

**FOA**

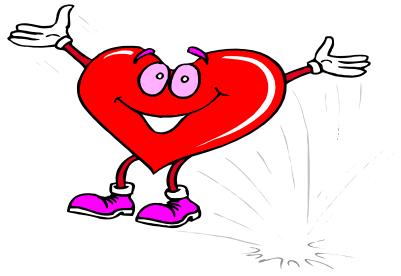
Senior



*Forårs- og  
efterårsprogram  
2026*

**FOA ÅRHUS**

*Seniorklub*



## Programmet er lavet af FOA Århus' Seniorbestyrelse

Formand: Kirsten Lind, tlf.: 6016 0807 - mail: [kirsten-lind@outlook.dk](mailto:kirsten-lind@outlook.dk)

Næstformand/sekretær/bestyrelsesmedlem:  
Jørn Høj Schlaikjer, tlf. 2098 6077 - mail: [schlaikjer1@live.dk](mailto:schlaikjer1@live.dk)

Kasserer: Bodil Westergaard, tlf. 2622 8403 – mail: [bowptrsn@hotmail.com](mailto:bowptrsn@hotmail.com)

Bestyrelsesmedlem: Sonja Petersen, tlf. 2851 3501 – mail: [sosupet@gmail.com](mailto:sosupet@gmail.com)

Bestyrelsesmedlem: Hanne Stormfeldt, tlf. 3133 7485 – mail: [hstormfeldt@yahoo.dk](mailto:hstormfeldt@yahoo.dk)

Bestyrelsesmedlem: Susanne Hillers, tlf. 2062 8866 – mail: [js.hillers@gmail.com](mailto:js.hillers@gmail.com)

Bestyrelsesmedlem: Mogens Udengaard tlf. 2275 6275 - mail: [mogensudengaard485@gmail.com](mailto:mogensudengaard485@gmail.com)

Bestyrelsessuppleant: Ivan Brøste, tlf. 29436989 – mail: [ivan\\_broeste@hotmail.com](mailto:ivan_broeste@hotmail.com)

Bestyrelsessuppleant: Lars Christiansen, tlf. 24255633 – mail: [pan.ser.mallen@hotmail.com](mailto:pan.ser.mallen@hotmail.com)

Bilagskontrollant: Ruth Solvejg Nielsen, tlf. 8629 0827 – mail: [hanssonl@mail.dk](mailto:hanssonl@mail.dk)

Bilagskontrollant: Tove Holme Madsen, tlf. 2043 3022 – mail: [toveholme@hotmail.dk](mailto:toveholme@hotmail.dk)

Bilagskontrollantsuppleant: Tinne Fisker tlf. 2081 3046 – mail: [tinne@live.dk](mailto:tinne@live.dk)

Bilagskontrollantsuppleant: Anne Marie Ilsøe, tlf. 3029 1069 – mail: [missfirelake@yahoo.dk](mailto:missfirelake@yahoo.dk)

### **Klubkontingent**

10 kr. pr. måned. Betales via FOAs faglige kontingent.

### **Praktiske informationer/tilmelding**

Tilmelding til klubarrangementer (på grund af forplejning) skal ske senest fredag før arrangementet til Kirsten Lind på telefon 60 16 08 07 eller e-mail [kirsten-lind@outlook.dk](mailto:kirsten-lind@outlook.dk)

Betaling for kaffe med brød er 40 kr. pr. gang, som betales ved indgangen.

Ledsagere kan deltage i udflugten og julefrokosten.

Yderligere deltagerbetaling er beskrevet ud for arrangementet.

**Der kan max deltage 80 personer til arrangementerne.**

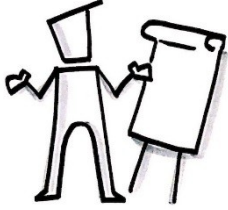
**KLUBBEN HAR FÅET MOBILPAY. NR. 444391**



Tirsdag den 6. januar kl. 13.30

### **Nytårskur**

Nytårskur med musik af John Møldrup og Peter.  
Du er velkommen til at tage noget nytårsjov med/på.  
Forplejning: Vin/brød/ost/pølse/kaffe/te  
Pris: 40 kr.  
Tilmelding senest d. 19.12.25



Tirsdag den 20. januar kl. 13.30

### **Foredrag med politibetjent Peter Pedersen**

Peter fortæller om tiden som eneste politimand i Nordøstgrønland – 850 km fra nærmeste by – i 365 døgn.

