

Forår 2024



Foredrag
Højskoleophold
Sommerudflugt
Gymnastik
Vandreture
og meget mere ...

Kære alle

Vi glæder os til at kunne sende jer vores forårsfolder med mange gode foredrag, fællesspisning, højskoleophold, vandreture, folkedans, udflugt og meget mere spændende og håber, I vil tage godt imod.

Desværre er vores tidligere meget værdsatte formand Leif Volck Madsen afgået ved døden den 22. november. Det er vi meget kede af, da Leif altid har præget udvalget med sin rolige og besindige måde og dermed været meget afholdt. Sammen med Gregor har han planlagt mange smukke vandreture, som han selv nød så meget at være en del af.

Det er anden gang i år, at Det humanitære Udvalg må sige farvel til et afholdt medlem. Først Annemarie Erichsen, der gik fra os den 28. august og nu Leif Volck Madsen.

Vi ved dog, at det havde været i deres ånd her i december at ønske jer alle sammen en dejlig adventstid og en rigtig glædelig jul. Vi takker for mange gode timer i året 2023 og ønsker et godt og helsebringende nytår og et glædelig gensyn i 2024!

Husk altid at tilmelde jer arrangementer hos Tine på sekretariatet og vær opmærksom på, at der desværre kun er et begrænset antal parkeringspladser på gården i Flensborghus.

De bedste hilsener på vegne af Det Humanitære Udvalg

Birgit Messerschmidt





Foto: Kay von Eitzen

Vi spiser sammen *- kom og vær med -*

Lørdag 27. januar 2024 kl. 12

**Det Danske Hus i Sporskifte
Alter Husumer Weg 220**

Mød op til en hyggelig middag i fællesskab. Der serveres grønlankål med kålpølse, hamburgryg og flæsk, derefter kaffe og æblekage. Drikkevarer kan købes. Husk tilmelding! Begrænset antal deltagere.

Pris inkl. kaffe: 14,00 €

**Bindende tilmelding til Tine Andresen
på mail: tine@syfo.de eller tlf. 0461-14408 150
senest fredag 19. januar 2024.**

**sammen med, at beløbet indbetales på SSFs konto:
IBAN: DE 96 2152 0100 1000 0022 47
BIC: UNBNDE21XXX**

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

„Marens vilje“

Foredrag ved Pernille Juhl, forfatter

**Onsdag 7. februar 2024 kl. 14.30
på Flensborghus**



Forfatter Pernille Juhl har skrevet romanen "Marens vilje" om én af Danmarks helt store kvindeskikkelser, født i 1882. Maren Sørensen var en bemærkelsesværdig kvinde. I mange år arbejdede hun i grænselandet, hvor hun er blevet kaldt en 'Mother Teresa'. Hun blev ordineret som den første kvindelige præst i 1940, har en vej opkaldt efter sig i hhv. Tyskland og Danmark og modtog ridderkorset i 1952. Desuden var hun bestyrer af Helsehjemmet ved Sdr. Vilstrup i 25 år.

Tilhørerne kan se frem til et medrivende og oplysende historisk foredrag, som primært handler om Maren Sørensens liv i henholdsvis Valsbøl (ved Flensborg) og Sønder Vilstrup (ved Haderslev).

Der vil blive lejlighed til at stille spørgsmål under og efter foredraget.

Entré inkl. kaffe: 5,00 €

Tilmelding til Tine Andresen

på mail: tine@syfo.de eller tlf. 0461-14408 150

senest onsdag 31. januar 2024

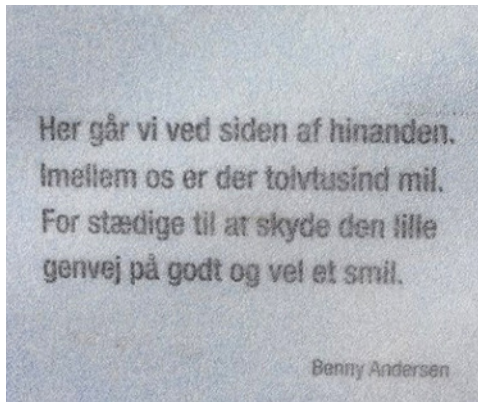
„Benny Andersen“

**Foredrag ved Helge Teglgård,
højskolelærer, musiker og talepædagog**

**Onsdag 13. marts 2024 kl. 14.30
på Flensborghus**



Helge Teglgård



Fra Poesiparken i Frederikshavn

Benny Andersen er verdenskendt i Danmark som folkelig fortolker af hverdagens sorger og glæder. Senest har det vist sig, at "den 2. Andersen" også bliver forstået og værdsat af kinesiske læsere!

