

DET SKER LOKALT

FIND HER ÆLDRE SAGENS ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER I DIT OMRÅDE

ARRANGEMENTER 06.08. – 16.10.2026

MIDTJYLLAND OMRÅDE 3B

AELDRESAGEN.DK/DETSKER



-  Favrskov
-  Hedensted
-  Horsens
-  Odder
-  Samsø
-  Skanderborg
-  Aarhus

Motion i naturen fejrer 10 års jubilæum i Mindeparken, Aarhus, med kagemand og kaffe.

10 år med motion og fællesskab i Mindeparken

Tekst og foto: Tove Thomassen, Aarhus

Den 6. april 2016 mødte kun få personer op til introduktionen af Ældre Sagens nye initiativ, "motion i naturen", skabt af tidligere forkvinde Tove Jørvang og Erik Petersen fra Aarhus 1900.

Men til det første rigtige møde i Mindeparken 25. maj samme år meldte en lille flok på seks spændte personer sig alligevel klar.

I starten legede vi på Tarzan-banen, men skovens traveture vandt hurtigt over redskaberne. Og

da coronaen ramte, tilpassede vi os i tre mindre niveaugrupper.

En social aktivitet

Efter genåbningen søgte Erik nye udfordringer, og jeg overtog turen med Jørgen Greve og Lisbeth Boysen som trofaste assistenter. Vi starter altid med let opvarmning efter lyst og evner, før vi går 5-6 km i området.

Det sociale vægter højt; den første onsdag i måneden holder vi

kaffe-onsdag med medbragt mad og hygge.

Lars og jeg har gået med i alle årene, og selvom sygdom har tyndet lidt ud i rækkerne, fejrer vi nu vores 10-års jubilæum!

Derfor var Ældre Sagen vært ved et stykke kagemand - eller kagekone, om man vil - og vi medbragte selv drikkeelse.

Både nye og gamle deltagere kom forbi og hilste på, hvilket var ganske hyggeligt.

HADSTEN

Formand: Kresten Thesmer
Sørensen, 40 35 69 48,
thesmer@outlook.dk

1. næstformand: Irma
Katholm, 26 29 46 09,
irmakatholm@gmail.com

2. næstformand: Inge
Funch, 71 77 03 85,
ingefunch@hotmail.com

aeldresagen.dk/hadsten

Nyhedsbrev

Ønsker du at modtage vores nyhedsbrev som e-mail, kan du tilmelde dig på den lokale hjemmeside.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig til arrangementer og ture på følgende måder:

- Tilmelding og betaling via hjemmesiden.
- Tilmelding via e-mail til, aeldresagenhadsten@gmail.com

Alternativt kan du ringe på 40 32 57 20, mandag, onsdag og fredag kl. 10-13.

Sms kan anvendes hele ugen.

Husk at oplyse navn, medlemsnummer og telefonnummer.

Besøgsvenner

- Har du lyst til at få besøg af og til?
Så lad en frivillig besøgsven blive et lyspunkt i din dagligdag.
- Eller vil du være besøgsven?
Glæden ved dit besøg vil helt sikkert gå begge veje.

Inga Basse Rasmussen,
24 21 82 12,
ingabr53@gmail.com

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler.
En bisidder har tavshedspligt.
Irma Katholm, 26 29 46 09,
irmakatholm@gmail.com

Børnehavenvenner

Her kan frivillige tilbyde sig som børnehavenven med fx højt læsning eller historiefortælling. Som orientering for personale og forældre bærer den frivillige en badge med teksten "Jeg er børnehavenven".

Der indhentes børneattest af Ældre Sagen, ligesom der underskrives en aftale om tavshedspligt.
Doris Guldberg, 20 47 36 04,
dorisguldberg@hotmail.com

Gå med-ven

I samarbejde med hjemmeplejen.
Du kan få en frivillig ledsager med, fx på hospital, til læge mv.
Karen Overgaard Særkjær,
22 91 47 90.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en frivillig?
Solveig Jensen, 60 49 21 85.

Praktisk hjælp

Værktøjskassen er gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, til at hænge et billede op eller lignende.
Erling Kramer, 21 73 19 99.
Leif Villads Nielsen,
23 24 71 64.

Faste aktiviteter

Cafe for pårørende til syge

Mandag 17. august i lige uger kl. 15.30-17.

Sted: Røde Kors cafeen, Østergade.

Har du brug for følgeskab i en svær tid eller lyst til at møde andre, der står i en livssituation, som ligner din? Så kig ind i cafeen.

Karin Skovgaard Sørensen,
40 74 59 29,
karin.s.sorensen@gmail.com

Cafe Seniorfællesskab

Mandag i lige uger kl. 13.30-15.

Sted: Sognegården.

Café Seniorfællesskab - et stærkt fællesskab for modne mennesker!

I samarbejde med Favrskov Kommune og Røde Kors i Hadsten og Hinnerup.
Karin Skovgaard Sørensen,
40 74 59 29,
karin.s.sorensen@gmail.com

Engelskkursus

Onsdag 9. september kl. 15-17.

Sted: Østervangsskolen, Blok B.

Kursus for øvede.

Tilmelding til
Tove Kristensen,
23 11 45 82.

Herreværelset ☒

Sidste tirsdag i måneden kl. 10-12.

Sted: Sløjfen.

Mødested for mænd, hvor vi samles til en god snak, hygger os og i fællesskab finder ud af de kommende aktiviteter.

Ingen tilmelding, du møder bare op.

Gregers Petersen,
40 96 15 03.

Pris: 20 kr. for kaffe.

It-cafe ☒

Tirsdag kl. 9-11.30.

Sted: Biblioteket, Sløjfen.

It-cafe i samarbejde med biblioteket.

Frivillige står klar til at hjælpe dig med udfordringer på dine it-enheder og give gode råd og vejledning.

Bent Knudsen, 20 49 86 98,
itcafe8370@gmail.com

It-hjælp lokalt

Har du problemer med computeren eller anden elektronik, og bor du i Hadsten eller omegn?

Vi hjælper gerne hjemme hos dig.

Svend Uldahl Pedersen,
20 42 86 28.

Kreativt værksted

Mandag 7. september kl. 13-15.30.

Sted: Sognegården.

Et mødested for de kreative. Medbring dine hobbymaterialer, mød andre, og få inspiration til din egen hobby - eller få inspiration til en ny.

Tove Kristensen,
23 11 45 82.

Kvindeværelset ☒

1. tirsdag i måneden kl. 10-12.

Sted: Sløjfen.

Her kan kvinder mødes til en god snak, et foredrag og en kop kaffe.

Vi glæder os til at se jer.

Inger Bergmann Christensen,
50 55 45 60,
Helle Kramer, 41 14 25 96.
Pris: 20 kr.

L'hombre

Mandag kl. 13-17.

Sted: Sløjfen, biblioteket.

Mød op til hyggeligt samvær over et interessant spil kort.

Nybegyndere er velkomne.

Vi sørger for oplæring.
Niels Baadstorp,
20 81 95 83.

Mad for ældre mænd, hold 1

1. onsdag i måneden kl. 11-14.30.

Sted: Sundhedscentret, Hovvej.

Vi laver gode gammeldags retter.

