

Forår 2026



AKTIVITETER OG TILBUD

TURE OG REJSER

Ældre  Sagen
Grindsted



BESØGSVEN

Har du brug for at snakke lidt, måske gå en lille tur? Vores besøgsvenner kan komme ugentlig eller hver anden uge. Det er et tilbud til alle, der føler sig ensomme.

Anni Jessen, 51 94 81 04



BISIDDER

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler med offentlige myndigheder, plejehjem, sagsbehandler, læge, bank mv. Bisidderen kan hjælpe med både forberedelse og efterbehandling af mødet og har naturligvis tavshedspligt.

Ella Thomsen, 31 20 98 31



HJÆLPENDE HÅND

Har du en lille praktisk opgave, du ikke selv kan klare, så spørg om vi kan hjælpe.

Ove Christensen, 21 22 64 85



INDKØBSHJÆLP

Vores frivillige tilbyder dig ledsagelse og kørelejlighed til en dagligvarebutik en gang om ugen eller efter aftale. Det er gratis og for alle.

Gertrud Sørensen, 29 74 44 57



TRYGHEDSOPKALD

Få glæde af et dagligt opkald. Du bliver ringet op hver morgen mellem kl. 8 og 9. Gratis og for alle.

Grethe Christensen, 51 26 78 04



IT-HJÆLP I HJEMMET

Har du problemer med din pc, iPad, tablet eller andet it-udstyr? Ring til

it-supporter Troels Gydm, 40 19 46 35
eller **Sigurd Traberg, 25 35 74 69**



FREDAGSSANG

Hver fredag kl. 09.30-11.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1
Fællessang og social hygge med kaffe og brød.
Ingen tilmelding. **Alle er velkomne.** Pr. gang: 20 kr.

Ester Mortensen, 24 98 71 80



STOLEMOTION

Mandage kl. 9.00-10.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Hele kroppen arbejdes igennem både stående og siddende på stole - smidighed, kondition, balance og styrketræning. Det sociale samvær vægtes højt.

Mary Bøgh, 40 23 84 39 / Jenny Kjærsgaard, 30 33 25 28

Irma Lambertsen, 40 42 26 98 / Karen Møller Nielsen, 51 16 96 53

Hanne Landstrøm, 30 64 33 15



HOLDMOTION

Tirsdage kl. 10.00-11.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Motioner dig til en lettere hverdag og få trænet smidighed, balance og muskelstyrke med sjove, stående og siddende øvelser, der giver smil og sammenhold - og holder hjernen skarp. Alle kan være med.

Lone Bjørn, 20 15 07 80 / Gitte Madsen, 30 33 14 16

Hanne Landstrøm, 30 64 33 15



MOTIONSHOLD SAMT MOTIONSMASKINER

Onsdage kl. 9.30-11.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

I dette tidsrum er der instruktører, som hjælper dig i gang med styrketræningen.

Pris: Brug af motionsmaskiner 5 kr. pr. dag.

Karen Marie Gade, 22 80 50 66 / Else Hansen, 23 61 54 79

Hanne Landstrøm, 30 64 33 15

Som udgangspunkt
er motionsfaciliteterne
tilgængelige
mandag-fredag
kl. 07-18 samt
lørdag kl. 07-13



STRIKKESTEDET

Onsdage i lige uger kl. 9.30-11.30

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Vær sammen med jævnaldrende, der nyder at bruge hænderne til at strikke, sy og hækle.

Kaffe og te kan købes. Medbring selv en kop.

Karen Johannesen, 23 21 73 28 / Edna Nielsen, 29 62 14 10



GRATIS IT-CAFÉ

Torsdage kl. 10.00-12.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

(indgang samme sted som til motionslokalet)

Hjælp til dit IT-udstyr, hvis det driller. Der er hjælp til de fleste software programmer - og altid tid til en snak og en kop kaffe. Forudgående aftale IKKE nødvendig. Du møder blot op.

