

Forår 2023



**Foredrag
Højskole
Sommerudflugt
Gymnastik
Vandreture
og meget mere ...**

Kære alle

Nu går vi lysere tider imøde og udvalget glæder sig til at kunne præsentere jer for mange gode tiltag på ny. Vi har prøvet at sammensætte programmet sådan, at der skulle være noget til alles smag ligefra foredrag, sangeftermiddag, fælles spisning, højskole og hyggeligt samvær.

Med stor glæde ser vi frem til at hilse på alle, der har lyst til at være med.

I år kommer forårsfolderen ind ad døren, alt imens I står midt i juleforberedelserne.

I ønskes alle sammen en rigtig glædelig jul og et godt nytår og på glædelig gensyn i det nye år.

Husk venligst at tilmelde jer i god tid til arrangementerne.

De bedste hilsner

Det Humanitære Udvalg



"I 100 år fra fjendskab til venskab. Det tyske mindretal i Nordtyskland og Det danske mindretal i Sydjylland"

Foredrag ved formand for Bund Deutscher Nordtysker, Hinrich Jürgensen og Flemming Meyer, distriktsformand i SSF Skovlunde og tidligere landdagsmedlem for SSW i Kiel.

**Onsdag den 18. januar 2023 kl. 14.30
på Flensborghus**

I foredraget vil de komme ind på mindretallets historie og deres helt private familiehistorier.

De præsenterer sig selv og kommer ind på blandt andet:
Hvordan var det at vokse op i Bajstrup, Nordtyskland, som en del af det tyske mindretal og vice versa i Skovlunde, Sydjylland, som en del af det danske mindretal?



Hinrich og Flemming vil tage os med i historien, der gik fra fjendskab til venskab. Historisk viden krydret med deres personlige fortællinger vil være deres udgangspunkt til denne eftermiddag. Men da det samtidig er en samtale mellem de to, kan det udvikle sig til meget mere.



Entré inkl. kaffe: 5,00 €

Tilmelding til SSFs Kulturafdeling, tlf. 0461-14408 120

mail: kultur@syfo.de

senest fredag den 13. januar 2023



Foto: Kay von Eitzen

Vi spiser sammen *- kom og vær med -*

Lørdag den 11. februar 2023 kl. 12.00

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

Mød op til en hyggelig middag i fællesskab. Vi spiser grønkål med alt hvad dertil hører. Der vil blive serveret et lækkert måltid mad og derefter kaffe og småkager. Drikkevarer kan købes.

Pris inkl. kaffe: 14,00 €

**Bindende tilmelding til SSFs Kulturafdeling,
tlf. 0461-14408 120 og mail: kultur@syfo.de
senest fredag den 3. februar 2023**

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

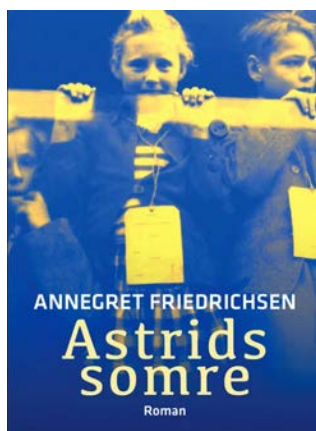
Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Annegret Friedrichsen

"Astrids somre"

Kom og hør forfatter Annegret Friedrichsen læse op af og fortælle om sin nye roman "Astrids somre".

**Onsdag den 22. februar 2023 kl. 14.30
på Flensborghus**



Astrids somre er en fortælling om en sydslesvigsk pige, der i 1960'erne i lighed med tusinder andre bliver sendt til Danmark i sommerferien. Det er samtidig en roman om en tosproget barndom og en historie fra den anden side af grænsen.