Kun for mænd.

Grethe Winther Nielsen,
26 36 90 34,
g.winther@live.dk
Pris: 50 kr.

Mad for ældre mænd, hold 2

2. onsdag i måneden kl. 11-14.30.

Sted: Sundhedscenteret, Hovvej.

Vi laver gode gammeldags retter.

Kun for mænd.

Anna Marie Jensen,
61 74 44 52,
annamjuldal@gmail.com
Pris: 50 kr.

Motion

Bowlingklubben Senior

Mandag kl. 10-12.

Sted: Inside.

- Hold 1 spiller kl. 10-11.
- Hold 2 spiller kl. 11-12.

Mød op til nogle hyggelige timer.

Jørgen Ovesen, 30 92 04 49,
kirk.ovesen@gmail.com
Pris: 640 kr. halvårligt.

Gå dig glad

Mandag kl. 10-11.15.

Sted: Sløjfen.

Tag med på gåturen, og få motion og samvær med andre.
Vi går i raskt tempo 5-7 km.
Dorte Mikkelsen, 51 70 13 07.

Gå dig glad

Onsdag kl. 10-11.

Sted: Sløjfen.

Tag med på gåturen, og få motion og samvær med andre.

Tempo efter formåen, 2-3 km.
Ingerbeth Ottzen,
21 91 76 23.

Petanque

Tirsdag og torsdag kl. 13.45-16.

Sted: Petanquebanerne ved Østervangsskolen.

Mød op til nogle hyggelige spilletimer.

Jan Kjæulff-Møller,
28 94 06 19.

Seniorcykling

Torsdag kl. 10-12.

Sted: P-pladsen ved Vesterskovvej.

Vi cykler 15-20 km, ca. 12-15 km/t, og vil evt. dele os i begyndere og øvede.
Jens Peter Øster, 86 98 19 61.

Stavgang

Mandag kl. 10-11.
Sted: Vesterskovvej, p-pladsen.
Find vandrestavene frem, tag med os og få motion og samvær med andre!
Gudrun Andreassen, 27 43 36 41.

Arrangementer og ture

Rundtur ved Viborg

27. august kl. 11-17.30.
Sted: Evald Tangs Alle.
Kort bustur til Viborg og omegn. Vi spiser frokost ved Borgvold og fortsætter turen til Søndermarkskirken, Hald Ege og igennem Dollerup Bakker ved Hald Sø. Ved Kongensbro holder vi kaffepause og kører til Tvillum Klosterkirke. Derefter køres hjemad igennem Gjær Bakker.
Arrangeret af Bjarne Hansen.
Tilmelding senest 10. august via hjemmesiden eller på 40 32 57 20, mandag, onsdag og fredag kl. 10-13, aeldresagenhadsten@gmail.com
Pris: 260 kr.

Syng fra Den Blå ☒

Søndag 20. september kl. 14-15.
Sted: Sløjfen.
Hyggelig fællessang fra Højskolesangbogen.
Alle er velkomne.
Andreas Møller, 29 13 61 68.

Bowling og banko

Torsdag 24. september kl. 9.45-15.
Sted: Inside.
Kom til en sjov og festlig dag med bowling, frokost og banko.
Først bowler vi, dernæst er der frokost, og til sidst er der banko med kaffe og småkager.
Tilmelding, se hjemmesiden.
Pris: 175 kr.

VW Retro & Strandingsmuseet

Tirsdag 29. sep. kl. 7.30-18.45.
Sted: Evald Tangs Alle.
Bustur, hvor vi besøger VW Retromuseet i Ulfborg. Kaffe og rundstykke undervejs. Rundvisning på museet, og derefter får vi

en 2-retters retromenu. Ved Strandingsmuseet får vi endnu en rundvisning. Før hjemturen serveres der kaffe og kage.
Arrangeret af Bjarne Hansen.
Tilmelding senest 11. september via hjemmesiden eller på 40 32 57 20, mandag, onsdag og fredag kl. 10-13, aeldresagenhadsten@gmail.com
Pris: 746 kr.

HAMMEL

Formand: Ellen M. Clausen, 21 64 99 57, fm.hammel.711@aeldresagen.dk
Næstformand: Susanne Harder, 30 28 37 58, mail@susanneharder.dk

aeldresagen.dk/hammel

Arrangementer

Du kan tilmelde dig og betale samtidig på hjemmesiden eller reservere en plads ved John Nielsen, 24 91 57 30. Betal fx med MobilePay senest ved fremmøde.

Facebook

Søg på "Ældre Sagen Hammel".

Nyhedsbrev

Ønsker du at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden.

Børnehavenvenner

Vi har aftaler med flere daginstitutioner i Hammel og Ulstrup om, at ældre kan komme og læse op for børnene.
Har du lyst til at bruge tid sammen med børnene til gensidig glæde, vil vi gerne høre fra dig.
Børneattest indhentes af Ældre Sagen.
Tony Bøgholm, 40 74 34 89, kenzo2@kabelmail.dk
Sven M. Nilsson, 21 27 67 45, nilssonsvenn@gmail.com

Besøgstjenesten

- Har du lyst til at få besøg af og til? Så lad en frivillig besøgsven blive et lyspunkt i din dagligdag. Det er også muligt at få en besøgsven med hund.

- Hvis du selv har lyst til at blive besøgsven, så har vi også brug for dig.
Karen Margrete Guldman, 40 19 32 61, karenmargreteguldman@gmail.com

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige samtaler, fx ved myndigheder, sundhedspersonale, bank og andre.
Bisidderen har tavshedspligt.
Susanne Harder, 30 28 37 58, mail@susanneharder.dk

Praktisk hjælp

Du kan få gratis hjælp til små, praktiske gøremål i eget hjem, fx til at hænge et billede op eller skifte en pære.
Ejvind Møller Andersen, 22 31 40 38, emand@outlook.dk
Gælder det fx oplægning af bukser eller tilretning af gardiner, så kontakt Aase Jørgensen, 41 43 84 50, joergensen.aase@gmail.com

Kørestolsskubber

Vil du gå en tur med en beboer på Solhøj Plejecenter et par timer hver anden onsdag formiddag?
Der er altid en medarbejder fra Solhøj med på turene.
Poul Sørensen, 40 52 22 84, egeris46@gmail.com

Skrivetolkning

Ved foredrag kan der arrangeres skrevetolkning fra Høreforeningen, der viser al tale på storskærm, så alle kan følge med.
Ellen Clausen, 21 64 99 57, formidler kontakten.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en frivillig?
Judith Olesen, 23 32 20 67, ju.olesen@gmail.com

Faste aktiviteter

Cafe Frirummet ☒

Sidste torsdag i måneden kl. 14.30-16.30.
Sted: InSide.
Er du pårørende til en demensramt, og har du brug for et frirum, hvor du kan snakke med andre i samme situation?
Så kom med i træningskøkkenet.

Cafeen er åben for alle uden tilmelding.
Birgit Stensgaard, 27 81 04 93, bestensgaard@outlook.dk
Pris: 20 kr. for kaffe og brød.

