

Vestsjælland

Efterløns- og seniorklub



Arrangementer 2026

Klubformænd & næstformænd



Holbæk

Formand

Joan Boll

Tlf. 2674 6805

tjaj23@gmail.com

Næstformand

Elly Henriksen

Tlf. 3034 0456

ellyrasmussen4@gmail.com



Kalundborg & Odsherred

Formand

Otto Olsen

Tlf. 2856 6121

oeo@hotmail.dk

Næstformand

Lilli Maria Kristensen

Tlf. 4025 9466

lilimaria1944@hotmail.com



Ringsted

Formand

Lisbet Nielsen

Tlf. 2342 9815

lang@os.dk

Næstformand

Else B. Hansen

Tlf. 4059 5386

ebh5@live.dk



Slagelse

Formand

Gunner Olsen

Tlf. 5092 5872

gunnerolsen45@gmail.com

Næstformand

Inger m. Nielsen

Tlf. 2971 1063

ingermn47@gmail.com

FOA Vestsjælland

Japanvej 2

4200 Slagelse

Tlf. 4697 3860

vestsjaelland@foa.dk

foa.dk/vestsjaelland

Telefon- og åbningstider

Mandag kl. 9-15

Tirsdag kl. 9-15

Onsdag Lukket

Torsdag kl. 9-17

Fredag kl. 9-13

Information om klubberne

På afdelingens hjemmeside foa.dk/vestsjaelland under siden seniorer finder du mere information om de enkelte klubber, deres betyrelser, love og arrangementer.

OBS

Husk at eventuelle ændringer i forhold til arrangementer uden tilmelding vil ske på hjemmesiden, så orienter dig her.



**SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN**

Velkommen

Vi ser frem til at byde dig velkommen i FOA Vestsjællands Efterløns- og seniorklubber.

Klubberne er placeret i Holbæk, Slagelse, Ringsted og Kalundborg-Odsherred.

Her kan du i uformelle omgivelser møde gamle kolleger, få en snak om "faget" eller blot være en del af et socialt netværk.

Hvem kan deltage i klubberne?

Medlemmer der er:

- Fyldt 60 år
- På efterløn
- Pensionister
- Førtidspensionister uanset alder
- Tag gerne din ledsager med

Du er velkommen til at deltage i alle 4 klubber.

Kontingent

Seniormedlemsskab: 270 KR årligt

Klubarrangementer

Hver klub tilbyder årligt ca. 10 arrangementer af faglig og/eller kulturel karakter f.eks. foredrag, udflugter, bankospil, julefrokoster og bowling.

Du er også velkommen til at deltage i afdelingens øvrige arrangementer, der er omtalt henholdsvis på foa.dk/vestsjælland og i nyhedsbrevene.

Hvis du ikke modtager nyhedsbreve, så ring til FOA på tlf. 4697 3860 og oplys din mailadresse.

Forslag

Gode ideer og forslag til arrangementer modtages gerne. Send dine forslag til klubformændene.

Tilmelding

Hvor tilmelding ikke er nødvendigt, møder du blot op. Tilmelding med MitID og evt. betaling via afdelingens hjemmeside foa.dk/afdelinger/foa-vestsjælland/seniorer. Hvis du har problemer med tilmelding/betaling kontaktes afdelingen på tlf. 4697 3860.

OBS!

Hvis du melder dig ud af faglig afdeling ved overgang til efterløn og pension, så fravælger du også muligheden for at deltage i seniorklubbernes arrangementer.

Du kan kun melde dig ind i FOA igen, hvis du får et job indenfor FOAs område!

Geografisk placering af klubberne



Klubben i Holbæk
Holbæk Kommune



Klubben i Slagelse
Slagelse Kommune



Klubben i Ringsted
Ringsted og Sorø Kommune



Klubben i Kalundborg-Odsherred
Odsherred og Kalundborg Kommune

Politisk ansvarlig for seniorarbejdet i FOA Vestsjælland:

Nichlas Riise, tlf. 4697 2095 /niri@foa.dk

Holbæk



Nytårskur

Mandag d. 5. januar Kl. 13

Kom og vær med til at skyde det nye år 2026 i gang.

Vi ønsker hinanden godt nytår med et glas bobler og kransekage.