Annegret Friedrichsen har både skrevet faglitteratur, børnebøger (bl.a. "Maya, jeg Maya") og skønlitteratur. Hendes kortroman "Porcelænskvinden" fra 2012 blev genudgivet i 2020, og i 2022 udkom hendes roman "Astrids somre". Hun er født og opvokset som medlem af det

danske mindretal i Sydslesvig, gik i dansk skole og blev student fra Duborg-Skolen i 1980. Derefter flyttede hun til København. Hun er magister i litteraturvidenskab fra Københavns Universitet og blev siden ph.d. i tysk litteratur. Hun arbejder til daglig som forskningsbibliotekar i litteratur og sprog på AU Library (Det Kgl. Bibliotek).



Foto: R. Hansen

Entré inkl. kaffe: 5,00 €

Tilmelding til SSFs Kulturafdeling, tlf. 0461-14408 120

mail: kultur@syfo.de

senest fredag den 17. februar 2023

Sangeftermiddag med Dieter Küssner

**En eftermiddag, hvor Dieter sætter sangskatten
fra Danmark, Færøerne og Grønland i centrum**

**Onsdag den 15. marts 2023 kl. 14.30
på Flensborghus**



Dieter Küssner fortæller: "Siden jeg sidst i 1950'erne var elev på Jaruplund Højskole, har højskolesangbogen været mig en livslang poetisk og musikalsk ledsager. På Jaruplund Højskole var det Ingrid Bøgh Andersen, som jeg allerede havde som klasselærer på Frederikshøjskolen, der fortsatte sangtraditionen og dannelsesrejsen fra De små synger til folkehøjskolens store sangskat. Danmark med Færøerne og Grønland står i centrum for eftermiddagens sange, men Norden og Verden skal ikke mangle. For som man siger i Sydslesvig: "Hvor man synger slå dig ned, onde mennesker synger ikke sange."

Entré inkl. kaffe: 5,00 €

Tilmelding til SSFs Kulturafdeling, tlf. 0461-14408 120

mail: kultur@syfo.de

senest fredag den 10. marts 2023

Sort Sol

På tur med Siggie Pffingsten

Onsdag den 22. marts 2023

Fællestransport fra Lornsendamm, Flensborg kl. 16.30



Foto: Destination Vadehavskysten

Ses om foråret og efteråret, når stærene samles i marsken i enorme flokke til træk. Stærene kommer fra alle landene omkring Østersøen og Norge. Lige før stærene går ned på jorden for natten, tegner de store flokke fascinerende mønstre på himlen – det kalder man Sort Sol. Det er et vidunderligt naturfænomen, som vi skal ud og se. Vi er så heldige at have Siggie Pffingsten med som vejleder. Om nogen, så er det Siggie der kender til Sort Sol og er dygtig til fortælle, hvad der sker og hvorfor. Der vil være et lille "to go" traktement i bussen.

Pris pr. person: 15 € inkl. traktement, guidning og bus

**Bindende tilmelding til SSFs Kulturafdeling,
tlf. 0461-14408 120 og mail: kultur@syfo.de
senest onsdag den 15. marts 2023**

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



Praktiske oplysninger

Højskoleophold

Seniorhøjskolen Nørre Nissum byder velkommen
fra den 29. marts til den 4. april 2023 og tilbyder to forskellige tilbud
til

enten "Ud i Kulturen" (11 A)
eller "Ud i Naturen" (11 B)

Start kl. 10.00 onsdag den 29. marts fra Lornsendamm i Flensborg.

Prisen inkluderer bustransport tur/retur, kost, logi, udflugter, internet, undervisningsmateriale, entré og undervisning.

Indkvartering på dobbeltværelse: **470 € pr. person**

Indkvartering på enkeltværelse: **530 € pr. person**

Der er mulighed for at søge tilskud!

Det anbefales stærkt, at man selv afsikrer sit ophold med en FORSIKRING MOD AFLYSNING i sit rejseforsikringselskab.

Seniorhøjskolen tilbyder IKKE en sådan forsikring.