Demenskor-fællessang ☒

Onsdag i ulige uger kl. 15.30-17.
Sted: InSide.
Kan du lide at synge og lytte til musik, så kom med i vores kor for demensramte og deres pårørende.
Fællessang er omdrejningspunkt i koret, der ledes af musikterapeut Heidi Lerche.
Birgit Stensgaard, 27 81 04 93, bestensgaard@outlook.dk
Pris: 200 kr. pr. person, der er parvis tilmelding.

Hjælp til pc eller internet

- Åben it-cafe i Hammel: Torsdag kl. 9.30-11.30. September-maj.
Sted: InSide, Dalvej 1. Børge Rasmussen, 25 56 00 71, rasmus.borge@gmail.com
- Åben it-cafe i Ulstrup: 3. torsdag i måneden kl. 15-17.
Sted: Biblioteket.
Eva Bagger, 61 54 06 87, baggereva@gmail.com
Begge steder kan du få råd og vejledning.
Du kan også få hjælp over telefonen eller hjemme hos dig.

Fællesspisning i Hammel ☒

4. onsdag i hver måned kl. 12-14.
Sted: Sports Cafeen, Hammel Idrætscenter.
Har du lyst til lidt selskab til middagsmaden?
Så kom og vær med til et par hyggelige timer, hvor vi spiser sammen og slutter af med kaffe og småkager.
Tilmelding senest fredagen før.
Poul Egeris Sørensen, 40 52 22 84, egeris46@gmail.com
Henning Knudsen, 40 72 95 20.
Pris: 100 kr. ekskl. drikkevarer, der afregnes på stedet.

Fællesspisning i Ulstrup ☒

3. torsdag i hver måned kl. 12-14.
Sted: Ulstrup Kro.



Har du lyst til lidt selskab til middagsmaden?
Så kom og vær med til et par hyggelige timer, hvor vi spiser sammen og slutter af med kaffe og småkager.
Tilmelding til Ulstrup Kro,
86 46 45 77,
senest fredagen før.
Inger Lise Hougaard,
51 26 32 30,
iogj.hougaard@gmail.com
Pris: 129 kr. ekskl. drikkevarer,
der afregnes på stedet.

Herreværelset

Sidste mandag i måneden
kl. 12-14.
Sted: Ulstrup Kro.
En selskabelig sammenkomst
for mænd, der kan lide god
mandemad og hyggeligt
selskab.
Tilmelding onsdagen før til
Ulstrup Kro, 86 46 45 77.
Poul Kristian Poulsen,
51 53 88 10,
aasekristian@msa.one
Der afregnes på stedet.

Læsegruppe for mænd

Mandag i ulige uger kl. 14-16.
Sted: InSide.
Vær med i læsefællesskabet
for mænd over 60 år, der
har lyst til at mødes om
skønlitteratur.
Læseguiden læser op af
medbragte tekster.
Mariann Tovesdatter,
51 55 70 86,
marianntovesdatter@
gmail.com
Der vil være udgifter til kaffe
og evt. kopier.

Madlavning for mænd

Torsdag i lige uger kl. 17-21.
Fra 1. oktober.
Sted: Søndervangskolen.
Vores populære
madlavningskursus for
engagerede mænd er klar
med en ny sæson.
Doris Lyngaae er instruktør.
Pris: 400 kr. for fem gange,
afregnes med instruktøren.

Pigekammeret

1. søndag i måneden
kl. 14.30-16.30.
Sted: Konfirmandstuen,
Anbækvej 5.
Den gamle konfirmandstue
ved præstegården er rammen
om det månedlige mødested
for kvinder, der vil hygge sig i
et par timer med god snak og
nye bekendtskaber.
Annette Krause Hansen,
60 16 26 89,

annette.lading@gmail.com
Pris: 25 kr. for kaffe og brød.

Spil, sjov og samvær

Onsdag 9. september
kl. 14-16.
Sted: Hammel Idrætscenter.
Her er et friskt tilbud
til dig, der har lyst til at
prøve kræfter med billard,
pool, bordfodbold, dart og
meget mere.
Tommy Grotum, 20 25 57 95,
tgrotum@gmail.com
Pris: 400 kr. for 12 gange,
eller 40 kr. pr. gang.

Strikkeklub

Lørdag kl. 14-16.
Sted: InSide.
Er du glad for at strikke,
hækle m.m., så er
strikkeklubben måske noget
for dig. Alle er velkomne til
at få en god snak, også uden
håndarbejde.
Doris Lyngaae, 40 96 34 95,
dlyngaae@tsorensen.dk
Pris: 20 kr. for kaffe og brød -
tag en kop med.

Motion

Petanque

Mandag kl. 19-20.
Sted: Banerne ved InSide,
Vi spiller indtil efterårsferien,
når vejret tillader det, og
slutter hver gang med
hyggeligt samvær.
Elsa Marie Sørensen,
24 82 86 38,
emsfie@hotmail.dk

Stavgang i Hammel

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Det grønne område ved
Selskabsvejen. Vi mødes ved
Springforbi for enden af
Gl. Randersvej.
Der er instruktør, så
nybegyndere er også
velkomne.
Stave kan lånes.
Ilse Sørensen, 26 14 18 39.
Peder Spørring, 21 26 81 07.

Ældre Sagens lokale arrangementer

Gratis
for medlemmer,
medmindre andet
er oplyst

Stavgang i Ulstrup

Onsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Dannebrogsplassen i
Ulstrup.
Der er instruktør, så
nybegyndere er også
velkomne.
Stave kan lånes.
Alice Guldhammer Zimmer,
20 33 43 28,
aliceguldhammer@gmail.com

Vandreture på Hammelkanten

Onsdag kl. 9-11.30.
Sted: InSide.
Kom med på ugentlige
vandreture i Hammels
flotte natur.
Vi går fx ad skovstier og med
indlagte pauser.
Ruterne har varierende
længde og varer 2-2,5 time.
Henning Knudsen,
40 72 95 20,
hkmureren@gmail.com

Vandreture på Ulstrupegnen

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Ulstrup Hallens p-plads.
Tag med på en ugentlig
vandretur i Ulstrups
smukke natur.
Alle er velkomne, og vi går
hver tirsdag et par timer i
roligt tempo.
Arne Brink, 30 32 19 46,
arnebrink@live.dk

Forsvundne arvinger

Onsdag 16. september
kl. 19-21.
Sted: InSide.
Her får du en enestående
chance for at møde arkivaren
Adam Jon Kronegh, kendt fra
dokumentarserien på DR, hvor
de forsøger at finde afdødes
ukendte arvinger.
Der vil helt sikkert blive
afsløret mange historier fra
Rigsarkivets gemmer.
Tilmelding senest 13.
september.
Kaffe kan købes i cafeen.
Judith Olesen, 23 32 20 67,
ju.olesen@gmail.com
Pris: 100 kr.,
ikke-medlemmer 125 kr.

Film

Fredag 2. oktober kl. 15-17.
Sted: Fotorama, Voldbyvej 1.
Der er gratis adgang til en
dokumentarfilm, der vises i
samarbejde med Biblioteket
og Fotorama.
Alex Ravn, 29 93 53 70,
ks.hammel.711@
aeldresagen.dk

Bustur til Galleri Art Expo

Torsdag 7. oktober
kl. 10-15.30.
Sted: Busafgang Ulstrup
kl. 10, Thorsø kl. 10.15,
Hammel kl. 10.30.
Tag på en dejlig bustur til
Galleri Art Expo i Hørning,
hvor der er mere end 1.200
m² udstilling med både
malerier og skulpturer.
Ellen Clausen, 21 64 99 57,
FM.Hammel.711@
aeldresagen.dk
Pris: 350 kr.
inkl. frokostplatte,
ikke-medlemmer 375 kr.,
ekskl. drikkevarer.

