

# Sydthy-Thyholm Seniorklub

## PROGRAM 2026/2027

**Tirsdag den 8. september 2026**  
**Peter Thybo**



**Tirsdag den 20. oktober 2026**  
**Gitte Hornshøj**



**Tirsdag den 24. november 2026**  
**Julefrokost**  
**Underholdning, Gerhard Mark**



**Tirsdag den 19. januar 2027**  
**Mickael Jarnvig**



**Tirsdag den 23. februar 2027**  
**Anker Fjord Hospice**



**Tirsdag den 16. marts 2027**  
**Generalforsamling**  
**Hanne Gasbjerg Hjulmand**



**Tirsdag den 13. april 2027**  
**Peter Viggo Jakobsen**



**Tirsdag den 11. maj 2027**  
**Emilia Nykjær Isaksson**



**Onsdag den 2. juni 2027**  
**Udflugt til ForsøgscenterFoulum**



TrykSponsor



Sparekassen Thy

**Kontingent 2026/2027 100 kr. pr. person betales til kontronr.**  
**9111-0002601087 eller MobilPay 551965 senest den 1. juli 2026**

Tirsdag den 8. september 2026 på Hurup  
Skole, Idrætsvej 11, Multisalen, kl. 15.  
får vi besøg af

**Peter Thybo**



## **Lev et godt seniorliv - med krop, hjerne og livsglæde** **Sådan lægger du år til livet – og liv til årene**

**Hvordan skaber man et godt seniorliv med energi, livsglæde og mening –  
også når årene går?**

I dette inspirerende og livsnære foredrag tager fysioterapeut, forsker og forfatter Peter Thybo deltagerne med ind i den nyeste viden om, hvad der styrker både krop, hjerne og livskvalitet gennem hele livet.

Med afsæt i sin populære model *Det Dobbelte KRAM* fortæller Peter Thybo levende og humoristisk om de små ting i hverdagen, der har stor betydning for vores trivsel, mentale styrke og livsmod.

Undervejs kommer vi også tæt på hjernens fantastiske evne til fortsat at udvikle sig – selv langt op i årene. Hvad holder hjernen frisk? Hvorfor betyder relationer, nysgerrighed, bevægelse og fællesskab så meget? Peter fortæller også om, hvorfor og hvordan naturen påvirker både krop og hjerne positivt.

### **Om Peter Thybo**

Peter Thybo er fysioterapeut, forsker, forfatter og foredragsholder med mere end 40 års erfaring inden for sundhed og trivsel. Han er internationalt anerkendt og regnes i dag blandt landets førende eksperter på området.

Peter har i 20 år været ledende fysioterapeut på sundheds- og ældreområdet i Ikast Kommune og har gennem hele sit arbejdsliv haft tæt kontakt med seniorer og ældre mennesker.

Entre' inkl. kaffe og kage

150 kr. for medlemmer, 200 kr. for ikke medlemmer

Alle er velkommen. men gerne tilmelding til Aase tlf. 61606244.

**Se billedet på bagsiden af programmet !**

Tirsdag den 20. oktober 2026 på Hurup  
Skole, Idrætsvej 11, Multisalen, kl. 15.  
får vi besøg af

**Gitte Hornshøj**



## **Emne: Det udslagsgivende menneske – Hvem er de? og hvordan bliver man sådan et?**

Gitte Hornshøj er foredragsholder, forfatter, skribent & debattør. Hun holder rigtig meget af at studere folks opførsel og indimellem mangel på samme.

Vil du ikke gerne være det menneske, som gør en forskel i andres hverdag? Det vil de fleste, men hvordan bliver vi det? Gitte Hornshøj giver i dette foredrag gode bud på, hvordan du bliver et udslagsgivende menneske.

Vi kan alle være med til at gøre en forskel i hverdagen, hvis blot vi fokuserer på det. Ofte oplever mange, at de bliver tolket helt forkert af kollegaerne, og uden at de kan gøre indsigelser. På den måde går meget af den gode viden, energi og kreativitet tabt.

Udslagsgivende mennesker giver af sig selv, før de kræver af andre. Gitte er klar til at gøre sit til, at ”udslagene” i dit liv bliver positive.

