

Melodi : Oppe på bjerget.



Dagen i dag er din min ven  
dagen i går kommer aldrig igen.  
Dagen er lige her og nu  
indholdet skaber du.

Fyld den med glæde varme og tro  
andre skal føle ,dagen er gó  
Hvor der er vilje er der vej  
nu er der brug for dig.

Dagen i dag er ganske kort ,  
men du har meget at give bort.  
Tindrenede smil og gode ord  
koster jo ikke spor.  
Glæder du andre,viser det sig  
skyerne spredes,også for dig.  
Du kan forskønne selv dit liv,  
når du er positiv.

#### Udvalg Idræt om Dagen

Formand Inger Blirup - tlf. 61759391  
mail:ingerblirup@gmail.com

Kasserer Sanny Von Mehren tlf. 23315184  
mail:svonmehren@gmail.com

Sekretær Nelly Møller tlf. 40192481  
mail:nellyvera08@gmail.com

Medlem Karen Schjørring tlf.21931870  
mail: schjoerring@turbopost.dk

Medlem Erik Wissing tlf. 29241558  
mail: erikwissing@tdcspc.dk

1. Suppleant Hanne Thomsen  
2. Suppleant Niels Schjørring

# Program

40 og fyrig 70 og færdig  
hvis du ikke er lidt ihærdig



Idræt om dagen arrangerer ture  
motion og hygge  
hver fredag formiddag kl. 9.30 fra  
Medborgerhuset Them



# Idræt om dagen 2024



Motion hver mandag formiddag  
i vinter halvåret på Medborgerhuset  
Fra kl. 9.30 til 10.30

## Marts

- Fredag d. 8. Skovejer Poul Arne Madsen fra Hjøllund - "Skoven"
- Fredag d. 15. Carl Kjeld Jacobsen "Øl-Carlsbjerg-Jacobsen"
- Fredag d. 22. Erik Wissing - Rejsen og kultur i Japan

## April

- Fredag d. 5. Bronzealder Højene
- Fredag d. 12. Stærke STORM - Silkeborg
- Fredag d. 19. Baunehøj
- Fredag d. 26. Store bededag



## Maj

- Fredag d. 3. Galgebakken - ved Gl. Rye
- Fredag d. 10. 9. maj Kr. Himmelfartsdag
- Fredag d. 17. Himmelbjerget - P ved Julsø
- Feedag d. 24. Øm Kloster - Emborg
- Fredag d. 31. Skæve bane v/ Funder



## Juni

- Fredag d. 7. Bryrup Langsø ( Karlsø)
- Fredag d. 14. Hampen Sø
- Fredag d. 21. Naturskolen - Lystrupminde - Afslutning



Medlemskontingent 150 kr.  
Gymnastik 150 kr.  
Fredagsturene 20 kr.  
Kørsel 10 kr.

## August

- Fredag d. 9. Silkeborg Langsø
- Fredag d. 16. Sillerup Væld v/Vrads
- Fredag d. 23. Thorsø bakker
- Fredag d. 30. Isenbjerg



## September

- Fredag d. 6. Fogstrup
- Fredag d. 13. Udflugt - Oksbøl Refugee Museum - FLUGT
- Fredag d. 20. Svampetur
- Fredag d. 27. Almind Sø



## Oktober

- Fredag d. 4. Salten
- Fredag d. 11. Sindbjerg - Stoubjerg
- Fredag d. 18. Efterårsferie
- Fredag d. 25. Mergelbanestien

## November

- Fredag d. 1. Kurruten
- Fredag d. 8. Nordskov v/Næge
- Fredag d. 15. Ring sø
- Fredag d. 22. Klostermølle
- Fredag d. 29. Adventstur (hos N&V)



## December

- Fredag d. 6. Them kirke og museum
- Fredag d. 8. Juletur i Them - Julefrokost

Ret til ændringer forbeholdes



Glædelig  
jul