Rytmsk koncert med CMS

21. oktober kl. 14-16.
Sted: InSide.
Glæd dig til en festlig og
musikalsk eftermiddag, når
Clay Mountain Stompers
indtager den store scene med
glad jazz, blues, rock og pop.
Du får god musik, samvær og
dejlig stemning.
Tilmelding senest 16. oktober.
Tommy Grotum, 20 25 57 95,
tgrotum@gmail.com
Pris: 100 kr. inkl. kaffe
og kage,
ikke-medlemmer 125 kr.

HINNERUP

Formand: Ken Richter,
44 13 15 61,
FM.Hinnerup.713@
aeldresagen.dk

aeldresagen.dk/hinnerup

Følg os på Facebook

Hvis du hurtigt vil have sidste
nyt om nye arrangementer,
udflugter og rejser, kan du
med fordel bruge vores
lukkede gruppe på Facebook.
Søg efter Ældre Sagen
Hinnerup, og ansøg om at
blive medlem.

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage
vores nyhedsbrev via e-mail,
kan du tilmelde dig på
hjemmesiden, der opdateres
løbende.

Børnehaveven

Som børnehaveven bliver du
tilknyttet en børnehave, og du
kommer på besøg et par timer
nogle gange om måneden. Du
kan læse højt, spille spil eller
hvad du har lyst til sammen
med en mindre gruppe børn.

Du får også en synlig badge til orientering for børn, personale og forældre. Børneattest indhentes af Ældre Sagen. Kirsten Dyhrberg Grønne, 42 27 04 17, kirstendg@gmail.com

Besøgsven

Har du lyst til at få besøg af og til? Så lad en frivillig besøgsven blive et lyspunkt i din dagligdag. Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk Anne-Marie Salling, 40 36 72 15, mikrisal47@gmail.com

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler. Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, til at hænge et billede op eller lignende. Niels Peder Mols Jensen, 51 75 93 24, npmj06@gmail.com

Pårørendecafe ☒

Sidste tirsdag i måneden kl. 14.15-16. Sted: Demenshuset, Herredsvej 16-18. Pårørende til demente kan udveksle erfaringer og være til gensidig støtte og forståelse. De frivillige vil være til stede i et tæt samarbejde med demenskonsulenterne i Favrskov. Birgitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk

Vågetjenesten

Vi hjælper, hvor de pårørende har brug for aflastning. Ved at våge hos den døende skaber vi nærvær, ro og tryghed. Har du behov for en våger - eller har du lyst til at være den, der hjælper? Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk

Faste aktiviteter

Fællesspisning i Søften ☒

2. onsdag i måneden kl. 12-14. Sted: Søften Kultur og Idrætscenter. Alle er velkomne. Husk tilmelding senest søndagen før.

Niels Peder Mols, 51 75 93 24, npmj06@gmail.com
Pris: 100 kr. inkl. kaffe og kage.

Herreværelset ☒ ☒

2. mandag i måneden kl. 14-16. Sted: Ældrecentret Stationen, Banegårdsplads 2. Hyggeligt fællesskab for mænd i alderen 60+. Tilmelding, gerne ugen før pr. e-mail, Herre8382@gmail.com Per Pape, 21 71 55 55. Pris: Vi deler udgifterne.

It-cafe ☒

Onsdag kl. 14-16. Sted: Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. Ingen tilmelding, du møder bare op. Kirsten Dyhrberg Grønne, 42 27 04 17, kirstendg@gmail.com

It-hjælp i hjemmet

Få hjælp hjemme hos dig, hvis du har problemer med din pc. Kirsten Dyhrberg Grønne, 42 27 04 17, kirstendg@gmail.com

Læsegruppe ☒

1. tirsdag hver måned kl. 10-12. Sted: Lokale Skoven, Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. Der læses og diskuteres en bog pr. måned. Tilmelding nødvendig, da der er venteliste. Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk Pris: Kaffe eller te købes på biblioteket.

Læsegrupper for mænd 60+

2. og 3. tirsdag i måneden kl. 10-12. Sted: Lokale Skoven, Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. Der læses og diskuteres en bog om måneden. Tilmelding nødvendig, da der er venteliste. Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk Pris: Kaffe eller te købes på biblioteket.

Mad for mænd 60+

- Hold 1.
1. onsdag i måneden kl. 16-19.
- Hold 2.
2. onsdag i måneden kl. 16-19.

Sted: Præstemarksskolen, Søften. Kan du godt lide at lave mad, eller vil du gerne lære det? Tilmelding senest 16. august. Ken Richter, FM.Hinnerup.713@aeldresagen.dk Pris: 85 kr.

Skydning

2. onsdag i måneden kl. 18-20. Sted: Hinnerup Skytteforenings lokaler, Rønbækskolen blok C, kælderen. Skydning, en sport med ro, fokus og fællesskab. Susanne Sørensen, ssoerens1@gmail.com Pris: 75 kr. med riffel, 25 skud. 125 kr. med pistol, 50 skud.

Motion

Bowling

Mandag kl. 10-12. Sted: Inside, Hammel. Vi har to hold hver mandag.

- Hold 1 kl. 10-11.
- Hold 2 kl. 11-12.

Jørgen Ovesen, 30 92 04 49, kirk.ovesen@gmail.com Pris: 640 kr.

Krolf

- Mandag 10-12.
- Torsdag 14-16.

Sted: Græsarealet ved Rønbæksøen. Krolf er et oplagt spil for hele familien - alle kan være med uanset alder. Spillet er en blanding af golf og kroket. Vagn Bondrup, 30 54 91 12, vabo@post.tele.dk Pris: 200 kr. årligt for krolf og bowls.

Travetur, Hinnerup og omegn

Torsdag kl. 10.15-11.45. Sted: P-pladsen ved Rønbækskolen. Vil du med ud og gå en frisk tur på 6-8 km i Hinnerup og omegn på 1-1,5 time i godt selskab med andre, der også har lyst til en travetur? Så mød op, og lad os følges ad. Jens Larsen, 42 18 47 37. toje@mail.dk

Arrangementer og ture

Hjemstavnsaften ☒

Tirsdag 15. september kl. 18.30-22. Sted: Brogården, Søndergade 26. Niels Borring fortæller om Hinnerups udvikling over tid

- fra stationens begyndelse i 1862 til kommunens vækstperiode i 2020'erne. Tilmelding og betaling senest 1. september. Henrik Wiehe, 27 20 27 23. henrik@wiehe.dk MobilePay 47367. Pris: 150 kr. for mad og kaffe.

Fisk og skaldyrsaften

Freitag 25. september kl. 18-21. Sted: Pøt Mølle. Stor buffet på 12 meter med de bedste østers, krabbeklør, sushi, hummersuppe, laks, torsk, stegte og kogte fisk, rejer og jomfruhummer. Tilmelding og betaling senest 1. september. Henrik Wiehe, 27 29 27 23, henrik@wiehe.dk MobilePay 47367. Pris: 450 kr. ekskl. drikkevarer.