Vi ser på digterens tidlige år, afsættet i Heretikakredsen, livet i jante-lovens hjemland, søgen efter den sande kontakt til medmennesket. Men først og sidst undersøger vi sproget som middel til at gribe og forme virkeligheden, mindske isolation og øge livsmodet. Med levende eksempler i digte og sang.

Entré inkl. kaffe: 5,00 €

Tilmelding til Tine Andresen

på mail: tine@syfo.de eller tlf. 0461-14408 150

senest onsdag 6. marts 2024

Højskoleophold

Seniorhøjskolen Rude Strand i Odder byder velkommen til nogle spændende dage på højskolen fra den 2. - 6. april 2024



Praktiske oplysninger

Afgang kl. 11 tirsdag den 2. april fra Lornsendamm i Flensborg.

Pris for bustransport tur/retur, ophold, undervisning og ekskursion

Indkvartering på dobbeltværelse: **380 € pr. person**

Indkvartering på enkeltværelse: **430 € pr. person**

Der er mulighed for at søge tilskud!

Bindende tilmelding til: tine@syfo.de eller på tlf. 0461-14408 150

HUSK at angive følgende ved tilmelding:

- Navn, adresse, CPR-nr. eller fødselsdato,
- Enkelt- eller dobbeltværelse
- Evt. kosthensyn
- Om der ønskes tilskud

Beløbet bedes indbetalt på

Union-Bank, IBAN: DE96 2152 0100 1000 0022 47

senest fredag den 26. januar 2024

Kom med inden- og udenfor til dette lidt kortere højskolekursus – men stadig med plads til alt det gode: Forårskåde foredragsholdere og musikere, gode samtaler, varmt samvær og masser af højskolesang både siddende og stående.

Forårsdage på Rude Strand er også kaffen med ud på terrassen, et spil krolf i parken eller et frisk havbad fra vores egen, fine strand.

UDFLUGT Moesgaard Museum

MEDVIRKENDE

- Iben Krogsdal, forfatter og salmedigter
- Erik Sommer, komponist og korleder
- Helen Eriksen, erhvervspsykolog og forfatter
- Jacob Høgrebe, harmonika-spillemand og stifter af De Splittergale
- Karsten Hansen, æbleplantage-ejer og tidl. radiovært
- Helle Holvad, forstander
- Carsten Holvad, forstander

KURSUSLEDERE



Louise Brandstrup,
journalist, højskolelærer



Helge Teglgård,
musiker og højskolelærer

PROGRAM

TIRSDAG DEN 2. APRIL

- Kl. 13-14 Ankomst og indkvartering
 Kaffe, the og boller
- Kl. 14.45 Præsentation til kurset
- Kl. 16.00 Syng dig sund v/ *Helge Teglgård*

Vi ved alle, det er dejligt at synge. Både for os selv og særligt sammen med andre. Men vi ved også, at sangen kan være indgangen til et bedre velbefindende. Vi giver kroppen et løft ved at fokusere på holdning og bevægelse – og vi træner hjernens evne til fornyelse ved at lære nye sange og melodier!

- Kl. 19.30 Aftensalon v/ *Louise Brandstrup*

ONSDAG DEN 3. APRIL

Kl. 10.00 Tid til sang – sange til tiden v/ *Erik Sommer*

Vi kan synge os igennem dagen med sange om året og hele livet. Om fællesskab, naturen, historien, kunsten og om tvivl og tro. Sangene lever i os, men de skal bruges, mærkes og fortælles videre. Højskolesangbogen er en samling værdifulde beskrivelser af, hvad der er væsentligt for os som mennesker.

Kl. 13.30 Mulighed for gåtur eller et spil krolf

Kl. 15.30 Sådan husker jeg det v/ *Helle Holvad*

Hvor langt tilbage kan vi huske? Og kan vi stole på det, vi synes, vi kan huske? Foredrag om erindringer.