Foredrag V/Kim Lind Larsen

som kommer og fortæller om familiens oplevelser på en tur til "Nordkap med Campingvogn" turen gik både igennem Sverige, Norge og Finland med et besøg i Julemandens landsby, der ligger på Polarcirklen i Rovaniemi.

I pausen kan vi nyde kaffe/the, chokolade og kage pris 30 KR.

Herefter gennemgår vi årets nye program 2026

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk

Tilmelding ikke nødvendig



Et glas humørpiller

Mandag d. 2. februar Kl. 13

Foredrag V/ Erik Aksel Ejner Lindgren

Her skal vi have motion af smilebåndet i hverdagen med "et glas humørpiller".

Bivirkninger: ømhed i lattermusklerne, ondt i maven af grin. **Ingredienser:** Humor fra gadeplan tilsat lidt Storm P, skæve citater og Anekdoter. **Advarsel:** kan skabe afhængighed.

Kaffe, te og kage 30 kr

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk

Tilmelding ikke nødvendig

ORDINÆR GENERALFORSAMLING

Mandag d. 2. marts Kl. 12

Dagsorden ifølge vedtægter, lægges på afdelingens hjemmeside 4 uger før afholdelse. Dagsorden bliver uddelt på mødet. Forslag som ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest 14 dage før på: **tjaj23@gmail.com**. Efter generalforsamlingen vil klubben være vært



ved bespisning og 1. øl/vand

Efter spising spiller vi banko. 3 pladser for 45 kr. og ekstra pladser for 15 kr.
Kaffe, te og kage 30 kr

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk

Tilmelding til spising senest d. 14. februar



Værnepligt på Kongeskibet Dannebrog

Mandag d. 13. april Kl. 13

Foredrag V/ Rikke Nielsen. Rikke vil fortælle om tiden som værnepligtig på Sergent og Grundskolen med læring af Søfærdigheder, redning, førstehjælp, brandkursus m.m.

Endvidere skal vi høre om tiden og dagligdagen på Kongeskibet, samt sejlads og togter.

Rikke viser billeder under hele foredraget, samt 3 små film.

I pausen nydes kaffe/the og kage 30 KR.

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk

Tilmelding ikke nødvendig



Styr lige dit kropssprog

Mandag d. 4. maj Kl. 13

Foredrag v/ Henrik Rasmussen, der er Mimer og Klovner. Foredraget handler om alt det, vi kommunikerer uden ord, men med ansigtsmimik og kropssprog. Måden vi står, går, og sidder på, vores kropsholdning, ansigtsmimik og gestikulation – alt dette afslører hvem vi er, vores intentioner, følelser og vores forhold til omgivelserne. *I pausen nydes kaffe, te og kage 30 kr.*

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk

Tilmelding ikke nødvendig



Fælles sommertur til Maribo

Torsdag d. 4. juni Kl. 07

Turen er en fællestur med Kalundborg – Odsherred Seniorklub.

Vores første stop i Maribo bliver i **Maribo Domkirke** med Rundvisning, kirken er fra

1400 – tallet. Herefter går/kører vi til **Bangs Have** med en fantastisk beliggenhed og udsigt ud over Maribo sø. Her bliver serveret en

Frokostplatte - drikkevarer er for egen regning.

Efter frokost går/kører vi ned til Anløbsbroen ved Maribo Domkirke, her stiger vi ombord på på **Turbåden Anemonen**, hvor der vil være en times sejllads på Maribosøerne, og bare nyde at være til. Der vil være mulighed for lidt til ganen.

Efter mange gode oplevelser, kører vi ca. kl. 16.00 og gør holdt **V/Guldborgsund** hvor vi strækker ben og nyder **kaffe og kage**. Herefter kører vi hjemad til Sjælland

Afgang:

Kl. 07.00 Holbæk (borgerservice)

Kl. 07.25 Asnæs (Aksen)

Kl. 08.10 Kalundborg

Hjemkomst:

Kl. 20.15 – 21.15 ca.

Pris:

Medlem: 450 kr - Ledsager 550 kr



Tilmelding via hjemmesiden eller på Østerled senest 18. maj



Cafe`dag i klubben med musik af John og H.C.