**Bindende tilmelding til: kultur@syfo.de eller tlf. 0461-14408 120
fra mandag den 9. januar til og med fredag den 27. januar 2023**

HUSK at angive følgende ved tilmelding:

- Navn, adresse, CPRnr. eller fødselsdato,
- Enkelt- eller dobbeltværelse
- Evt. kosthensyn
- Om der ønskes tilskud
- Hvilket kursusønske 11 A eller 11 B (se nærmere i under beskrivelsen)

Beløbet bedes indbetalt på

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

senest fredag den 27. januar 2023

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

”Ud i Kulturen” eller ”Ud i Naturen”

11 A: Ud i Kulturen- vestjyske highlights. Håndplukkede spændende highlights fra vestjysk natur, historie og kultur. Besøg af en række af egnens museer og kultursteder krydret med foredrag på højskolen. En uge med masser af fællesskab, kulturoplevelser og højskoleånd. **(Ekskursioner: Nationalpark Thy, Bunkermuseet Hanstholm, Holstebro Museum, Holstebro Kunstmuseum, Strandingsmuseum St. George, Struer Museum, Jenle, Spøttrup).**

Kursusleder: Højskoleforstander Astrid Skou Hansen, højskolelærer og kursusleder.

11 B: Ud i Naturen - fra gåtur til tankegang, 4-6 km/dag. Gåture med tankegang hvor naturen er inspirationen. Besøg af en række flotte naturområder i Vestjylland- både i gåafstand fra højskolen og med bus ud i Bakkers og Bølgers land. Langs Limfjorden, ved Vesterhavet, i Lemvig og Holstebro og Nationalpark Thy. Krydret med små litterære fortællinger, som skal sætte tankegangen i gang og komme tættere på naturen. **(Ekskursioner: Nørre Nisum, Vesterhavet, Bøvling Klit, Oddesund, Holstebro Museum & Kunstmuseum, Nationalpark Thy, Bunkermuseet i Hanstholm).**

Kursusleder: Højskolelærer Jesper Vinther.

Underviser: Knud Sørensen.

Medvirkende ved begge kurser: Julietta P. Jensen, højskolelærer Janni K. Østergaard, højskolelærer Niels Bjørn Wied, højskolelærer Asger Gyldenkærne, højskolelærer Ole Jørgensen.

PROGRAM

Programmerne varierer, men begge hold følges ad med følgende program den 29. marts og den 2. - 4. april:

Onsdag DAG 1

Kl. 13-14 Indkvartering

Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe

Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til Senior Højskolen og omgivelserne samt byvandring v/AH

Søndag DAG 5

Kl. 09.30 ”Thy - yderst på Danmarks skulder” v/AH

Kl. 14.00 ”Højskolesangbogen på kryds og tværs” v/JV

Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag DAG 6

Kl. 09.30 Heldagsekskursion v/AH - Nationalpark Thy - Bunkermuseet i Hanstholm

Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag DAG 7

Kl. 07.45 Morgenmad

Kl. 08.45 Morgensang, Hjemrejse

Se detaljeret program på www.seniorhoejskolen.dk

Seniorhøjskolen Nørre Nisum, Degneparken 22, Nørre Nisum, 7620 Lemvig

Tlf: +45 97891011

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Kan du huske dengang i Flensborg...

**Foredrag ved Kay von Eitzen,
formand i SdU og Bykonsulent ved SSF Flensborg By**

**Onsdag den 17. maj 2023 kl. 14.30
på Flensborghus**



. . . da der endnu sejlede hvide "smørbåde" på fjorden! Kay von Eitzen tager os med "ud på fjorden" og bringer minderne tilbage, da skibe som FORELLE og LIBELLE og alle de andre gav os gode oplevelser på bølgene blå. Men hvordan gik det egentlig til, at der overhovedet sejlede passagerskibe i fast rutefart på vores smukke Flensborg Fjord? Kay fortæller levende med mange billeder og et kort filmklip om alt dette, på onsdag den 17. maj 2023, kl. 14.30 i Store Sal på Flensborghus.

Entré inkl. kaffe: 5,00 €

Tilmelding til SSFs Kulturafdeling, tlf. 0461-14408 120

mail: kultur@syfo.de

senest fredag den 12. maj 2023

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!