Ken Richter fortæller

Mandag 19. oktober kl. 18.30-22. Sted: Brogården, Søndergade 26. Formand Ken Richter fortæller om Ældre Sagen. I vil også blive præsenteret for mulighederne for at følge med i foreningens tilbud og arrangementer via hjemmesiden og Facebook. Tilmelding og betaling senest 1. september. Henrik Wiehe, 27 29 27 23, henrik@wiehe.dk Pris: 150 kr. for mad og kaffe. MobilePay 47367.

HEDENSTED KOMMUNE

HEDENSTED

Formand: Erik Christensen, 27 81 18 43, erik.christ101@gmail.com
Næstformand: Grethe Madsen, 50 58 00 21, g.madsen@hafnet.dk
aeldresagen.dk/hedensted

Medlemsblad

Hvert halve år udgives der et medlemsblad i Hedensted Kommune med oplysninger om vores arrangementer. Bladet kan afhentes på biblioteket, Borgerservice, Sundhedshuset i Løsning, Købmanden i Daugård og Hedensted Fitnesscenter. →

Nyhedsbrev og avisannoncer

På hjemmesiden kan du tilmelde dig vores lokale nyhedsbrev.
Se også vores annoncer i Hedensted Avis og Ugeavisen.

Vil du være mentor?

Vi samarbejder med Talentspejderne om at finde frivillige mentorer til børn og unge mellem 12-15 år. Som talentspejder hjælper du et ungt menneske på vej. Vil du vide mere, så ring til Johannes Grane Larsen, 30 51 30 88, grane@hafnet.dk

Bisidder

Du kan få en frivillig med til vigtige samtaler med kommunen, lægen eller banken. Bisidderen har tavshedspligt. Gitte Holbech, 51 88 65 36. Hans Kamp, 28 26 32 95. Ellen Bertelsen, 21 47 58 23. Henrik Klougart, 40 32 13 11.

Ledsager

Er du usikker ved at skulle afsted alene, kan du få en frivillig ledsager med til læge, speciallæge, tandlæge, sygehus eller indkøb. Gitte Holbech, 51 88 65 36. Jytte Lorenzen, 51 36 56 44.

Praktisk hjælp

Mangler du hjælp til småopgaver i hjemmet? Ejvind Jensen, 24 23 80 76. Svend Erik Nielsen, 20 18 04 75.

Pårørendegruppe

Ønsker du at deltage i en gruppe af pårørende til ægtefæller med demenssygdom? Solveig Petersen, 51 28 34 40, solveig.rousthoej@gmail.com Grethe Madsen, 50 58 00 21, g.madsen@hafnet.dk

Spisevenner

Savner du selskab til maden, kan du få en spiseven. Gitte Holbech, 51 88 65 36. Jytte Lorenzen, 51 36 56 44.

Tryghedsopkald

Vil du gerne ringes op hver morgen? Karen Munk, 22 99 01 64. Gitte Holbech, 51 88 65 36.

Vågetjenesten

Frivillige tilbyder aflastning og støtte til døende og deres

pårørende i private hjem og på plejehjem. Bente Nielsen, 25 78 35 39. Vagttelefon 42 48 43 60.

Faste aktiviteter

It-cafeen

Torsdag kl. 10-12. Sted: Hedensted Bibliotek. Har du brug for hjælp til din pc, Mac eller smartphone, eller kender du nogen, der har? Så mød bare op med dine it-problemer eller spørgsmål, så forsøger vi at løse dem. Diana Bøggalle, 29 42 22 70. Pris: 20 kr. for kaffe og småkager.

It-kurser for seniorer

Torsdag kl. 10-12. Sted: Hedensted Bibliotek. Når behovet er der, så opretter vi året rundt it-kurser for seniorer. Det kan være slægtsforskning, tekstbehandling, regneark og meget mere. Er du interesseret i at få at vide, hvilke kurser der kommer, eller har du et andet ønske, så ring til Hans Hertzum-Larsen, 29 45 63 22.

Reparationscafe

Mandag i ulige uger kl. 17-20. Sted: Reparationscafeen, Østerbrogade 12. Har du noget elektronik, måske en gammel køkkenvægt, et lille køkkenredskab eller måske et stykke tøj, der er i stykker og trænger til at blive repareret? Så kan vi måske hjælpe dig. Erik Christensen, 27 81 18 43.

Motion

Aqua yoga

- Torsdag kl. 8.15-9.
- Søndag kl. 9.15-10.

Sted: Hedensted Centret, svømmehallen. For en merpris af 50 kr. kan du også deltage i morgensvømning. Se tiderne, betingelserne og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk Vis medlemskort fra Ældre Sagen. Aase Kragebæk, 51 89 09 86. Pris: 249 kr. for fast abonnement.

Aqua fitness

- Mandag, onsdag, fredag kl. 8.15-9.
- Søndag kl. 9.15-10.

Sted: Hedensted Centret, svømmehallen. For en merpris af 50 kr. kan du også deltage i morgensvømning. Se tiderne, betingelserne og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk Aase Kragebæk, 51 89 09 86. Pris: 249 kr. for månedskort.

Badminton 60+

- Mandag kl. 20.15-22.15.
- Onsdag kl. 20.15-22.

Sted: Hedensted Badmintonklub. I samarbejde med Hedensted Badmintonklub. Connie Damgaard, 27 12 95 06. conniedamgaard@yahoo.dk

Bordtennis 60+

Tirsdag kl. 14-17. Sted: Ølsted Hallen, Kirstinelundsvej 9. I samarbejde med Ølsted Bordtennisklub. Erik Hansen, 51 23 16 91. Pris: 800 kr. for en sæson.

Bowls

Onsdag kl. 13.30-15. Sted: Hedensted Centret, hal A. Et indendørs spil, der minder lidt om petanque. Evt. ændringer af tider vil fremgå af opslag i centret. Instruktør Pia Michaelsen, 22 30 94 28. Ritha Lautrup, 51 41 17 20. Pris: 200 kr. for vintersæsonen.

Cykelture for seniorer

Tirsdag i ulige uger kl. 13-16. Sted: Haralds Plads. Cykelturene slutter 22. september. Vi kører ca. 25 km i roligt tempo. Du møder bare op. Der er ingen tilmelding. Ring for yderligere oplysninger. Ove Lyse, 23 29 96 86.

Dans 60+

Mandag kl. 10.15-10.45. Sted: Hedensted Fitness. Her kan du få gang i kroppen og et smil på læben. Deltagelse forudsætter medlemskab af Hedensted Fitness via Ældre Sagen.

Maks. 12 deltagere på holdet. Aase Kragebæk, 51 89 09 86.

Funktionel træning

Mandag kl. 9.15-10.15. Sted: Hedensted Fitness. Holdtræning med instruktører. Maks. 17 deltagere. Ældre Sagens medlemmer af Hedensted Fitness kan motionere alle dage indtil kl. 15. Se tider, betingelser og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk Aase Kragebæk, 51 89 09 86. Pris: 249 kr. for månedskort.

