



2022/2023

# Aktivitetskatalog for + 65-årige.



# Forord

Kom af sted og bevæg dig - det er godt for både krop og sjæl!

I Vordingborg Kommune har vi fokus på sundhed, og på at kommunen skal være et godt sted at dyrke motion. Dette katalog viser tydeligt, at der er muligheder for alle, uanset om du er sund og rask eller har udfordringer med fysikken.

Med denne buket af tilbud vil vi opfordre dig til at komme af sted og bruge kroppen. Det giver glæde og styrker kroppen til et godt seniorliv. Bevægelse er sundt for kroppen, og det er også sundt for sindet at bevæge sig sammen med andre. Fællesskaber har en central betydning i vores liv. Vi bliver glade af at være aktive sammen med andre, og det giver mening at bidrage og være noget for andre. I de sociale fællesskaber kan vi få nye relationer og måske møde gode venner, som vi kan dele oplevelser og tanker med. Måske kan en god vandretur medføre en lige så vigtig samtale.

Kommunen rummer et stort og alsidigt foreningsliv. Foreningerne er et attraktivt sted at dyrke sine interesser og møde andre mennesker som aktivt medlem af foreningen eller som frivillig.

Dette aktivitetskatalog er blevet en realitet i tæt samarbejde med mange foreninger. Vi er meget glade for samarbejdet, der forhåbentlig bliver til gavn for alle parter. Udover de nævnte er der sandsynligt flere tilbud og muligheder for samvær og aktive fællesskaber. En stor tak til alle de foreninger, der har bidraget til kataloget, samt en stor tak til alle, der bidrager til gode aktive fællesskaber.

Mette Høgh Christiansen

Udvalgsformand for Social og Sundhedsudvalget.



# Indholdsfortegnelse

Udvalgsformandens ord.....	2
Indholdsfortegnelse.....	3
Indledning.....	4
Katalogets formål.....	4
Foreninger i områder:	
Allerslev.....	5
Bogø.....	7
Damsholte.....	12
Fanefjord.....	14
Hjertebjerg.....	16
Kalvehave.....	18
Kastrup / Ndr. Vindinge.....	24
Køng.....	26
Lendemarke.....	28
Lundby.....	32
Nyråd.....	36
Præstø.....	40
Sandvig.....	64
Stege.....	65
Stensved.....	79
Vordingborg.....	82
Ørslev.....	106
Forening der dækker flere områder af kommunen.....	108
Transport.....	122
Nøgleords søgning.....	123

# Indledning

Hold krop og hoved i gang.

For at skabe de bedste vilkår for trivsel og livskvalitet i seniorlivet er det vigtigt fortsat at bevæge dig og beskæftige dig med meningsfulde aktiviteter. Sundhedsstyrelsen anbefaler du bevæger dig mindst 30 minutter dagligt. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter.

Det er vigtigt at holde muskler, knogler og led vedlige for at opretholde evnen til at klare dagligdagsfunktioner. På den måde kan du styrke kroppens smidighed og balanceevne og derved reducere risikoen for fald.

Er du fysisk aktiv mindsker du chancen for at blive ramt af sygdom.

Det er vigtigt at din hverdag er fyldt med lige netop det der giver mening for dig for at opnå livskvalitet. Hvis din hverdag ikke er fyldt med meningsfulde aktiviteter, kan det føre til ensomhed og mistrivsel. Seniorer, som oplever ensomhed, har oftest dårligere helbred, og de har også sværere ved at overvinde sygdom end seniorer med stærke sociale relationer.

## Katalogets formål

Kataloget har til formål at oplyse borgere + 65 år om de aktivitetsmuligheder der henvender sig til seniorer i Vordingborg kommune.

Kataloget præsenterer de foreninger der har aktiviteter af fysisk eller sociale karakter til borger på + 65 år, eller har brug for frivillige i målgruppen. Nogle foreninger vil man være på hold sammen med yngre personer, andre foreninger har hold kun for + 65 år.

Kataloget er opdelt i området, det er altså muligt for dig at se hvad der foregår i området lige hvor du bor.

Politiske foreninger, velgørenhed eller rejseaktiviteter, samt foreninger der ikke henvender sig til målgruppen er ikke medtaget.

Kataloget udgives 1. gang årligt. Der taget forbehold for ændringer i tilbud, kontaktpersoner eller pris.

Har du brug for yderligere vejledning eller har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte seniorkonsulenterne i Vordingborg kommune på tlf.: 55 36 29 40 alle hverdage ml. kl. 8:00-9:00. Eller på sikkermail via dette link:

<https://www.vordingborg.dk/borger/omsorg-og-saerlig-stotte/forebyggelse-og-traening/forebyggende-hjemmebesog/>

# Allerslev Kortklub

Der spilles hver tirsdag aften året rundt kl. 19 - ca. 22.30.

Der spilles alm. whist med fast makker, der trækkes før spilstart, der byttes for hvert 8. spil.

Der kan købes kaffe/mad og drikkevarer gennem klubben.

Kom og prøv. Gratis deltagelse første aften ellers ugentlig indskud 50 kr. + medlemskort for et helt år til 10 kr., der dækker kort og gevinster i den ugentlige turnering.

Vil du vide mere kontakt kortklubben v. Holger Fugl.

## KONTAKT

Holger Fugl

Tlf.: 26 95 70 78

Mail: holgerfugl@mail.dk



## HER HOLDER VI TIL

Allerslev Egnshus

Enghavevej 2 b

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Kortspil
- Socialt samvær

### Pris

Pr. gang 50kr

+ 10kr årligt medlemskab

# Allerslev Ungdoms- og Idrætsforening.

**Gymnastik:** Trænger du/i til motion, så kom i Allerslev Klubhus hver onsdag kl. 9.30, vi motioner en time under ledelse af Inge Margrethe Johansen.

Derefter hyggeligt samvær med sang-kaffe/kage og snak til kl. 11.

**Banko:** Hver torsdag i AUIF, starter kl.18.30. Salget starter fra kl.17.00.

**Petanque:** Spilles på petanquebanerne ved AUIF. Enghavevej 2, Allerslev. 4720 Præstø. Der spilles følgende dage.

Sommerhalvåret:           Tirsdag og torsdag kl.18.30. Søndag kl.10.00.

Vinterhalvåret:            Tirsdag kl.18.30. torsdag og søndag kl.10.00.

**Tilmelding er ikke nødvendigt, bare mød op.** (Medbring selv kaffekop)

## KONTAKT

Ena Skovbæk

Tlf.: 61 76 94 01

Mail: Ena.skovbaek@dlgtele.dk

Hjemmeside:

<http://www.auif.dk/25795540>



## HER HOLDER VI TIL

Allerslev Klubhus

Enghavevej nr. 2B

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Motion
- Socialt samvær

### Pris

325 kr. årligt.

# Bogø Fitness

Vi er en lille forening der tilbyder fitness med maskiner og på forskellige hold.

Klubben er altid åben og alle medlemmer har nøglekort.

Vi har et særligt senior cirkeltræningshold hver onsdag formiddag og mange andre hold i løbet af ugen.

Vi er 15 ulønnede frivillige og ca. 180 medlemmer i foreningen.

Man kan altid få en rundvisning og en prøvetime inden man melder sig ind.

## KONTAKT

Lars Graversen

Tlf.: 30 25 36 33

Mail: larsgraversen1@gmail.com

Facebook side:

[www.facebook.com/BogoeCrossfit/](http://www.facebook.com/BogoeCrossfit/)



## HER HOLDER VI TIL

Bogø Hallerne

Skovvangen 8

4793 Bogø By

## NØGLEORD

- Motion
- Fitness

### Pris

1200 kr. årligt

# Bogø Lokalhistoriske Forening

Bogø Lokalhistoriske Forening har i 2022 omkring 200 medlemmer, såvel fastboende som sommerhusbeboere. Foreningen afholder foredrag, lokalhistoriske gåture på Bogø, billedaftener, lokalhistoriske mini-kurser og udflugter. Hvert år bliver der udgivet et historisk tidsskrift, professionelt trykt og på omkring 100 sider, gratis for medlemmer og til salg i Brugsen. Foreningen driver et "digitalt museum", Bogøs historie, på web og er aktiv på Facebook. Foreningen indsamler arkivalier til digitalisering og opbevaring i foreningens arkiv i Sognegården. Det kan være dokumenter, protokoller, fotos, malerier eller avisartikler – alt hvad der beskriver livet på Bogø og Farø. Man kan forære materialet til arkivet eller udlåne det til arkivets digitalisering.

Foreningens arrangementer annonceres i de lokale medier, i [nyhedsbreve](#) til medlemmerne, i foreningens [kalender](#) samt på foreningens webside og Facebook-side.

## KONTAKT

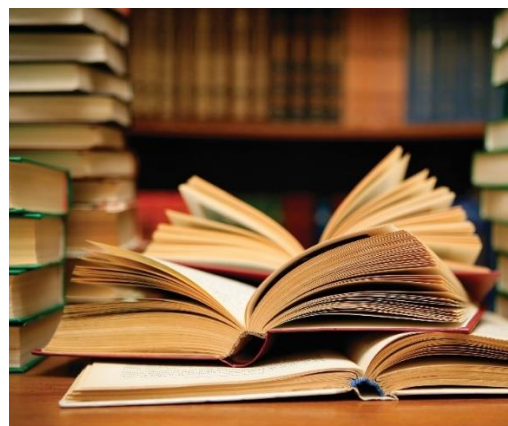
Brigitte Alfter

Tlf.: 40 82 21 68

Mail: [brigitte@alfter.dk](mailto:brigitte@alfter.dk)

Webside: [www.bogoehistorie.dk](http://www.bogoehistorie.dk)

Facebook side:  
[www.facebook.com/Bogø-Lokalhistoriske-Forening](http://www.facebook.com/Bogø-Lokalhistoriske-Forening)



## HER HOLDER VI TIL

Bogø Sognegård

Bogø Hovedgade 177

4793 Bogø By

## NØGLEORD

- Historie
- Foredrag
- Kurser

### Pris

125 kr. årligt



# Bogø Sejlklub

Klubben er etableret i 1987. En af klubbens store aktiviteter er kapsejladsen "Tærø Rundt". Sejladsen har været afholdt siden 1989. Desværre har den ikke kunne holdes i år, men forventes af afholdes 2022, har senest haft 30 tilmeldte både. Hold øje med tilmeldingen på hjemmesiden.

Klubben har ca. 125 medlemmer. Ungdomsafdelingen har mange medlemmer, der flittigt bruger vores optimistjoller, Tera joller, Feva joller og 405'er. Meld dig ind i Bogø Sejlklub som familie-, senior-, ungdoms- eller støttemedlem.

Bogø Sejlklub er en meget aktiv klub. Vi lægger vægt på humor, god mad, hyggelige udflugter og dejlige kapsejladser.

## KONTAKT

Jens Linnet

Tlf.: 40 41 23 12

Hjemmeside:

[www.bogoesejlkлуб.dk](http://www.bogoesejlkлуб.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Bogø Havn

Grønsundvej 595

4793 Bogø By

## NØGLEORD

- Sejlad
- Socialt samvær

# Vinterbaderne Bogø

Vinterbaderne Bogø holder til på Skåningebro Havn Bogø, hvor der er blevet etableret nogle dejlige faciliteter. Et omklædningshus og en brændefyret sauna ganske tæt på badebroen og en fantastisk trappe ud i havet.

Foreningens virke er i høj grad socialt i kombination med vinterbadning og saunahygge.

Vinterbadning giver et løft i hverdagen, bedre humør, fokus og livsglæde.

For at bruge faciliteterne skal du være medlem af Vinterbaderne Bogø.

## KONTAKT

Vibeke Hallgren

Tlf.: 20 82 83 64

Mail: [vibekehallgren@gmail.com](mailto:vibekehallgren@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.bogø.eu/Forening.aspx?FID=62](http://www.bogø.eu/Forening.aspx?FID=62)



## HER HOLDER VI TIL

Skåninge bro Havn

Skåningevej 11

4793 Bogø By

## NØGLEORD

- Vinterbadning

### Pris

150 kr. årligt

Pr 1/3-23 stigning til 200 kr.

## KiteClub Farø

I KiteClub Farø har vi en håndfuld medlemmer +60 år. Én af vore medlemmer, der er 68år, har som klar ambition at blive den ældste kitesurfer i verden 😊

De aktiviteter vi tilbyder er kitesurfing hele året. Dertil har foreningen adgang til kajaker og SUP's. Ud over de sædvanlige skavanker vi alle render rundt med, så kræver Kitesurfing ikke den store fysik, men en god grundform og en naturlig tilgang til vand, der jo er vores hovedelement.

I vinterhalvåret surfes der typisk hver weekend, såfremt der er vind. Og der er opstillet mobilsauna, der også fungerer som omklædning. Vi lægger her også stor vægt på det sociale. Vi har en årlig udlandsrejse. I år har vi netop været i Kenya. Dertil deltager vi i et hav af forskellige kitesurfing events overalt i Danmark som KiteCamps, DK mesterskabet, Race-konkurrencer.

### KONTAKT

Morten Bech

Tlf.: 52 11 34 45

Mail: [mb@webbusiness.dk](mailto:mb@webbusiness.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/kiteClubfaroe](http://www.facebook.com/kiteClubfaroe)



### HER HOLDER VI TIL

Grønsundvej ved Farø

### NØGLEORD

- Surfing

# Damsholte Skytteforening

Damsholte Skytteforening vil som noget nyt starte en seniorgruppe 60+ på Møn. Seniorgruppe 60+ Møn er et tilbud til både nye og tidligere skytter. På skydebanen vil der altid være erfarne instruktører, der vil hjælpe med råd og vejledning.

Der vil være mulighed for at skyde både cal. 22 og luft, og ikke at forglemme det vigtigste, socialt samvær.

Våben lånes af foreningen. Ammunition købes i foreningen.

I vinterhalvåret (1/10-15/4) foregår det på torsdage kl. 14.00-16.30 i kælderens på Møn Friskole, Portnervej 5, 4780 Stege. I sommerhalvåret (15/4-1/10) foregår det på tirsdage kl. 13.00-15.30 i Møns Skyttecenter, Skydebanevej 8, 4780 Stege.

Læs mere om foreningen på Damsholte Skytteforenings hjemmeside.

## KONTAKT

Claus og Merete Frederiksen

Tlf.: 41 51 12 50

Mail: [formand@damsholte-skf.dk](mailto:formand@damsholte-skf.dk)

Hjemmeside:

[www.damsholte-skf.dk/](http://www.damsholte-skf.dk/)



## HER HOLDER VI TIL

Møn Friskole,

Portnervej 5, 4780 Stege.

og

Møns Skyttecenter,

Skydebanevej 8, 4780 Stege.

**VIGTIGT:** Kontakt Claus og Merete, inden du møder op første gang.

## NØGLEORD

- Skydning
- Sociale samvær

**Pris**

600 kr. pr. år

# Friluftsscenen i Damsholte

På friluftsscenen i Damsholte spiller vi årligt to forskellige forestillinger.

Til jul spilles der et juleteater, hvor børnene i foreningen står på scenen. Til sommer spilles der et stykke ude på vores udendørscene. Det er en forestilling der typisk indeholder en masse sang og musik. Her er det alle foreningens medlemmer der er med på scenen, foruden de der laver scenskift, styre lys og lyd, står i kiosk, laver kostumer mv.

Alle er velkomne, ligegyldigt om man er 5 eller 99 år, har erfaring med teater eller ej. Der er opgaver for en hver, det handler blot om at vi alle laver noget sammen, som vi synes er sjovt.

Friluftsscenen i Damsholte tilbyder et stærkt socialt sammenhold.

## KONTAKT

Formand Martin Pedersen

Tlf: 60 68 47 80

Mail: [damsholtscenen@gmail.com](mailto:damsholtscenen@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.damsholtscenen.dk/](http://www.damsholtscenen.dk/)



Friluftsscenen i Damsholte

## HER HOLDER VI TIL

Friluftsscenen i Damsholte

Portnervej 4

4780 Stege

## NØGLEORD

- Teater
- Socialt samvær

### Pris

175 kr. årligt

# Fanefjord Disc Golf Klub

Fire en halv hektar tidligere mark blev for ca. 15 år siden anlagt som park, der nu står tilvokset og velplejet.

Vi er en gruppe i alle aldre, der mødes et par gange om ugen - søndag kl. 14 og onsdag kl. 10, og spiller discgolf på en hyggelig (og god) 9-kurvsbane.

Vi holder til v Fanefjord skole, hvor der er mulighed for at låne disc, ved at anvende det tlf. nr., der står på discgolfkurvene.

Men ikke nok med det - der er også anlagt en petanquebane. Opfylder måske ikke alle internationale standarder, men den er der, så kom og brug den! Her skal du selv medbringe kugler.

Ønsker du/I bare et hyggeligt sted til frokosten, er der flere borde/bænkesæt.

## KONTAKT

John Koldorf

Tlf.: 30 59 61 36

Mail: kol@webspeed.dk

Facebook side:

<https://www.facebook.com/FanefjordDiscGolf/>



## HER HOLDER VI TIL

Bag Fanefjord skole

Fanefjordgade 145

4792 Askeby

## NØGLEORD

- Discgolf
- Petanque

**Pris** Voksne 200 kr. årligt,  
unge 100 kr. årligt.

Pengene går til  
vedligeholdelse af banen.