Café ansvarlig: Mathias Steensgaard



NYTÅRSMARCH

Søndag 4. januar kl. 10.30-12.00



Turen starter og slutter i sygehusets forhal. Arrangør er Ældre Sagen i samarbejde med Hjerteforeningen og Diabetesforeningen. Traditionen tro udgår Nytårsmarchen fra Sygehusets forhal. Forfriskning når man kommer tilbage fra gåturen. **Ingen tilmelding - bare mød op.**



GRINDSTED²⁰²⁶ Revyen

15. - 25. JANUAR

Arrangementet
**FORSMAG PÅ
GRINDSTED
REVEN 2026**
udgår på grund af
manglende
tilmelding.



- men husk

**SOM MEDLEM AF ÆLDRE
SAGEN KAN I STADIG
KØBE BILLETTER TIL
GRINDSTED REVEN 2026
til 335 KR. og derved opnå
en rabat på 50 kr.**

se meget mere om dette
tilbud på vores hjemmeside
aeldresagen.dk/grindsted



SARA
GADBORG
BIRGITTE
ANTONIUS
FARSHAD
KHOLGI
JOACHIM
KNOP
WWW.GRINDSTEDREVEN.DK

BANKO

2. onsdag i måneden kl. 14.00-16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Kun for medlemmer af Ældre Sagen

– medbring medlemskort.

Pris: 20 kr. der dækker kaffe og brød i pausen.

Pris: pr. plade 8 kr. Ingen tilmelding.

Ester Mortensen, 24 98 71 80



SENIORBIO i Kulturhuset, Grindsted

Tirsdag 6. januar / Torsdag 5. februar /

Torsdag 12. marts / Torsdag 9. april

Filmtitler følger på vores hjemmeside, KINOs hjemmeside

samt i ugeavisen. **Dørene åbnes kl. 14.00** - forestillingen

starter kl. 15.00. Inden forestillingen serveres kaffe og kage.

Pris for film, kaffe og kage: 85 kr. Bemærk: Husk medlemskort.

Jan Landstrøm, 53 69 10 44



GRATIS IT-KURSUS

Hold I (tablet og mobil): Onsdag 7. januar kl. 09.00-12.00

Hold II (PC undervisning): Torsdag 8. januar kl. 08.30-11.30

(første af 8 gange på hvert hold)

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Deltag i et interessant kursusforløb om dagligdagens

udfordringer med AOF som undervisere. Kurset er gratis

for medlemmer. Medbring evt. egen PC/mobil/tablet.

(Max. 14 deltagere på Hold I • max. 18 på Hold II)

Pris for kaffe og brød: 20 kr./gang

Tilmelding:

aofdk.onlinebooq.dk (I kan allerede nu tilmelde jer)

eller til Vagn D. Sørensen, 21 77 24 71 / Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83



Kunne du tænke dig at blive FRIVILLIG?

Vi kan altid bruge flere frivillige - er du frisk på det, så kontakt
aktivitetslederen eller **Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83**

Ældre  Sagen
Grindsted

SØNDAGSCAFE

med foredrag af Carla Osborg. Emne: Carla og vagabonderne
Søndag den 25. januar kl. 14.00-16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Gå ikke glip af en spændende fortælling om livet på landevejen. Carla skulle skrive eksamensprojekt og valgte at skrive om livet blandt hjemløse. For at stifte nærmere bekendtskab med hjemløses liv, gik hun all in og fulgtes med dem som vagabond i 9 måneder.

Det er hendes liv og oplevelser blandt dem, hun vil fortælle os om.

Pris: foredrag, kaffe og kage 20 kr. Ikke medlemmer: 50 kr.

Tilmeld og betal på aeldresagen.dk/grindsted

fra tirsdag den 23. december kl. 10 – eller til

Anni Jessen, 5194 8104, tirsdage kl. 10-12 senest 21. januar.

Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001

konto nr. 13504822 eller MobilePay nr. 428842 **senest** 21. januar.



