tid: Onsdag, den 15. januar 2025, kl. 12:00. Gåtur og kl. 13:00 Julefrokost



De friske mødes kl. 12 uden for Restaurant Rib House. Vi skal en tur rundt om Slotssøen ved Frederiksborg Slot. Turen er på ca. 2,34 km og hvis man er heldig, kan man smide 176 Kcal på turen.

Inklusive indtagelse af en 'lille skarp', under en pause på turen vil det tage os 45-55 minutter at nå tilbage til Restaurant Rib House.

Kom med på turen og nyd den dejlige tur med den smukke udsigt til slottet og Slotshaven.

For de medlemmer der ikke er så stedkendt i Hillerød, kan det anbefales, at tage S-toget til Hillerød station og herfra tage

buslinje 301 - stå af ved Frederiksborg Slot v/ Slangstrupgade - og gå det sidste stykke til Rib House på ca. 122 meter/2 min. gang, alternativt tage **buslinje 326** - stå af ved Frederiksgade v/Hostrupvej - og gå det sidste stykke på ca. 429 meter/6 min. gang.

De der er knapt så friske mødes ved Rib House kl. 13 hvor vi indtager vores julefrokost.



Vi har lejet et lokale hvor vi skal have "Julebord". **Bemærk** at prisen inkluderer de første to genstande i form af øl, snaps, vand eller et glas vin. Der uddeles drikkecouper ved ankomsten.

Hvis du/I af en eller anden grund må melde afbud kan det betalte beløb tilbagebetales hvis det sker senest fredag den 3. januar 2025. Julebordet består af:

- Marinerede sild og stegte sild.
- Fiskefilet med citron og remoulade.
- Æg, rejer og mayonnaise.
- Røget laks og gravad laks med rævesovs.
- Varm leverpostej med bacon.
- Mørbradbøffer med stegte løg.
- Frikadeller med agurkesalat og rødbeder.
- Medisterpølse med sennep.

Menuen serveres med rugbrød og lyst brød. Herefter serveres:

- Tre slags ost med vindruer og andet frugt som tilbehør samt kiks.
- Risalamande med kirsebærsovs til dessert.
- Vi slutter af med en kop kaffe.

Seniorklubben NESÅ

Vigtigt:

Husk, INGEN betaling før du har modtaget en bekræftelse på din/Jeres deltagelse. Skriv i tekstfeltet ”Jul og dit/Jeres for og efternavn”

Mødested	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
<u>Kl. 12 Gåtur</u> Restaurant Rib House Slotsgade 52 3400 Hillerød <u>Kl. 13</u> Restaurant Rib House Slotsgade 52 3400 Hillerød	Per Kock-Jensen	Ca. 2-3 timer eller mere	Seneste tilmelding og betalingsfrist er mandag den 23. december 2023
Pris pr. person	Betalingsoverførsel	Tlf. kontakt	Mail (foretrakkes)
Medlemmer: 275 kr. Ledsagere: 375 kr.	2252 6285 768 592	22 18 03 74	perkockjensen@gmail.com

Seniorklubben NESÅ

Check- og huskeliste til eget brug

Dato	Mødetid	Aktivitet	Mødested	Fortæring	Tilmeldt	Betalt
29.08.2024	08:00	Bustur i Wallanders fodspor, Ystad i Sverige	Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.09.2024	13:30	Klubmøde: ”Humor som medicin”	Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	2)	<input type="checkbox"/>	
23.09.2024	10:30	Gåtur: ”Kastellet m.m.”	Østerport Station		<input type="checkbox"/>	
04.10.2024	10:40	Museumsbesøg: Københavns Bymuseum	Stormgade 18 1555 København		<input type="checkbox"/>	
11.11.2024	13:30	Klubmøde: ”Fremtidsfuldmagter m.m.”	Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	2)	<input type="checkbox"/>	
02.12.2024	13:30	Klubmøde: ”Julebanko”	Andel Energi A/S Teknikerbyen 25 2830 Virum	2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.01.2025	12:00	Gåtur omkring Slotssøen ved Frederiksborg Slot	v/Restaurant Rip House Slotsgade 52 3400 Hillerød	Der serveres 1 Enkelt på turen	<input type="checkbox"/>	
15.01.2025	13:00	Julefrokost i Restaurant Rip House. P.S.: Drikkekuponer udleveres på stedet.	Restaurant Rip House Slotsgade 52 3400 Hillerød	1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 1) Fortæring er en del af programmet
- 2) Der serveres kaffe/the, kage, øl og van