Kl. 19.30 Demokratiets fødsel set igennem et æble v/ *Karsten Hansen*

Historien om en af de præster, som løftede demokratiet, folkesundheden og livsoplysningen. Pastor Wøldike var en særling – men elsket og agtet både i hjemsoget og blandt havebrugsfolk. Få fortællingen om ham og de utallige æble- og pæretræer han plantede.

TORS DAG DEN 4. APRIL

Kl. 10.00 Lad nu det ligge v/ *Louise Brandstrup*

Det var en anden tid. Så er det heller ikke værre. Man ved snart ikke, hvad man overhovedet må. Man risikerer jo lettest at komme galt afsted. Mon ikke hun selv lagde op til det? Og Herregud en hånd på et lår! Uanset hvad, så skriver MeeToo-bølgen samfundshistorie. Vi ser på sagerne.

Kl. 13.30 Afgang til Moesgaard Museum



Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Kl. 19.30 Historien om De Splittergale v/ *Jacob Hoglebe*

Alle fordomme om psykisk sårbarhed nedbrydes gennem De Splittergales forestillinger. Jacob Hoglebe dannede orkestret i 1990 og byggede det på gamle gøgler- og gård-sangertraditioner. Vi får historien og skal undervejs synge lidt fra De Splittergales repertoire.

FREDAG DEN 5. APRIL

Kl. 10.00 Hold da op, hvad sker der her?! v/ *Iben Krogsdal*

Iben vil fortælle om både egne og andres sange og salmer i Højskolesangbogen. Hun vil invitere os ind i sit salmedigterunivers og delagtiggøre os i arbejdet med at forfatte nye salmer i samarbejde med en lang række komponister, og vi skal høre om alt fra sorg og savn til opstandelse og grundglæde. Og så skal vi synge den vigtigste sang, der nogensinde er skrevet på dansk – ifølge Iben!

Kl. 13.30 Tilbud om gåtur, kroff eller pilates

Kl. 15.30 Giv mens du vokser v/ *Helen Eriksen*

Med humor, varme, entusiasme og indsigt giver Helen os et tydeligt billede af, hvad vi sammen og hver især kan gøre for at få mere energi i livet. Og præsenterer os for vigtigheden af, at vi kan se en mening med det. For mere mening er den direkte vej til større forståelse og trivsel. Med sin store autoritet, viden og sit overskud, sender Helen Eriksen stærke beskeder til vores hjerte, hjerne og mave.

Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen
Herefter tre-retters menu og musikalsk underholdning

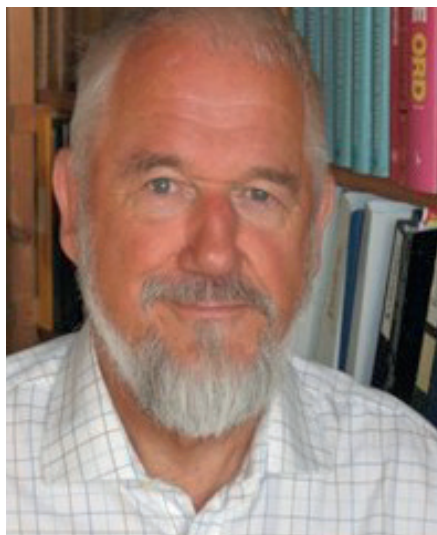
LØRDAG DEN 6. APRIL

Kl. 9.00 Kort morgensamling – Herefter afrejse

„Dramamanden Kaj Munk“

**Kom og hør forfatter, entertainer, foredragsholder
og lektor Jens Kristian Lings fortælle om sin bog**

**Onsdag 15. maj 2024 kl. 14.30
på Flensborghus**



Jens Kristian Lings



Ingen har som Jens Kristian Lings kæmpet for at holde mindet om Kaj Munk oppe og samtidig rense Munk for alle de falske påstande hans eftermæle i mange år har lidt under. Jens Kristian Lings startede derfor Kaj Munk Selskabet, og søsatte tidsskriftet Munkiana, og begge dele lever i bedste velgående.