TURE OG REJSER 2026 - INFORMATIONSMØDE

Tirsdag 27. januar kl. 14.00-16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

SØRENS REJSER som vi har fået til at arrangere sæsonens ture, kommer og præsenterer programmet. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål og få udleveret rejsebeskrivelser.

Pris for kaffe og kage 20 kr. som betales ved indgangen.

Tilmelding: Helst på aeldresagen.dk/grindsted

fra tirsdag 13. januar kl. 10 eller til

Ella Thomsen, 31 20 98 31 / Aksel Lindhardt, 20 93 93 54

tirsdage kl. 10-12



SUPPEAFTEN OG HYGGE MUSIK

Torsdag 5. februar kl. 18.00-20.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Pris: 70 kr. pr. kuvert (ikke medlemmer 100 kr.)

Tilmelding nødvendig. Start 6. januar kl. 10

slut tirsdag 20. januar kl. 12, helst på

aeldresagen.dk/grindsted, ellers tirsdage kl. 10-12 til

Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Hans Lund, 24 94 28 46

Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001

konto nr. 13504822 eller MobilePay nr. 428842 **senest** 27. januar.

Max 130 deltagere



ØLSMAGNING

Torsdag 26. februar kl. 18.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

På opfordring følger vi op på sidste års succes med ølsmagning. Vi får igen i år besøg af Mikael Langager fra Mikrobryggeriet Warwik i Varde.

Mikael præsenterer os for 6 af deres populære øl – de har rigtig mange forskellige, så helt sikkert også flere, som du vil blive fristet af.

Alle Warwiks øl er navngivet efter gamle "kendisser" fra Varde og nærmeste opland.

Præsentation af øllene krydres med gode historier, herunder begrundelse for navngivning af øllene.

Undervejs serveres smørrebrød og chips.
Pris 220 kr. (ikke medlemmer 250 kr.)

Tilmeld og betal direkte på

aeldresagen.dk/grindsted fra tirsdag 20. januar kl. 10, eller til
Anni Jessen, 51 94 81 04, tirsdage kl. 10-12 senest 17. februar.

*Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001
konto nr. 13504822 eller MobilePay nr. 428842 senest 17. februar.*



SØNDAGSCAFE

med musikalsk underholdning ved Peder Stærk

Søndag den 1. marts kl. 14-16

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Peder Stærk har spillet siden han var ganske ung. Han spænder bredt fra John Mogensen, Kim Larsen, Peter Westh, Thomas Kjellerup, country musik og meget andet.

Vi har lokket ham til Grindsted, hvor han vil underholde os med god musik og numre, vi alle kender og kan synge med på.

Pris: underholdning, kaffe og kage: 20 kr.
ikke medlemmer: 50 kr.

Tilmeld og betal på **aeldresagen.dk/grindsted**
fra tirsdag den 13. januar kl. 10 – eller til

Anni Jessen, 51 94 81 04, tirsdage kl. 10-12 senest 25. februar.

*Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001
konto nr. 13504822 eller MobilePay nr. 428842 senest 25. februar.*



SUPPEAFTEN OG HYGGENMUSIK

Max 130 deltagere

Torsdag 5. marts kl. 18.00-20.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Pris: 70 kr. pr. kuvert (ikke medlemmer 100 kr.)

Tilmelding nødvendig. Start 3. februar kl. 10

slut tirsdag 17. februar. kl. 12 helst på

aeldresagen.dk/grindsted, ellers tirsdage kl. 10-12 til

Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Hans Lund, 24 94 28 46

Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001

*kontor nr. 13504822 eller MobilePay nr. 428842 **senest** 24. februar.*



ÅRSMØDE 2026

Onsdag 11. marts kl. 16.30

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Årsmøde ifølge vedtægterne - kun for medlemmer (husk medlemskort).