# Fanefjord Idrætsforening

**Motionsdamer v/ Lillie Nielsen** mandag ml. kl. 15.00-16.00

Vi har flere ældre over 60 år, der får meget ud af at deltage på holdene. Har man endnu ikke kondi til at følge alle øvelser helt til dørs, gør man bare sit bedste.

**Styrkeholdet v/Louise Theill** onsdage ml. kl. 18.00-19.00. Her mikser vi styrke med yoga øvelser. Vi har både mænd og kvinder i +60, som er glade for Louises hold.

**Badminton** kom og prøv spillet.

## KONTAKT

Bettina Andersen

Tlf.: 23 71 85 45

Mail: [bettina@bkkc.dk](mailto:bettina@bkkc.dk)

Hjemmeside:

[www.fanefjordif.dk](http://www.fanefjordif.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Fanefjord hallen

Fanefjordgade 143

4792 Askeby

## NØGLEORD

- Motion
- Badminton

# Østmøn Fodboldklub

Fodbold for m/k vi spiller og træner en gang om ugen. sommerhalvåret er det ude (Hjertebjerg Stadion) / om vinteren er det indendørs i Østmønhallen.

Det er hygge og motionsfodbold og der er plads til såvel øvede som nybegyndere.

## KONTAKT

Jannie Milo Larsen

Tlf.: 30 70 28 62

Mail: [ostmoen@gmail.com](mailto:ostmoen@gmail.com)

Hjemmeside:

<http://www.eastmoenfk.dk/>

Facebook side:

<https://www.facebook.com/ostmoenfk>



## HER HOLDER VI TIL

Hjertebjerg Stadion

Østmønhallen

Klintevej 237

4780 Stege

## NØGLEORD

- Fodbold
- Motion

### Pris

kr. 250,00 pr. halvår



# Østmøn Inlinere

Vi laver varieret træning, så alle kan være med - uanset alder og erfaring. Vi elsker at lege på vores skøjter, både inlinere og side-by-side, og vores trænere er altid parat til at hjælpe selv den mest uerfarne, med at blive den sejeste rulleskøjteløber. Der er ingen grund til at fokusere på at blive professionel for at komme og træne hos os. Selvom vi gerne løber stærkt, spiller hockey og laver sjove spring og hop på skøjterne – hvis vi tør....

## KONTAKT

Pernille Skov Manthey

Tlf.: 22 73 65 65

Mail: [pernille@manthey.nu](mailto:pernille@manthey.nu)

Facebook side:

[www.facebook.com/OestmoenInlinere/](http://www.facebook.com/OestmoenInlinere/)



Østmøn Inlinere

## HER HOLDER VI TIL

Multibanen i Hjertebjerg,

Østmøn Hallen i Hjertebjerg

og

Møns hallerne I stege

## NØGLEORD

- Rulleskøjter
- Leg
- Socialt samvær

### Pris

650 kr. årligt.

# Cafe Den Gule Stald

Cafe Den Gule Stald er en forening som laver arrangementer i Den Gule Stald i Kalvehave.

Arrangementerne er ikke rettet udelukkende mod 60+, men vores gæster ligger helt klart i den aldersgruppe.

Vi arrangerer musikarrangementer, foredrag, Sankt Hans, nytårsfest og meget mere.

## KONTAKT

Melitta Achton

Tlf.: 21 43 47 71

Mail: [cafedengulestald@gmail.com](mailto:cafedengulestald@gmail.com)

Facebook:

[www.facebook.com/groups/1106357882865045/](https://www.facebook.com/groups/1106357882865045/)



## HER HOLDER VI TIL

Cafe Den Gule Stald

Kalvehave Havnevej 51

4771 Kalvehave

## NØGLEORD

- Musik
- Foredrag
- Udstilling
- Fest

# Hyggeklubben

Hyggeklubben er en 35 år gammel kortklub, hvor vi spiller whist.

Hver onsdag fra kl. 13-17 fra september-maj i Egnshuset i Viemose

Koster 50 kr. om måneden at være med.

Dette beløb går til kaffe hver gang, en julefrokost samt en skovtur.

## KONTAKT

Daisy Madsen

Tlf.: 25 13 98 88

Mail: [daisy.madsen@mail.dk](mailto:daisy.madsen@mail.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Egnshuset i Viemose

Viemosegade 7

4771 Kalvehave

## NØGLEORD

- Kortspil.
- Socialt samvær

### Pris

50 kr. mdr.

# Mænds Fællesskaber

Er du mand + 60 år og bosiddende i Vordingborg Kommune, har du i Mænds Fællesskaber en unik mulighed for samvær, netværk og masser af aktiviteter – helt uforpligtende og ganske gratis!

## Et fælles sted - kun for mænd.

- hvor der er mange forskellige aktiviteter, du kan koble dig på
- hvor du kan dele det med andre, hvis du brænder for noget
- hvor du kan starte nye interessegrupper
- hvor du kan udveksle tanker og ideer med andre ligesindede
- hvor man altid er velkommen og har mulighed for en god snak mand til mand, der er altid kaffe på kanden og god stemning.

## KONTAKT

Tlf.: 40 18 15 81

Hjemmeside:

<https://www.vordingborg.dk/oplev/faelleskab/maends-faellesskaber>

Facebook side:

<https://www.facebook.com/maendsfaelleskaber?form=MY01SV&OCID=MY01SV>



## HER HOLDER VI TIL

Egnshuset i Viemose

Viemosegade 7

4771 Kalvehave

## NØGLEORD

- Kun for mænd
- Fællesskaber
- Madlavning
- Kortspil
- Socialt samvær
- Foredrag

# Sejlkлубben Ulvsund

I Sejlkлубben Ulvsund har vi aktiviteter ud over sejlads med egne både. Det drejer sig om Stand Up Paddleboard (SUP) og kajaker. Du har ligeledes mulighed for at sejle med i kapsejlads med kølbådene.

Deltagerne får en sikkerhedsuddannelse og en instruktion i brugen af SUP og kajak før de slippes løs på egen hånd. Sejlkлубben råder over grej som kan lånes

Aktiviteten er særdeles egnet til at træne personer 60+ både fysisk (muskler og kredsløb) og i form af vedligeholdelse og forbedring af balanceevnen. Vi udfører også yogaøvelser på SUP.

Vi arbejder på at få etableret E-sejlsport til den kommende vinter, men det har vi ingen detaljer om endnu.

## KONTAKT

Jørgen Rasmussen

Tlf.: 40 90 38 12

Mail: jr40903812@outlook.dk

Hjemmeside:

[www.ulvsund.dk](http://www.ulvsund.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Sejlkлубben

Kalvehave Havnevej 56,

4771 Kalvehave

## NØGLEORD

- Sejlads
- Natur
- Socialt samvær
- Motion

# Ulv sund Strandjagt

Har du interesse inden for jagt?

Forening Ulvsund strandjagt er en forening for borgere der har jagttegn og søger fællesskab.

Ulv sund Strandjagtsforening har i øjeblikket 135 medlemmer, og er en god baggrund, hvis du er bare lidt interesseret i jagt på flyvende, stående eller løbende vildt.

Vi har også flugtskydning på programmet.

For yderligere information kontaktes Jesper Skovgaard.

## KONTAKT

Jesper Skovgaard

Tlf.: 21 16 16 90

Mail: [jesper.skovgaard@privat.dk](mailto:jesper.skovgaard@privat.dk)

Hjemmeside:

[www.ulvsundstrandjagtsforening.dk/nyheder/ulvsund-strandjagtforening](http://www.ulvsundstrandjagtsforening.dk/nyheder/ulvsund-strandjagtforening)

Facebook:

<https://www.facebook.com/Ulv sund Strandjagtsforening>



## HER HOLDER VI TIL

Ulv sund klubhus på GI Kalvehave  
Havn

## NØGLEORD

- Natur
- Jagt
- Socialt samvær

# Viemose Møllelaug

I Viemose møllelaug arbejdes der med at restaurere en **Gammel Hollandsk Mølle fra 1867** med tilhørende magasinbygning. Arbejdet forgår efter gamle håndværks traditioner.

Pt. er vi et hold på 5-6 mænd i alderen fra 70 år og opefter, der hver tirsdag fra kl. 9.30 til ca. kl. 15 hygger os med at istandsætte møllen (nogle gange andre dage hvis nødvendigt). Pt. arbejder vi med magasinbygningen, som er under en større renovering.

Vi arbejder ikke hurtigere end vi også har tid til at **hygge, drikke kaffe og holde frokost**, lige nu er vi en elektriker, en murer, en tømrer og en som godt kan lide at arbejde med træ – **så alle med interesse for gammelt håndværk er velkomne.**

## KONTAKT

Jens Neumann

Tlf.: 21650085

Mail: [jens@vejmann.dk](mailto:jens@vejmann.dk)

Stig Eriksson

31 13 24 03

[mimiogstig@gmail.com](mailto:mimiogstig@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.viemosemoelle.dk](http://www.viemosemoelle.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Viemose Møllelaug

Viemose Gade 105

4771 Kalvehave

## NØGLEORD

- Hygge
- Håndværk
- Socialt samvær

# Kastrup Gymnastik og Idrætsforening

**Badminton** Du bestemmer om du vil spille single for at forbedre din kondi, eller double hvis du vil have lidt mere sjov og vinde over modstanderen. Du kan komme alene og få en makker. Du kan i starten låne ketcher, så du kan prøve om badminton er noget for dig. Instruktør Kenneth tlf.: 61700475

**Mande motion** Holdet hvor hele kroppen bliver brugt. Vi kommer rundt om opvarmning, styrketræning og hockey m.m. Tidligere sæsoner har vi været i alderen 35-90 år. Instruktør Knud Erik Døssing tlf.: 51716939

**Ryghold – Glad motion** Rygholdet er for dig der gerne vil styrke din ryg. Vi træner hver gang hele kroppen godt igennem, med fokus på ryg og forside. Instruktør: Jette Jensen, for nærmere information kontakt Hanne Dalsig.

## KONTAKT

Hanne Dalsig

Tlf.: 20 96 90 56

Mail: [kgif@mail.dk](mailto:kgif@mail.dk)

Hjemmeside:

[www.kgif.dk](http://www.kgif.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/KastrupGIF/](https://www.facebook.com/KastrupGIF/)



## HER HOLDER VI TIL

Kastrup hallen.

Sct. Clemensvej 27

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Badminton
- Mandemotion
- Ryghold
- Socialt samvær

### Pris

Badminton 600 kr.

Gymnastik 600 kr.



# Kastrup Krocket Klub

Krocket er en aktivitet på tværs af alder og køn.

Krocket er et taktisk spil fyldt med spænding.

Krocket giver motion og frisk luft samt mulighed for hyggelige timer blandt venner.

Krocket i DGI er et anderledes spil end havekrocket. Der spilles på en bane, som måler 20 x 30 meter markeret med en snor. Buerne er større og kraftigere end havekrocket. Man må kun holde på køllen med en hånd. Der spilles altid med 4 kugler, og normalt også 4 personer, hvor spillerne med rød og gul kugle danner makker- par ligesom blå og sort er makkere. DGI Krocket er altså et makkerspil. Klubben har alt hvad der skal benyttes til aktiviteten.

## KONTAKT

Herluf Rasmussen

Tlf.: 21 76 12 91

Mail: herras1945@gmail.com

Hjemmeside:

[Kastrup Krocket Klub -  
www.krocketnyt.dk](http://www.krocketnyt.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Boldbanerne ved Kastrup Skole

Sct. Clemensvej 27

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Krocket
- Motion

### Pris

Medlemskontingent 400.00 kr.  
årligt

# Køng Husflidsforening

Vi er en hyggelig husflidsforening, der tilbyder ugentlige hold i vinterhalvåret, åbent træværksted, og kurser i pileflet og trædrejning.

**Møbelpolstring** Hvis du har et møbel du ønsker at ombetrække, så tag det med og lær hvordan. Mandag klokken 18.30-21.30

**Sløjdarbejde** Hvor deltagerne laver næsten alt i træ, blandt andet skabe, døre, stole samt alt i trædejning. Tirsdag og torsdag fra klokken 19.00-22.00.

**Fotoklubben** En gruppe fotoglade personer mødes og arbejder med deres egne billeder. Onsdag i ulige uger klokken 19.00-22.00

**Åbent værksted** hver torsdag i lige uger, fra klokken 13.00-16.00 hele året rundt.

## KONTAKT

Simone Rasmussen

Tlf.: 60 15 62 74

Mail: koeng@husflid.dk

Hjemmeside:

[www.koenghusflid.dk](http://www.koenghusflid.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/KoengHusflidsskole](https://www.facebook.com/KoengHusflidsskole)



## HER HOLDER VI TIL

Husflidsskolen,

Højbro 15, Køng,

4750 Lundby

## NØGLEORD

- Træarbejde
- Møbelpolstring
- Foto

# Køng-Lundby Pensionist- og Fritidsklub

Vi hygger os onsdage kl. 13-16 i månederne september-april. De fleste klubdage starter vi med at synge, som medlemmerne skiftes til at vælge. Derefter kaffe/te og kage samt hyggesnak, hvorefter vi spiller banko. Vi spiller i et passende lavt tempo, så alle kan følge med. Gevinsterne er ikke store. Efter bankospillet, er der mulighed for at spille kort til kl. 16.00.

Indimellem bliver banko erstattet med foredrag eller fællessang med musikledsagelse. Foredragene holdes enten af et medlem eller en ekstern foredragsholder. Og det kan dreje sig om hvad som helst, f.eks. en rejse, en spændende hobby eller andet. Som afslutning på sæsonen plejer vi at tage på en lille udflugt i bus.

## KONTAKT

Formand: Hartvig Rasmussen

Tlf.: 25 47 57 26

Facebook gruppe:

"Køng-Lundby Pensionist- og Fritidsklub".

<https://www.facebook.com/groups/2645589389071398>



## HER HOLDER VI TIL

Køng Egnshus

Øbjerggårds Alle 2

4750 Lundby

## NØGLEORD

- Socialt samvær og hygge
- Banko
- Frivillighed

### Pris

150 kr. for sæsonen

# Møns Amatørkunstnere

Foreningen Møns amatørkunstnere henvender sig til personer i alle aldre fra Vordingborg kommune, med et tilbud om at deltage i et uforpligtende interessefællesskab. Vi samles om at være kreative på forskellig vis, hver med sit foretrukne emne.

Her kan man sammen med ligesindede dyrke forskellige former for kunst / kunsthåndværk, der ikke kræver et specielt værksted. Vi medbringer hver især, hvad vi ønsker at arbejde med.

Hver onsdag mellem kl. 10 – 15 råder vi over gode, lyse lokaler med kaffe/te køkken.

## KONTAKT

Johnny Holst

Tlf.: 22 17 70 89

Mail: j.holst@c.dk



## HER HOLDER VI TIL

Foreningernes hus

Rødkildevej 9, 1.sal

4780 Stege

## NØGLEORD

- Kunst
- Kreativitet
- Undervisning
- Ekskursioner
- Socialt samvær

# Møns Husflid

**Håndarbejdes cafe** - Mandag 19-20.30.

**Malecafe** - Mandag i lige uger om eftermiddagen.

**Sølvsmykker** - Torsdag 10-13.00.

**Trædrejning** - Tirsdag eller onsdag 18.45-21.45.

**Kniplecafe** - Tirsdag 14-17.00

Cafeholdene er uden underviser, men med frivillig vejleder.

## KONTAKT

Erling Himborg

Tlf.: 61 30 22 28

Mail: ehimborg@outlook.dk



## HER HOLDER VI TIL

Foreningernes hus

Rødkildevej 9

4780 Stege

## NØGLEORD

- Håndarbejde
- Male
- Træarbejde
- Socialt samvær.

**Pris** 100 kr. pr. år samt 20 kr. pr. cafe man deltager i.

# Møns Motionsklub

I Møns Motionsklub har vi tirsdage og fredage fra 10-12.00 Senior Fitness.

Her mødes vi og varmer op til god musik, træner og mødes efterfølgende til en kop kaffe i vores dejlige mødelokale, hvor fællesskabet og det sociale dyrkes under hyggelige forhold.

## KONTAKT

Pierre Leger

Tlf.: 22 36 14 57

Mail: leger23@icloud.com



## HER HOLDER VI TIL

Møns Motionsklub

Lendemark Skole

Rødkildevej 9

## NØGLEORD

- Motion
- Socialt samvær

# Tværsam

En forening med mange muligheder! Vores genbrugsværksted hvor der kan repareres både egne ting, forandres kreativt bestående ting, ligesom der kan kreeres nyt. Der kan svejdes, loddet, slibes i sten, laves kreationer og kunst.

Vi vedligeholder selv værksted, værktøj, opdatere vores hjemmeside med indsætning af vores nye kommende samarbejde med større landsdækkende NGO'er og hvad deraf følger.

Vi har oplysningsskulpturen "Balancen" om de 17 verdensmål, nudging for affald m.m. Egnede til undervisning af unge med fokus på deres syn på fremtidens klimændringer, natur, biodiversitet, affald m.m. "Balancen" stilles til rådighed for større >NGO'er som Plastic change, som verdens bedste nyheder, WWF, MS m.fl.