Netop gennem disse indsatser fik Lings også gennemslagskraft i sit arbejde for at redde Kaj Munks præstegård for eftertiden. Længe var det en ensom kamp, men den lykkedes, og alle kan nu besøge.

Entré inkl. kaffe: 5,00 €

Tilmelding til Tine Andresen

på mail: tine@syfo.de eller tlf. 0461-14408 150

senest onsdag 8. maj 2024

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!



Foto: sydslesvigske deltagere i 2023

Ladywalk mandag den 27. maj 2024 i Sønderborg

Deltag i en gåtur på 7 eller 12 km og støt en god sag!

Ladywalk har fundet sted siden 2001 og har i 2023 kunnet samle over 22.000 deltagere i 14 danske byer. Dermed er Ladywalk Danmarks største éndagsmotionsevent til kvinder!

Overskuddet går i 2024 til Hjerteforeningen, KIU og OvaCure.

Pris:

25 € som inkluderer en t-shirt, lille rygsæk med forplejning samt fællestransport i bus fra Flensborg til Sønderborg og retur.

Tilmelding:

1) På mail til Per Kaare: perk@sdu.de

- Oplys størrelse på t-shirt (størrelse XS til 4XL)
- Meddel om du ønsker at gå 7 km eller 12 km
- Meddel om du ønsker fællestransport fra Exe i Flensborg med afgang kl. 17.00

2) Indbetal pengene på SdUs bankkonto i Union Bank

IBAN: DE95 2152 0100 0000 0171 40

BIC: UNBNDE21XXX

Mærk overførelsen: "Lady Walk + dit navn"

Tilmeldingsfrist: torsdag d. 18. april 2024 – der er et begrænset antal pladser. Først-til-mølle-princip.

Vi glæder os til at høre fra dig.

SdU, Det Humanitære Udvalg, SSF Harreslev

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Sommerudflugt

(Sønderborg, Kegnæs og Gråsten)

Onsdag den 19. juni 2024
Afgang kl. 9.15 fra Lornsendamm i Flensborg

Vi vil besøge det nyrenoverede **tyske museum i Sønderborg**, hvor vi bliver inddelt i tre grupper og får en guidet rundvisning.

Bagefter kører vi videre til **Skovby Kro**, hvor der venter os en dejlig middag med dansk bøf og en dessert. Hvis der ønskes en vegetar bøf er det muligt og skal meddeles ved tilmeldingen. Drikkevarer er på egen regning.

Videre kan vi nyde den smukke natur på vej til **Kegnæs** for at se på og høre om kirken der.

Vi kører tilbage til Gråsten og får evt. mulighed for at gå en tur i **slots-haven**, hvis dronningen ikke har indtaget sin sommerresidens endnu.

I **Den Gamle Kro** på Slotsvejen i Gråsten vil vi nyde kaffen med dejlige kager til.

Hjemkomst ca. kl. 17.30

Pris pr. person: 50 € (alt inkl.) – undtagen drikkevarer til middagen!

Der er mulighed for skriftligt at søge om tilskud.

Tilmelding til Tine Andresen
på mail: tine@syfo.de eller tlf. 0461-14408 150
senest onsdag 5. juni 2024



Det tyske museum
i Sønderborg



Kegnæs Kirke



Gråsten Slotshave



Den Gamle Kro

*Vi glæder os til
at se dig!*



LØVELØBET

2024 VI BEVÆGER SYDSLESVIG

Søndag den 15. september 2024
3, 5 eller 10 km



Find traveskoene frem og sæt kryds i kalenderen når startskuddet til Løveløbet 2024 lyder søndag den 15. september 2024.

Tilmeldingen åbner den **01.04.2024** på www.loeveloebet.de

Klik ind på hjemmesiden og find det startsted samt rute der passer til dig, og tilbring en hyggelig dag sammen med hele familien.

www.loeveloebet.de

www.syfo.de



www.SdU.de



Velkommen til

Vandringer i Grænselandet

Alle ture starter fra Exe kl. 9.30 præcis.

Skulle EXE være optaget, startes der fra Lornsendamm P&R.

Turene omtales om torsdagen i "Ugen, der kommer" i Flensborg Avis' **UGEAVISEN SYDSLESVIG**. Her vil eventuelle aflysninger også blive meddelt.

