



Kære Seniorer

Så er Seniorklubben Nesa's bestyrelse klar det nye efterårsprogram for 2019.

Jeg er snart nået den alder, hvor jeg ikke kan huske hvad jeg mangler. I Seniorklubbens bestyrelse mangler vi snart en ny formand/forkvinde. Der skal nye kræfter til. En person med nye idéer, eller en person som bare kan inspirer bestyrelsen noget mere.

Kom ud af busken og meld dig som interesseret i bestyrelsesarbejdet.

Kontakt gerne undertegnede alternativt et vilkårligt bestyrelsesmedlem. Det vil glæde os alle.

I de fornyelser vi har forsøgt os med kan nævnes, medlemmerne har ordet, hvor fx jeg selv forsøgte at bidrage med mine oplevelser, da jeg blev hacket. For, at vi kan blive bedre har vi også brug for kritik, såvel positiv som negativ. Også måden hvorpå vi styrer disse møder, med kaffe midt vejs, i stedet for, fra starten af sådanne møder. Hvad mener I om det? Er det hyggeligt, at vi har gjort mere plads til social snak og samvær ved disse møder?

Efterårsprogrammet er ved at nå et niveau, hvor der har sneget sig nogle helt faste arrangementer ind. Det gælder fx busturen, vinsmagningen, bankospillet og julefrokosten. Umiddelbart har bestyrelsen ingen intentioner om at ændre på disse traditioner, omvendt må der også ske lidt forandring. Lad os høre hvis du har ideer.

Husk: Når du tilmelder dig, så vil jeg bede dig om, at skrive aktivitetens betegnelse og navn/navne på de som deltager. Det gør det hele meget nemmere for både arrangørerne og kasseimesteren.

Alle klubmøder afholdes i Stengård Kirkes Multisal, Triumfvej 2, 2800 Kongens Lyngby.

Husk, at tjekke vores hjemmeside www.seniorklubbennesa.dk, hvor du både kan læse dette program såvel som se fotos og læse om vores tidligere aktiviteter.

På vegne af bestyrelsen vil jeg ønske jer et glædeligt gensyn i efteråret.

Allan Petersen
Formand

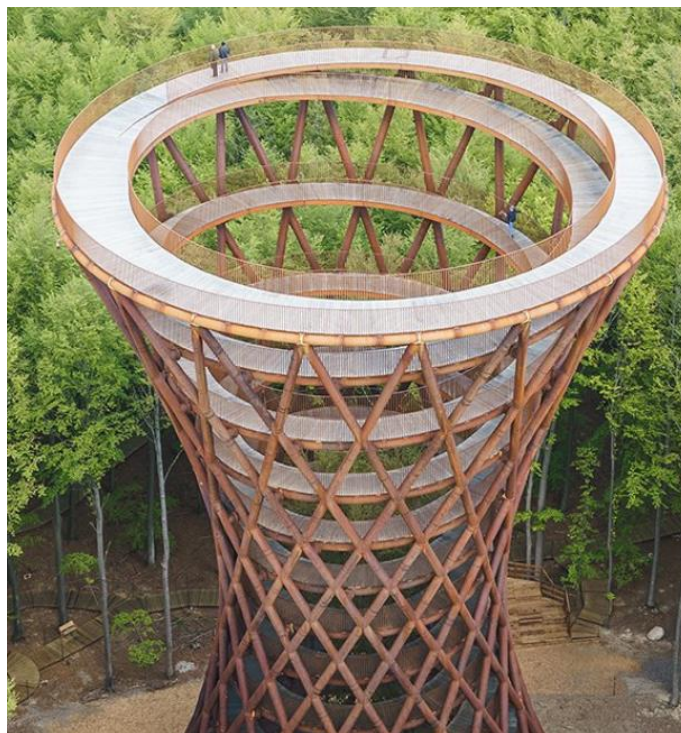
Efterårsprogram 2019

Onsdag den 28. august

Bustur til Camp Adventure og Gavnø Slot. Mødetid: kl. 08:45

Bustur ad naturskønne veje, hvor vi først besøger Camp Adventure, som er beliggende i Haslev, hvor vi får "buskaffe".