Entre’ inkl. kaffe og kage

150 kr. for medlemmer, 200 kr. for ikke medlemmer

Alle er velkommen. men gerne tilmelding til Aase tlf. 61606244.

Trykspponsor



Sparekassen Thy



# Julefrokost

Tirsdag den 24. november 2026 på  
Thinghuskroen i Vestervig kl. 12-16.00  
Dørerne åbnes kl. 11.30



Vi starter med det store populære julebord.  
Underholdning og dans ved Gerhard Mark

Entre: 300 kr. for medlemmer.  
350 kr. for ikke medlemmer

**Tilmelding senest den 20. november  
til Aase Smed, tlf. 61 60 62 44.**

Alle er velkommen.



Tirsdag den 19. januar 2027 på Hurup  
Skole, Idrætsvej 11, Multisalen, kl. 15.  
får vi besøg af

**Mikael Jarnvig**



## **Emne: Hallo, hvad sker der for klimaet.**

Mikael Jarnvig er hele Danmarks kendte meteorolog og tidligere vejr-vært, som i årtier har guidet os gennem vejrets luner på tv-skærmen. Med en unik evne til at gøre komplekse emner forståelige og relevante, tager han jer med ind i en verden, hvor fakta og myter om klima og vejr skilles ad. I sine foredrag giver Mikael et solidt indblik i, hvad vi faktisk kan forvente af fremtidens klima både i Danmark og globalt – og hvilke forandringer der blot er en del af naturens naturlige spil. Han forener videnskabelig indsigt med en underholdende formidling, der giver publikum både viden og stof til eftertanke.

Entre' inkl. kaffe og kage

150 kr. for medlemmer, 200 kr. for ikke medlemmer

Alle er velkommen. men gerne tilmelding til Aase tlf. 61606244.



Tirsdag den 23. februar 2027 på Hurup  
Skole, Idrætsvej 11 i Hurup kl. 15  
får vi besøg af



## Rejseholdet fra Anker Fjord Hospice

### Beskrivelse

Rejseholdet fra Anker Fjord Hospice fortæller om lindring i den sidste tid og sætter fokus på, hvordan vi kan tale om livets afslutning.

Programmet omfatter bl.a.:

Hvad forstår vi ved lindring i den sidste tid?

Fakta om døden i Danmark

Hvordan kan vi sammen tale om ønsker for den sidste tid?

Anker Fjord Hospice – hvad tilbyder vi?

Frivillighed på Anker Fjord Hospice

Entre inkl. kaffe og kage.

100 kr. for medlemmer, 150 kr. for ikke medlemmer.

Alle er velkommen. men gerne tilmelding til Aase tlf. 61606244.

Tirsdag den 16. marts 2027

### Generalforsamling

på Thinghuskroen i Vestervig kl. 17.

Indkaldelse og dagsorden iht. vedtægterne kan ses på Seniorklubbens hjemmeside:

[https://landbosenior.dk/lokale\\_klubber/sydthy-thyholm-seniorklub/](https://landbosenior.dk/lokale_klubber/sydthy-thyholm-seniorklub/)

Efter generalforsamling er der spisning og kaffe.

Aftenen slutter med foredrag ved Hanne Gasbjerg Hjulmand  
Alene i Afghanistan

En beretning om en solokvindes motorcykelrejse  
gennem Talibans Afghanistan.

Hun er en levende fortæller med store armbevægelser.



For deltagelse i spisning og kaffe efter generalforsamlingen betales 250 kr.  
Tilmelding senest fredag den 12. marts 2027 til Aase Smed - tlf. 61606244.

Alle er velkommen.

Tirsdag den 13. april 2027 på Hurup  
Skole, Idrætsvej 11, Multisalen kl. 15.  
får vi besøg af

## Peter Viggo Jakobsen



### Emne: Sikkerhedspolitik på højt plan

Peter Viggo Jakobsen, Ph.d.- er lektor ved Institut for Strategi, Forsvarsakademiet og professor ved Center for War Studies, Syddansk Universitet.

Peter har forsknings- og undervisnings interesse i Dansk og Nordisk sikkerhedspolitik, FN's rolle i international fred og sikkerhed, NATO, Stabiliseringsoperationer, Civil militært samarbejde, Konflikt håndtering, Militær magt-anvendelse, Tvangsdiplomati og Strategi.

