



# Krifas seniorklub i Aabenraa, Haderslev og Tønder

## Forår 2019

Seniorklubben er for kunder i Krifa, som er fyldt 62 år. Der er ingen øvre aldersgrænse.

Vi hygger os og oplever spændende ting sammen. Det kan være foredrag, udflugter eller besøg på virksomheder.

Venlig hilsen

Krifa Sønderjylland

## **En eftermiddag om sundhed**

**Onsdag den 16. januar 2019, kl. 13**

Sted: Medborgerhuset Damms Gård, Gråstenvej 12, Felsted, 6200 Aabenraa (benyt bagindgang ved p-pladsen)

Vi vil fokusere på sundheden, og får besøg af to kvinder, der hver især vil give os gode råd og anvisninger, når man er nået den alder, hvor kroppen og vore funktioner kan volde kvaler.

Vi får besøg af zoneterapeut Lilian Hansen, Rødekro. Zoneterapi er en behandlingsmetode

der med trykpåvirkninger et sted på kroppen, forsøger at forbedre funktioner et andet sted.

Mest almindelig er fodzoneterapi, men der er også zoner i f.eks. ørerne, i ansigtet og på hænderne.

Efter en kaffepause skal vi høre ernæringsekspert Kirsten Bak Hansen, Varde, der vil fortælle om, hvordan hun selv er blevet hjulpet for sin slidgigt i ryggen og begyndende knogleskørhed, samt ondt i led og muskler. Hun har bl.a. de senere år cyklet til Paris med Team Rynkeby, løbet 90 km på langrend ski, samt 1/2 marathonløb og har vundet VM på inliner i 2018.

Pris: kr. 100,- inkl. kaffe og kage

Tilmelding senest den 08. januar 2019

## **Sønderjyllands Symfoniorkester – vi overværer en generalprøve**

**Torsdag den 28. februar kl. 09.45**

Sted: Alsion, Alsion 2, 6400 Sønderborg

Vi skal overvære generalprøven til er en klassisk koncert, hvor orkestrets egen soloklarinettist, Nicolai Eghorst spiller Mozarts klarinetkoncert. Desuden skal vi lytte til symfonier af både Schubert og Haydn.

Vi lytter og oplever, hvordan et orkester på ca. 50 passionerede personer forbereder og indøver et værk til en kommende koncert, under ledelse af dirigentens anvisninger og taktstok.

Musik bygger bro og skaber samklang og samhørighed også med publikum. Uden publikum, der er i centrum, er der ingen kunst, kultur og magi.

Efter formiddagens øvelse går vi ned i Kunstner Foyeren, hvor i får en sandwich og kaffe/te, yderligere drikkevarer er for egen regning. Her vil musikchef Nicolai Andersen møde os og fortælle om orkesteret og musikken.

Pris: kr. 100,- Bemærk maks. antal 35 personer – først til mølle ...  
Tilmelding senest den 20. februar

## **Ost og vin**

**Fredag den 29. marts kl. 13**

Sted: Medborgerhuset Damms Gård, Gråstenvej 12, Felsted, 6200 Aabenraa

(benyt bagindgang ved p-plads)

Vi får besøg af Claus Christensen fra Osteboden i Rødekre. Han vil fortælle om forskellige ostetyper og hvad forskel der er, og hvor i forskellen ligger.

Der serveres smagsprøver af oste og dertil tilhørende vine, der passer til et rigtigt ostebord.

Vi slutter med kaffe og småkager.

Pris: kr. 130,-

Tilmelding senest den 20. marts - og beløbet indsættes samtidig på vores konto – husk navn

### **“Spør i marsken” - besøg ved Vadehavet og på Klægagergaard**

Onsdag den 24. april kl. 13

Sted: Vi mødes på Sdr. Landevej i Tønder, hvor der overfor Tønder hallerne er p-plads uden tidsbegrænsning, og derfra vil bussen køre os vestpå.

