

*FOA Midt- og Vestjylland*  
*Seniorklubben*  
*Holstebro*



**Program**  
**2. halvår 2026**

Alle arrangementer afholdes på torsdage.  
Hvor andet ikke er anført, mødes vi i FOA-Huset,  
Magnus Kjærs Gade 6-8, Holstebro

**20. august**  
**kl. 14.00**

**Banko.**

Vi starter op efter sommerferien, som vi plejer med banko. Plader kan købes for 10,- kr.  
Der vil være gevinst på række og vin på fuld plade.

**3. september**  
**kl. 14.00**

**Tidligere lærer på Tvis Skole Åse Laursen** fortæller om en spændende rejse til Etiopien.

**Afholdes i**  
**Laden, lille sal**

**17. september**  
**kl. 14.00**

**Besøg og rundvisning ved Skave Nedbrydning**  
(Fluesmækkeren)

Lisbeth vil vise rundt. Medbring din egen kaffe, klubben sørger for brød. Tid 14-16.

**Samkørsel aftales ved tilmelding.**

Afgang fra Holstebro kl. 13.30.

***Tilmelding til Marinus på 22 59 08 89 gerne på sms senest den 10. september***

**1. oktober**  
**kl. 14.00**

**”Kost og ernæring 65 +” ved diætist Lotte Øgendahl**

Et oplæg om mad og hvad kroppen har behov for, når du runder de +65 år. Der vil bl.a. være fokus på hvad der bidrager til at holde på muskelmassen og herved muligheden for et aktivt liv. Der vil blive fortalt i et gængs sprog og med konkrete eksempler.

**22. oktober**  
**kl. 14.00**

**Dømt. Forældre til en indsat fortæller.**

Et foredrag om styrke, sammenhold og håb i livets sværeste øjeblikke.

I dette foredrag deler Michael og Lone Pedersen deres historie med ærlighed, varme og håb.

**5. november**      **Hyggeeftermiddag** med gløgg og æbleskiver og måske  
**kl. 14.00**            en lille overraskelse.

**19. november**      **Else Hjortbak** er tidligere uddannet ergoterapeut, og er  
**kl. 14.00**            nu som pensionist aktiv i Røde Kors.  
Hun vil fortælle om en studierejse til Kenya i 2023.

**10. december**      **Julefrokost**  
**kl. 12.00**            Julefrokost med god mad, lotteri og masser af hygge.  
Musik ved Jens Madsen. Pris 220,- kr.  
Døren åbnes kl. 11.45.  
***Bindende tilmelding senest den 24. november til***  
***Marinus Nielsen på 22 59 08 89 (meget gerne på sms)***

***Yderligere oplysninger kan ses på FOA Midt- og Vestjyllands hjemmeside***

**Tilmelding er bindende. Ret til ændringer i programmet forbeholdes**

Kontingentet for et år er 200,- kr. for medlemmer af FOA Midt- og Vestjylland, Seniorklubben i Holstebro og 250,- kr. for støttemedlemmer.

Du kan indmelde dig i klubben:

- ved at indbetale 200/250,- kr. på konto. nr. 5348 0360807 i Arbejdernes Landsbank med oplysning om navn, fødselsdato og år *eller*
- ved at møde op til et af arrangementerne og her indbetale 200/250,- kr.

Er du i tvivl, så kontakt kasserer Ulla Andersen på tlf. 2943 7361 eller [gua@youmail.dk](mailto:gua@youmail.dk)

## *Seniorklubbens bestyrelse*

<b>Formand</b>	Marinus Nielsen <a href="mailto:allegade7@mail.tele.dk">allegade7@mail.tele.dk</a>	 2259 0889
<b>Næstformand</b>	Grethe Nielsen <a href="mailto:g20468646@gmail.com">g20468646@gmail.com</a>	 2046 8646
<b>Kasserer</b>	Ulla V. Andersen <a href="mailto:gua@youmail.dk">gua@youmail.dk</a>	 2943 7361
<b>Bestyrelsesmedlem</b>	Finn Højland <a href="mailto:fhoejland@gmail.com">fhoejland@gmail.com</a>	 2033 6511
<b>Bestyrelsesmedlem</b>	Solveig V. Pedersen <a href="mailto:vindelbosvp@gmail.com">vindelbosvp@gmail.com</a>	 2344 1981
<b>Suppleant</b>	Lene Blæsbjerg <a href="mailto:lenemb56@gmail.com">lenemb56@gmail.com</a>	 2645 7635
<b>Suppleant</b>	Kirsten Nybro Pedersen <a href="mailto:knpmtm1@gmail.com">knpmtm1@gmail.com</a>	 4038 8487