Disse emner er nogle af de emner som Peter Viggo Jakobsen har stort kendskab til, og er noget af det som han tager med sig til mange af hans fantastiske foredrag.

Selvom det hele lyder til at være på et højt akademisk niveau, så er Peter virkelig dygtig til at holde sine foredrag i et letforståeligt sprog, sådan at alle der har interesse for hans felt, kan være med til et fantastisk arrangement.

Peter Viggo Jakobsen har holdt foredrag i en lang årrække, og har adskillige foredrag og emner på sin meget lange liste, nogle af hans tidligere foredrag er blandt andet - "NATO og Sydfronten", "Krig, flygtninge og Trump" og der er mange flere.

Entre inkl. kaffe og kage

150 kr. for medlemmer, 200 kr. for ikke medlemmer.

Alle er velkommen. men gerne tilmelding til Aase tlf. 61606244.

Tirsdag den 11. maj 2027 på Hurup  
Skole, Idrætsvej 11, Multisalen, kl. 15.  
får vi besøg af

**Emilia Nykjær Isaksson**



## **Formidlingsinspektør og daglig leder af SMK Thy**

Hør Emilia Nykjær Isaksson, fortælle om museets tilblivelse, flytningen til Thy og hvordan den første tid på det nye museum har forløbet. Emilia Nykjær Isaksson er ikke flyttet til Thy for at gå ned i tempo. Tværtimod.

Emilia Nykjær Isaksson er kunsthistoriker og har arbejdet på SMK i København, siden hun blev færdiguddannet for ti år siden. Det var et arbejdsliv, hvor cykelturen gik gennem Københavns fyldte cykelstier i myldretiden, og hvor der kunne gå 10 minutter fra, at hun stillede cyklen foran museet, til at hun sad ved sin kontorplads – så stor er bygningen, der både rummer store sær- og samlingsudstillinger, kæmpe publikumsarealer, et auditorie, scene, cafe og hundredvis af kollegaer.

I dag sætter Emilia sig i sin Volkswagen Passat uden for sit hus ved kysten og kører gennem Nationalpark Thy, inden hun lander ved det genopførte pakhus fra 1850'erne på det gamle Doverodde Købmansgård i Sydthy, der nu huser SMK Thy.

“I København cyklede jeg gennem tæt trafik og forurening for at nå på arbejde. Nu kører jeg gennem et kuperet og varieret landskab. Jeg savner cykelturen, men køreturen giver mig noget andet i form af ro, perspektiv og tid til at tage de snakke, der før foregik hen over kaffemaskinen med mine kollegaer.”

Entre inkl. kaffe og kage

100 kr. for medlemmer, 150 kr. for ikke medlemmer.



Alle er velkommen men gerne tilmelding til Aase tlf. 61606244

Onsdag, den 2. juni 2027

## Udflugt til Aarhus Universitet, 8830 Tjele Foulum



Kl. 8.00 Afgang fra Landbocentret, Industrivej 7, Hurup.

Kl. 8.15 Afgang fra Flølev Centret, Thyholm.

Kl. 10.00 Ankomst til Foulum ved hovedindgangen.



Kl. 10.00-10.45 Vi kører i bus til Foulumgård, hvor vi hører om markforsøg i relation til roduktion, udvaskning, klima og protein v. Steen Henrik Møller.

Kl. 11.00-12.00 Vi kører i bus til kvægstaldene på Danmarks Kvægforskningscenter, hvor vi ser staldene og hører om forskningen i at reducere klimabelastningen fra køer v. Martin Riis Weisbjerg.”

OBS. Man skal have været i Danmark i 48 timer og må ikke have været i en anden kvægstald indenfor 24 timer. Man skal have overtrækstøj på.

Kl. 12.00-13.00 Vi kører i bus tilbage til hovedindgangen og spiser frokost i gæstekantinen.

Mulighed for spørgsmål, da de to rundvisere spiser sammen med os.

Efter frokost er det muligt at gå rundt på egen hånd og kigge på kunst og studiefaciliteter.

Senest kl. 14.00 kører bussen hjem igen.

Pris kr. 400,- og tilmelding til Aase Smed eller bestyrelsen, senest fredag den 28. maj 2027

Alle er velkommen.