Der vil være mulighed for at komme op i tårnet, pris pr. pers. Kr. 150,- er ikke inkluderet. Du køber selv billet på stedet.



Frokost spises på Cafe Tulipanen, øl / vand er for egen regning, men er inkl. kaffe og kage.

Derefter har vi en guidet rundvisning på slottet og i kapellet.

Hvis vejret og tiden tillader det, så en gåtur i den store blomsterpark. Derefter afgang mod Lyngby.

HUSK vi ikke må parkere på Kirkens område, når vi er på Bustur!

Max. antal deltagere er 54 personer, så tilmeldingen er efter "først til mølle" princippet.

Husk, INGEN betaling, før du har modtaget en bekræftelse på din/jeres deltagelse.

Skriv i tekstfeltet: Gavnø, "dit for- og efternavn". Betalingsfrist 12. august

Mødested:	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Stengård Kirke Triumfvej 2 2800 Kgs. Lyngby	Ole Huusfelt	Mødetid kl. 08:45 Hjemkomst ca. 17:30	09. august kl. 12.00
Pris pr. person:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
450 kr. for medlemmer 550 kr. for ikke medlemmer.	5507 6285 768 592	2259 2407	ohuusfelt@gmail.com

Mandag den 02. september, kl. 10:30
Gåtur: Botanisk Have og Kongens Have

Så har Palle og Bjarne igen taget imod opfordringen til at arrangerer en gåtur.

Vi mødes på Nørreport Station. Derfra går vi over i Botanisk Have, hvor vi går en dejlig tur rundt i haven for at opleve byens smukkeste oase. Her skal vi se Danmarks største levende plantesamling på en tur rundt til en stribe af de mest spændende planter og blomster.



Vi slutter af med en lille tur gennem Kongens Have.
Og som sædvanlig er der rig mulighed for efterfølgende, selv at finde et sted at spise frokost.

Mødested:	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Nørreport Station	Lisbeth Petersen	1 ½ time	01. september kl. 12.00
Pris pr. person:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
Gratis	Ingen	9386 4683	lisbp09@gmail.com

Mandag den 09. september, kl. 13:30
Klubmøde: Diætist

Vi får besøg af diætist Vibeke Moustén, der er autoriseret klinisk diætist, med mange års erfaring fra egen praksis og som hospitalsdiætist. Vibeke vil fortælle om, hvor vigtigt det er, at få en kost der holder os friske og i vigør, selv om vi er over den første ungdom.

Det, vi spiser og drikker, betyder på godt og ondt meget for vores livskvalitet og kan have afgørende indflydelse på en sygdom eller en lidelse, så som diabetes, kolesterol og andre relaterede sygdomme. Som seniorer har vi også let ved at få lidt mere på sidebenene end godt er.

Normalkosten skal medvirke til at sikre en tilstrækkelig energi- og næringsstofindtagelse, der dækker vores behov. Energibehovet falder med alderen, som følge af den ændrede kropssammensætning og et nedsat fysisk aktivitetsniveau.

Vibeke vil give vejledning og råd til, hvordan vi kan takle hverdagens udfordringer med den daglige kost, så vi kan undgå diverse sygdomme, samt hvordan vi kan leve med diabeteskost og kolesterol når/hvis vi har fået disse sygdomme.



Mødested:	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Stengård Kirkes Multisal	Lisbeth Petersen	Ca. 2 timer	Ønskeligt 06. september kl. 12.00
Pris pr. person:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
Gratis	Ingen	9386 4683	lisbp09@gmail.com

Mandag den 07. oktober, kl. 13:30
Klubmøde: Mit liv som Butler og meget andet

Traktør og forpagter Karl Peter Andersen fra Traktørstedet Højeruplund har igennem mange år været ansat bl.a. som Butler i private hjem hos nogle af Danmarks rigeste, ældste og "fineste" familier.