Mandag d. 7. september Kl. 13

Som vil underholde med musik og sange vi kan synge med på, de medbringer sang hæfter. Nogle hyggelige timer med sang glæde og samvær. *I pausen nydes kaffe, te og kage 30 kr.*

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk. Tilmelding ikke nødvendig

Grækenland

Mandag d. 5. oktober Kl. 13

Foredrag v/Peer Fauriskov om Grækenland. Peer har rejst rigtig mange spændende steder i verden, og afholder forskellige rejseforedrag.

Som udgangspunkt vil Peer vise os billeder som han selv har taget, og det er ikke bare et rejseforedrag, for Peer beskriver hverdagen i Grækenland og vil give os et kig og indsigt ind i en verden/ samfund som er noget andet, end det vi lige som turister oplever.

I pausen nydes kaffe, te og kage 30 kr.

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk.

Tilmelding ikke nødvendig





Klubbens årlige "Andespil "

Mandag d. 2. november Kl. 13

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med spænding i højsædet, når Bankospillet er i gang. Vi spiller om 1.flaske vin på en hel række, og om 1. "and" på hele pladen. *I pausen nydes kaffe, te og*

æbleskiver 30 kr.

Pris: 3 plader for 45 kr. Ekstra plader 15 kr.

Sted: Østerled 28D, 4300 Holbæk.

Tilmelding ikke nødvendig



Årets Julefrokost

Mandag d. 7. december Kl. 12.30

Julen nærmer sig og det er tid til Klubbens årlige Julefrokost og afslutningen på et aktivt år. Kom og vær med til at sprede juleglæden i fælles samvær.



Der vil blive serveret julemad og dertil en øl / vand / vin. Snaps og snapseglas må man selv medbringe.

Der serveres kaffe / the og lidt sødt

Vi håber at Nissefar og Nisseemor vil komme forbi, og ønske os glædelig Jul.

Pris:

Medlem: 250 kr - Ledsager 300 kr Husk at medbringe en julegave til ca. 50 kr.

Sted: Fjordstjernen, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk.

Tilmelding og betaling via hjemmesiden eller på Østerled 28 senest d. 23.

November

Kalundborg-Odsherred

Ordinær generalforsamling

Tirsdag d. 20. januar Kl. 10

Dagsorden ifølge klubbens love.

Bagefter ønsker vi hinanden godt nytår,

med et glas bobler og kransekage.

Thomas Adelskov fortæller om det

ældrepolitiske i regionen

Vi slutter af med et par stykker smørebrød

Sted: Organisationernes hus, Havnegade

5, 4500 Nykøbing Sj.

Tilmelding senest

d. 13. januar 2026.



Audika hørecenter

Torsdag d. 19. februar. Kl. 11

Sanne Karina fra Audika giver et

tankevækkende og underholdende foredrag om

høresundhed med overskriften:

elsk dine ører – og pas godt på dem, for de
passer på dig.

Nedsat hørelse er ikke kun et problem for
den enkelte, men kan også være det for

omgivelserne, der oplever besvær med kommunikationen. Et ubehandlet
høretab svækker livskvaliteten og øger risikoen for demens.

Der bliver mulighed for en lille høresceening.

Så mød op og bliv inspireret til at hjælpe dig selv eller dine nærmeste.

Klubben er vært ved kaffe undervejs, og et par stykker smørrebrød.

**Sted: Aktivitetscenter Munkesøen, Esbern Snaresvej 55, 4400
Kalundborg.**

Tilmelding senest d. 12. februar 2026.



Bankospil og forslag til arrangementer i 2027

Tirsdag d. 14. april Kl. 11

Kom og vær med til en hyggelig dag med banko og diskussion af gode forslag til kalenderåret 2027. Der er fine præmier til de heldige.

Pris: 50 KR.

Klubben er vært ved et par stykker smørrebrød, kaffe og lidt sødt.

Sted: Organisationernes hus, Havnegade 5, 4500 Nykøbing Sj.

Tilmelding senest d. 7. april 2026.



Fælles sommertur til Maribo

Torsdag d. 4. juni Kl. 07

Turen er en fællestur med Holbæk Seniorklub.

Vores første stop i Maribo bliver i **Maribo Domkirke** med Rundvisning, kirken er fra

1400 – tallet. Herefter går/kører vi til **Bangs Have** med en fantastisk

beliggenhed og udsigt ud over Maribo sø. Her bliver serveret en

Frokostplatte - drikkevarer er for egen regning.