Kom og vær med til at sætte fokus på klima, genbrug, natur og kreativitet.

## KONTAKT

Benny Rasmussen

Tlf.: 21 47 62 84

Hjemmeside:

[www.tvaersam.dk](http://www.tvaersam.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Åben efter aftale med formanden.

Foreningernes Hus i Lendemarke  
på Møn,

Rødkildevej 9

4780 Stege

## NØGLEORD

- Genbrug
- Natur
- Miljø
- Værksted

# Kreative Hænder

Vi er en lille flok kreative sjæle, som samles hver onsdag i tidsrummet kl. 10 til ca. 12.30.

Vi har gang i forskelligt håndarbejde, så som strik, hækling, broderi osv. Der er kun den begrænsning, at man selv skal rydde op efter sig.

Der er ingen instruktører, men vi hjælper hinanden, hvis behov. Og så drikker vi kaffe/te og spiser "morgenmad" samt vender verdenssituationen. Kaffen koster 10 kr. pr. gang.

Alle er velkomne. Vi strikker på skift hos hinanden.

## KONTAKT

Lis Jensen

Tlf.: 20 61 93 95

Mail: [lisjensen1952@icloud.com](mailto:lisjensen1952@icloud.com)



## HER HOLDER VI TIL

Privat i Lundby

## NØGLEORD

- Håndarbejde
- Kreativitet
- Socialt samvær

### Pris

10 kr. pr. gang.



# Lundby Banko

Foreningens formål er at fremme socialt samvær for områdets borgere samt at generere et overskud, som efter bestyrelsens beslutning doneres til almennyttige formål i lokalområdet. Målet nås gennem afholdelse af bankospil. Bestyrelsen beslutter løbende størrelsen og modtagere af det/de beløb, der skal doneres til almennyttige formål.

Vi spiller hver anden onsdag (lige uger) i perioden september – april. Døren åbnes kl. 16.00. Forud for spillet, er der rig lejlighed til hyggeligt samvær med kortspil, håndarbejde, fitness eller medbringe eget spil alt efter medlemmernes ønske.

Salget starter kl. 17.15 og slutter kl. 18.15. Selve spillet starter kl. 18.30 og slutte ca. 21.30. Medlemskort kræves for at spille i foreningen, kortet kan bestilles ved at ringe til formand Kirsten Andersen.

## KONTAKT

Kirsten Andersen

Tlf.: 40 43 76 35

Mail: [formand@lundbybanko.dk](mailto:formand@lundbybanko.dk)

Hjemmeside:

[www.lundbybanko.dk](http://www.lundbybanko.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Medborgerhuset

Banevej 4A

4750 Lundby

(ved stationen).

## NØGLEORD

- Banko
- Frivillighed
- Socialt samvær.

**Pris** Medlemskabet 20kr

Plader: 10kr pr. stk.

# P-dellen - Foreningsfitness i Lundby

Fitnessforeningen P-dellen tilbyder Senior Fitness med efterfølgende kaffehygge mandag formiddag i vores træningscenter i Lundby.

Torsdag formiddag laver vi Skovfitness - udendørs træning med instruktører uddannet via Hold hjernen frisk-programmet.

Fitness er for alle, der ønsker at holde sig i god form, få mere energi, styrke kredsløb, muskulatur og led.

Er du interesseret i at gå til yoga, så kontakt os. Måske er der plads på vores faste mandagshold i Køng Egnshus, eller også kan du være med på nogle af vores yoga-events i løbet af vinteren. Husk, yoga er også for mænd!

## KONTAKT

Dorthe Irvold

Tlf.: 55 76 60 63

Mail: [dorthe@irvold.dk](mailto:dorthe@irvold.dk)

Hjemmeside:

[www.pdellen.dk](http://www.pdellen.dk)



## HER HOLDER VI TIL

P-dellen

Sværdborgvej 3

4750 Lundby

## NØGLEORD

- Fitness
- Natur fitness

### Pris

450 kr. for tre mdr.  
800 kr. for seks mdr.  
1200 kr. årligt.

# 47 ½ Løberne

47 ½ løberne vil gerne invitere dig til at løbe eller gå med os. Vi mødes hver Tirsdag fra kl. 18-19.

I ulige uger mødes vi ved Rema 1000 i Køng og lige uger mødes vi ved hallen i Lundby.

Skulle du være interesseret i at høre mere er du velkommen til at kontakte Britt Madsen på 26 83 75 55. Ring eller skriv.

Du kan også go ind på vores hjemmeside.

## KONTAKT

Britt Madsen

Tlf.: 26 83 75 55

Hjemmeside:

[www.ifsvendgoenge.dk/loeb](http://www.ifsvendgoenge.dk/loeb)



## HER HOLDER VI TIL

Lige uger: v. Hallen i Lundby

Ulige uger: v. Rema 1000 Køng

## NØGLEORD

- Løb
- Gang / gåtur
- Socialt samvær

**Pris:** 500 kr. for et helt år og de 200 kr. går til grundkontingent til Svend gønges idrætsforening.

# Det frie håndarbejdes værksted

Har du en interesse inden for håndarbejde, eller vil du gerne lære f.eks. at strikke, hækle eller andet, så kom til os.

Vi mødes for at hjælpe og inspirer hinanden, samtidig har vi det rigtig godt socialt. Der er altid plads til nye.

Vi holder til på Vintersbølleskolen / Kulsbjerg skole Nyråd afdeling i formningslokalet. Tirsdage mellem kl. 19-21:30. Vi starter op 2 tirsdag i september og derefter hvert tirsdag.

## KONTAKT

Karen

Tlf.: 60 86 51 01



## HER HOLDER VI TIL

Kulsbjerg skole afd. Nyråd

Bakkebøllevej 6

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Håndarbejde
- Kreativitet
- Socialt samvær

## Lokalhistorisk Forening for Vintersbølle/Nyråd

Bevæterhuset i Vintersbølle Skov blev opført i 1851, da Køng fabrik flyttede til Blegen. Huset blev efter en gennemgribende restaurering indviet den 12. juni 2004 som naturcenter og kulturcenter. Bevæterhuset er placeret i Vintersbølleskoven og det betyder at gæster går til stedet, der kan kun køres ved særlig aftale, der parkeres udenfor skoven.

Der afholdes en række arrangementer i bevæterhuset året igennem. Se arrangementer på hjemmesiden eller ring til Anne-Marie.

Den sidste mandag i måneden har foreningen kulturaftner kl. 19 på Kulsbjerg Skole, Nyrådafdelingen, Bakkebøllevej 6, 4760. Alle er velkommen, man skal ikke være medlem.

Der er stor interesse for at gå tur i Vintersbølleskoven og så besøge Bevæterhuset til kaffe/kage og ikke mindst en god snak.

### KONTAKT

Anne-Marie Jacobsen

Tlf.: 20 73 77 28

Mail: amjac@mail.dk

Hjemmeside:

[www.vinterhistorie.dk](http://www.vinterhistorie.dk)

[www.bevaerterhuset.dk](http://www.bevaerterhuset.dk)



### HER HOLDER VI TIL

I Bevæterhuset

eller

Kulsbjerg Skole, Nyråd afd.,

Bakkebøllevej 6,

4760 Vordingborg

### NØGLEORD

- Historie
- Udflugt
- Foredrag
- Kultur

# Theisens Papirværk

En arbejdsgruppe under Den Selvejende Institution Theisens Papirværk har siden 2015 hver anden fredag i ulige uger fra kl. 10-16 arbejdet på at skaffe midler til istandsættelse af en vandmølle, som producerede papir af gamle klude og tovværk og er noget af Vordingborg kommunes første industrivirksomhed.

Vandmøllen er beliggende i et naturskønt område med skov, naturgenopretning og bålhytte, som Vordingborg Kommune har givet tilskud til fra puljen for Frivillighed og Nærdemokrati. Her har vi ryddet op, bygget et muldtoilet, beskåret træer og buske, plantet og vedligeholdt området.

Og derved fået motion og en masse frisk luft – og kaffepauser!

Kig forbi.

## KONTAKT

Formand for støtteforeningen

Johnny R. Madsen

Mail: [theisenspapir@gmail.com](mailto:theisenspapir@gmail.com)

Facebook side:

<https://www.facebook.com/Theisens-Papir%C3%A6rk-1261991550495146>



## HER HOLDER VI TIL

Vintersbølle Skovvej 52

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Historie
- Håndværk
- Frivillighed
- Socialt samvær

**Pris:** 100kr årligt.

# Vintersbølle Gymnastikforening

**Voksen Motion M/K** - Mandag 19.00 - 20.00.

Trænger du til 1 times motion i fællesskab med andre?

Ingen forudsætninger nødvendig. Vi tilpasser træning så alle kan deltage på deres niveau. Ingen aldersgrænse! Sidste år var alder spændet fra 50 til 80+, og ca. lige antal mænd og kvinder. Alle er velkomne.

Første del af træningen består typisk af opvarmning, gymnastiske grundøvelser og let styrketræning. Vi får brugt alle muskler og led, trænet bevægelighed, motorik og balance...og får sved på panden.

I anden del vil der hver gang være mulighed for at vælge mellem hockey/floorball, eller udstrækning/bevægelighed/styrke øvelser. Og endelig den tredje del: En hyggelig snak i saunaen efter træning.

## KONTAKT

Tine Fatum

Tlf.: 72 48 18 11

Mail: [vigf@vigf.dk](mailto:vigf@vigf.dk)

Hjemmeside:

[www.vigf.dk](http://www.vigf.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/Vintersboelle](http://www.facebook.com/Vintersboelle)



## HER HOLDER VI TIL

Vintersbølle hallen

Bakkebøllevej 6

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Gymnastik
- Pulsen op
- Socialt samvær

### Pris

850 kr. pr. sæson

# Bridgeklubben Præstø

Der er mulighed for at spille bridge på følgende dage:

Mandag aften kl. 18.30

Tirsdag formiddag kl. 9.30

Torsdag eftermiddag kl. 13.00

Begynderundervisningen foregår mandag kl. 18-20.

Sæsonen begynder primo september og slutter ultimo april.

Bridgeklubben Præstø er medlem af Danmarks Bridgeforbundet med over 25.000 medlemmer og spiller iht. DBF's regelsæt.

## KONTAKT

Anders Sisbo

Tlf. 23 72 28 76

Mail: [asisbo@icloud.com](mailto:asisbo@icloud.com)

Hjemmeside:

[www.bridge.dk/2450](http://www.bridge.dk/2450)



## HER HOLDER VI TIL

Kirkehuset

Adelgade 127

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Kortspil
- Bridge

### Pris

600-800 kr. årligt.



## Bådlaugget ”Dalen”

Bådlaugget Dalen er et lille bådlaug med omkring 60 aktive og passive medlemmer. Lauget, som kan holde 33-års jubilæum i 2023, ligger i smukke omgivelser, ved det grønne område foran Præstø Kirke, i Dalen, som har givet navn til Bådlaugget.

Bådlaugget råder over et mindre klubhus, et lille værksted, en garage og 23 bådbroer. Der kan ifølge vedtægterne kun optages pensionister, førtids-pensionister og efterlønnere, bosiddende i Vordingborg Kommune, og kun tillades mindre åbne både med en maksimal længde på 19 fod.

Bådlaugget lægger meget vægt på at skabe et godt lokalt rekreativt miljø og på at danne rammen om et fællesskab, hvor alle efter evne, deltager i de løbende opgaver.

Det sociale liv i ”Dalen” omfatter fælles sammenkomster, bl.a. i forbindelse med Jul og Sct. Hans, og årlige udflugter.

### KONTAKT

Per Stougaard

Formand

Tlf. 30230976

Mail: per.stougaard@hotmail.com



### HER HOLDER VI TIL

Dalen, Dalstien,

4720 Præstø

Ved Præstø Kirke og  
Frederiksminde

### NØGLEORD

- Sejlads
- Håndværk
- Fiskeri
- Socialt samvær

**Pris** årligt 800 kr. (inkl. ansvarsforsikring) 400kr for passive medlemmer uden båd.

# Glad dans for ældre

Glad dans for ældre.

Vil du gerne holde dig i gang, styrke dine knogler, led og balance, samtidig med du har det sjovt? Så kom og dans med os, dansen er i nedsat tempo og alle kan være med også selv om du har lettere balanceproblemer eller andre helbreds-mæssige udfordringer.

Vi danser hver torsdag kl. 9.30 til 11.30 i lokalet bagom Bio Bernhard.

Deltagelse er gratis.

## KONTAKT

Gunilla Tørnfeldt

Tlf.: 26 82 31 50

Mail: [gunillavendel@gmail.com](mailto:gunillavendel@gmail.com)



## HER HOLDER VI TIL

Lokale bagom Bio Bernhard

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Dans

**Pris**

Gratis

# Gymnastikforeningen Præstø Fjord

Seniormotion - "Pensionistholdet"

Holdet er for alle jer som fortsat gerne vil holde sig i gang og synes det er herligt med en times motion. Holdet træner tirsdage kl. 8.50-9.50.

Selvom man er blevet ældre er det vigtigt at få rørt alle musklerne og det gøres bedst med godt humør og god musik. Så kom og vær med i et sjovt og givende træningsfællesskab, der samtidig styrker den fysiske form og giver øget velvære.

## KONTAKT

Tina Ørum Hansen

Mail: [formand@gpf.dk](mailto:formand@gpf.dk)

Hjemmeside: [www.gpf.dk](http://www.gpf.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Multicenter

Rosagervej 37

4720 Præstø

(i sportshallen.)

## NØGLEORD

- Socialt samvær
- Motion

### Pris

450 kr. (træning fra september 2021 - marts 2022)

# Happy Feet Linedance

Line dance for friske pensionister.

Vi danser torsdage kl. 11.30 - 13.30 i dansesalen på Multicentret Præstø.

Line dance kræver ikke noget specielt udstyr - du møder bare op i behageligt tøj og sko, så er du klar til at lade dig rive med af musikken.

Du behøver hverken cowboyhat eller støvler for at danse Line dance, og vi danser til al slags musik.

Som begynder kan du komme godt i gang her!

I den ny sæson vil der også komme Line dance på Møn og for øvede er der hold i Vordingborg. Se vores hjemmeside.

## KONTAKT

Annie Muxoll

Tlf.: 26 85 89 30

Mail:  
[happyfeetlinedance@gmail.com](mailto:happyfeetlinedance@gmail.com)

Hjemmeside:  
[www.happyfeetlinedance.dk](http://www.happyfeetlinedance.dk)

Facebook side:  
[www.facebook.com/happyfeetlinedance](http://www.facebook.com/happyfeetlinedance)



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Multicenter

Rosagervej 37

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Dans
- Pulsen op
- Socialt samvær

# Kulturhuset Bernhard

En flok frivillige driver biograf og cafe i Præstø. Der er faste film aktiviteter onsdag, torsdag, lørdag og søndag, samt lørdagscafe.

Derudover afholder vi, eller andre, koncerter – fortællercafeer – teater – foredrag m.m.

Der er altid behov for hænder der kan hjælpe. Blandt andet som cafevagt der sælger billetter og cafe relevante varer (helst med lidt pc baggrund) – operatør også med lidt teknisk kunnen men ikke nødvendig – teknisk hjælp, såsom at lave reklamer – plakater m.m. samt medhjælpere til alt forfalden arbejde.

Hvis du kunne tænke dig at deltage i et hyggeligt team af glade frivillige, så bare skriv eller ring.

## KONTAKT

Anker Rasmussen

Tlf.: 20 36 73 26

Mail: ankerbernhard@live.dk

Hjemmeside:

[www.bio-bernhard.dk](http://www.bio-bernhard.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/BioBernhard](http://www.facebook.com/BioBernhard)



## HER HOLDER VI TIL

Kulturhus Bernhard

Adelgade 41

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Film
- Teater
- Musik
- Foredrag
- Frivillighed

# Lokalhistorisk Forening for Præstø

Vi afholder foredrag om Præstø og Omegns Historie fra før historisk tid til i dag.

Foredrag 2021-22 fortæller om livet i Præstø siden old- og vikingetiden, byens landskabshistorie, livet i middelalderen, antoniettermunkene og deres Kloster, byens ejerskabsforhold og reformationen. Marts-april står i Grundtvigs tegn med 200-årsjubilæet for ham. 16-1700-tallet befolkningen og de voldsomme omstændigheder med krig og ildebrande, købmændene i 1800-tallet og byens økonomiske opsving.

H.C. Andersen, Bertel Thorvaldsen, familien Stampe, P.C. Skovgaard, LA Ring, D.G. Monrad, familien Hage og m.fl. af byens personligheder fortælles der om.

## KONTAKT

Helge Rørtoft-Madsen

Tlf.: 26 82 55 62

Mail: [uhroertoft@gmail.com](mailto:uhroertoft@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.præstølokalhistorie.dk](http://www.præstølokalhistorie.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Kirkehuset i Præstø

Adelgade 129

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Historie -Præstø & omegns
- Foredrag
- Kultur
- Udflugter
- Litteratur

**Pris** 125 kr. årligt -175 kr. for husstand ( 2 pers )

Foredrag: Medlemmer gratis, ikke medlemmer 50kr.

