

**Efterløns- og Pensionistklub**

 **Program Forår og Sommer 2023**

***Fredag. 27.januar 2023 kl. 16.00 – 21.00***

**Foredrag med Peter Møller**

**TVÆRS OVER USA PÅ CYKEL SOM - 65-ÅRIG**

**Hvorfor? Fordi jeg mente jeg kunne, og det skulle bevises! Dette foredrag er et udspring af mit foredrag ”Fra kræftsyg til ekstremidræt”, men det er helt uden sygdom, uden Corona, uden cancer, bare om en fantastisk cykeltur, krydret med historier og anekdoter, fra planlægningen, af selve turen og om USA. Jeg kørte turen da der var valgkamp mell em Hillary Clinton og Donald Trump.**

**Det gav også nogle spændende udfordringer. Foredraget er krydret med både fotos, videoer og effekter fra turen!**

**Herefter fællesspisning og hygge.**

***Fredag d. 24.februar 2023 kl. 16.00 – 21.00***

**Afholdes klubben den årlige Generalforsamling**



**Herefter fællesspisning med musik og dans.**

***(HUSK tilmelding, da klubben er vært ved en bid brød***

***Fredag d.31.marts 2023 kl. 16.00 – 21.00***

**Foredrag: En kost med sund fornuft i *v/ Anders Bach***

Dette foredrag fokuserer på kostomlægning med afsæt i

naturlige, nærende fødevarer, hvor der er skruet ned

for kul­hydraterne, og hvor man i ste­det får tilstrækkeligt

med pro­tein og de sunde, næringsrige fedtstoffer. Få

inspiration og enkle råd til en bedre livsstil, hvor din

sunde fornuft spiller den vigtigste rolle. Og få succes

med den sunde kost i mange år.

Anders Bach er forfatter til bestselleren ”Sådan! Medicinfri og ti kilo lettere”

Bogen indeholder lægers syn på kost og Anders' personlig fortælling om livet på

kanten af diabetes 2 og den følgende kostomlægning som gjorde ham medicinfri.

**Herefter fællesspisning og hygge.**

***Fredag d. 28. april 2023 kl. 16.00 – 21.00***

***Syng sammen med Joan Madsen***

***Kom og syng med og være med til at gøre aftenen***

***festlig.***

**Herefter fællesspisning med musik og dans.**

***Fredag d. 26.maj 2023 kl. 16.00 – 21.00***

**”MIT LIVS EVENTYR”, underholdning med Torben Iversen:**

****

**Underholdende, ærligt og med megen selvironi fortæller Torben**

**om sit liv i eventyrets tjeneste. Om hvordan netop han blev den skuespiller, der nu på 33. år er Odenses og hele det lille kongeriges**

**H.C. Andersen. Det hele er med!**

**Barndom, ”min moder var vaskekone”, ungdom, nej fra teaterskolen, uddannelse, drømme. Op- og nedture! Om de valg og mange tilfældigheder, der er med til at tegne en karriere, et liv.**

**Herefter fællesspisning og hygge**

***Tirsdag den 13. juni 2023***

**Ud I Det Blå:**

**Tilmeldings til Allan eller Karin senest onsdag den 31.maj 2023. pris pr. person**

**er 300,00 kr. der betales ved tilmelding eller på klubbens konto 5391-0661357.**

**M.v.h. Bestyrelsen**