Efter frokost går/kører vi ned til Anløbsbroen ved Maribo Domkirke, her stiger vi ombord på på **Turbåden Anemonen**, hvor der vil være en times sejllads på Maribosøerne, og bare nyde at være til. Der vil være mulighed for lidt til ganen.

Efter mange gode oplevelser, kører vi ca. kl. 16.00 og gør holdt

V/Guldborgsund hvor vi strækker ben og nyder **kaffe og kage**.

Herefter kører vi hjemad til Sjælland

Afgang:

Kl. 07.00 Holbæk (borgerservice)

Kl. 07.25 Asnæs (Aksen)

Kl. 08.10 Kalundborg

Hjemkomst:

Kl. 20.15 – 21.15 ca.

Pris:

Medlem: 450 KR - Ledsager 550 KR

Tilmelding via hjemmesiden senest 18. maj



Kør selv tur til Zengarden

Onsdag d. 26. august Kl. 11

**Mødested: parkeringspladsen
ved Zen-garden, Vedde byvej
49, 4295 Stenlille**

Zen-Garden består af to haver
– den gamle på den ene side
og den nye på den anden
– med et samlet areal på

24.000 kvadratmeter er der masser at se på, bl.a. byder haven på ca. 250 Georginer, som er i sæson i august.

Haverne er opbygget af omkring 8.000 tons store granitsten, hvilket svarer til cirka 600 lastbillæs. Jørgen har rejst meget i Østen, blandt andet i Himalaya, hvor han fandt en stor del af inspirationen til havens bjergformationer.

Der serveres sandwich og en øl eller vand under turen.

Vi slutter dagen af med kaffe og kage. Vi aftaler samkørsel.

Pris: 100 KR.

Tilmelding senest d. 19 august 2026.

Livet som feltpræst

Torsdag d. 8. oktober Kl. 11

Foredrag V/ Andreas Christensen, sognepræst i København. Vi kender Andreas fra Matador og Moderniteter. Så mon ikke han også har muntre indslag her.

Der serveres mad og drikke under mødet.

Dette arrangement er i samarbejde med faglige senior Odsherred

Pris: 75 KR.

**Sted: Organisationernes hus,
Havnegade 5, 4500 Nykøbing Sj.**

Tilmelding senest d. 1. oktober 2026.



Julefrokost

Torsdag d. 3. december Kl. 13

Kom med til årets hyggelige julefrokost i Kalundborg-Odsherred seniorklub.

Sammen spiser vi en lækker julemenu, som består af sild og andet godt, dertil en øl/ vand og en snaps.

Så kom og spred den gode julestemning . Efter maden spiller vi pakkespil.

Medbring derfor en gave værdi ca 40 KR til pakkespil

Pris: Medlem: 150 KR - Ledsager 200 KR

Sted: Organisationernes hus, Havnegade 5, 4500 Nykøbing Sj.

Tilmelding senest d. 24. november 2026.

Ringsted

Nytårskur

Torsdag d. 8. januar Kl. 14

Så starter vi på et helt nyt år, ingen ved hvad det bringer, men vi ved at Fagforeningsformand Nichlas Riise kommer og fortæller lidt om hvad der rører sig i fagforeningen.

Klubben byder på være bobler, chokolade og kaffe til de fremmødte

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.



Det er stort at være lille

Torsdag d. 5. februar Kl. 14

Per Kennet Larsen som er 152 høj, kommer og giver os et indblik i hans opvækst også hans oplevelser som voksen

Pris: 30 KR for kaffe og kage

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.



Foredrag ved Steen Olsson

Torsdag d. 5. marts Kl. 14

Mediemenneske, fotograf, den kreative og meget mere. Steen fortæller om sit liv i forskellige sammenhænge. Det bliver spændende at høre om alle de ting Steen har arbejdet med gennem tiden.

Pris: 30 KR for kaffe og kage

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.



Glad musik med Søren Westerholm

Torsdag d. 9. april Kl. 14

Søren kommer og synger og spiller for os, der er dejlige melodier vi kan synge med på, så det bliver en dejlig dag.