Gåture i Hedensted

Tirsdag kl. 10-11. Sted: Kulturtorvet ved biblioteket. Har du lyst til en gåtur i hyggeligt selskab, så møder du bare op. Edith Sørensen, 41 63 12 57.

Gåture i Ølsted

Onsdag kl. 14-15. Sted: Spejderhytten, Bottrupvej 13 E. Har du lyst til en gåtur i hyggeligt selskab, så mød bare op. Kirsten Høgh, 60 93 37 94.

Gåture og stavgang

Mandag kl. 10-12. Sted: P-pladsen ved Sebbstrup Skov, over for Genbrugspladsen. Har du lyst til en gåtur i hyggeligt selskab, så mød bare op. Kirsten Høgh, 60 93 37 94.

Gåture på Skærven i Løsning

Onsdag kl. 10-11. Sted: P-pladsen, Rævebjergvej 19. Har du lyst til en gåtur i hyggeligt selskab, så mød bare op. Inga Midtgaard, 52 25 14 04.

Krolf i Daugård

Tirsdag kl. 10-12. Sted: Tennisbanerne, Sportspladsen. Et samarbejde med Daugård Idræt, der også stiller udstyr til rådighed. Inger Schmidt, 40 41 75 78.

Krolf, indendørs

Mandag kl. 14-15.30. Sted: Hedensted Centret, hal A. Et samarbejde med Pensionisthøjskolen og Idræt i Dagtimerne.

Vi stiller udstyr til rådighed og giver den nødvendige vejledning.
Ulla Hartmann, 41 11 98 22.
Pris: 300 kr. for vintersæsonen.

Petanque i Hedensted

Tirsdag og torsdag kl. 10-12.
Sted: Bag adressen
Østerbrogade 3.
I samarbejde med Hedensted Petanqueklub.
Peder Pedersen, 29 92 77 38.
Pris: 250 kr. for en hel sæson.

Seniorcykling

Mandag, onsdag og fredag kl. 9.30-10.30.
Sted: Hedensted Fitness.
Kom og få sved på panden og pulsen op.
Maks. 18 deltagere.
For evt. ændring af tider og pris: se opslag i centret.
All inclusive for en merpris på 50 kr. pr. måned.
Aase Kragebæk, 51 89 09 86.
Pris: 249 kr. for månedskort.
429 kr. for 10-turskort.
2.495 kr. for årskort.

Seniorgymnastik for mixhold

Mandag kl. 8.40-10.40.
Sted: Hedenstedcentret.
I samarbejde med Pensionisthøjskolen og Idræt i Dagtimerne arrangeres seniorgymnastik for mixhold.
Vi arbejder hele kroppen igennem ledsaget af god musik.
Kom i afslappet tøj, og medbring liggeunderlag.
Annabel Hillestrøm Bækkegaard, 23 80 98 37.
Pris: 300 kr. for 12 gange.

Senioridræt

Onsdag kl. 10-12.
Sted: Ørum-Daugård Multicenter.
I samarbejde med Daugård Idræt.
Efter fælles opvarmning eller let gymnastik kan man deltage i floorball, tæppecurling, bowls, pickleball, badminton, bordtennis eller petanque.
Vi spiser sammen den sidste onsdag i måneden.
Per Schultz, 27 61 77 14.
Pris: 499 kr.

Seniormotion

Mandag, tirsdag og torsdag kl. 8-12.
Sted: Hedensted Fitness.
Holdtræning med instruktører.
Maks. 20 deltagere.
Ældre Sagens medlemmer af Hedensted Fitness kan

motionere i centret alle dage indtil kl. 15.
Se tider, betingelser og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk
Aase Kragebæk, 51 89 09 86.
Pris: 249 kr. for månedskort.

Seniorpadel

Mandag-fredag kl. 9-11.
Sted: Padel Centret, Mosetoften 3.
Padel er en kombination af tennis og squash.
Der er instruktører, der fortæller om reglerne, og du kan låne udstyr.
Maks. ti deltagere pr. time.
Tilmelding via Matchi-app'en.
Se tiderne, betingelser og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk
Claus Clausen, 22 96 55 58.
Pris: 25 kr. pr. time.

Skovfitness

Torsdag kl. 10-11.15.
Sted: Skovområde ved Hedensted Golfklub.
Skovfitness er en udendørs træning, der bruger naturen, især skoven, som træningslokale.
Der trænes i august og september.
Margit Brink, 25 53 45 40, mbrink@hafnet.dk
Pris: 100 kr.

Stolemotion

Mandag kl. 9.30-10.30.
Sted: Hedensted Kirkecenter.
Stolemotion er en skånsom og effektiv motionsform, der fokuserer på at styrke muskler, forbedre balance, kondition og smidighed ved hjælp af øvelser, der udføres på eller ved en stol.
Formålet er at bevare og styrke den daglige funktionsevne.
Margit Brink, 25 53 45 40.
Pris: 300 kr. for vintersæsonen.

Varmtvandsgymnastik

Tirsdag kl. 11-11.40.
Sted: Hedensted Svømmehal.
Ved ekstra betaling er der mulighed for at deltage i morgensvømning.
Se priser på Hedensted Centrets hjemmeside.
Aase Kragebæk, 51 89 09 86.
Pris: 249 for et fast abonnement via Ældre Sagen.

Volleyball 60+

Mandag kl. 14-15.30.
Sted: Hedenstedcentret, hal A.

Er du glad for boldspil, samtidig med du har det sjovt sammen med andre?
I samarbejde med Pensionisthøjskolen og Idræt i Dagtimerne.
Vi spiller med en blød bold på en badmintonbane.
Alle kan være med.
Lis Jacobsen, 22 82 39 94.
Henny Tang, 40 53 19 88.
Pris: 300 kr. for vintersæsonen.

JUELSMINDE

Formand: Peter Altenborg, 81 88 61 20, 410PEA@aeldresagen-post.dk
1. næstformand: Martin Bech Jørgensen, 81 88 64 08, martinjuelsminde@hotmail.com
2. næstformand: Birthe Lindaa, 81 88 61 29, 922BIL@aeldresagen-post.dk
aeldresagen.dk/juelsminde

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores lokale nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden.

Besøgsven

- Ønsker du en besøgsven?
 - Eller vil du være besøgsven?
- Ruth Ellegaard Jensen, 81 88 24 22.

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler eller hjælp til breve fra det offentlige.
Bisidderen har tavshedspligt.
Ruth Ellegaard Jensen, 81 88 24 22.

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, hænge et billede op eller lignende.
Erik Thorborg, 26 71 54 69.

Ledsager

Er du usikker ved at komme afsted alene, kan du få en frivillig ledsager med til læge, sygehus eller indkøb.
Ruth Ellegaard Jensen, 81 88 24 22.

Tryghedsopkald

Ønsker du at få et tryghedsopkald hver morgen af en frivillig?

Ruth Ellegaard Jensen, 81 88 24 22.

Vågetjenesten

Ved livets begyndelse bliver vi modtaget af varme hænder.
Når livet ebber ud, har vi også brug for varme og kærlige hænder.
Derfor tilbyder vi støtte til døende og deres pårørende i private hjem og på plejehjem.
Ruth Ellegaard Jensen, 81 88 24 22.
Vågetjenestens vagttelefon, 23 62 22 82.