Foto: sydslesvigske deltagere i 2019

Ladywalk mandag den 22. maj 2023 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 2022 kunnet samle over 50.000 deltagere i 14 danske byer. Dermed er Ladywalk Danmarks største éndagsmotionsevent til kvinder!

Overskuddet går i 2023 til Hjerteforeningen og Endometriose Fællesskabet.

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 Christel Bonde: christel@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 SdU's bankkonto i Union Bank

IBAN: DE95 2152 0100 0000 0171 40

BIC: UNBNDE21XXX

Mærk overførelsen: "Lady Walk + dit navn"

Tilmeldingsfrist: 17. april 2023 – der er et begrænset antal pladser. Først-til-mølle-princip.

Tilmeldingen er bindende efter den 17. april.

Vi glæder os til at høre fra dig.

SdU, Det Humanitære Udvalg, SSF Harreslev

Sommerudflugt langs Kielerkanalen til Kiel

Onsdag den 28. juni 2023

Afgang fra parkeringspladsen Lornsendamm kl. 8.30

Vi kører via Slesvig og Egernførde til Sehested, hvor vi sejler over Kielerkanalen, og videre til Klvensiek, hvor der er bevaret et stykke af den gamle Ejderkanal med en sluse.

Turen går videre til Holtenå, hvor både den gamle og den nye kanal endte med sluser ud mod Kiel Fjord. Der er bevaret et pakhus fra Ejderkanalen og et fyrtårn fra Kielerkanalens første år.

Vi skal spise i Luzifer Fördeküche, lige ved siden af fyrtårnet og efter maden en tur over på sydsiden af slusen, hvor vi besøger "50-Jahre-Museum".

Derefter tager vi til Panorama Hotel Aschberg, hvor vi får eftermiddagskaffen og kan bese Bismarck-statuen fra Knivsbjerg.



Pris per person: 50 € alt inkl. bortset fra drikkevarer til middagen. Der er mulighed for at søge tilskud.

Bindende tilmelding til Kulturafdelingen, mail: kultur@syfo.de eller tlf. 0461-14408 120

**senest tirsdag den 20. juni 2023
sammen med, at beløbet skal være
indbetalt på SSFs konto:**

**IBAN DE 96 2152 0100 1000 0022 47
BIC: UNBNDE21XXX**

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!





LØVELØBET

2023 VI BEVÆGER SYDSLESVIG

Søndag den 17. september 2022
3, 5 eller 10 km



Find traveskoene frem og sæt kryds i kalenderen når startskuddet til Løveløbet 2023 lyder søndag den 17. september 2023.

Tilmeldingen åbner den **01.04.2023** 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' **KONTAKT**. Her vil eventuelle aflysninger også blive med-delt.

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

Leif Volck Madsen
tlf. 0461-3183994, mobil +45 29 114 323
mail: leifvolckm@gmail.com

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

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

FREDAG DEN 3. MARTS

Langballigau og gennem Langballeå tunneldal

5,4 km

Den lange strand og den lange promenade i Langballigau er sandsynligvis kendt af mange, ...

↓ ... men de fleste ved nok ikke, hvad skoven gemmer på, hvilket man kan se, når man kigger mod landet. Her løber Langballeåen i sin tunneldal.



↑ Vi vandrer op ad Langballeå på den østlige kant af tunneldalen og tilbage på den vestlige kant.

↓ Her krydser vi Langballeåen.





← ↑ Vi vandrer igennem Kiskelund Plantage, som er en meget varieret skov og ligger delvist på en gammel grusgrav, ...

... og langs og gennem en imponerende tunneldal, som er en del af Krusås tunneldal systemet, med en lille å.



↑ Dette træ modstod stormen - omend lige knap. Nogle gange er vejret bare ubehageligt her, som vi ved.

↓ Ikke desto mindre dyrkes vin her.