Et lille samfund med omkring 300 indbyggere og massive sociale udfordringer.

Peter og beboerne lærte hurtigt hinanden at kende, og han måtte påtage sig mange roller, blandt andet sjælesørger, privat rådgiver, turistguide og pengeudlåner.

Gennem sine 42 år som politimand har Peter været så privilegeret at få mulighed for at arbejde i flere af verdens brændpunkter. Han har været udsendt med FN til Kosovo i forbindelse med krigen på Balkan og med EU til Helmand i Afghanistan.

Derudover har han været udstationeret i Grækenland under flygtningekrisen i 2015–2016.

Mellem disse udsendelser har Peter desuden været udlånt til Grønlands politi fem gange.

Forplejning: Franskbrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 16.1.26



Tirsdag den 3. februar kl. 13.30

### **Banko**

Forplejning: Franskbrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 30.1.26



Tirsdag den 17. februar kl. 13.30

### **Foredrag om Kaj Nordmand Andersen v. Flemming Både**

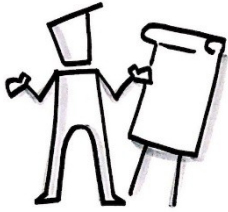
Et foredrag om Kaj Normann Andersen tager udgangspunkt i hans store musikalske betydning. Hans enorme produktion af revyviser, filmmusik og slagermelodier er kendt og elsket af mange.

Selv levede han et meget privat og tilbagetrukket liv.

Forplejning: Franskbrød/kaffe/te eller fastelavnsboller

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 13.2.26



Tirsdag den 3. marts kl. 13.30

### **Foredrag 'Kend din krop' v. Kåre Lundmark**

Mange seniorer dyrker ikke nok motion – og det er en skam. Ifølge Sundhedsstyrelsen gavner motion ikke mindre end 31 forskellige lidelser, blandt andet forhøjet blodtryk, sukkersyge og højt kolesterol. Motion forebygger også depression.

Med motion kan du modvirke mange af de skavanker, som alderen ofte fører med sig, og du kan bedre bevare både muskel- og knoglestyrke samt balanceevnen.

Oftest begrundes manglende motion med fysiske problemer – måske en ny hofte eller et slidt knæ. Men det skal ikke holde dig tilbage. Uanset hvilke udfordringer du måtte have, kan du sagtens dyrke motion.

Det hører du mere om i dette foredrag, som holdes af en årgang 1953, der motionerer næsten hver dag og slet ikke har planer om at stoppe. Selvfølgelig kan du have andre mål, men foredraget vil give dig indsigt i, hvor gavnligt motion er for din krop og livskvalitet. Efter foredraget vil du have svært ved at lade være med at komme i gang!

Forplejning: Franskrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 27.2.26



Tirsdag den 17. marts kl. 13.30

### **Generalforsamling**

Her har du mulighed for at få indflydelse på, hvem der skal sidde i bestyrelsen, hvordan pengene skal bruges, og hvilke arrangementer der skal afholdes i klubben.

Dagsorden udsendes senere.

Forplejning: Smørrebrød

Pris: GRATIS

Der er ikke tilmelding til generalforsamling, men vil du have smørrebrød, bedes du tilmelde dig, senest fredag den 13. marts.



Tirsdag den 7. april kl. 13.30

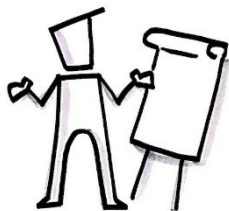
### **Musikalsk underholdning v. Lars Therkildsen**

Lars Therkildsen fortæller og synger om Kim Larsen.