Borgerrådgivere Juelsminde

Borgerrådgiveren kan hjælpe dig, hvis du er usikker ved henvendelse til din kommune.
Du kan blandt andet få en rådgiver med til møder og hjælp, hvis du ønsker at klage over behandling eller afgørelser.
Rådgivere med træffetid på Hedensted Rådhus mandag og fredag:
Karin Lambert, 30 56 77 51, karin.lambert@hedensted.dk
Lisa Staugaard, 23 80 82 74.

Juridisk rådgivning

1. tirsdag i hver måned kl. 14-16.
Sted: Ringvejen 20, Juelsminde.
Medlemmer har adgang til gratis konsultation (15-20 minutter) hos advokat Max L. Jepsen og evt. en advokatfuldmægtig.
Bestil tid på 75 69 43 11, juelsminde@samadvo.dk eller bare mød op kl. 14-15.

Faste aktiviteter

Dameværelset ☺

- Onsdag 23. september kl. 14-16.
- Torsdag 22. oktober kl. 14-16.
- Torsdag 26. november kl. 14-16.

Sted: Frivilligcentret.
Et frirum for piger på 60+.
Tilmelding skal ske til Berith Ottesen, sms, 40 98 15 47.
Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage.

Engelskkursus ☺

Torsdag 6. august kl. 13-16.
Sted: Frivilligcentret.
Gratis sprogkursus - engelsk til hverdagsbrug.
I samarbejde med AOF.
12 x 3 timer.
Tilmelding er nødvendig.
Kurt Jensen, 24 24 28 01. →

Fortæl for livet ☒

Fredag 28. august
kl. 10-11.30.
Sted: Frivilligcentret.
Vi er en lille gruppe, der mødes og deler de historier, vi har lyst til, og hvor vi lytter til hinanden.
I samarbejde med Røde Kors.
Tilmelding er nødvendig.
Kirsten Skiby,
skiby@skiby.dk
Sjanne Andersen,
sjanne.andersen@gmail.com

Køretur med MC-gruppen

Onsdag kl. 13-15.
Vil du køre med ud i det blå på vores MC, når vejret tillader det?
Hver især medbringer kaffe eller sodavand, som nydes ved en bænke undervejs.
Mødested aftales.
Tilmelding til Kaj Rasnov,
21 46 07 35.

Lær at blive lystfisker

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Aftales ved Kaj Rasnov,
21 46 07 35.
Vi mødes og får en hyggelig formiddag og måske et par fisk på krogen.
Vi har fiskegrej, men tag gerne dit eget med.
Kaj Rasnov, 21 46 07 35.
Martin Bech Jørgensen,
51 93 68 56.

Slægtsforskning ☒

Tirsdag i ulige uger
kl. 14-16.30.
Sted: Frivilligcenteret.
Få hjælp til at lære, hvordan du finder frem til dine forfædre.
Gensidig støtte samt kaffe, kage og hygge.
Kurt Lindholm, 31 10 77 84.

Syng sammen ☒

Mandag i ulige uger
kl. 9.30-11.30.
Sted: Juelsminde Hallerne.
Starter 21. september.
Vi mødes og synger en masse dejlige sange fra Højskolesangbogen, godt hjulpet af Husorkestret.
I samarbejde med Pensionisthøjskolen.
Jane Sejersén, 24 91 99 75.
Pris: 100 kr.

Værkstedet, kun for mænd ☒

Onsdag og torsdag kl. 10-12.
Sted: Værkstedet,
Tofteskovvej 12.
Kom med dine småreparationer, og vi prøver at hjælpe dig.

Tidligere lokale håndværkere tager sig af det praktiske omkring stedet.
Martin Bech Jørgensen,
51 93 68 56.

It og foto

AI-kursus ☒

Fredag 14. august kl. 13-16.
Sted: Frivilligcentret.
AI - kunstig intelligens for pc, telefon eller tablet.
Gratis kursus på 2 x 3 timer.
I samarbejde med AOF.
Kurt Jensen, 24 24 28 01.

Fotokursus ☒

Fredag 7. august kl. 9-12.
Sted: Frivilligcentret.
Gratis telefon- og tablet-fotokursus på 3 x 3 timer.
Bliv bedre til fotografering med de nye mobiltelefoner og lav bedre redigering og lagring af billeder i skyen - eller på en ekstra harddisk.
Tilmelding nødvendig.
Kurt Jensen, 24 24 28 01.

Fotokursus for pc ☒

Fredag 28. august kl. 13-16.
Sted: Frivilligcentret.
Gratis fotoredigering - nu også med AI.
8 x 3 timer. I samarbejde med AOF.
Tilmelding er nødvendig.
Kurt Jensen, 24 24 28 01.

Hjælp til videooptagelser

Har du brug for hjælp til redigering af dine egne videooptagelser?
Anker Frandsen, 20 67 70 68.

It-café ☒

Torsdag kl. 10-12.
Ferielukket frem til 20. august.
Sted: Frivilligcentret.
Få hjælp til dit it-udstyr, hvis det driller.
Vi hjælper også med MitID og de fleste andre softwareprogrammer - og nu også hjælp til velfærdsteknologi.
Vi har altid gratis kaffe og småkager.
Hjemmesøg kan i nogle tilfælde aftales.
Kurt Jensen, 24 24 28 01.

Motion

Gå-gruppe

Mandag kl. 14-16.
Sted: Juelsminde Lokalklub,
Juelsminde Hallerne.
Vi går ca. fem km i ca. halvanden time.

Alle kan deltage, og hver gang er der en tovholder med på turen.
Gåturen er et samarbejde med Juelsminde Lokalklub.
Martin Bech Jørgensen,
51 93 68 56.

Krolf i Glud

Onsdag kl. 13.30-15.30.
Sted: Ved Gludhallen,
Sønderbakken 25 B.
Kom og prøv spillet, vi stiller udstyr til rådighed.
Ane Marie Kraul, 21 47 61 20.
Pris: 150 kr. for medlemskab pr. år.

Krolf i Juelsminde

Tirsdag kl. 10-12.
Sted: Krolfbanerne ved Hellebjerg Idrætsudvalgs skole.
Kom og prøv spillet.
Vi stiller udstyr til rådighed.
Der bliver pause, hvor man kan nyde en kop medbragt kaffe.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.
Pris: 50 kr. pr. sæson.

Minigolf

Mandag kl. 10-11.
Sted: Juelsminde Strand Camping og Vandrehjem.
En spændende bane, hvor vi spiller på grønt græs.
Medbragt mad og drikkevarer kan nydes ved borde og bænke.
Drikkevarer kan også købes.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.
Pris: 20 kr. pr. gang.

Padel i As

Alle ugens dage kl. 6-22.
Sted: As Friskole, Overbyvej 25, As.
Kom og prøv padel i samarbejde med AS IF.
Der kan deltage fire spillere pr. gang, og der er mulighed for at låne bat og bolde.
Tina Lykkegaard, 22 80 18 85.
Pris: 50 kr. pr. time pr. bane.