Af hensyn til forplejning er tilmelding nødvendig fra 3. februar kl. 10 på

aeldresagen.dk/grindsted (senest 3. marts) eller tirsdage kl. 10-12 til

Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83 / Hans Lund, 24 94 28 46

Ældre Sagen

Grindsted

FORÅRSFEST – MIDDAG MED KONCERT

Fredag 10. april kl. 18.00-21.00

i GRAND-Seniorhuset

Forårsfesten starter med en lækker middag.

Efter middagen vil der være koncert med Martin Jønsson og Hans Henning Johansen, som er to yderst rutinerede musikere, der har kendt hinanden i mere end 15 år - primært som medlemmer af countrybandet Rattlesnakes, som de fleste kender fra Legoland.

Martin spiller klaver og har spillet sammen med bl.a. Johnny Madsen, Peter Belli, Ivan Pedersen og Anders Blickfeldt. Hans Henning startede Rattlesnakes op for mere end 40 år siden og har også indspillet egne sange i eget navn.

Pris: Medlemmer 250 kr. (ikke medlemmer 300 kr.)

Tilmeld og betal direkte via vores hjemmeside

aeldresagen.dk/grindsted fra 3. marts kl. 10 (senest 31. marts), eller til

Kjeld A. Knudsen 23 37 42 83 / Hans Lund, 24 94 28 46 tirsdage 10-12

Efter 31. marts er tilmelding bindende.



DANMARK SPISER SAMMEN

***onsdag 22. april kl. 18-20** (*bemærk ny dato!)

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1
Hele Danmark Spiser Sammen i uge 17 - en landsdækkende tradition. Vi håber at se Jer til en rigtig hyggelig aften - måske sammen med nye venner eller bekendte. Pris pr. kuvert: 100 kr.
Tilmelding nødvendig - start tirsdag 24. marts kl. 10
slut tirsdag 7. april kl. 12 helst på
aeldresagen.dk/grindsted, ellers
tirsdage kl. 10-12 til

Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Hans Lund, 24 94 28 46

*Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001
konto nr. 13504822 eller MobilePay nr. 428842 **senest** 14. april*

Max 130 deltagere



CYKELTURE med start fra GRAND Seniorhuset

Onsdag 20. maj kl. 10.00-12.00

Cykeltur - ud i det blå

Vi mødes i gården ved Seniorhuset/Birketorvet.

En hyggelig cykeltur, ud i det blå, ca. 25 km,

ca. 2 timer, pause undervejs. Holdinddeling.

Husk drikkedunk.

Ingen tilmelding - alle er velkomne.

Onsdag 17. juni kl. 11.00

Cykeltur - ud i det blå **med madpakke**

Vi mødes i gården ved Seniorhuset/Birketorvet.

En hyggelig cykeltur ud i det blå, ca 25 km.

Holdinddeling. **Husk madpakke/drikkedunk.**

Ingen tilmelding - alle er velkomne.

Peter K. Hansen, 21 67 42 36



Ældre  Sagen
Grindsted

Som medlem af Ældre Sagen Grindsted får du samtidig mulighed for at få gode rabatter på mange forskellige oplevelser og indkøbsmuligheder fordelt over hele landet

TURE OG REJSER



HOLLAND - 5 dage 24.-28. april 2026

Afgang Lidl Grindsted kl. 07.00

Oplev det charmerende land
med den fantastiske natur.

Rejsen byder på mange spændende udflugter og oplevelser bl.a. skal vi besøge verdens største blomsterpark Keukenhof og hovedstaden Amsterdam. I Rembrandt og van Goghs fædreland kan man opleve en symfoni af møller, kanaler, diger, tulipaner, oste og træsko.

Se hele beskrivelsen på vores flyer eller på Ældre Sagens hjemmeside

Pris inkl. morgen- og aftensmad alle dage, pr. person i delt dobbeltværelse: 5.695 kr. (ikke medlemmer 5.945 kr.)

Tillæg enkeltværelse: 900 kr.