Hunde er tilladt på alle ture, men skal holdes i snor.

Har det regnet, kan stierne være mudrede nogle steder.

Vandrestøvler eller gummistøvler anbefales.

Turledere

Gregor Rölke og Angelika Christensen
tlf. 04608-6770, mobil +49 170-33 33 220
mail: gregor.roelke@t-online.de

Birgit Messerschmidt
mobil +49 171-6282125
mail: birmes@hotmail.de

Pris: 2,00 € per person og lidt kørepenge til chaufførerne.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!



Vores vej rundt om HADDEBYER NOOR er meget varieret med masser af smukke udsigter.



Dette er ikke et dige, men en del af ringvolden omkring vikingehandelscenter Hedeby, som er en del af UNESCO-verdensarv Hedeby-Danevirke. Herfra har vi en smuk udsigt over HAITHABU. ↑



← Dengang, for 160 år siden, var udsigten her lige så smuk, som den er i dag. Men mens kanonkuglerne fløj over deres hoveder, kunne soldaterne her sikkert ikke nyde udsigten.

↓ I dag er tingene heldigvis anderledes: Vi kan nyde den brede udsigt over markerne og Østersøen. Og det er det, vi ønsker på vores vandretur.



↑ Vi behøver heller ikke være bange for dårlige vandrestier. Hvis vi går her, vil Gendarmstien bestemt ikke se ud, som den gjorde efter oversvømmelsen den 20.10.2023: Stierne er gode at gå på.



↑ Det meste af skoven er smuk løvskov, hovedsageligt med bøg og egetræer. Men i en del af skoven er der træer, der er usædvanlige for vores område: De ligner California Redwood Forests Kæmpe Sequoias (Riesenmammutbäume), som vokser op til 100 meter høje.

Skoven er i sin helhed kuperet. Det er en fornøjelse at vandre her



← Vi passerer dette vikingetotem, som kigger stædigt mod syd ud over Aabenraa Fjord.



FREDAG 24. MAJ 2024

STIFTUNGSLAND SCHÄFERHAUS SÜD med Jägerslust 5,8 km
MED FÆLLES FROKOST

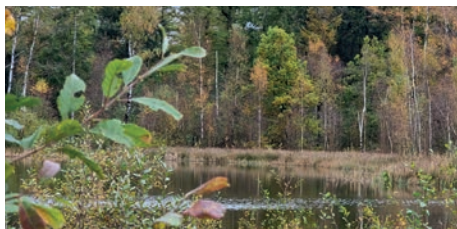
Det meste af vores vandring går over de tidligere marker fra godset Jägerslust, som nu er en del af STIFTUNGSLAND SCHÄFERHAUS SÜD.



↑ I dag ser landskabet præcis ud, som det sandsynligvis gjorde for århundreder siden, før man begyndte at dyrke jorden her.



↑ Dette er en af nutidens fredelige landskabsbevarere.



↑ Hvorfor mon denne lille sø hedder "Mückenteich"?



↑ Hele område har en særlig, meget begivenhedsrig historie. Jagtslot, herregård, kibbutz, militær-flyveplads, flygtningelejr, militært øvelsesområde, naturreservat. Vi får mulighed for at høre noget af denne historie.

Tilmelding til fælles frokost til Gregor eller Birgit senest torsdag den 23. maj

Biblioteket anbefaler

Hver eneste uge udkommer mange nye bøger. Bibliotekarerne holder skarpt øje med alle nye udgivelser og finder frem til de materialer, som kort tid efter kan lånes på bibliotekerne og i bogbusserne i Sydslesvig.

Derudover har biblioteket en kæmpe samling af gode romaner, som stadig kan læses, selv om de ikke er helt nye. Hør om nye romaner og andre personlige favoritter, når biblioteket anbefaler bøger.

Mandag 22. januar kl. 16

Tirsdag 21. februar kl. 16

Onsdag 13. marts kl. 16

Tilmelding til biblioteket: dcb@dcbib.dk
Dansk Centralbibliotek Flensborg. Fri entré.