Pris: 30 KR for kaffe og kage

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.



Du skal denne dag tilmelde dig og betale til sommerturen: medlemmer 400 KR - ledsager 650 KR. Du kan også gå på hjemmesiden og tilmelde og betale



Hvilken klovn jeg er og rejsen hertil

Torsdag d. 5. maj Kl. 14

Omsorgsklovn Kikka har oplevet rigtig meget gennem hendes arbejde, hun fortæller levende om sjove og gode oplevelser.

Pris: 30 KR for kaffe og kage

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.

Fælles Sommertur

Torsdag d. 11. juni Kl. 9.30

Turen er en fælles sommertur med Slagelse seniorklub. Vi skal sejle fra Næstved til Karrebæksminde, her er der besøg på Fiskeri og Bymuseum før vi kører til De Hvide Svaner hvor der serveres Herregårdsbøf, *drikkelse for egen regning.*

Der serveres kaffe og kringler, derefter kører vi gennem Vestsjælland hjem.



*Pris: medlemmer 400 KR -
ledsager 650 KR*

Afgang:

Kl. 09.30 Klostervangen (Ringsted
Outlet)

Hjemkomst:

Kl. 17.00 ca.



Den sidste fest

Torsdag d. 3. september Kl. 14

Bedemand Niels Pedersen kommer til fortæller os om hvor vigtigt der er at snakke om det eneste sikre her i livet, vi skal alle herfra. Hvordan du får nedfældet hvad du ønsker skal ske og hvordan. Oplægget holdes i en lidt munter tone.

Pris: 30 KR for kaffe og kage

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.

Hvorfor hedder det det?

Torsdag d. 1. oktober Kl. 14

Sognepræst Otto Lundsgaard kommer og giver os et indblik i sjove navne i vores by.

Hvorfor hedder det Tingstene?

Hvorfor hedder det Zahlesvej?

Hvorfor hedder det Hækkerupevej?

Pris: 30 KR for kaffe og kage

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.



Du skal denne dag tilmelde dig til generalforsamlingen på grund af smørrebrød.

Generalforsamling

Torsdag d. 5. november Kl. 12

Vi starter med lidt smørrebrød, dertil en øl eller vand.

Dagsorden iflg. lovene kan ses på hjemmesiden ca 4 uger før. Indkomne forslag skal afleveres til formanden eller sendes til lang@os.dk senest d. 1. oktober.

Sted: Pigernes Klubhus, Anlægsvej 15B, 4100 Ringsted.

Du skal denne dag tilmelde og betale til julefrokosten, du kan også gå på hjemmesiden og tilmelde samt betale: medlemmer 250 KR - ledsager 300 KR



Julefrokost

Torsdag d. 3. december Kl. 12

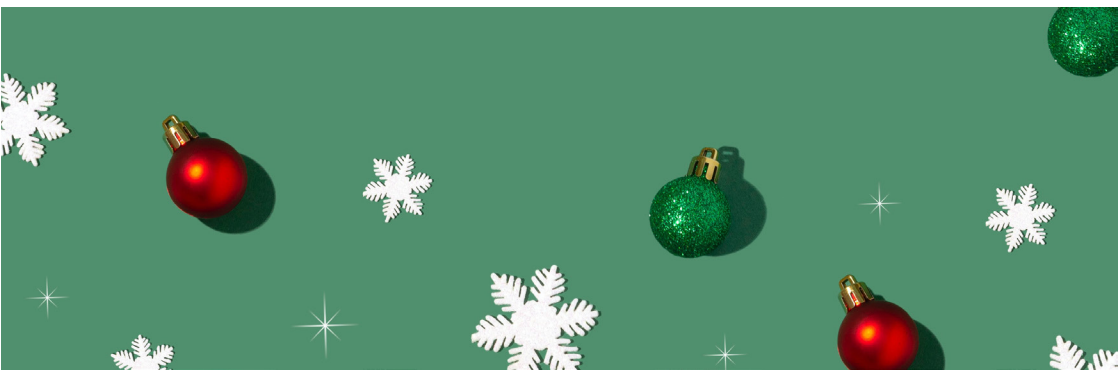
Så er det tid til at sige glædelig jul til hinanden og det gør vi med lidt lækkert og et flot dækket bord, håber rigtig mange vil

deltage, der vil som altid være to mandelgaver.