# Lungeforeningen

Vi holder til i Præstø og er en netværksgrupper og lungekor under Lungeforeningen.

Vi er 50-60 glade aktive deltagere, som mødes hver tirsdag og fredag, hvor der er træning, lungekor og sociale aktiviteter.

Træningen er tilpasset deltagernes niveau og der er jævnligt besøg af fysioterapeut.

Lungekoret mødes og synger sammen sidste fredag i hver måned.

Af sociale aktiviteter kan nævnes udflugter, førstehjælpskursus, relevante foredrag og sommer- og julekomsammen m.m.

Har du en brug for at få rørt dine lunger så kontakt Anne Højholt.

## KONTAKT

Anne Højholt

Tlf.: 40 84 22 64

Mail: ahh@danalogic.dk



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Multicenter

Rosagervej 37

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Motion
- Lungekor

### Pris

Gratis ved træning. Lungekor mindre brugerbetaling.

## Ok-klubben

OK-klubberne er selvejende institutioner, hvis formål er på et upolitisk grundlag, at arbejde for at tilvejebringe så gode forhold som muligt for ældre og handicappede medborgere. Oprindeligt var adgangskriteriet, at man skulle være folkepensionist, men derudover kunne enkepensionister fra det fyldte 55. år og invalidepensionister uanset alder deltage i klubbernes aktiviteter.

Ok klubbens formål er at gøre den 3. alder så god som mulig, for så mange som muligt, ved at skabe kontakter og venskaber.

Klubben har mange forskellige aktiviteter såsom, **cykelture, kortspil, biografture, ture og rejser.**

Der afholdes mandagsmøder hver mandag kl. 14.00 i Kirkehuset hvor der er forskellige foredrag. Se aviserne, hjemmesiden eller ring for nærmere information.

### KONTAKT

Birgitte Henning

Tlf.: 23 88 16 69

Mail: bfhening48@gmail.com

Hjemmeside:

[www.ok-praestoe.dk](http://www.ok-praestoe.dk)



### HER HOLDER VI TIL

Kirkehuset i Præstø

Adelgade 127

4720 Præstø

(kortspil afholdes i aktivitetshuset bag BIO Bernhard)

### NØGLEORD

- Motion
- Kortspil
- Foredrag
- Udflugter
- Rejser
- Cykling



# Præstø Bådejerklub

Præstø Bådejerklub byder dig velkommen som medlem, uanset om du er bådejer eller gæst, om din båd er lille eller stor og drives af sejl eller motor. Hvad enten du er fjordsejler/-fisker eller tursejler, eller du er landkrabbe uden båd men med interesse for fjord og hav.

Præstø Bådejerklub formål er blandt andet at:

- Fremme interessen for fritidssejlads
- Medvirke til at skabe større sikkerhed og bedre miljø til søs.
- **et sejlerfællesskab for bådejere og andre interesserede.**

## KONTAKT

Ole Jørgensen

Tlf.: 60 64 88 46

Mail: olev@oline2.dk

Hjemmeside:

[www.prastobaadklub.dk](http://www.prastobaadklub.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Havn

Havnepladsen 14

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Sejlads
- Socialt samvær

**Pris:**

Kontingent kr. 100 årligt.

# Præstø Danseforening

I Præstø danseforening lærer du at danse til god musik, i en behagelig og afslappet atmosfære.

Præstø danseforening danser hver mandag og onsdag.

Mandag er det pardans i standarddans i tidsrummet kl. 19.30 – 21.30. Onsdag er det buggdans i tidsrummet kl. 19.00 – 20.30.

Det er for alle, som har lyst til at danse.

## KONTAKT

Grith Brygger

Tlf.: 21427509

Mail: [g.brygger@gmail.com](mailto:g.brygger@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.dans4720.dk](http://www.dans4720.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Skoles gymnastiksal

Skolevej 15

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Dans

# Præstø Harmonikaforening

Præstø Harmonikaforening er en forening for musikinteresserede personer med hovedvægten på harmonikaen.

Vi øver mandage og onsdage på hhv. Allerslev gl. skole og Viemose egنشus.

Mandage spilles der hovedsageligt efter noder og gerne med flere stemmer.

Onsdage spilles der mest på gehør. Har du en harmonika og kan du få lyd ud af den, så glæder vi os til at se dig iblandt os.

Vi hjælper dig meget gerne i gang, men egentlig undervisning henvises til aftenskolens tilbud.

## KONTAKT

Steen Hansen

Tlf.: 40 58 27 81

Mail: [steen@hansens-software.dk](mailto:steen@hansens-software.dk)

Hjemmeside:

[www.praesto-harmonika.dk](http://www.praesto-harmonika.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Viemose Egnshus

Viemosegade 7, 4771 Kalvehave

Og

Allerslev Gl. skole

Enghavevej 2, 4720 Præstø

## NØGLEORD

- Musik

### Pris

Årligt kontingent 180,-

# Præstøløberne

KOM OG LØB MED PRÆSTØLØBERNE, DER ER OGSÅ PLADS TIL DIG.

Kom og løb med, når vi træner tirsdage, torsdage og lørdage med start fra stranden i Præstø.

Præstøløberne er en løbeklub for dig, der enten vil løbe langt, løbe kort, når det sner, når det blæser, eller bedst af alt når solen skinner.

Vi er en social klub, hvor der altid er plads til hygge, og vi tager fælles til forskellige løb (for dem der har lyst til at deltage i løb) og har flere årlige sociale arrangementer for medlemmerne.

Vi løber sammen tirsdag & torsdag kl. 17:30 og lørdag kl. 08:00.

## KONTAKT

Sanne Tandrup

Tlf.: 51 16 03 54

Mail: [fmd@praestoloberne.dk](mailto:fmd@praestoloberne.dk)

Hjemmeside:

[www.praestoloberne.dk](http://www.praestoloberne.dk)



**Præstøløberne**

## HER HOLDER VI TIL

Ved stranden i Præstø (ved bålhytten)

Roklubben

Fjordstien 7

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Løb

**Pris**

125.kr årligt

# Præstø og omegns Frimærkeklub

Er du interesseret i frimærker, så er vor forening noget for dig.

Vi har 25-års jubilæum i 2022.

Vi er områdets største lokalforening for filatelister med over 40 medlemmer.

Vi mødes hver anden onsdag i lige uger kl. 19:00 - 22:00 fra september til april.  
Desuden et dagmøde søndag den 23.10.22. kl. 10:00.

Udover klubmøder, er der en årlig stor byttedag i november måned på Præstø skole. I år den 27. november.

## KONTAKT

Lars-Olof Abrahamsson

Tlf.: 40 50 65 05

mail.: [lasse@drloa.dk](mailto:lasse@drloa.dk)

Hjemmeside:

[www.praestfrim.one](http://www.praestfrim.one)



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Skole

Skolevej 15

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Frimærker
- Socialt samvær

### Pris

125 kr. årligt.

# Præstø Roklub

Roklubben er en aktiv klub med plads til alle. Er du til bølger, fart og sved på panden?

Eller er du til stille ture hvor du nyder naturen, uanset hvad du foretrækker, er der plads til dig i Præstø Roklub. Vi ror med to årer i vores coastalbåde og med en åre i vores traditionelle inriggere og som noget helt nyt har vi erhvervet 8 RowBoat, så vi i dag kan tilbyde alle former for roning på vandet, vi har både fra 1 til 9 roer. Alle bådtyper er oplagte til at få god motion og næsten alle muskelgrupper rørt. Vi tilbyder roskoler, hvor du bliver uddannet til at færdes på vandet, med høj sikkerhed undervist og vejledt af uddannede instruktører og styrmænd. Vi tilbyder indendørs aktiviteter som, Rospinning, eRoning og motionsredskaber så du holder formen hele året. Vi tilbyder flg. aktiviteter:

Morgenroning, aftenroning, klubaften, eRoning, ergometertræning, svedroning, hyggeure, madpakketure, fællesroning, langture, Beach sprint.

Kom og vær med i et godt fællesskab, Vi optager medlemmer fra 11 til 85 år.

## KONTAKT

Formand

Finn Snedker

Mail: [formand@praestoroklub.dk](mailto:formand@praestoroklub.dk)

Hjemmeside:

[www.praestoroklub.dk](http://www.praestoroklub.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Roklub

Fjordstien 7

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Roning
- Motion
- E- Roning
- Socialt samvær

# Præstø Sct. Georgs Gilde

Præstø Sct. Georgs Gilde er en lokal gruppe under Sct. Georgs Gilderne i Danmark. Formålet er at støtte og fremme spejderbevægelsen gennem samarbejde med de lokale spejdergrupper, herunder at drive og vedligeholde Spejderhytten på adressen Lindevej 43. Her har alle med lidt praktisk hånddelag gode muligheder for at give en hjælpende hånd.

Under mottoet: "Spejder-ideen for voksne" arrangeres der – ud over medlemsmøderne – tillige foredrag og kortere ture, som er åbne for alle interesserede, som regel med fælles kørsel i egne biler ud til vandreruter i naturen, besøg på museer, udstillinger mv.

## KONTAKT

Rika Ramsey mobil 21 53 51 61  
Marjun Mosegaard mobil 3048 1387  
Ulla Nielsen mobil 50 58 78 15  
Lis Dam PR og web red. 2164 7076  
Mail: lis.dam@mail.dk

Facebook side:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100042575773710>



## HER HOLDER VI TIL

Spejderhytten  
Lindevej 43  
4720 Præstø

## NØGLEORD

- Socialt samvær
- Frivillighed

**Pris** 370 kr. pr. halvår  
Gæster og frivillige: Betaling  
ad hoc omkostninger pr. gang.

# Præstø Sejlklub

Præstø Sejlklub er stiftet i 1932 og er forankret i Præstø Havn for enden af den naturskønne indsejling til Præstø Fjord. Vi har godt 200 medlemmer og består af en række udvalg, som driver en frivillig indsats inden for:

- Ungdomssejlads - om tirsdagen
- Sejlerskole for voksne - alle hverdage
- En jolleafdeling - som sejler Wayfarer, Pirat og Laser om tirsdagen
- Kapsejlads - om onsdagen
- Planlægning af arrangementer og ture
- Beredskab i form af 'PSK Trygjollen', som skaber tryghed på vandet

Desuden indgår vi i et samarbejde med de øvrige klubber på havnen. Om du har sejlbåd, motorbåd, jolle eller ingen båd, er du velkommen i klubben.

## KONTAKT

Formand Per Vesterholm

Tlf.: 42 17 06 71

Mail: [kasserer@psk.dk](mailto:kasserer@psk.dk)

Hjemmeside: [www.psk.dk](http://www.psk.dk)

Facebook side:

<https://www.facebook.com/PraestoeSejlklub>



## HER HOLDER VI TIL

Dambæks Havehus

Fjordstien 3

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Sejlads
- Socialt samvær

### Pris

800 kr. årligt.



# Præstø Sport

Ældrebadminton tirsdag og torsdag 15:30-16:30 i Multicenteret <https://praesto-sport.dk/aeldrebadminton> Finn Johansen 6137 2757

Svømning / Vandaerobic og Voksentræning uden instruktør, deltagerer alle generationer, på nær børn. <https://praesto-sport.dk/svomning> Connie Dalsgaard, 6179 5085

Sæsonen starter ca. 1. september.

## KONTAKT

Carsten Bo Petersen

Tlf.: 21 12 17 41

Hjemmeside:

[www.praesto-sport.dk](http://www.praesto-sport.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Bosei svømmehal

Evensølundvej 5, 4720 Præstø

og

Multicentret Hallen

Rosagervej 36, 4720 Præstø

## NØGLEORD

Motion

Badminton

Svømning

# Præstø Tennisklub

Vi spiller veterantennis hver mandag og torsdag kl. 10-12.

Masser af fysisk og social aktivitet med gode tennisdueller i double med skiftende makker.

## KONTAKT

Finn Johansen

Tlf.: 61 37 27 57

Hjemmeside:

<https://ptk.dk/default.aspx>

Facebook side:

<https://www.facebook.com/groups/541562382589072/?ref=share>



## HER HOLDER VI TIL

Tennisbanerne

Stadionvej 2

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Tennis
- Motion
- Socialt samvær

### Pris

900 kr. årligt

# Præstø Vinterbadeklub

Præstø Vinterbadeklub er en forening der kombinerer vinterbadning med mulighed for at benytte sauna.

Vi er en forening der vægter sundhed og socialt sammenhold.

## KONTAKT

Lone Biørn-Henriksen

Tlf.: 25 15 37 59

Mail:

[kontakt@praestovinterbadeklub.dk](mailto:kontakt@praestovinterbadeklub.dk)

Hjemmeside:

[www.praestovinterbadeklub.dk](http://www.praestovinterbadeklub.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/groups/1834621443516654/](https://www.facebook.com/groups/1834621443516654/)



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Vinterbadeklub

Fjordstien 5

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Vinterbadning
- Socialt samvær

**Pris**

500kr. årligt

# Røde Kors Genbrugsbutik

Hvis du er til loppemarkeder og genbrug er Røde Kors Genbrugsbutikkerne lige noget for dig.

**Møbelbutikkerne:** Vi er 44 frivillige, der arbejder ca. 4 timer ugentligt i hold på 3 personer. Der er opgaver som at hente møbler og andet indbo, sætte varer på plads, betjene kunder, passe kasse, pynte vinduer, prissætte varer efter eget valg af kategori m.m. Vi prioriterer godt socialt sammenhold.

**Tøjbutik:** Som frivillig har du 2 faste makkerer, vi arbejder sammen af 3,5 times varighed, der er pauser i løbet af arbejdstiden, hvor vi drikker kaffe /the eller spiser frokost. Der er opgaver som sortering tøjet, prismærkning og ekspedition af kunderne i butikken.

Blandt vore frivillige opstår ofte venskaber. Vi afholder personalemøder, hyggelige skovture og nytårstaffel m.m. for alle frivillige. Når du arbejder i Røde Kors er du med til at gøre en forskel for mennesker, som har det svært.

## KONTAKT

Formand: Vibeke Michaelsen

**Møbelbutik** Lisa Wanscher / Vibeke Michaelsen

Tlf.: 44 48 49 16 spørg efter Lisa/Vibeke

**Tøjbutik** Lise Frohn Rasmussen

Tlf.: 26 24 07 93

Mail: 4720praestoe@rodekors.dk

Hjemmeside: [www.praestoe.drk.dk](http://www.praestoe.drk.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Røde kors møbelbutik

Adelgade 53 og Per Thyges Torv 2

Røde kors tøjbutik

Adelgade 66

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Frivillighed
- Socialt samvær

# Torsdagsklubben

Klubben tilbyder organiseret bridge (medlem af Danmarks Bridge forbund (DBF))

Spilledag/tidspunkt: Torsdag med start 18:30

Ca. 4 timer pr. spilleaften i perioden primo september-ultimo april

I pausen: Altid kaffe og kage!!

Mulighed for undervisning, samt henvisning til Yogahold.

## KONTAKT

Eivind Sveinbjørnsson

Tlf.: 24 82 46 74

Mail: [esveinbjoernsson@gmail.com](mailto:esveinbjoernsson@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.bridge.dk/2480](http://www.bridge.dk/2480)



## HER HOLDER VI TIL

Kirkehuset

Adelgade 129

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Bridge
- Socialt samvær

# Venneforeningen Præstø Multicenter

Vi er en forening, der har til formål at skabe positive oplevelser og ting til glæde for Multicentrets beboere og desuden skabe kontakt til det omgivne samfund. Det sidste sker bl.a. ved musikalske søndagsarrangementer på centret, hvor forskellige kunstnere og orkestre underholder, og hvor vi også plejer det sociale ved fælles kaffebord o. lign. Før Covid19 samlede vi ved disse arrangementer omkring 100-150 personer.

**Kom og vær med til at gøre en forskel for beboerne!**

## KONTAKT

Nanna Frandsen

Tlf.: 55 99 91 99

Mail: [nannafrandsen@hotmail.com](mailto:nannafrandsen@hotmail.com)

Hjemmeside: \*

Facebook side: \*



## HER HOLDER VI TIL

Præstø Multicenter

Rosagervej 36

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Frivillighed
- Arrangementer

Støttemedlemsbidrag: 100 kr.  
pr. år

Arrangementer: 50 kr. for  
medlemmer / 75 kr. for ikke  
medlemmer.

# Ældre Sagen Præstø

Vi er en lokalafdeling af den landsdækkende, almennyttige organisation Ældre Sagen, som er uafhængig af parti politik, religion og etniske forhold.