Forplejning: Franskrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 1.4.26



Tirsdag den 21. april kl. 13.30

### **Foredrag med Præst Peter Sporleder**

Peter Sporleder (53 år) er far til tre og sognepræst ved Holme Kirke samt feltpræst hos SOKOM (Jægerkorpset og Frømandskorpset).

Han har seks gange været udsendt som feltpræst på internationale missioner med danske soldater.

Siden 2018 har han desuden været medlem af Aarhus Byråd.

Peter har deltaget i missioner i blandt andet Kosovo, Irak og Afghanistan, og det er blandt andet disse oplevelser, han vil berette om.

Vi får indblik i feltpræstens mange og forskelligartede opgaver: hvordan de danske soldater lever og bor, hvordan man takler savnet til familien derhjemme, hvordan man håndterer dødsfald og alvorligt sårede blandt kammeraterne, mødet med lokalbefolkningen – og meget mere.

Forplejning: Franskrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 17.4.26



Fredag den 1. maj

### **1. maj i FOA Århus og Mølleparken**

Nærmere info følger senere.



Tirsdag den 4. maj – onsdag den 5. maj

### **Udflugt til Sydfyn og Ærø**

Nærmere info følger senere.



Tirsdag den 19. maj kl. 13.30

### **Foredrag med Louise Brandstrup om misbrug I MIN FAMILIE BØD MAN ALDRIG PÅ KAFFE**

Det var noget af en oplevelse at være barn i en festlig og stærkt serverende familie i Vendsyssel – og en tragedie at miste sin søster til stoffer i 60'erne. Med både livlighed og lettelse deler Louise Brandstrup sin livsfortælling om alligevel at finde vej til et venligt og værdigt liv, og om modet til at skifte kaos ud med kærlighed.

Forplejning: Franskrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 15.5.26



Tirsdag den 2. juni kl. 13.30

**Banko og hyggemøde**

Forplejning: Franskbrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 29.5.26



Tirsdag den 9. juni kl. 12.00

**Jubilæumsfest med musik af Henrik Rasmussen**

Glæd jer til en festlig eftermiddag med musik af Henrik Rasmussen, som tidligere spillede sammen med Bent.

Nærmere info følger senere.



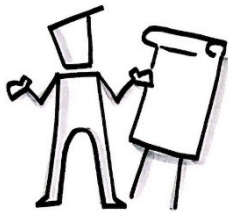
Tirsdag den 15. september kl. 13.30

**Hygge- og snakkemøde**

Forplejning: Franskbrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 11.9.26



Tirsdag den 6. oktober kl. 13.30

**Foredrag med Karla Lønborg - landevejsridder  
I MIN FAMILIE BØD MAN ALDRIG PÅ KAFFE**

Karla fortæller om sin tid på de danske landeveje sammen med Hvalrossen, Kaninen, Mølle og alle de andre skæve eksistenser, hun mødte, lærte at kende og kom til at holde af.

Forplejning: Franskbrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 2.10.26



Tirsdag den 20. oktober

**Udflugt – Efterårstur**

Nærmere info følger senere.



Tirsdag den 3. november kl. 13.30

**Julebanko med pakker**

Forplejning: Gløgg og æbleskiver

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 30.10.26



Tirsdag den 17. november kl. 13.30

**Flemming Både med julemusik**

*Julens sange og historierne bag dem*

Vi skal synge sammen og dykke ned i mange af de sange og salmer, vi år efter år holder af i december. Undervejs fortælles der også om baggrunden for nogle af vores mest kendte julesalmer.

Forplejning: Franskrød/kaffe/te

Pris: 40 kr.

Tilmelding senest d. 13.11.26



Tirsdag den 1. december kl. 12.00

**Julefrokost**

Julefrokost på Restaurant Terrassen, Tivoli Friheden.

Tilmelding og menu kommer senere.

**Klubben har fået MOBIL PAY NR. 444391**

**Der forbeholdes ret til ændringer i programmet!**

**HVOR DER IKKE STÅR ANDET AFHOLDES MØDERNE I  
"FOLKESTEDET" CARL BLOCHS GADE 28  
BUS NR. 12 HAR HOLDEPLADS LIGE UDENFOR "FOLKESTEDET"**