Vi skal på bustur ved vadehavet, hvor Christian Lorenzen, fra Klægagergaard, vil fortælle bla. om alle de små byer, med lidt sære navne som f.eks. Husum-Ballum, Forballum, Buntje-Ballum, Hårknag, Skast m. fl. og anekdoter og historier fra området, en rundtur på ca 1 ½ time. Derefter kører vi til Klægagergaard, Den gamle Digegreves gård, hvor vi får et lille Sønderjysk kaffebord serveret.

Derefter er der rundvisning og fortælling om den gamle gård, hvor digegreven boede, og var ansvarlig for pasning af diget. Gården er restaureret og er i dag et sted folk søger hen til stilhed, ro og fordybelse. Stedet kan også benyttes til festlige sammenkomster.

Pris: Buskørsel til området, rundvisning og kaffebord kr. 220,- maks. 50 pers.

Tilmelding senest den 17. april, og beløbet indsættes samtidig på vores konto, husk navn.

## **Vi spiller Krolf**

**Onsdag den 22. maj kl. 13**

Sted: Rebbølcenteret, Vollerupvej 45, 6392 Bolderslev

Vi skal igen hygge os i det dejlige naturområde og bruge kræfter på, at krolfkøllerne

kan få kuglerne til at ramme i de angivne huller.

Bagefter venter kaffe og kage, og en hyggestund med musik og sang, som er en del af centerets virke. Hvis man har kølle og krolfkugle, så tag dem endelig med.

Pris: kr. 50 for hele arrangementet.

Tilmelding senest den 17. maj

## **Sommerudflugt til Kongsdal Åben Have og Tvillingegården på Fyn**

**onsdag den 12. juni,**

kl.08.30 afgang fra Tinglev Kirke

kl.08.50 ved Circle K tanken, Egevej, Samkørselspladsen, Røde kro

kl. 09.15. ved Shell, Lysbjergvej, Samkørselspladsen, ved afkørsel Hammelev

Vi besøger en af Danmarks smukkeste haver, der i 2016 blev kåret som årets have.

20.000 m<sup>2</sup> er anlagt i harmoni med den omgivende natur med udsigt over mark og skov. Der er et væld af rododendron, stauder og roser, samt sjældne træer og buske. I haven er en 500 m<sup>2</sup> sø med vandfald og springvand. Her kan vi spise vores medbragte sandwich.

Derefter fortsætter turen til Tvillingegården, en gammel og usædvanlig smuk ejendom med arealer ned til stranden. Her bliver der serveret boller og lagkage, fremstillet af stedets frivillige, som under kaffen også fortæller om stedet.

Vi fortsætter udflugten til Skamlingsbanken, et sted til minde om danskhedens forkæmpere for Danmark. Granitstøtten fortæller om begivenheden.

kl. ca. 17 spiser vi aftensmad på Restaurant Skamlingsbanken (drikkevarer her er for egen regning).

Efter en dejlig tur er vi tilbage i Tinglev kl. ca. 19.45

Pris for turen kr. 600,- pr. person – heri er medregnet rundstykke og kaffe, sandwich til frokost, kaffe med boller og lagkage og 2-retters aftensmad - yderligere drikkevarer for egen regning.

Tilmelding senest den 25. maj og indbetaling til vores konto i Sydbank: konto 7990 105 8754 (husk navn). Først til mølleprincippet gælder –

Hvis der er stor efterspørgsel – kører vi turen igen den 26. juni dog med min. 40 pers.

### **Vedrørende tilmelding:**

Man er først tilmeldt, når man har haft kontakt med  
Mona Damm: mobil 25 11 71 34 / mail: mona.damm@dlgtele.dk  
eller Jonna Nissen: mobil 24 41 72 55 / mail: jonnanissen@gmail.com

Udvalget for Krifas Seniorklub ønsker alle vore medlemmer en rig velsignet julehøjtid og et godt nytår, hvor vi håber at se jer til nogle af vore arrangementer. Tak for jeres store fremmøde i 2018.

Hilsen fra Ellen og Mogens, Anni, Mona og Jonna