Vi har forskellige faste aktiviteter såsom: Hensyntagende motion, Litteraturklub, Sangeftermiddage, Herreværelset, Petanque, Madlavning for mænd og cafemøder med foredrag og sociale sammenkomster f.eks. Spis Sammen

Desuden kan man få hjælp og støtte i forskellige sammenhænge. Vi har

- Besøgsvenner,
- Tryghedstelefonen,
- Bisidder,
- Den hjælpende hånd til praktiske opgaver i hjemmet,
- IT hjemmehjælp

## KONTAKT

Paul Schmolke

Tlf.: 29 61 16 62

Mail:

FM.Praestoe.377@aeldresagen.dk

Hjemmeside:

[www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/præstoe](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/præstoe)

Facebook side:

<https://www.facebook.com/groups/1025693694245264>

Ældre  Sagen

## HER HOLDER VI TIL

Mange af vore aktiviteter foregår i PIF's klubhus

Stadionvej 2 B

4720 Præstø

## NØGLEORD

- Aktiviteter
- Hjælp og støtte
- Socialt samvær
- Frivillighed

## Sandvig Folkeoplysning og Fortælleværksted

Undervisning og workshop:

- Forladt arbejdsmarkedet – og hvad så? - Lone Rytsel.
- Tiden er måske inde til at fortælle og skrive om dit liv, eller måske dine børns liv - Mona Hvid.
- Elsker du at fortælle historier? Fortælleeftermiddage – Marianne Christensen
- Slip fortiden og få øje på fremtiden - Mona Hvid og Lone Rytsel
- Dagbogsskrivning som et terapeutisk redskab i forbindelse med livets udfordringer - Lone Rytsel.
- Sæt skub i din kreativitet - En spændende kursusdag i kreativitetens tegn - Mona Hvid og Marianne Christensen
- Oplæsning og socialt samvær – Mona Hvid, Lone Rytsel og Marianne Christensen.

### KONTAKT

Skoleleder Lone Rytsel

Tlf.: 55 99 55 95 / 40 42 62 94

Mail: [info@sandvig-folkeoplysning.dk](mailto:info@sandvig-folkeoplysning.dk)

Hjemmeside: <http://sandvig-folkeoplysning.dk/Sandvig-Folkeoplysning.dk>

Facebook side:  
<https://www.facebook.com/Sandvig-Folkeoplysning-353581548809477>



### HER HOLDER VI TIL

Tangvej 11A ( i Sandvig )

4735 Mern

### NØGLEORD

- Fortælling
- Skrivning
- Socialt samvær

**Pris** 50 kr. pr. gang og 100 kr. hvis der er 2 undervisere



# Danseklubben Møn

Er du 60+ eller deromkring og kan du li' at danse, -så kom og vær med til nogle hyggelige timer og få genopfrisket dansetrinene du lærte "dengang".

Vi danser hver torsdag 17.30 – 18:40 både standard og latin, under kyndig ledelse af vore dygtige instruktører. Dansen styrker hjerte og lunger, muskler og knogler samt øger dit velbefindende og giver masser af energi. Ydermere bliver din koordinationsevne, fleksibilitet og balance væsentligt forbedret.

Alt sammen helt i tråd med klubbens motto: livsglæde, god motion og socialt samvær. Kom og prøv -de første 2 lektioner er gratis for nye medlemmer

## KONTAKT

Jesper Lyhne

Tlf.: 22 89 57 70

Mail: [mail@danseklubben-moen.dk](mailto:mail@danseklubben-moen.dk)

Hjemmeside: [www.danseklubben-moen.dk](http://www.danseklubben-moen.dk)

Facebook side:  
<https://www.facebook.com/danseklubben.moen>



## HER HOLDER VI TIL

Mønshallerne

Platanvej 40

4780 Stege

## NØGLEORD

- Dans
- Motion
- Socialt samvær

**Pris** De første 2 lektioner er gratis for nye medlemmer

# Færgen Møns Venner

Foreningen vedligeholder og sejler med Færgen Møn, som er bygget i 1923 til overfarten mellem Kalvehave og Koster.

Færgen skulle have været hugget op, men en kreds og fonde og personer dannede foreningen. Efter en istandsættelse er det blevet muligt, at få de fornødne godkendelser til sejlads. Det er nu 12 år siden, at vi begyndte at sejle med færgen. Vi sejler oplevelsesture, hvor alle kan booke sig ind. Vi sejler desuden en række charterturer, fødselsdage, bryllupper, sølv- og guldbryllupper m.m. Endelig sejler færgen ca. 10 askespredninger om året.

Vil du være med koster det 150 kr. om året at være medlem. Vi mangler befarende skibsførere, maskinassistenter, befarende matroser samt ubefarende. Er du bare interesseret i at være med til at vedligeholde færgen er du også meget velkommen.

## KONTAKT

Jesper Bisgaard

Tlf.: 30 13 32 83

Mail: moen@mail.dk

Hjemmeside: [www.faergenmoen.dk](http://www.faergenmoen.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Stege Havn

## NØGLEORD

- Sejlads
- Frivillighed
- Udflugter

### Pris

Medlemspris 150 kr. årligt.

# Historiske Planter

Middelalderhaven i Stege

Vores forening er optaget af historiske planter, bl.a. de planter som kom til Danmark via klosterhaverne og blev anvendt medicinsk, som køkkenurter og til farvning. Vi driver Middelalderhaven i Stege og mødes her 2x pr. uge ml. marts og november. Der er rigtig mange forskellige opgaver og godt samvær.

Besøg gerne Middelalderhaven i Stege mandag eller torsdag ml. kl. 10-12

## KONTAKT

Lars J Larsen

Tlf.: 29 64 13 48

Mail: [larsjoernlarsen@gmail.com](mailto:larsjoernlarsen@gmail.com)

Hjemmeside: [historiskeplanter.dk/](http://historiskeplanter.dk/)

Middelalderhaven:  
[Middelalderhaven.dk/](http://Middelalderhaven.dk/)

Facebook side:  
[facebook.com/HistoriskePlanter](https://facebook.com/HistoriskePlanter)



## HER HOLDER VI TIL

Middelalderhaven i Stege

v. kirken

## NØGLEORD

- Historisk have
- Reliktplanter
- Formidling
- Have

**Pris:** 150,- kr. pr. år, husstand  
225,- kr. år.

# Museumsgårdens Venner Møn

I en stor have, på markerne syd for Keldbylille, ligger der en firlænget gård. Her boede Hans Hansen – en historisk interesseret gårdejer, der testamenterede sin gård til Nationalmuseet.

Gården giver et glimrende indtryk af, hvordan de gamle mønske bondegårde har set ud. Bag de hvidkalkede vægge anes bindingsværkets tømmer, der engang har været skelettet i alle fire længers konstruktion.

Venneforeningen holder stedet og historien levende gennem en række aktiviteter. Det er vedligeholdelse af haven, fremvisning af huset og håndarbejde efter historiske metoder, fortælling af landbrugets historie og den sidste ejers liv og levned. Der er stor interesse for at fremvise og vedligeholde maskiner fra landbrugets mekanisering i 50'erne.

Er du nysgerrig efter at høre, hvad mange frivillige på Museumsgården bruger deres tid på, så kontakt os

## KONTAKT

Ole Hansen

Tlf.: 20 94 40 48

Mail: Ole@hesselholt.nu

Hjemmeside:

<http://www.museumsgaarden.dk/>

Facebook side:

<https://www.facebook.com/groups/1522265568025541/?fref=ts>



## HER HOLDER VI TIL

Museumsgården  
Skullebjergvej 15, Keldbylille  
4780 Stege

## NØGLEORD

- Historie
- Håndværk
- Landbrugs historie

# Møn Bordtennisclub

Møn bordtennis klub har 78 medlemmer, M/K'ere, +60.

Udover vi får brugt vore muskler og hjerne, så har vi megen grin og samtaler om det, der sker omkring os, eksempelvis bøger, film og rejser det sker over en kaffetår efter træningen i cafeteriet i hyggelige omgivelser.

Vi træner i Møn hallerne, onsdag fra kl.9.30 til 11.30.



## KONTAKT

Steen Bruhns

Tlf.: 71 78 39 12

Mail: steen@bruhns.email

Hjemmeside: [www.bordtennis-moen.dk](http://www.bordtennis-moen.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Møn hallerne

Platanvej 40

4780 Stege

## NØGLEORD

- Bordtennis,
- Socialt samvær
- Motion

## Møn Golf Klub

Vi er allerede mange 65+'ere i klubben ved Noret – Vordingborgs eneste golfklub. For golf kan være det hele – sundt, sjovt og socialt. Og vi byder altid nye hjertelig velkommen. 65 er ingen alder i golf!

Lån et golfsæt af os og tage en måneds prøvemedlemskab, som inkluderer 4 lektioner med Richard - vores glade træner og klublegende. Og spil med til begyndergolf tirsdage og søndage, og inden længe med seniorklubben mandag og torsdag morgener.

Eller spil lige når det passer dig! Vi har både en flot 18-hullersbane og en rigtig god begynderbane.

Rund af i klubbens café med den skønne udsigt.

### KONTAKT

Knud Erik Petersen

Tlf.: 22 10 05 22

Mail:

[begynderudvalget@moengolfklub.dk](mailto:begynderudvalget@moengolfklub.dk)

Hjemmeside:



### HER HOLDER VI TIL

Møn Golfklub

Klintevej 118

4780 Stege

### NØGLEORD

- Motion
- Natur
- Socialt samvær

#### Pris

10 kr. pr. gang.

# Møns Jagtforening

Jagtforeningens primære aktiviteter er hundetræning, flugtskydning samt riffelskydning.

Vi tilbyder instruktør hjælp indenfor de nævnte kategorier.

Udover hunde og skydeaktiviteter tilbyder vi at man kan deltage i fællesjagt, trofæaften og lejlighedsvis arrangerede ture.

Møns Jagtforening er en del af Danmarks Jægerforbund og har i dag 240 medlemmer.

## KONTAKT

Michael Junker Hansen

Tlf.: 21 70 83 71

Mail:

Michael@groenjaegersgaard.dk

Hjemmeside: [www.moenjagt.dk](http://www.moenjagt.dk)

# Mønjagt

## HER HOLDER VI TIL

Hjelmvej 12,

4780 Stege

## NØGLEORD

- Jagt
- Natur

# Møn Krolfklub

Krolf er en blanding af golf og kroket. Man spiller med en kølle og en kugle, som skal i hul på vores flot anlagte 12 hullers krolfbane med udsigt til Noret.

HALVT KROKET – HALVT GOLF – HELT SJOVT.

Vi spiller mandag og torsdag kl.10.00

## KONTAKT

Lone Zacho Hansen

Tlf.: 29 12 91 90

Mail: [lonezachohansen@dlgmail.dk](mailto:lonezachohansen@dlgmail.dk)

Hjemmeside:

[www.moengolfcenter.dk/moen-krolfklub](http://www.moengolfcenter.dk/moen-krolfklub)



## HER HOLDER VI TIL

Møn Golf Center

Klintevej 118

4780 Stege

## NØGLEORD

- Krolf
- Motion
- Socialt samvær

### Pris

525 kr. årligt.



# Møns Løbe- og Motionsklub

Møns Løbe- og Motionsklub tilbyder løbe- og gåture sammen med andre, og hvor alle kan finde det tempo, der passer en.

Er du helt ny, så mød endelig op. Så hjælper vi dig i gang. Vi har følgende hold:

- Hold der går ca. 5 km.
- Hold der går og løber ca. 6 km i et tempo, hvor alle kan være med.
- Hold der løber ca. 8 km i moderat tempo.
- Hold der løber ca. 10 km i godt tempo.

Fælles for alle grupper er, at det er et "socialløb", hvor tempo, intervaller og opsamlingsløjfer tilpasses dem, der kommer. Vi træner fast hver tirsdag aften kl. 18.30. Udover fast tirsdagstræning så er der også nogle, der mødes torsdag aften, ligesom vi laver fælles gå – og løbeture i mange weekender.

## KONTAKT

Vinnie Wissing

Tlf.: 31 71 66 80

Mail: [vinnie.wissing@mail.tele.dk](mailto:vinnie.wissing@mail.tele.dk)

Hjemmeside:

[www.moenrunners.dk](http://www.moenrunners.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Stege skole

Birkevænget 2

4780 Stege

## NØGLEORD

- Løb
- Gå ture
- Socialt samvær

**Pris** 275 kr. årligt.

375 kr. pr. husstand.

# Møn Skakklub

Møn Skakklub har ca. 20 medlemmer fordelt på seniorer og pensionister, juniorer og børn.

Vi har træningsaftner mandag fra kl. 18. i perioden fra August-April.

(sommermdr. holdes der pause)

## KONTAKT

Lars B. Jensen

Tlf.: 22 94 96 22

Mail: moen@2hk.dk

Hjemmeside:

<https://www.facebook.com/MonSkakklub>



## HER HOLDER VI TIL

Foreningerneshus

Rødkildevej 9

4780 Stege

(Lendemarke gamle skole)

## NØGLEORD

- Skak

### Pris

500,- pr. år.

# Røde Kors Møn

Kunne du tænke dig at gøre en forskel for andre mennesker?

Brug 3 - 4 timer en gang om ugen, og bliv en del af et godt fællesskab i Røde Kors Møn Bogø.

Vi har mange forskellige aktiviteter, vores genbrugsbutik, besøgstjenesten, vågetjenesten, Nørklegruppen, julehjælp og meget andet kom ind i butikken og få en snak med os.

**Røde Kors de 7 principper:**

**Medmenneskelighed, Upartiskhed, Neutralitet, Uafhængighed, Frivillighed, Enhed, Almengyldighed**

## KONTAKT

Kurt Jensen

Tlf.: 41 59 13 25

Mail: kurt@mk7.dk

Hjemmeside: <https://moen.drk.dk>



## HER HOLDER VI TIL

Storegade 64

4780 Stege

## NØGLEORD

- Frivillighed

# Stege Nordre Skytteforening

Vi træner hver torsdag aften fra kl.17.00 i Møns Skyttecenter på Skydebanevej 8 i Stege, hvor der også altid er kaffe på kanden og tid til en snak.

Om vinteren skyder vi på 15m indendørsbaner både riffel og pistol på elektroniske 15 meter baner.

Om sommeren skyder vi pistol på 25 meter udendørs baner og 50-200 meter riffel på elektroniske udendørs baner.

Skydning er for alle aldre og køn og vi har alt hvad du skal bruge af udstyr og vi har instruktører på banerne som vil hjælpe dig, så bare mød op og tag gerne naboen, veninden, kæresten eller kammeraten med og se om skydning er noget for dig.

## KONTAKT

Preben Villadsen

Tlf.: 21 70 82 69

Mail: [prebenvilladsen@hotmail.com](mailto:prebenvilladsen@hotmail.com)

Hjemmeside: [www.stege-nordre.dk](http://www.stege-nordre.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/stegenordre](http://www.facebook.com/stegenordre)



## HER HOLDER VI TIL

Skydebanevej 8

4780 Stege

## NØGLEORD

- Skydning

### Pris

Kontingent 800 kr.

# Thorsvangs Venner

Vi er en venneforening for Thorsvang, Danmarks Samlermuseum, vores formål er at støtte op omkring Thorsvangs bevarelse. Vi er ca. 500 medlemmer fra hele landet hvoraf vi er 80 aktive frivillige primært fra Kalvehave – Bogø og Møn, alle er dog meget velkomne. Vi er frivillig der er med til at vedligeholde og indrette vores museumsbygninger, ligesom vi i tæt samarbejde med Stifteren og samleren Henrik Hjortkær er en flok frivillige der står for billetsalg og guider på museet. Vi er især både kvinder og mænd i pensionistalderen, men alle der har lyst og tid er meget velkommen. Museet har åbent året rundt og vores håndværkshold mødes primært tirsdag og onsdage, man forpligter sig ikke til faste mødetider og vores vagter for guider og billetsalg/købmandsbutikken er typisk inddelt i 4 timer formiddag og eftermiddag. Kom gerne forbi og tag en snak med de frivillige om det er noget for dig.

## KONTAKT

Formand Niels Carlsen

Tlf.: 20 22 75 00

Mail: niels.carlsen@live.dk

Hjemmeside:

<https://www.thorsvangsamlermuseum.dk/thorsvangs-venner?lang=en>



## HER HOLDER VI TIL

Thorsvang Samlermuseum

Thorsvangs alle 7

4780 Stege

## NØGLEORD

- Frivillighed
- Socialt samvær

# Ældresagen Møn / Bogø

Ældresagen er en landsforening med lokalafdelinger rundt om i landet, der baseres på frivillige kræfter og engagement.

Ældresagen har fokus på en bedre hverdag for ældre.

Ældresagens hus har åbent

Ældresagen Møn-Bogø lave aktiviteter der omhandler bl.a.: Vejledning/bisidder, Tryghedsopkald, Besøgsven, Vågetjeneste, Praktisk hjælp- med værktøjskassen, Praktisk hjælp til digitale løsninger, sociale arrangementer, madlavning, slægtsforskning, gymnastik, sang, sprogundervisning, bridge, Disc golf, petanque, krolf café og håndarbejde og vandgymnastik.

## KONTAKT

Navn: Stig Ryhl

Tlf.: 22 47 76 75

Mail: stigryhl@gmail.com



## HER HOLDER VI TIL

Ældresagens hus

Peblingerende 7

4780 Stege

## NØGLEORD

- Kultur
- Motion
- Socialt samvær

**Pris:** 125 kr. ½ års for enkeltmedlemskab, 205 kr. ½ års for familiemedlemskab.

# Langebæk Badminton Klub

Langebæk badminton klub er en bredde klub med plads til alle voksne med fast bane mandage og tirsdage

"Drop - ind" man spiller med forskellige mandag 20-22

60+ torsdage 15:15-17:15

Vi kan også tilbyde tæppe curling og mini tennis

Vi spiller i Langebækhallen

Vi har også plads i Kalvehave gymnastiksalen alle dage

## KONTAKT

Vagn Jensen

Tlf.: 20 65 56 18

Mail: [vagn.solvaenget@gmail.com](mailto:vagn.solvaenget@gmail.com)



## HER HOLDER VI TIL

Langebæk Hallen

Åløkkevej 2

4773 Stensved

## NØGLEORD

- Badminton,
- Socialt samvær
- Pulsen op

# Naasoq Koret

Grønlandsk kor.

