

**Seniorklubben FO-DSB**



**Metal Hovedstaden Klub 7  
København**



**Forårsprogram  
2026**

### **Praktiske informationer vedrørende tilmelding.**

Når du ser i programmet, skal du, hvis du/I vil deltage, indbetale beløbet for arrangementet således, at pengene står på foreningens konto 5338 0000665928 i Arbejdernes Landsbank senest den sidste betalingsdato.

Husk at få betalers **navn og arrangement nr.** noteret ved indbetaling. Når du har betalt, er du tilmeldt.

**Altså ingen tilmelding ud over betaling. Dette gælder uanset, hvordan du modtager programmet.**

**Du/i er først tilmeldt når pengene går ind på foreningens konto.**

I øvrigt kan TJM forsikring kontaktes via mail på [tjm@tryg.dk](mailto:tjm@tryg.dk) evt. på tlf. 70 332828 – Torben Iversen på tlf.20129867, hvis nogen af jer eller jeres familie er interesseret i et forsikringstilbud.

Husk fornyelse af dit frikort, hvor du nu kan vælge at få et permanent i DSBs app, eller forny det hvert 3. år. Har I ikke modtaget dette tilbud i jeres E boks, så kontakt DSB på 24681800 eller DSBtogkort@dsb.dk



**Kom med og spil kegler den 24/2 2026 i Lyngby Idrætsby, Lundtoftevej 53 A i kælderen.**

**I samarbejde med Metal Lyngbys seniorer kan vi benytte 6 keglebaner fra klokken 10.00 til klokken 12.00. Der er 4 almindelige baner og 2 asfalt baner med scoringsanlæg. Der vil være lidt at drikke medens vi spiller.**

**Mellem klokken 12.00 og 13.00 vil vi få 3 stk. håndmadder og 1 øl eller vand i cafeteriet.**

**Der er gode parkerings muligheder, eller bus 300S 3. stop fra Lyngby station. Gå ind ad Hovedindgangen og lidt til venstre for informationen og ned af en trappe til kælderen.**

**Arrangement 1**

**150 kr. pr deltager.**

**Sidste betaling den 6. februar.**



**I følge lovene kun for medlemmer.**

**Du indkaldes hermed til generalforsamling fredag den 20. marts 2026 kl. 10.00 i lokale I i kælderen i Metal Hovedstaden, Nyropsgade 25, 1780 KBH V. **Husk kontingent 200 kr. for 2026 skal være betalt.****

**Dagsorden:**

- 1. Valg af dirigent.**
- 2. Formandens beretning.**
- 3. Regnskab**
- 4. Indkomne forslag. (Skal være bestyrelsen i hænde senest 15. marts)**
- 5. Valg:**
  - A. Formand: Ole Bundgaard**
  - B. Bestyrelsesmedlemmer:**
    - Hans Jørgensen**
    - Bent Rasmussen**
  - C. Suppleant: Bent Jensen**
  - D. Bilags kontrollant: Tage Villumsen**
- 6. Eventuelt.**

**Der serveres 2 stk. smørrebrød og 2 øl.**

**Arrangement 2**

**Pris pr. deltager 20,00 kr.**

**Sidste betaling 6. marts.**



**Seniorklubben FO DSB København 45 års  
jubilæum.  
Dette holdes på Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13,  
den 18. og 19. april 2026 med følgende program:**

**15.30 Ankomst og udlevering af nøglekort.  
16.00 Kaffe og the foran Georg Poulsen salen og velkomst i denne.  
16.30 Rundvisning på skolen ved vores bestyrelse  
18.00 Middag med vine ad libitum: Menuen er røget laks, kalvesteg og isbuffet.  
20.00 Kaffe the med en lille en i slyngelstue 2, der vil være fri blød bar.  
21.00 Allan Steen og Vibe spiller op til dans.  
22.00 Natmad med ost og pølsebord.  
01.00 Godnat.**

**Den 19. april om morgenen:**

**7.30- 9.30 morgenbuffet.**

**Senest kl. 9.00 skal nøglekort afleveres og senge linned og håndklæder lægges uden for døren.**

**Der vil være mulighed for bus til Metalskolen fra Ingerslevs gade over for DGI byen kl. 14.30. Busafgang den 19. er kl. 10.00 fra Metalskolen til Kbh.**

**Ved betaling skal følgende oplyses:**

**Om du/i kører selv eller vil med bussen.  
Specielle hensyn med maden eller værelset.  
Ledsagers navn.**

**Arrangement nr. 3**

**Pris pr. deltager 450,00kr.**

**Sidste betaling den 1. april.**



**Den 2. juni 2026 skal vi besøge Roskilde Kloster.  
Vi mødes på adressen Sankt Peder Stræde 8 i Roskilde.  
Rundvisningen starter klokken 11.00 ved hovedbygningen  
indgang C, og varer ca. 1½ time.  
Der er trapper til 1. sal, og ingen elevator, da bygningen er  
fredet.**

**Frokosten indtages i Cafe Florentz, Algade 13 klokken 13.00.  
Der serveres 2 stk. smørrebrød og 1 øl eller vand.**

**Der er bestilt paneret rødspætte med remoulade og æg med  
rejer til alle. Hvis du ønsker andet på smørrebrødet, skal du se  
i frokostmenuen for Cafe Florentz, og give besked til Jørgen  
når du betaler, om de to stykker smørrebrød du ønsker.**

**Arrangement 4**

**Pris pr. deltager 320,00 kr.**

**Sidste betaling den 15. maj**

## **Formand**

**Ole Bundgaard**  
**Toften49, Mogenstrup**  
**4700 Næstved**  
**Tlf. 71755706, E-mail [olebundgaard@live.dk](mailto:olebundgaard@live.dk)**

**Kasserer**  
**Jørgen Edmund Larsen**  
**Bøllingsvej 9, 2.th.**  
**4100 Ringsted**  
**Tlf. 22529737, E-mail [jedmundlarsen@hotmail.com](mailto:jedmundlarsen@hotmail.com)**

**Bestyrelsesmedlemmer**  
**Bent Rasmussen**  
**Trelleborggade 53. 5.-3**  
**2630 Tåstrup**  
**Tlf. 30 23 17 30, E-mail [rgroenkjaer22@gmail.com](mailto:rgroenkjaer22@gmail.com)**

**Hans Jørgensen**  
**Fruebjergvej 18, 1. tv.**  
**2100 København Ø**  
**Tlf. 28 43 14 05, E-mail [de2smede@gmail.com](mailto:de2smede@gmail.com)**

**Leif Thomsen**  
**Kajerødvej 122**  
**3460 Birkerød**  
**Tlf. 45 81 54 08, E-mail [schackthomsen@icloud.com](mailto:schackthomsen@icloud.com)**

**[Pbv Ole Bundgaard](#)**