← Stollberg er med 43 m en af de højeste højder i Nordfrisland. Derfor står dette meget vigtige og kæmpestore telekommunikationstårn her og kan ses langt væk. Hvis du vil, kan du nyde den brede udsigt til Vesterhavet fra den udsigtsplatform i en højde af 25 meter ...



↑ ... eller her fra en højde på 3 meter.



↑ Fra jernalderen helt til 1953 (næsten i utrolige 3.000 år) blev myremalm (Raseneisenerz) udvundet her på grund af dets gode kvalitet til jern- og ståludvinding. Vi kan se på myremalmen, men vi vil vandre her gennem hede og mose, skov og marker (via meget velholdte vandrestier) på grund af den smukke natur.

↓ Fiskedammene blev skabt af munke.



FREDAG DEN 26. MAJ

VARNÆS HOVED ... er et smukt stykke natur

6,0 km



← Nede på stranden og oppe på klipperne har vi en dejlig udsigt over Aabenraa Fjord og den åbne Østersø.

↓ Allerede i stenalderen kunne man godt lide dette område. Ellers ville det ikke have været nødvendigt at skabe en så stor langdysse.



↓ Vores vej fører os også over marker.



**I slutningen af forårets vandreture er der fælles frokost.
Tilmelding til Gregor eller Leif senest torsdag den 25. maj.**

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Biblioteket anbefaler

Hver eneste uge udkommer der mange nye bøger og lyd-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. Et lille udpluk af de nye gode romaner og biografier præsenteres hver måned på biblioteket i Flensborg sammen med andre gode bøger, som du kan låne på biblioteket. I denne sæson kan du møde historiker Rejhan Bosnjak samt bibliotekarerne Sofie Kiersgaard og Lene Lund.

Fri entré.

Tilmelding til biblioteket: dcb@dcbib.dk

Tirsdag d. 28. februar kl. 16.00

Onsdag d. 29. marts kl. 16.00

Onsdag d. 19. april kl. 16.00

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

Formiddagsbiffen

Tirsdag d. 7. marts kl. 10.00
på Flensborg Bibliotek

Der vises filmen "Hvor kragerne vender".

Entré: 2 €



Russisk sprog for pensionister

Vi mødes tirsdag formiddag fra kl. 10.55 til 12.25
Start: den 10. januar 2023

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

Studiekredsleder: Kirsten Jensen

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



Ret til ændringer i programmet forbeholdes!

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 12.00.

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 den 18. januar 2023 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 den 12. januar 2023 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
på Flensborghus kl. 14.30

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 på følgende datoer:

26. januar 2023 på Flensborghus

2. februar 2023 på Flensborghus

16. februar 2023 på Flensborghus

2. marts 2023 på Flensborghus

23. marts 2023 på Flensborghus

30. marts 2023 på Flensborghus

Pris: 4,00 € pr. gang

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!



Pensionistgymnastik i Flensborg

Humanitært Udvalg har den glæde at kunne tilbyde
”Stolegymnastik i Flensborg”

Selvom det hedder ”Stolegymnastik” kan alle være med,
også hvis man hellere vil stå og bevæge sig.
Vi gennemgår alle led og muskler.

Sted: Engelsby Børn- og Ungdomshus, Brahmsstr. 6
Tidspunktet er: kl. 9.00 til 10.00

Første gang er onsdag den 11. januar 2023

Pris: 30,00 € for 12 timer
Instruktør: Edel Linke





Humanitært Udvalg



Formand

Birgit Messerschmidt

Ballastkai 7
24937 Flensburg
0461-4308558
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 Schrøder

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

Annkatriin Bracke

Ulstrup Tal 1 c
24960 Glücksburg
04631-8899

Annemarie Erichsen

Ulstrupfeld 5
24999 Wees
04631-1478
k-h.erichsen@t-online.de

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

Leif Volck Madsen

Trollseeweg 21/26
24939 Flensburg
0461-3183994
leifvolckm@gmail.com

René Lange

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

Sekretær

Claudia Jans
SSFs Kulturafdeling
Norderstr. 76
0461-14408120
claudia@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.