Karl Peter Andersen vil fortælle om sin vej fra at være opvasket til at blive butler, indvie os i livet som butler hos bl.a. hofjægmester Otto baron Reedtz-Thott på Gavnø, som privatchauffør hos Fritz Schur og andre han selv kan få lov at afslører for jer.



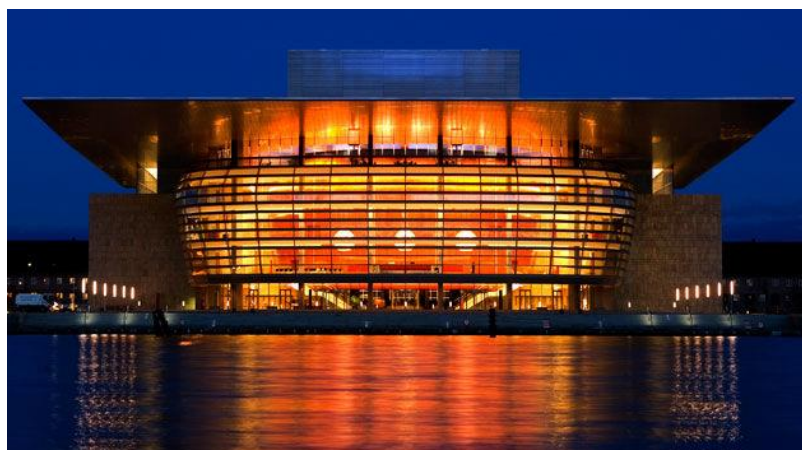
Mødested:	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Stengård Kirkes Multisal	Brita Caspersson	Ca. 2 timer	Ønskeligt 04. oktober kl. 12.00
Pris pr. person:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
Gratis	Ingen	3074 8118	caspersson@live.dk

Onsdag den 23. oktober
Rundvisning i Operaen, Mødetid: kl. 10:30

Kom med på en fantastisk rundvisning i Danmarks Nationalopera på Holmen, hvor Operaen har ligget siden 2005.

Vi skal opleve den eksklusive Opera med dens flotte udsmykning m.m.

Man kan komme til Operaen, i bil og parkere i nærheden af Operaen, mod betaling, man kan tage bus 9A eller man kan tage havnebussen 991/992 fra bl.a. Nyhavn.



Efter rundvisningen kan man evt. finde et sted og spise måske i Nyhavn dog for egen regning.

Max. antal deltagere er 30 personer, så tilmeldingen er efter "først til mølle" princippet.

Husk, INGEN betaling, før du har modtaget en bekræftelse på din/jeres deltagelse.

Skriv i tekstfeltet: Operaen, "dit for- og efternavn". Betalingsfrist den 04. oktober

Mødested:	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Operaen Ekvipagemestervej 10 1438 København K	Per Laursen	Varighed ca. 75 min.	01. oktober kl. 12.00
Pris pr. person:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
100 kr.	5507 6285 768 592	5380 3400	opal@info.dk

Mandag den 11. november kl. 13:30

Klubmøde: Vinsmagning



Vi har igen fået Frank Rasmussen fra Meny i Bagsværd sammen med Patrick Lund fra Dagrofa Vin til at komme og præsenterer nogle af julen og nytårets vine for os.

Det endelige program for vinene er endnu ikke fastlagt, da efterårets vinprogram først bliver præsenteret for vinmændene i september.

Frank Rasmussen forestiller sig på nuværende tidspunkt et udvalg af lidt bedre vine til de forestående begivenheder Juleaften og Nytårsaften.

Det spiselige er derfor heller ikke fastlagt endnu. Men selvfølgelig bliver der da noget.

Max. antal deltagere er 70 personer, så tilmeldingen er efter "først til mølle" princippet.

Husk, INGEN betaling, før du har modtaget en bekræftelse på din/jeres deltagelse.