Forudsætning for at være med i koret er at man kan grønlandsk.

Ring til Helene Thiesen for yderligere information vedr. koret mht. øve dage og sted.

## KONTAKT

Helene Thiesen

Tlf.: 29 26 89 30

Mail: [helenethiesen@gmail.com](mailto:helenethiesen@gmail.com)



## HER HOLDER VI TIL

Ring til Helene for information om sted.

## NØGLEORD

- Kor



# Stensved Skytteforening

Stensved skytteforening har aktiviteter for +60-årige. Skydning under DGI-skydning er opdelt i klasser efter alder og præstations- niveau.

Yderligere holder vi en årlig fugleskydning i naturen. Skydeidrættens motto er, og har i mange år været: " SKYDNING - en idræt for hele familien".

Vores program er således bredt rettet mod alle, uanset alder. En del af vores medlemmer er over 60 år. Udstyr stilles gratis til rådighed.

Om vinteren skyder vi på Stensved Skole om tirsdagen.

Om sommeren skyder vi ved Sportspladsen overfor Skolen, på tirsdage.

## KONTAKT

Johnny Andersen

Tlf.: 21 78 30 06

Mail: johnny.a@mail.dk

Hjemmeside:

[www.skytten-stensved.dk](http://www.skytten-stensved.dk)

Facebook side:

[www.facebook.com/stensvedskytteforening/](https://www.facebook.com/stensvedskytteforening/)



## HER HOLDER VI TIL

Kulbjerg skole afd. Stensved

Skolevej 1

4773 Stensved

## NØGLEORD

- Skydning som idræt
- Socialt samvær

Vordingborg

# Fenix Azul Danseskolen Vordingborg

Vi tilbyder salsa danseundervisning til senior hver fredag og lørdag fra kl. 16:00 til kl.16:45 med super god stemning!

Velkommen til salsa og cumbia!

Det er vigtigt at skrive en SMS eller ringe før man møder på til dans på tlf. 91887604.

## KONTAKT

Beatriz Olsen

Tlf.: 91 88 76 04



## HER HOLDER VI TIL

I den lille gymnastiksalen på

Marienberg skole

Parkvænget 12

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Dans

**Pris:** 1. måned gratis og derefter kun 100 kr. pr. mdr.

# Foreningen af Maskinstrikkere

FAMS er forkortelsen af Foreningen Af Maskinstrikkere.

Famserne er foreningens medlemmer.

Vi er de glade ejere, af nye og især ældre strikkemaskiner.

FAMS hovedformål er at afholde kurser eller striksammen ca. hver 3 weekend på Marienberg skole i Vordingborg for folk med strikkemaskiner, eller som overvejer, om det ville være en hobby for dem. Vi er så heldige at foreningen har en strikkemaskine der kan lånes.

På striksammen hjælper alle hinanden og der er god tid til fælles hygge og inspiration.

## KONTAKT

Birthe Rejnholt Pedersen

Tlf.: 25 21 33 40

Mail: famserne2010@gmail.com



## HER HOLDER VI TIL

Marienberg Skole

Parkvænget 12

4760 Vordingborg.

## NØGLEORD

- Håndarbejde
- Socialt samvær

**Pris** - kontingent 100 kr. årligt

Deltagelse striksammen ca. 125-150 kr. og kurser ca. 800-900 kr.

# Gigtforeningen

I gigtforeningen holder vi foredrag, Sano tur (specialiseret rehabiliteringscenter), deltager på Vordingborg messen, osv. for alle interesserede om de er medlemmer eller ej.

Vores oplæg er som regel rettet mod mennesker med gigt, men ikke altid. Vi har også +60-årige uden gigt. Vi lægger vægt på socialt samvær.

Vi vil meget gerne være flere frivillige, så vi kan gøre endnu mere for gigtsagen. Hvis du har lyst til at hjælpe os med at arbejde for den gode sag, er du velkommen til at kontakte mig og høre mere.

Jette Rosenberg er formand for Gigtforeningen, Sydsjælland-Møn Kreds som dækker Vordingborg, Næstved, Faxe og Stevns.

## KONTAKT

Jette Rosenberg

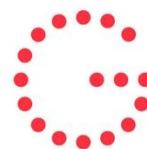
Tlf.: 20 19 27 83

Mail:

[gfsydsjaellandmoen47@gmail.com](mailto:gfsydsjaellandmoen47@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)



Gigtforeningen

## HER HOLDER VI TIL

Brænderigården

Algade 104

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Foredrag
- Socialt samvær
- Frivillig

# Vordingborg Gymnastikforening

Mandag og torsdag - Varieret gymnastik hvor man arbejder med hele kroppen, kl. 9.30-10.30 Sted: DGI Huset

Mandag -Hatha Yoga kl. 17.45-18.45 Sted: DGI Huset

Onsdag - Glad motion- 9.30-10.30 Sted :DGI Huset

Onsdag – Glad motion- 15.00-16.00 Sted: Ørslev hallen

Onsdag Hatha yoga kl. 17.30-19.00 i Ørslev Egnshus

Torsdag - Varieret Gymnastik-motion - 9.30-10.30 Sted: Ørslev egns hus

Torsdag - Yoga kl.9.30 - 10.30 Sted: DGI Huset

Torsdag- Hjernegymnastik-motion/balance kl. 11.15-12.15 Sted: DGI Huset

Torsdag Yoga for mænd kl. 18.00-19.00 i DGI Huset

## KONTAKT

Annelise Karlshøj

Tlf.: 22 92 66 37

Mail: Nisanne52@gmail.com

Hjemmeside:

[www.vordingborg-gymnastikforening.dk](http://www.vordingborg-gymnastikforening.dk)



## HER HOLDER VI TIL

DGI Huset

Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg

og

Ørslev Hallen

DGI Huset 7, 4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Yoga
- Gymnastik
- Demenstræning
- Pulsen op
- Socialt samvær

# Kunstforeningen Vordingborg

Har du interesse inden for kunst, så er vordingborg kunst forening lige noget for dig.

Som medlem har du også mulighed for at deltage i guidede museumsbesøg, besøge virksomheders ellers lukkede kunstsamlinger samt deltage i atelierbesøg hos kunstnere.

Vi sætter pris på det sociale samvær og glæden ved at dele kunstoplevelser med andre.

Foreningen holder i samarbejde med kommunen og bibliotekerne forskellige foredrag og 5 årlige udstillinger af kunst i Kultur Arkaden i Vordingborg. Alle er velkomne til at se disse udstillinger og være med til ferniseringen (åbningen) af udstillingerne.

## KONTAKT

Peter Heinesen

Tlf.: 29 47 40 01

Mail:  
kunstforeningenvordingborg@gmail.com

Hjemmeside:  
www.kunstforeningenvordingborg.dk/



## HER HOLDER VI TIL

Kultur arkaden

Sydhavnsvej 6, 1. sal,

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Kunst

### Pris

120 kr. årligt

# Ornebjerg Skytteforening

Ornebjerg Skytteforening har medlemmer fra 8 – 85 år.

Det er en sport hvor alder ikke er den store hindring.

Vi har dog ikke så mange +60 medlemmer, som er aktive – selvom det er en gruppe, som på landsplan vokser.

Vi træner hver mandag og onsdag på skydebanen på Gåsetårnsskolen – Iselinge afd. Det foregår fra kl. 18- 21.

Vi har ikke nogle specielle hold til +60 år – alle er velkomne. Vi stiller både rifler og andet udstyr til rådighed.

Den største udfordring er måske – afstanden fra parkeringspladsen og til skydebanen, som desværre ligger i kælderen.

## KONTAKT

Birthe Thomsen

Tlf.: 27 43 71 57

Mail: b.holm@webspeed.dk

Hjemmeside:

[www.ornebjerg.dk](http://www.ornebjerg.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Iselinge skole, i kælderen.

Chr. Richardts vej 33

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Skydning
- Socialt samvær

### Pris

750 kr. pr. år.

# Slægtsforskerforeningen for Vordingborg og omegn

Foreningen har 35 - 40 medlemmer der mødes i caféen på Brænderigården.  
Der er ca. 6 - 7 foredrag om emner indenfor slægtsforskning om året.

Derudover er der aftner, hvor medlemmerne kan hjælpe hinanden.

Nogle gange arrangeres, der ekskursioner, som f. eks til Det Kongelige Bibliotek,  
Langebæk lokalarkiv og lokalarkivet i Vordingborg.

Møderne foregår på tirsdage fra kl. 19 - 21.

## KONTAKT

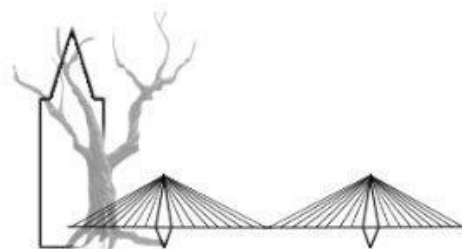
Lykke Christensen

Tlf.: 40 51 98 08

Mail: [kogl@webspeed.dk](mailto:kogl@webspeed.dk)

Hjemmeside:

[www.svoo.dk](http://www.svoo.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Brænderigården

Algade 104

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

Historie

Slægtsforskning

**Pris**

200 kr. årligt.

Gæstepris for en aften 80kr



# Sydsjællands Frimærkeklub

En lille klub for filatelister (frimærkesamlere), som ud over at dække vores interesse også har et stort socialt aspekt.

Vi mødes hvert 2. tirsdag i vinter halvåret september - april.

Vi bytter frimærker og snakker om det forskellige mærker.

Vi har 1-2 forskellige foredrag omhandlende frimærker om året.

Sidste søndag i januar måned mødes vi i iselingskolens festlokale og handler frimærker med andre klubber eller opkøbere.

## KONTAKT

Ole Thomsen

Tlf.: 25 69 39 09



## HER HOLDER VI TIL

Marienberg skole, musiklokalet

Parkvænget 12

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Frimærker
- Foredrag
- Socialt samvær

# Sydsjællands Kampsportsklub

Her hos Sydsjællands kampsport klub, underviser vi i kyokushin karate og krav maga, hvilke er kampsport og selvforsvar.

Kom og prøv, det er godt at kunne forsvare sig selv, og til med få styrket sin krop.

Vi træner karate tirsdag kl. 17.30 til 18.30 og lørdag kl. 11.00 til 12.30.

Vi træner krav maga tirsdag kl. 18.45 til 19.45 og lørdag 12.30 til 13.30.

## KONTAKT

Michell Stenberg

Tlf.: 71 70 07 09

Mail: karate.skk@gmail.com

Facebook side:

[www.facebook.com/Sydsjællands-kampsportsklub-115368366541775/](https://www.facebook.com/Sydsjællands-kampsportsklub-115368366541775/)



## HER HOLDER VI TIL

Sydsjællands kampsports klub

Bryggervangen 4

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Kampsport

# Sydsjællands Klatreklub

Klatring på kunstig væg og klipper kan udføres af alle. Det er en god måde at få brugt muskelgrupper og led man normalt ikke benytter. I Sydsjællands Klatreklub har vi medlemmer fra 6år og helt op i nærheden af de 70år, og kan tilbyde klatring og bevægelse både på lav væg med madrasser under, men også den mere udfordrende høje væg på 10 meter, kan der udfordres med. Her benytter vi klatreseler og reb og klatre i makkerpar. Der er mulighed for klatring de fleste dage efter kl. 16:00 og i weekenderne også.

Har du lyst til en ny og udfordrende aktivitet så kontakt os.

## KONTAKT

Claus Hemmingsen

Tlf.: 42 92 40 01

Mail: [claus@orehoj.dk](mailto:claus@orehoj.dk)

Hjemmeside:  
<https://www.sydsjaellandsklatreklub.dk/>

Facebook side:  
<https://www.facebook.com/SydKlatre>



## HER HOLDER VI TIL

DGI Huset Vordingborg

(Høje Sal)

Solbakkevej 42

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Klatring

**Pris** 100,-/Månedligt

500,-/Halvårligt, 800,-/Årligt

# Sydsjællands Modelbyggeklub

Sydsjællands Modelbyggeklub har til formål at samle model-byggere fra Sydsjælland og Lolland-Falster. Hvert torsdag kl. 18:30-21:30 mødes medlemmerne og arbejder på deres medbragte modeller som kan være byggesæt af fly, kampvogne, biler, skibe, figurer, Sci-fi.

Klubben deltager i forskellige arrangementer, samt museum besøg i ind og udland som, AROS open, PMC Lübeck, IPMS DK udstilling, Panzer museum Munster. Svenske fly og panser museum, Åben hede, Ugelang museum tur til UK.

Nogle af vores dygtige medlemmer vil kunne undervise i f.eks. sprøjtemaling eller støbning i resin, hvis der er behov for dette.

Som noget nyt så deltager flere af vores medlemmer i "Mænds Fællesskaber" hver mandag mellem 11:00 og 13.00 i egnshuset i Viemose.

## KONTAKT

Kjeld Pedersen

Tlf.: 24 78 53 07

Mail: kjeldpedersen27@gmail.com



## HER HOLDER VI TIL

Gåsetårn skolens Iselinge afdeling

Håndarbejde lokale

Chr. Richardtsvej 33

4760 Vordingborg

OBS: Ingen møder i skoleferier og hellige dage, da skolen holder lukket.

## NØGLEORD

- Modelbygning

# VAF Skytteforening

Som skytte vil du blive en del af et større fællesskab, hvor der er plads til alle!

Du vil blive grundigt instrueret i våbenhåndtering, generel viden indenfor Airsoft våben og få støtte gennem træning, kurser og uddannelser, til at blive en endnu bedre skytte. Du har som skytte mulighed for at tilgå to forskellige skydebaner, én hvor du står stille og træner præcision, og én hvor der er mulighed for at få pulsen op, afhængig af eget fysiske niveau, og en bane som tilpasses og bygges om hver uge. Her kan du træne, udvikle og vedligeholde evner indenfor bl.a. præcision, puls, kondition, koncentration, motorik, balance, kropskontrol mv.

Åbent torsdage kl.17-20.

## KONTAKT

Brian Jørgensen

Tlf.: 40 21 66 89

Mail: vaf4760@gmail.com

Facebook side:

[www.facebook.com/VAF4760/](http://www.facebook.com/VAF4760/)



## HER HOLDER VI TIL

VAF Skytteforening

Aarsleffsgade 14

4760 Vordingborg

(i gården)

## NØGLEORD

- Skydning
- Socialt samvær

# Vordingborg Badmintonklub

Tirsdagsholdet - Teenage- og Voksentræning for alle!!!!

Holdet spiller hver tirsdag fra kl. 18.30-20.00 og 20.00-22.00.

For alle, der gerne vil spille badminton, uanset alder og evner, og som ikke nødvendigvis har en makker. Du skal bare møde op, så organiserer vi, hvem du spiller med og mod.

Dennis og Christian styrer og organiserer. De to laver spillerunder med og mod de andre på holdet.

Dennis matcher dit niveau og sørger for variation og forskellige med- og modspillere i løbet af de to timer.

## KONTAKT

Dennis Christensen

Tlf.: 60 59 07 18

Mail: [Perdamkjaerjuhl@gmail.com](mailto:Perdamkjaerjuhl@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.vordingborgbk.mono.net](http://www.vordingborgbk.mono.net)



## HER HOLDER VI TIL

Vordingborg hallen

Skoleparken 1

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Badminton
- Pulsen op
- Socialt samvær

**Pris**

1100 kr.

# Vordingborg Bridgeklub

Kunne du tænke dig en **NY HOBBY FOR LIVET?**

Bridge er den førende tankesport, som både er rummelig og inkluderende. Kan dermed udøves af alle!

Vi spiller onsdag eftermiddag kl. 12.30 – 16.30 i Hollænderhaven, Fuglebakken 3, 4760 Vordingborg og torsdag aften kl. 18.30 – 22.30 på TAMU Centret, Præstegårdsvej 18, 4760 Vordingborg.

Der er endvidere mulighed at spille bridge på internettet hver mandag aften kl. 18.30 – 22.00.

Vi har også hold for dig der vil lære spillet.

**Livet er kort – spil bridge.**

## KONTAKT

Kirsten Skotte

Tlf.: 22 30 18 01

Navn: Bent Holz Hansen

Tlf.: 61 28 71 73

Mail: vorbridge19@gmail.com

Hjemmeside:

[www.bridge.dk/2455](http://www.bridge.dk/2455)



## HER HOLDER VI TIL

TAMU Centret, Præstegårdsvej 18,  
4760 Vordingborg

og

Hollænderhaven

Fuglebakken 3, 4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Kort
- Bridge

### Pris

Fra 590 kr.