Drukkelse er for egen regning.

Pris: medlemmer 250 KR - ledsager 300 KR

Sted: Knud Lavard Centret, café Ingeborg, Eksercerpladsen 1, 4100 Ringsted.



Slagelse

Nytårskur

Mandag d. 5. januar Kl. 14

Vi ønsker hinanden Godt Nytår med et glas champagne.

Afdelings formand Nichlas Riise holder Nytårstalen og bestyrelsen gennemgår årets program for 2026 og derefter er der kaffe og kage.

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse

Tilmelding ikke nødvendig



Den nye ældrelov

Mandag d. 16. februar Kl. 14

Sofie Janning fra Slagelse Kommune kommer og fortæller om den nye ældrelov og hvilken afsmittning det har på senioren i Slagelse.

Klubben er vært med kaffe og kage.

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse

Tilmelding ikke nødvendig

Ordinær Generalforsamling

Mandag d. 16. marts Kl. 13

Vi starter med 3 stykker smørrebrød.

Ønsker man ikke at delage i spisningen

kan man møde Kl. 14, hvor den ordinære

generalforsamling starter med efterfølgende bankospil. Dagsorden ifølge lovene. *Klubben er vært med kaffe og kage.*

Pris: 50 KR til smørrebrød

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse

Tilmelding til spisning senest d. 10. marts til formanden 5092 5872.



Skyggesiden i de danske fængsler

Mandag d. 18. maj Kl. 14

Mike Grego kommer og fortæller om skyggesiden i de danske fængsler og arresthuse, hvad sker der i et fængsel, hvordan er livet bag tremmer

og høje mure, er danske fængsler en feriekoloni, går de med pistole, Mike er en erfarende fængselsbetjent
Klubben er vært med kaffe og kage.

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse.

Tilmelding ikke nødvendig



Fælles Sommertur

Torsdag d. 11. juni Kl. 9.00

Turen er en fælles sommertur med Ringsted seniorklub.

Vi skal sejle fra Næstved til Karrebæksminde, her er der besøg på Fiskeri og Bymuseum før vi kører til De Hvide Svaner hvor der serveres Herregårdsbøf,

drikkelse for egen regning.

Der serveres kaffe og kringler, derefter kører vi gennem Vestsjælland hjem.

Pris: medlemmer 400 KR - ledsager 650 KR

Afgang:

Kl. 09.00 Japanvej 2

Hjemkomst:

Kl. 16.30 ca.

Tilmelding til Formanden Gunner Olsen 5092 5872 senest d. 1. maj.



En medrivende og personlig fortælling om at være leder af et soldaterhjem

Mandag d. 7. september Kl. 14

Kom og hør Ruth Birk Christensen foredrag om at være reservemor for udsendte danske soldater i krigszoner som Irak, Afghanistan og Libanon. I sit foredrag deler hun sine oplevelser med soldaterne og fortæller om krigens virkelighed set fra et soldaterhjem.

Klubben er vært med kaffe og kage.

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse

Tilmelding ikke nødvendig



Vi spiller Banko

Mandag d. 5. oktober Kl. 14

Kom og være med til en hyggelig eftermiddag med Bankospil der er præmier til de heldige. *Klubben er vært med kaffe og kage.*

Husk en gave til ca. 50 KR.

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse

Tilmelding ikke nødvendig

Live musik med Jens Munkholm

Mandag d. 9. november Kl. 14

Kom til en hyggelig cafe eftermiddag med kaffe og kage.

Her kommer Jens Munkholm

og spiller for os med alt inden for populær musik kom og syng med

Klubben er vært med kaffe og kage og lidt væske til halsen.

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse

Tilmelding ikke nødvendig



Årets julefrokost

Fredag d. 11. december Kl. 13

Så er det tid til årets julefrokost og afslutningen på et aktivt år, så kom og være med til en hyggelig eftermiddag. Vi sørger for noget godt og spise med øl, vin, vand og snaps det bliver godt.

Husk en julegave til ca. 40 KR.

Pris: medlemmer 250 KR - ledsager 300 KR

Sted: Japanvej 2, 4200 Slagelse

Tilmelding til Formanden 5092 5872 senest d. 9. november.