## Medlemsinfo:

Alle møder bliver afholdt i Multisalen på Hurup Skole, Idrætsvej 11, 7760 Hurup Thy, hvis ikke andet er nævnt.



Afgang Flovlev er fra Flovlev Centret og afgang Hurup er fra det gamle Landbocenter, Industrivej 7 i Hurup.

Tilmeldinger til arrangementer kan foretages på mail [sythseniorklub@gmail.com](mailto:sythseniorklub@gmail.com), Aase Smed eller bestyrelsen.

|                                                                                                          |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Oluf Vestergaard, Thyholm, Fmd. <a href="mailto:oluf7790@mail.dk">oluf7790@mail.dk</a> ,                 | tlf. 4026 9377 |
| Kaj Kirk, Snedsted, næstfmd., <a href="mailto:kajkirk.mail@gmail.com">kajkirk.mail@gmail.com</a>         | tlf. 4096 4851 |
| Ingelise Vangsgaard, Thyholm, kasserer, <a href="mailto:brichiken@hotmail.com">brichiken@hotmail.com</a> | tlf. 2154 5363 |
| Grete Lund Nikolajsen, Grurup, sekretær <a href="mailto:gretelundn@gmail.com">gretelundn@gmail.com</a>   | tlf. 4041 5423 |
| Ole Andersen, Hurup, <a href="mailto:ova@c.dk">ova@c.dk</a>                                              | tlf. 2331 0354 |
| Aase Smed, Hurup, Suppleant <a href="mailto:ovessmed@gmail.com">ovessmed@gmail.com</a>                   | tlf. 6160 6244 |

Medlemskontingent for 2026/2027 er uændret **100 kr. pr. person.**

Indbetaling: senest 1. juli 2026 på MobilePay eller ved at overføre beløbet til Sparekassen.

Konto: **9111 - 000 26 01 087**

MobilePay: **551965**



Mail adresse: [sythseniorklub@gmail.com](mailto:sythseniorklub@gmail.com)

Følg os på Facebook: Sydthy-Thyholm Seniorklub

Se vores hjemmeside  
[https://landbosenior.dk/lokale\\_klubber/sydthy-thyholm-seniorklub/](https://landbosenior.dk/lokale_klubber/sydthy-thyholm-seniorklub/)

*For program og dagsorden generalforsamling mm.*

# Sydthy-Thyholm Seniorklub

blev stiftet i 2000 med 34 medlemmer og nu er vi omkring 500 medlemmer.

Vi har ca. 10 spændende arrangementer om året.

Møder/foredrag er flyttet til Multisalen på Hurup Skole, Idrætsvej 11, 7760 Hurup Thy.

Arrangementerne kan være udflugter, virksomhedsbesøg og foredrag om mange forskellige og spændende emner. Ved de enkelte arrangementer de sidste år har der været omkring 100 personer, men der er plads til flere.

Overvej om ikke det er en god idé for dig og din evt. ægtefælle / samlever at være med i seniorklubben. Her vil I møde mange af jeres tidligere kolleger eller gamle venner. Der er altid en rigtig god stemning, og snakken går godt på vores møder.

For at du kan få et indtryk af, hvad vi beskæftiger os med, så kan du her se mødeprogrammet for indeværende periode.

Hvis ovennævnte har din/jeres interesse, så ring til et af bestyrelsesmedlemmerne, som du finder på næstsidste side af programmet. Du/I kan også bare møde op til et af vore arrangementer

***Alle er velkommen.***

Tryksponsor



# Sparekassen Thy



# Lev et godt seniorliv

– med krop, hjerne og livsglæde

Sådan lægger du år til livet – og liv til årene

-  Gode vaner i hverdagen
-  Stærke relationer der giver mening
-  Bevægelse giver energi
-  En hjerne der hele livet kan udvikle sig
-  Naturen heler, beroliger og styrker
-  Konkrete værktøjer til en god hverdag

**Peter Thybo**  
Sundhedsinnovator, Fysioterapeut, Forsker  
Forfatter, Foredragsholder, Konsulent  
[SundhedsUniverset.com](http://SundhedsUniverset.com)

**Sundheds Universet**

## Thy betyder **nærvær**



Sparekassen Thy

Lokal og personlig  
rådgivning