# Vordingborg Firma Sport

Vordingborg Firma Sport har tilbud som er opdelt i sommer/vinteraktiviteter.

Gåture: Fra 1. april til 30 september, går vi en tur på ca. 5 km. hver mandag og torsdag med start kl. 10:00. Fra 1. oktober til 31. marts, går vi en tur på ca. 5 km. hver torsdag med start kl. 10:00. fra Vordingborg Hallen, Skoleparken 1, 4760 Vordingborg.

Alle 60+ år kan deltage, alle der ikke er optaget af andre ting i dagtimerne, kan og må gerne deltage, uanset helbred, vi mødes for den gode motion og det sociale samvær.

Badminton: Fra 1. oktober til 31 marts, spiller vi badminton i Vordingborg hallen start kl. 10:00 hver mandag.

Motionsfloorball: Fra 1. september til sidst i april, spiller vi Motionsfloorball for 60+ Vi spiller i Vordingborg Hallen hver mandag og onsdag med start kl. 13:30. Vi spiller i 2 perioder af ca. 4 måneders varighed, med start 1/9-2022 og 2/1-2023.

## KONTAKT

Ingolf Petersen

Tlf.: 40 81 08 44

Mail: [formand@vfs.dk](mailto:formand@vfs.dk)

Hjemmeside:

[www.vfs.dk](http://www.vfs.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Vordingborg Hallen

Skoleparken 1

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Gå tur
- Badminton
- Floorball
- Pulsen op
- Socialt samvær

**Pris** Pr. ½ år kr. 200,- (+ lidt for badmintonbolde)

Motionsfloorball 4 mdr. kr. 200,-



# Vordingborg Fotoklub

Vordingborg fotoklub er en forening med 50 medlemmer.

Fotoklubben mødes hver torsdag aften kl. 19-21 og drøfter emner over en kop kaffe. Emnerne kan være foredrag om teknik, portrætfotografering og lyssætning, bedømmelse af månedens billede eller besvarelse af spørgsmål.

Udover den løbende konkurrence, månedens billede, konkurrerer vi også om årets klubmesterskab. Klubben er desuden med i Region SYD.

Udover klubafterne arrangerer vi også ind imellem søndagsudflugter til spændende fotomål. Vi beskæftiger os med fotografering af mange former for motiver. Vi lader os hver især inspirere af naturen, landskaber, portrætter, sport, familie, stilleben og macro.

Vi udstiller gerne vores billeder rundt omkring i kommunen.

## KONTAKT

Inger Beuchert

Tlf.: 51 18 60 63

Mail:  
[formand@vordingborgfotoklub.dk](mailto:formand@vordingborgfotoklub.dk)

Hjemmeside:  
[www.vordingborgfotoklub.dk](http://www.vordingborgfotoklub.dk)



## HER HOLDER VI TIL

DGI-Huset lokale Stege Bugt  
Cafeen

Solbakkevej 42-56,  
4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Foto

# Seniormotion & Trivsel

Kom og vær med i Sydsjællands hyggeligste Seniormotionsforening. Du kan deltage i både Krolf, Petanque og Stavgang. Men vi er mere end bare spil. Vi tager også både på hyggelige ture, og meget, meget mere.

Petanque spiller vi indendørs i DGI Huset, tirsdage kl. 09:30.

Krolf spiller vi mandag og torsdag kl. 09:30. fra d. 10. oktober til den ca. 1 maj. se på vores hjemmeside hvor det forgår.

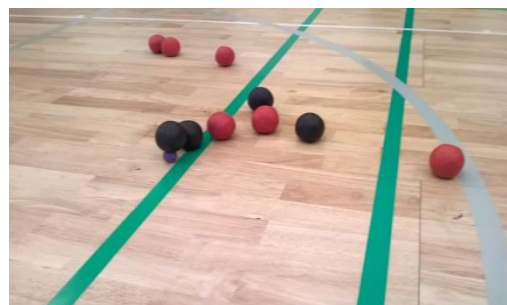
## KONTAKT

Niels Pallisgaard

Tlf.: 23 49 38 90

Mail:  
nielspallisgaard@webspeed.dk

Hjemmeside:  
[www.smt-vordingborg.dk](http://www.smt-vordingborg.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Firmasport, Præstegårdvej 11, 4760  
Vordingborg

Tennisbanerne v. Morten Olsens  
Allé

DGI Huset Vordingborg

## NØGLEORD

- Motion
- Socialt samvær

### Pris

Medlemskontingent 50 kr/årligt

Individuel priser pr. aktivitet.

# Vordingborg Handicap Idræt

**Bowling:** Mandag kl. 17.00-19.00, *VordingBowl, Næstvedvej 42.*

**Svømning:** Onsdag 16.50-18.30 og Torsdag 14.00-16.00 *DGI-Huset Panteren, Solbakkevej 42-56.*

**Fodbold:** Tirsdag kl. 18.00-19.30, *DGI-Huset Panteren, Solbakkevej 42-56.*

**Boccia** (a la Petanque- indendørs): Tirsdag kl. 20.00-21.30, *DGI-Huset Panteren, Solbakkevej 42-56.*

**Bordtennis:** Tirsdag kl. 19.00-21.00, *DGI-Huset Panteren, Solbakkevej 42-56.*

**Snooker** (Billardsport): Torsdag kl. 18.30-21.00, *Klubhuset, Sct. Clemensvej 27 kld. (Kastrup skole), (indgang fra lille P-plads på Barmosevej).*

## KONTAKT

Preben Vagner

Tlf.: 40 83 63 47

Mail: [vhi.kontor@gmail.com](mailto:vhi.kontor@gmail.com)

Hjemmeside:

[www.handicapidraet.dk](http://www.handicapidraet.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Klubhuset (Kastrup skole)

Sct. Clemensvej 27

4760 Vordingborg

Adgangsvenlig indgang fra lille P-plads på Barmosevej

## NØGLEORD

- Handicap idræt
- Svømning
- Bordtennis
- Petanque
- Fodbold
- Billard
- Bowling
- Socialt samvær

# Vordingborg Motions Cykelklub

Vi cykler tirsdag og torsdag kl. 17.30 samt søndag kl. 9.30.

Vi opdeler i hold efter styrke, energi osv.

Start fra Slotstorvet, Vordingborg.

Vi cykler på racer og/eller mountainbike.

## KONTAKT

Klaus Michael Jensen

Tlf.: 20 45 08 45

Mail:  
klaus.michael.jensen@gmail.com

Hjemmeside: [www.v-m-c.dk](http://www.v-m-c.dk)

Facebook side:

<https://www.facebook.com/groups/884977045353022>



## HER HOLDER VI TIL

Slotstorvet

4760 Vordingborg.

## NØGLEORD

- Cykling
- Motion

Pris

\*

# Vordingborg Skakklub

Skak er for alle der gerne vil holde hovedet i gang.

Det er en fordel at kunne lidt skak, men bestemt ikke en betingelse. Her i foreningen spilles der skak på mange forskellige niveauer.

Der spilles i vinterhalvåret fra september til april hvert onsdag.

## KONTAKT

Jan Ambirk

Tlf.: 60 65 48 85

Mail: [janambirk@gmail.com](mailto:janambirk@gmail.com)

Facebook side:

Vordingborg Skak Klub | Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100054287239638>



## HER HOLDER VI TIL

Ældresagens lokaler

Kirketorvet 12A

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Skak

### Pris

20 kr. pr gang

# Vordingborg Svømmeklub

**Aquafitness** er for alle: svømmere, ikke-svømmere, damer og herrer. Vi arbejder i vandet med kroppen og dens bevægelser til glad musik. Der anvendes forskellige redskaber og bruger gymnastikken som inspiration. Hensigten er at øge bevægelighed og smidighed, samt at styrke muskler, led og arbejde med sin kondition. Øvelserne kan både udføres i den lave og dybe ende af bassinet.

**Vandskræk** voksne er for dig, som ikke er tryk ved vand, men som er fast besluttet på at blive det. Holdet går roligt frem og der er fokus på den enkelte svømmers behov samtidig med at undervisningen er målrettet holdets fælles udvikling. Målet er at opbygge en tryghed i og omkring vand.

**Voksen begynder/ øvede** - svømmeundervisning for voksne i 2 forskellige hold. Her bygges der videre på vandskrækholdet. På holdet vil du lære forskellige svømmeteknikker indenfor de 4 stilarter, crawl, rygcrawl, brystsvømning og butterfly. Holdet vil blive trænet af vores elitetrænere og tidligere elitesvømmer.

## KONTAKT

Camilla Egeborg Nordhald

Tlf.: 29 43 73 63

Mail: [camillaegeberg@hotmail.com](mailto:camillaegeberg@hotmail.com)

Hjemmeside:

[www.vordingborgswim.dk](http://www.vordingborgswim.dk)



## HER HOLDER VI TIL

DGI Vandhuset

Solbakkevej 42-56

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Svømning
- Vandgymnastik

### Pris

630 / 660 kr.

# Vordingborg Triathlon Klub

Klubben er for alle som har lyst til at svømme, cykle eller løbe. Som medlem får du adgang til fælles træning, socialt samvær og opbakning. Fastlagte træningstider i DGI Huset – svømning og cykling/spinning og løb i Nyråd løbeklub.

Se mere om de forskellige træninger og mødesteder på hjemmesiden eller ring til kontaktpersonen.

## KONTAKT

Christian Ellekær

Tlf.: 24795873

Mail: [cel@andelenergi.dk](mailto:cel@andelenergi.dk)

Hjemmeside:  
[www.vordingborgtriatlonklub.klub-modul.dk](http://www.vordingborgtriatlonklub.klub-modul.dk)

Facebook side:  
[www.facebook.com/Vordingborgtri/](http://www.facebook.com/Vordingborgtri/)



## HER HOLDER VI TIL

DGI Huset, Solbakkevej 42-56,  
4760 Vordingborg

Nyråd købeklub, Bakkebøllevej 6,  
Nyråd, 4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Løb
- Cykling/Spinning
- Svømning

### Pris

1220 kr. årligt.

# Ældre hjælper ældre

Er en forening, der tilbyder aktiviteter til alle ældre i Vordingborg Kommune. Der er ingen krav om tilmelding og intet kontingent. Bare mød op og deltag. Tilbuddene kan ses på hjemmesiden.

En gang om måneden er der Bankospil, Søndagscafe og Syng Med. Hver uge er der Porcelænsmaling, Socialt Netværk og Spilledag. Disse 6 aktiviteter findes på Brænderigården i Vordingborg.

Hver mandag er der Stolemotion i Fælleshuset på Prins Jørgens Alle. På hjemmesiden kan du finde kontaktpersoner til alle aktiviteterne. Du er også altid velkommen til at kontakte formanden.

## KONTAKT

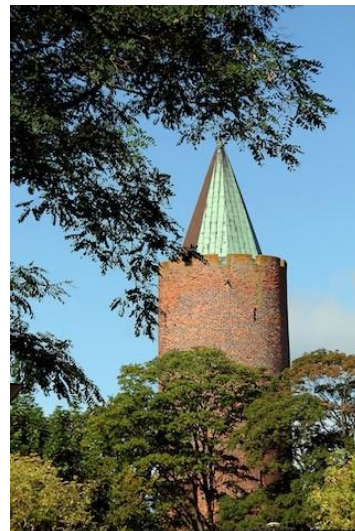
Formand Svend Nielsen

Tlf.: 30 45 24 08

Mail: [lisplussvend@outlook.com](mailto:lisplussvend@outlook.com)

Hjemmeside:

<https://aehjaevordingborg.dk/>



## HER HOLDER VI TIL

Brænderigården

Algade 104, 4760 Vordingborg

Og

Fælleshuset - Prins Jørgens allé,  
4760 Vordingborg.

## NØGLEORD

- Sang
- Banko
- Stolemotion
- Porcelænsmaling
- Socialt samvær



# Ældre Sagen Vordingborg og Omegn

Ældre Sagen er en landsdækkende forening med 215 lokalafdelinger, baseret på frivillige kræfter og engagement. Ældre Sagen har fokus på et godt liv, hele livet og en bedre hverdag for ældre borgere.

Ældre Sagen Vordingborg tilbyder en bred vifte af aktiviteter i egne lokaler centralt i Vordingborg by.

Vi tilbyder bl.a. stavgang, cykling, kortspil, banko, sangcafe, sprogundervisning, fællesspisning, og IT-hjælp.

## KONTAKT

Hans Chr. Rask

Tlf.: 24 89 45 12

Mail: [aesvola12a@gmail.com](mailto:aesvola12a@gmail.com)

Hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk/vordingborg](http://www.aeldresagen.dk/vordingborg)

Facebook side:  
<https://www.facebook.com/aeldresagen.vordingborg>



## HER HOLDER VI TIL

Ældre Sagens hus

Kirketorvet 12a

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Socialt samvær
- Motion
- Kultur
- Fællesspisning
- Sprog
- Kortspil

# Sangklubben - Syng sammen

Sangklubben - syng sammen er en lille forening i Ørslev, der blev oprettet i 1980.

Vi synger sammen 6 gange om året i vintermånederne.

Det foregår i Egnshuset, hvor der er 40-50 personer pr. gang.

Vi synger efter højskolesangbogen og et udvalg af lystige viser.

Kom og få en hyggelig dag.

Kontakt Ingelise for information om dato og tid.

Vel mødt.

## KONTAKT

Ingelise

Tlf.: 42 40 98 55

Mail: [gaard2@webspeed.dk](mailto:gaard2@webspeed.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Egnshuset i Ørslev

Rynkebjergvej 7

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Sang
- Socialt samvær

# Vordingborg Dartklub af 1982

Vi er en dartklub hvor det sociale er i højsædet, men hvor der også er plads til darts spillere med ambitioner. I klubben er der flere medlemmer på 60+, og der er plads til flere. Vi spiller forskellige darts spil, og træner også individuelt.

Klubben tilbyder gratis prøveperiode på ca. 1 måned.

Vi har træningsaftener mandage, torsdage og fredage fra 19 – 23.

## KONTAKT

Allan Andersen

Tlf.: 23 34 84 99



## HER HOLDER VI TIL

Klublokaler i Ørslev

Hartkornsvej 57

4760 Vordingborg

## NØGLEORD

- Dart

# Aftenskolen LEA

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

Aftenskolen Lea har hold indenfor:

- Afspænding
- Aqua rytmik
- Bevægelse i varmt vand
- Foredrag
- Kreative
- Spil selv musik
- Sproghold

## KONTAKT

Tormod Jørgensen

Tlf.: 41 15 15 61

Mail: [lea@aftenskolenlea.dk](mailto:lea@aftenskolenlea.dk)

Hjemmeside:

[www.aftenskolenlea.dk](http://www.aftenskolenlea.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere  
information

## NØGLEORD

- Motion
- Socialt samvær
- Foredrag

Pris: Variabel efter hold

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# AOF Østsjælland

Er du interesseret i familieaktiviteter, foredrag, debat, friluftsliv, personlig udvikling, motion og bevægelse, IT, kreative fritidsinteresser, musik, teater, sprog, sundhed, rejser m.m.

Så er du velkommen til at kontakte os for yderligere information.

## KONTAKT

Lis Jespersen

Tlf.: 30 30 67 17

Mail: [info@aof-oestsjaelland.dk](mailto:info@aof-oestsjaelland.dk)

Hjemmeside: <https://aof.dk/aftensko-ler/aof-ostsjaelland/>



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere information

## NØGLEORD

- Motion
- Foredrag
- Rejser
- Kreativitet
- Sprog

**Pris** individuelt fra hold til hold

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# DGI-Storstrømmen

DGI Storstrømmen er en lokal paraplyorganisation for et væld af forskellige idrætsforeninger.

Vi arbejder aktivt for at alle seniorer kan finde lokale og attraktive aktivitetstilbud og står altid klar med sparring til netop din forening.

Bl.a. indleder vi i 2023 et samarbejde med Alzheimerforeningen om etablering af lokale gå-fællesskaber målrettet demensramte og deres pårørende.

Vi hører til i Præstø, men vores geografiske dækkeområde er kommunerne Stevns, Faxe, Næstved, Vordingborg, Guldborgsund og Lolland.

## KONTAKT

Thomas Duus Monefeldt

Tlf.: 79 40 48 71

Mail: [tdm@dgi.dk](mailto:tdm@dgi.dk)

Hjemmeside:

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere information

## NØGLEORD

- Motion
- Yoga
- Gå ture

Foreninger der dækker flere  
områder i kommunen

# Diabetes Vordingborg lokalforening

Aktiviteterne findes på [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)/ arrangementer

Hvor der hver måned opdateres kommende arrangementer af mange forskellige arter, foredrag og meget mere.

## KONTAKT

Knud Holm Møller

Tlf.: 53 87 01 00

Mail: [vordingborg@diabetes.dk](mailto:vordingborg@diabetes.dk)

Hjemmeside: [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere information

## NØGLEORD

- Socialt samvær
- Foredrag

### Pris

Priser fremgår af de enkelte arrangementer men er for de flestes vedkommende gratis for medlemmer.