Spil brætspil

Torsdag 25. januar kl. 17

Torsdag 14. marts kl. 17

Brætspil har altid været et godt tidsfordriv, men det er blevet utroligt populært at spille brætspil. Mange er startet med spil som Ludo, Mølle, Dam og Matador, men der kommer hele tiden nye spil til, og biblioteket har et væld af spil. Kom alene og mød nye spilleglade mennesker eller tag familien eller vennerne med.

Tilmelding til biblioteket senest dagen før: dcb@dcbib.dk
Dansk Centralbibliotek Flensborg. Fri entré.



Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Russisk sprog for pensionister

Vi mødes tirsdag formiddag fra kl. 10.55 til 12.25

Start: 9. januar 2024

Kan du læse russisk, så kan du være med. Deltagelse er gratis.

Yderligere oplysninger fås hos studiekredsleder Kirsten Jensen
tlf. 0461-90 93 257, kirstensuna@gmail.com

EUROPEADA
BETWEEN THE SEAS **2024**
NORTHERN AND SOUTHERN SCHLESWIG
28. JUNI - 7. JULI

www.europeada.eu

FUEN

FR
RUND DEUTSCHER
NÖRDSCHLESWIGER
DJN
SSF
SdU

Aktive Pensionister

Der er to hold - et **onsdagshold** og et **torsdagshold**.
Mødestedet er Tønnsenhuset, Aabenraagade 49, Flensborg,
og mødetidspunkter kl. 9.30 til lidt i 12.

Onsdagsholdet

ledes af Eva Schröder, tlf. 0461-7002615,
og strækker sig over 10 x 2 timer, i alt 20 timer. Pris: 70,00 €
Første gang: onsdag 10. januar 2024 kl. 9.30

Torsdagsholdet

ledes af Inger Marie Christensen, tlf. 04631-2800
og strækker sig over 10 x 2 timer, i alt 20 timer. Pris: 70,00 €
Første gang: torsdag 11. januar 2024 kl. 9.30

Der er nedsat pris på holdene for indehavere af Sozialpass.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!



Senior/Folkedans

med Inger Marie Christensen

Kom og vær med til et par hyggelige timer, hvor vi skal danse lette og sjove folkedanse for seniorer. Alle kan være med, for tempoet bliver afpasset efter deltagerne.

Vi mødes kl. 14.30 de følgende torsdage på Flensborghus:

1. februar 2024

15. februar 2024

7. marts 2024

21. marts 2024

11. april 2024

25. april 2024

Pris: 4,00 € pr. gang

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!



Humanitært Udvalg



Birgit Messerschmidt (formand)

Ballastkai 7
24937 Flensburg
0171-6282125
birmes@hotmail.de

Finn Egeris Petersen

Adelbyer Kirchenweg 34
24943 Flensburg
0461-25299
egeris@kirken.de

Flemming Meyer

Berliner Ring 62
24980 Schafflund
04639-7839133
flemming.meyer@ssw.de

Eva Schröder

Hedwig-Marggraff-Str. 5 c
24955 Harrislee
0461-7002615
eva.harrislee@outlook.com

Annkatriin Bracke

Ulstrup Tal 1 c
24960 Glücksburg
04631-8899

Bodil Vogel

Ebenezer Howard-Allé 6 B
24941 Flensburg
0151-41262685
bodilvogel@hotmail.com

Bente Petersen

Norderstr. 78
24939 Flensburg
0461-25103
c.c.petersen@t-online.de

René Lange

Jürgensgaard Str. 74
24943 Flensburg
0178-4507403
rene@sdu.de

Tine Andresen (sekretær)

Foreningskonsulent
Norderstr. 76
24939 Flensburg
0461-14408150
tine@syfo.de

Sats: Layout & Copy, Flensburg

Fotos: SSF og google.dk, hvis ikke andet er nævnt.

Pressearbejde

Vi gør opmærksom på, at der bliver filmet og taget fotos af arrangementerne. Disse vil blive brugt til analog og digital dokumentation og informationsarbejde af legitime interesser jvf. § 6, stk. 1 sætning 1 litra f. DSGVO. Gæster, der kan gøre konkrete personlige grunde gældende, som taler imod en identificering på optagelserne, har ret til at gøre indsigelse mod offentliggørelsen jvf. art. 21, stk. 1 DSGVO.