Skriv i tekstfeltet: Vinsmagning, "dit for- og efternavn". Betalingsfrist den 23. oktober

Mødested:	Arrangør	Varighed	Seneste tilmelding
Stengård Kirkes Multisal	Susanne Hvidsten	Ca. 2 timer	21. oktober kl. 12.00
Pris pr. person:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
70 kr.	5507 6285 768 592	2165 6583	hvidsten@pedersen.mail.dk

Mandag den 25. november kl. 13:30

Klubmøde: Julebanko



Traditionen tro holder vi igen i år julebanko.

Vi fastholder prisen fra sidste år, og du skal selvfølgelig tilmelde dig – se nedenstående.

Tilmeldingsprisen er for de første tre plader.

Yderligere plader kan naturligvis tilkøbes.

Knud Bender har igen stillet sig til rådighed som opråber, og vi vil forsøge at være lige så kreativ på præmiesiden som sidste år.

Vi håber at se så mange medlemmer og ledsagere som mulig, så vi kan få en hyggelig eftermiddag. Tilmeldingsinformation se side 6.

Husk, INGEN betaling, før du har modtaget en bekræftelse på din/jeres deltagelse.

Skriv i tekstfeltet: Julebanko, "dit for- og efternavn". Betalingsfrist 14. november

Mødested:	Arrangør	Varighed	Tilmeldingsfrist
Stengård Kirkes Multisal	Poul Erik Fach-Pedersen	Ca. 2 timer	Senest 11. november
Pris:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
60 kr.	5507 8110 018 585	4058 1492	pefachpedersen@gmail.com

Onsdag den 04. december

Julearrangement

kl. 11.00 Gåtur og kl. 12.00 Julefrokost

Vi skal til julefrokost i en af Danmarks ældste arbejdersejlkubber (år 1897) nemlig Restaurant Sejlklubben Frem, en af Nordeuropas største lystbådehavne. Restauranten ligger i skyggen af Svanemølleværket.



Gåtur: For de friske deltagere mødes vi kl. 11 (samme sted), hvor vi lige skal slentre en tur rundt på havnen, og hvor vi naturligvis skal nyde en lille opstrammer undervejs, før julefrokosten indtages.

Julefrokostmenuen:

2 slags sild med løg og kapers
Gravad laks med rævesovs
Fiskefilet med citron og remoulade
Hønsesalat med bacon og champignon
Flæsketeg med lun rødkål og surt
Mørbradbøffer med champignon a la creme
Brieost med druer og kiks.

Priser for drikkevarer for egen regning :

Lille alm. øl 27 kr. Stor alm. øl 48 kr.
Lille lux øl 29 kr. Stor lux. øl 52 kr.
Sodavand 32 kr.
Et glas vin 45 kr. En flaske Vin 169 kr.
3 cl. snaps 36 kr., 6 cl. snaps 65 kr.
1 kop kaffe 25 kr.



Adkomst: S-tog, Svanemøllen Station eller bus 1A + en lille gåtur på 15 min. Eller tag Bus 27 fra Østerport Station, stå af ved Sundkrogsvej og gå 740 meter.

Tilmeldingsinformation se side 7.

Skriv i tekstfeltet: Julefrokost, "dit/jeres for- og efternavn".

Betalingsfrist samtidig med tilmelding.

Mødested:	Arrangør	Varighed	Tilmeldingsfrist
v/Restaurant Sejlkлубben Frem Strandvænget 65 2100 København Ø	Allan Petersen	Kl. 11.00 Gåtur Kl. 12.00 julefrokost	22. november 2019
Pris:	Betalingsoverførsel:	Tlf., kontaktperson	E-mail, kontaktperson
178 kr. pr. person Drikkevarer for egen regning.	5507 8110 018 585	4272 7005	ap.privat@outlook.dk

Bestyrelsen ønsker god jul og godt nytår.

Lidt praktisk:

Som i foråret, vil vi igen opfordre jer til at tilmelde jer, **via mail**, til klubmøder og øvrige gratis aktiviteter.

Vedrørende betaling:

Der må kun foretages indbetaling for ét arrangement pr. betaling.

Ikke nogen med at slå betalingerne for eks. Julebanko og Julefrokost sammen til en overførsel.