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# FOF

Vi tilbyder:

- Træningshold tilrettet folk med fysiske skavanker som fx dårlig ryg, slidgigt, nedsat bevægelighed m.m. i Stege og Vordingborg.
- Yogahold i Præstø, Stege og Vordingborg.
- Varmvandstræning og Aqua fitness i Vordingborg
- Spansk, fransk og tysk i Vordingborg
- Bindevævstræning i Stege og Vordingborg
- Guitar og sang i Vordingborg
- Madlavning: glutenfri bagning, grøn mad, ugens bedste måltid og ayurveda i Vordingborg.

## KONTAKT

Joan Viderø Blomberg

Tlf.: 30 74 56 71

Mail: [jvb@fof-sydost.dk](mailto:jvb@fof-sydost.dk)

Hjemmeside:

[www.fof.dk/sydost](http://www.fof.dk/sydost)

Facebook side:

[www.facebook.com/fofsydost](http://www.facebook.com/fofsydost)



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere information

## NØGLEORD

- Motion og bindevævstræning
- Vandgymnastik
- Yoga
- Madlavning
- Guitar og sang

**Pris** Individuelt se hjemmeside eller kontakt formanden.



Forening der dækker flere  
områder af kommunen

## **Haveselskabet, Det kongelige danske haveselskab - Sydsjælland-Møn**

Haveselskabet er en almennyttig forening med formål at tale haveejernes sag og varetage deres haveinteresser, formidle faglig viden og rådgive om haver, fremme interesse for en alsidig og bæredygtig anvendelse af haver og ikke mindst at værne om natur og miljø.

Medlemmer får et haveblad (medlemsblad), der formidler info og inspiration. Et aktivt foreningsliv både lokalt og på landsplan med vægt på vidensdeling og engagerende oplevelser i socialt samvær. Vi arrangerer åbne haver, plantemarkeder og udstillingsarrangementer, samt undervisning, rejser og foredrag. Se mere på hjemmesiden.

Vi vil meget gerne have nye medlemmer.

### **KONTAKT**

Bente Siiger Lustü

Tlf.: 61 78 75 03

Hjemmeside:

[www.haveselskabet.dk/sydsjaelland-moen](http://www.haveselskabet.dk/sydsjaelland-moen)



### **HER HOLDER VI TIL**

Åbne have eller arrangementer  
rundt omkring i kommune eller  
distriktet

Kontakt kontaktperson for nærmere  
information

### **NØGLEORD**

- Have
- Socialt samvær

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# Hjerneskadeforeningen Vordingborg

Er du blevet ramt af hjerneskode eller er du pårørende?

Er dit-jeres liv vendt på hovedet?

I Hjerneskadeforeningen Vordingborg vil vi gerne hjælpe dig videre i dit nye liv.

Vi har følgende tilbud til dig og dine pårørende:

- Cafe møder.
- Nyt netværk.
- Oplysende foredrag.
- Kurser.
- Temadage
- Ferier og udflugter.

Og meget mere. For mere information ring til: Inge Munkebo Vinter.

Vi har brug for dig - meld dig som frivillig hos os.

**LIV DER REDDES, SKAL OGSÅ LEVES.**

## KONTAKT

Inge Munkebo Vinter

Tlf.: 29211928 alle hverdage ml.  
kl.14-15 eller send gerne en sms.

Mail: munkeboinge@yahoo.com

Følg os på facebook:

hjerneskadeforeningen vordingborg



## HER HOLDER VI TIL

Brænderigården, Algade 104, 4760  
Vordingborg

Eller

Stege Sundhedscenter,  
Peblingerende 2, 4780 Stege

## NØGLEORD

- Socialt samvær
- Foredrag
- Udflugter
- Spis sammen
- Cafe

**Pris** for deltagelse i aktiviteter-  
kontakt formanden.

eller følg os på Facebook.

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# Hjerteforeningen

**Træning:** Hjertetræning forår og efterår i Vordingborg, Stege og Præstø. I sommerperioden går vi nogle hyggelige ture for at holde træningen vedlige.

**Traveture** den 1. søndag i hver måned, undtagen, juli og august kontakt Ida Madsen 2095 7523 – Bill Madsen 2211 7148.

**Foredrag:** I løbet af året vil der blive afholdt et par foredrag. Datoer vil blive offentlig gjort i dagspressen.

**Hjertecafé** • Et mødested, hvor du kan tale og dele erfaringer med andre, samt få mulighed for at tale med en erfaren sygeplejerske fra hjerteteamet i Vordingborg Kommune. • Mulighed for at møde den lokale afdeling af Hjerteforeningen. Mulighed for at stille spørgsmål om og få svar på livet om hverdagen med hjertesygdom. Vi har Hjertecafé i Stege 3. tirsdag hver måned kl. 16-18. Vi har Hjertecafé i Vordingborg hver 4. mandag hver måned kl. 16-18.

## KONTAKT

Jette Rosenberg  
Tlf.: 20 19 27 83  
Mail:  
skovhuse.rosenberg@gmail.com

eller

Birgit Bach  
Tlf.: 26 27 51 14  
Mail: birgitfalck48@gmail.com



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere information

## NØGLEORD

- Foredrag
- Pulsen op
- Motion
- Socialt samvær

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# LOF Vordingborg

LOF er non-profit folkeoplysning. Vi har et bredt udvalg af undervisning, samt kulturelle og debatskabende aktiviteter. Kom bl.a. med til hensyntagende træning, varmtvandsgymnastik, pilates, yoga, zumba, sprogundervisning, udendørsaktiviteter, rundvisninger, foredrag, kreative workshops og meget mere.

Vi glæder os til at se dig!

LOF har hold i hele Vordingborg kommune.

## KONTAKT

Bitten Herbst Rønnow

Tlf.: 20 41 69 04

Mail: [vordingborg@lof.dk](mailto:vordingborg@lof.dk)

Hjemmeside:

[www.lof.dk/vordingborg](http://www.lof.dk/vordingborg)

Facebook side:

[www.facebook.com/lofvordingborg/](http://www.facebook.com/lofvordingborg/)



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt os for kursernes aktuelle placering.

## NØGLEORD

- Kurser
- Motion
- Kreativitet
- Musik
- Sang
- Sprog

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

## Museumsforeningen Sydsjælland og Møn

Museumsforeningen bruger kun frivillige i sit formidlingsarbejde om Vordingborg Kommunes Kulturhistoriske Arv.

Museumsforeningen gennemfører ca. et kulturhistorisk arrangement om måneden. Langt de fleste arrangementer er åbne for alle medborgere, men som medlem har du medlemsfordel. Jo flere medlemmer, jo flere fordele og arrangementer kan foreningen tilbyde. Karakteren af de kulturhistoriske arrangementer kan være foredrag, ekskursioner, heldagsudflugter, historiske rejser m.m.

Vi har brug for frivillige til bestyrelsesarbejde som arrangører af foredrag, ekskursioner og kulturhistoriske rejser. Praktisk arbejde i forbindelse med vores arrangementer, herunder lave kaffe/te, sandwich, stille borde/stole frem. Formidling af frivillig hjælp til både statsanerkendte og private museer.

### KONTAKT

John Holmer

Tlf.: 40 46 01 12

Mail: [john@holmer-as.dk](mailto:john@holmer-as.dk)

Hjemmeside:

[www.museumsforeningen.dk](http://www.museumsforeningen.dk)



### HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere information

### NØGLEORD

- Foredrag
- Udflugter
- Rejser

**Pris** 175 kr. Årligt 250 kr. for hele husstanden

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# Teaterforeningen Bøgestrømmen

Teaterforeningen Bøgestrømmen præsenterer professionelt turnéteater, musical, børneteater, opera og danseteater på scenerne i Vordingborg kommune.

Information om arrangementer kan findes på hjemmesiden eller ring til kontaktperson. Du kan også tilmelde dig nyhedsbrevet.

Vi støttes af Vordingborg kommune, lokale sponsorer samt Statens Kunstfond. Hvilket er dejligt og fuldstændig nødvendigt for at en teaterforening kan løbe rundt. Medlemmer af Teaterforeningen vil fortsat kunne nyde en gratis vand / vin og garderobe når vi er i Vordingborg Teater, samt spare ca. 100 kr. på hver billet.

Arbejdet i bestyrelsen er, ligesom vores samarbejdspartneres indsats på de små scener, frivilligt arbejde. Kontakt os gerne.

## KONTAKT

Trine Schlosser

Tlf.: 30 25 48 88

Mail: [info@teaterforeningen.dk](mailto:info@teaterforeningen.dk)

Hjemmeside:

[www.teaterforeningen.dk](http://www.teaterforeningen.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Forestillinger forskellige steder i kommunen.

Kontakt kontaktperson for nærmere information

## NØGLEORD

- Teater
- Frivillighed
- Socialt samvær

**Pris** Medlemskabet koster 150 kr. og så kan billetter købes til medlemspris.

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# Vordingborg Billard Club

Billard er for alle, vores yngste medlem er 1 år og ældste 92 år.

Vi er en klub som favner både bredde og elite.

I vores klub får man en nøgle, så man selv kan låse sig ind.

Vi er pt. 128 medlemmer en af de største klubber i Danmark.

Vi har dog altid plads til flere som har lyst til at spille, så du skal være hjerteligt velkommen i VBC.

## KONTAKT

Jens Erik Lindsel

Tlf 42 20 77 57

Mail:  
vordingborgbillard@gmail.com

Hjemmeside:  
[www.vbc-vordingborg.dk](http://www.vbc-vordingborg.dk)



## HER HOLDER VI TIL

Gåsetårnskolen-Iselingen

Chr. Richardts vej 33

4760 Vordingborg

og Foreningernes hus,

Rødkildevej 9

Lendemarke 4780 Stege

## NØGLEORD

- Billard

Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# Tourclub Møn og Sydsjælland

Vi er en forening med formål er at give vores medlemmer nogle oplevelser inden for teater og musik.

Vi laver i den forbindelse teater/musik ture med bus til forskellige spillesteder primært i hovedstaden, Sjælland og sydhavsøerne.

Vi kører fra Møn med opsamling i Kalvehave – afkørsel 41 (Stensved)

Vi forbeholder os ret til at aflyse en forestilling hvis der ikke er tilslutning nok.

Vi har lodtrækning til de overtegnede forestillinger i juni mdr. se kataloget på vores hjemmeside. Ikke købte billetter sælges indtil vores deadline med teatrene. Kataloget kan bestilles hos os via mail eller hentes hos vores annoncører samt Biblioteket på Møn.

## KONTAKT

Formand: Niels Carlsen

Tlf.: 20 22 75 00

Kasserer: Randi Hansen

Tlf.: 55 81 60 69

Mail: [teaterbus@gmail.com](mailto:teaterbus@gmail.com)

Hjemmeside:

<https://tourclubmoen.dk/>



## HER HOLDER VI TIL

Vordingborg kommune

Kontakt kontaktperson for nærmere information

## NØGLEORD

- Oplevelser
- Teater
- Musical
- Musik
- Socialt Samvær

**Pris:** se katalog



Forening der dækker flere  
områder af kommunen

# Tour De' Møn

Cykelklub for alle. Vi mødes hver 2. onsdag fra april til august måned.

Programmet laves for hele perioden, og er fastlagt når vi starter op.

Vi mødes på det planlagte sted kl. 18.30.

Der gøres ophold under turen, hvor medbragt forfriskninger kan nydes.

Deltagerbetaling 10 kr. pr. tur.

Der vil være gevinster, der trækkes lod om blandt aftenens deltagere.

Kontakt en af arrangørerne, for at få tilsendt årets program.

## KONTAKT

Inge-Lise Hansen

Tlf.: 29 61 12 50

Mail: [inge-lise-hanse@hotmail.com](mailto:inge-lise-hanse@hotmail.com)



## HER HOLDER VI TIL

Kontakt kontaktperson for nærmere  
information

## NØGLEORD

- Cykeltur
- Pulsen op
- Socialt samvær

### Pris

10 kr. pr. tur

# Transport

Har du behov for transport?

Der er mulighed for at bruge offentligt transport til foreningerne. Se nedenfor.

Mange oplever at få nyt netværk når man starter i en forening, måske er der andre der kommer fra dit område og nye kørefællesskaber kan opstå.

Har du specielle udfordringer ved transporten, kan du få råd og vejledning ved at kontakte seniorkonsulenterne. Se kontakt oplysninger side 1. (siden med indledningen).

## Rejsekort

Som pensionist kan du købe et personligt rejsekort. Kortet giver mulighed for laveste kundetypepris. Giver adgang til online selvbetjening, tank-op, og spærring. Kortet kan kun bruges af indehaveren. Du indbetaler minimum 100kr. (til at rejse for) ved bestilling af dit rejsekort. Rejsekortet er gyldigt i 5 år. Rejsekortet koster 50 kr.

Bestil kortet hos DOT kundecenter tlf.: 70 11 33 33 eller på [www.rejsekort.dk](http://www.rejsekort.dk).

## Flextur

Hvis du vil køres til en forening, besøge familie og venner, til træning eller andet, kan du ringe til Flextrafik, tlf. 70 26 27 27 alle dage mellem kl. 8-18. Du bliver hentet ved kantstenen, og skal selv kunne komme ind og ud af bilen. Hvis turen bestilles på nettet eller på Movias app. får du 10% rabat.

Turen skal bestilles senest 2 timer før, og tidligst 14 dage før. Du kan blive kørt alle ugens dage fra kl. 6- 23.00.

Interne ture i området Vordingborg, Nyråd, Ørslev, Kastrup, Neder- Vindinge og Ore er prisen 48 kr. for 10 km, og derefter 6 kr. pr. km. Øvrige ture internt i Vordingborg kommune 24 kr. for 10 km. Og 6 kr. pr. km. Hvis du kører ud af Vordingborg kommune, oplyses prisen ved bestilling af turen. Husk at den kommune man kører til, også skal have flextrafik, ellers kan man ikke få en hjem kørsel med flextur.

Priserne for flextur er forskellige fra kommune til kommune, se mere på [www.moviatrafik.dk](http://www.moviatrafik.dk)

# Nøgleord

# Side

Aktiviteter	63
Arrangementer	62, 120
Badminton	15, 24, 57, 79, 94, 96
Banko	27, 33, 104
Billard	99, 119
Bordtennis	69, 99
Bowling	99
Bridge	40, 61, 95
Cafe´ / Netværk	114
Cykling	48, 100, 103, 121
Dans	42, 44, 50, 65, 82
Dart	107
Demenstræning	85
Discgolf	14
E-roning	54
Ekskursioner	28
Fest	18
Film	45
Fitness / Natur fitness	7, 34
Floorball	96
Fodbold	16, 99
Foredrag	8, 18, 20, 37, 45, 46, 48, 84, 89, 108, 109, 111, 114, 115, 117
Formidling	67
Fortælling	64
Foto	26, 97
Frimærker	53, 89
Fiskeri	41
Frivillighed	27, 33, 38, 45, 55, 60, 62, 63, 66, 75, 77, 84, 118
Fællesskaber	20
Genbrug	31, 60, 75
Gymnastik	39, 43, 85
Gåtur	20, 35, 73, 96, 110
Handicap idræt	99
Have	67, 113
Hjælp og støtte	63
Historie	8, 37, 38, 46, 67, 68, 88
Hygge	23, 27
Håndarbejde	29, 32, 36, 83
Håndværk	23, 38, 41, 68
Jagt	22, 71
Kampsport	90
Klatring	91

Kor / Sang	47, 80, 104, 106, 112, 116
Kortspil	5, 19, 20, 40, 48, 95, 105
Kreativitet	28, 32, 36, 109, 116
Krocket	25
Krolf	72
Kultur	37, 46, 78, 105
Kun for mænd	20,24
Kunst	28, 86
Kurser	8, 116
Leg	17
Litteratur	46
Løb	35, 52, 73, 103
Madlavning	20, 112
Male	29
Miljø	31
Modelbygning	92
Motion	6,7,15, 16, 21,25,30, 43, 44, 47, 48, 54,57,58,65,69,70,72,78,98,100,105,108, 109, 100, 112,115,116
Musik	18, 45, 51, 112, 116, 120
Møbepolstring	26
Natur	21, 22, 31, 70, 71
Petanque	14, 99
Planter	67
Porcelænsmaling	104
Pulsen op	39, 44, 79, 85, 94, 96, 115, 121
Rejser	48, 109, 117
Roning	54
Rulleskøjte	17
Ryghold	24
Sejlads	9, 21, 41, 49, 56, 66
Skak	74, 101
Skrivning	64
Skydning	12, 76, 81, 87, 93
Slægtsforskning	88
Socialt samvær	5,6,9,12,13,17,19,20,21,22,23,24,27,28,29,30,32,33,35,36,38,39, 41,43,44, 49,53,54,55,56,58,59,60,61,63,64, 65,69,70, 72, 73,77,78,79,81,83 84,85, 87, 89, 93, 94,96, 98, 99, 104,105, 106, 108,111,113,114,115,118,120, 121
Spinning	103
Spis sammen	105, 114
Sprog	105, 109, 116
Stolemotion	104
Surfing	11
Svømning	57, 99, 102, 103
Teater	13, 45, 118, 120

Tennis	58
Træarbejde	26, 29
Udflugt	37, 46, 48, 66, 114, 117, 120
Udstilling	18
Undervisning	28
Vandgymnastik	102, 112
Vinterbadning	10, 59
Værksted	31
Yoga	81, 110, 112