Tilmelding:

SØRENS REJSER

- først til mølle på tlf. 86 88 18 17

Betaling for denne tur opkræves
af Søren's Rejser.

Ældre  Sagen
Grindsted *kontaktpersoner*

*Ella Thomsen, 31 20 98 31 /
Aksel Lindhardt, 20 93 93 54
tirsdage kl. 10-12.*

BISONFARMEN og TVILLINGEGÅRDEN

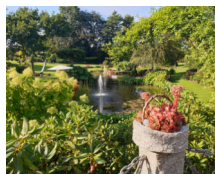
Tirsdag den 26. maj 2026

Afgang Lidl Grindsted kl. 07.00

På denne spændende tur kører vi til Fåborg, hvorfra vi stiger ombord på Søren's Sættog.

Toget kører os til Korinth, hvor bussen venter. Vi fortsætter til Ditlevsdal Bisonfarm, som er

Europas største bisonfarm med mere en 400 bisonokser. Her skal vi på en guidet rundtur i prærievogn. Efter rundturen få vi serveret en lækker bisonbøf med tilbehør.



Efter besøget køres til Båring Mark, hvor vi skal besøge Tvingegården. Her får vi fortalt den spændende historie om tvillingerne Edward og Harald, der her levede et nøjsomt og tilbagesluttet liv indtil deres død i henholdsvis 1995 og 1999. Vi får her serveret eftermiddagskaffe med boller og lagkage.

Se hele beskrivelsen på vores flyer eller Ældre Sagens hjemmeside.

Pris pr person: 895 kr. (ikke medlemmer 995 kr.)

Tilmelding: **SØRENS REJSER** - først til mølle på tlf. 86 88 18 17

Betaling for denne tur opkræves af Søren's Rejser.

Ældre  Sagen
Grindsted

kontaktpersoner tirsdage kl. 10-12

Ella Thomsen, 31 20 98 31 / Aksel Lindhardt, 20 93 93 54

UD I DET BLÅ

Vi siger ikke, hvor vi skal hen, men vi skal ud i det blå.

Onsdag den 8. juli 2026

Afgang Lidl Grindsted kl. 07.00

Denne tur handler om hygge og samvær, livsglæde og god mad.

Turen inkluderer: Buskørsel i 4-stjernet bus, kaffe og rundstykke ved bussen, 2 retters middag, entrè samt eftermiddags kaffe og kage ved bussen.

Se yderligere beskrivelse på vores flyer eller på Ældre Sagens hjemmeside. Pris: 795 kr. (ikke medlemmer 895 kr.)

Tilmelding: **SØRENS REJSER** - først til mølle på tlf. 86 88 18 17

Betaling for denne tur opkræves af Søren's Rejser.



Ældre  Sagen
Grindsted

kontaktpersoner tirsdage kl. 10-12

Ella Thomsen, 31 20 98 31 / Aksel Lindhardt, 20 93 93 54

Brug MitID til login når du vil tilmelde dig et arrangement

- og se bort fra felterne
"Medlemsnr. og adgangskode"



Gå til tilmelding

Hvis du er medlem eller har en profil

Log ind

eller opret profil

Ønsker du at tilmelde dig et arrangement, så gøres det lettest ved at bruge MitID

- og se bare bort fra felterne [Medlemsnr.] og [kodeord].

Bruger du MitID - kommer alle oplysninger automatisk frem - også det medlemsnummer, som Ældre Sagen har registreret på dig.

Klik her for login med MitID

Indtast medlemsnummer eller email

Indtast kodeord

☒ Husk mig

Login

Det er en god ide, hvis du så lige i den forbindelse tjekker, at dit navn, adresse, telefon og mailadresse er korrekt registreret. Så sikrer vi os, at du får de vigtige informationer, vi gerne vil sende til vores medlemmer, ligesom du får mail med kvittering for din tilmelding, når du har tilmeldt dig her.

På denne måde vil du opleve det som meget lettere og hurtigere at tilmelde sig et arrangement.