Padel i Barrit

Alle ugens dage kl. 6-22.
Sted: Ved Barrit Stadion,
Kirkebro 4, Barrit.
Kom og prøv padel i samarbejde mellem BGIF og BKI i Barrit.
Der kan være fire på banen, og der er mulighed for at låne bat og bolde.
Hanne Dyrmosé, 23 45 04 33.
Pris: 50 kr. pr. time pr. bane.

Petanque

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Ved Kuren, Kurparken.
Alle kan være med, og spillet er gratis.
Der lægges mere vægt på socialt samvær end konkurrence.
Den medbragte kaffe kan nydes i et lille hus.
Martin Bech Jørgensen,
51 93 68 56.

Seniordans

Mandag i lige uger kl. 10-12.
Fra 14. september.
Sted: Juelsminde Hallerne.
Dans til kendte toner.
Seniordans er partnerfri og i samarbejde med Pensionisthøjskolen.
Begrænset antal deltagere.
Tilmelding nødvendig.
Poul Ole Pedersen,
40 17 28 88.
Pris: 75 kr. for forårssæsonen.

Træning i Fit&Sund ☒

Alle ugens dage kl. 5-23.
Sted: Fit&Sund,
Strandvejen 31.
Medlemmer af Ældre Sagen kan få et særligt tilbud.
Gratis oprettelse, fri adgang til hold, cardio- og styrketræning.
Fri gæstetræning i alle Fit&Sund-huse.
Mette Lauridsen, 75 69 32 99.
Pris: 299 kr. månedligt + gebyr 5 kr.

Træning i hallen ☒

Alle ugens dage kl. 12-14.
Sted: Juelsminde Motionscenter,
Tofteskovvej 12.
Motionen består af fri træning ved maskinerne.
Giver ikke adgang til deltagelse på hold.
Jette Juul, 44 14 36 11.
Pris: 650 kr. for seks måneder + 100 kr. for nøglekort.

Ud at gå

Torsdag kl. 13-14.45.
Sted: Juelsminde Hallernes p-plads.
Vi går ca. to timer, 7-9 km, og vi arrangerer selv turene.
Husk praktisk fodtøj til forskelligt terræn.
Carl Peter Østerby,
28 72 80 33.

Arrangementer og ture

Udflugt til Give og Rørbæk

Tirsdag 1. september
kl. 10-17.

Sted: Afgang fra Juelsminde Hallerne, Tofteskovvej 12. Bustur til det spændende lokalmuseum i Give, hvor guiden blandt andet fokuserer på hedebondens liv. Herefter går turen til Rørbæk Sø og Ballesbækgård, hvor en smuk spadseretur kan anbefales. Medbragt mad og kaffe indtages under hensyn til vejret enten på museet eller ved bredden af den smukke sø. Tilmelding og betaling er nødvendig på hjemmesiden eller ved Bent Henriksen, 40 12 90 60. Pris: 250 kr.

Rekrutteringsdag

13. oktober kl. 15-19. Sted: Frivilligcenteret. Som frivillig i Ældre Sagen kan du være med til at skabe glæde, fællesskab og tryghed for ældre mennesker. Kom og mød andre frivillige, og hør mere om, hvad du kan bidrage med. Kurt Jensen, 20 86 20 14. Vi giver kaffen.

TØRRING-ULDUM

Formand: Eva Terkelsen, 23 83 83 07, eva@foddame.dk
1. næstformand: Inge-Lise Nielsen, 61 99 81 03, henningingelise@gmail.com
aeldresagen.dk/toerring-uldum

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores lokale nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden, der løbende opdateres.

Besøgsven

- Har du lyst til at få besøg af og til? Så lad en frivillig besøgsven blive et lyspunkt i din dagligdag.
 - Eller vil du selv være besøgsven? Så har vi brug for dig.
- Inge-Lise Nielsen, 61 99 81 03.

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, at hænge et billede op eller lignende.

Viktor Jørgensen, 21 21 41 21.
Bent Jessen, 20 73 16 98.
Niels Simonsen, 20 94 47 16.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en af vores frivillige? Det giver tryghed, når man bor alene. Eller vil du være den, der ringer op? Bodil Nimrod, 28 70 26 40.

Vågetjenesten

Frivillige tilbyder støtte, nærvær, ro og tryghed til døende og pårørende, når livet er ved at ebbe ud, både i hjemmet og på plejehjem. Ingen skal dø alene, hvis de ikke ønsker det. Kontakt sker gennem plejepersonalet eller sygeplejersken. Vil du være med i vores fællesskab? Vågetjenesten, 42 80 42 95, kl. 8-16.

Faste aktiviteter

Akupunktur

I samarbejde med Byens Massør & Akupunktør tilbydes medlemmer en times behandling. Man kan behandle stort set alt med akupunktur, og hvis man ikke kan behandle sygdommen, kan man behandle mange af følgesymptomerne. Jette Jensen, Bredgade 16. Tidsbestilling på 50 50 35 77. Pris: 350 kr. (normalt 400 kr.)

It-hjælp

1. mandag i måneden kl. 17-19. Sted: Frivillighuset, Torvegade 10. Har du brug for hjælp til opsætning af telefon, tablet eller har du et andet it-problem? Så hjælper vi gerne. Husk pas til opsætning af MitID. Leif Jacobsen, 25 58 80 24.

Knipling

Tirsdag kl. 19-21.45. Sted: Frivillighuset. Har du lyst til knipling? Vi hjælper gerne, hvis du er nybegynder. Materiale kan købes på holdet. Medbring selv kaffe til pausen. Doris Madsen, 21 48 01 42.

Motion

Bowling

Tirsdag kl. 11-13. Sted: Pejsegården, Brædstrup. Kom og spil bowling på helt nye baner. Olaf Høj, 53 29 48 38. Pris: 70 kr. inkl. kaffe og brød.

Gåture i Lindved

Tirsdag kl. 9.30-10.30. Sted: Tingparkens p-plads. Vinter: Arne Henriksen, 75 85 12 03. Anna Marie Pedersen, 40 92 00 35.

Qi Gong yoga

Tirsdag kl. 9-10. Sted: Byens Massør og Akupunktør. Ved spørgsmål, kontakt Jette Jensen, 50 50 35 77. Pris: 50 kr. pr. gang.

Skydning

Onsdag i ulige uger kl. 10-12. Sted: Klubhuset, Kildevej 11, Rask Mølle. I samarbejde med Skytteforeningen. Kom og prøv en 15-meter salonriffel, og få en hyggelig snak over en kop kaffe. Søren Rasmussen, 21 46 14 49, sorenlr@godmail.dk Preben Olsen, 29 28 97 15, prevaolsen@gmail.com Pris: 35 kr.

Seniormotion

Fredag kl. 9.30-11.15. Sted: Skolehallen, Rådhusgade 1-3.

- Gymnastik. Fredag kl. 9.30-10.30.
- Svømning. Fredag 10-11.15. Lene Pedersen, 61 65 11 37. Pris: 600 kr. årligt, ikke-medlemmer 650 kr.

Skubbehold

Onsdag kl. 10-11. Sted: Plejecenteret, Møllebo. Vi skubber beboerne en time ad gangen hele året. Vil du være med? Lillian Andersen, 22 82 73 42.

Stavgang i Tørring

Onsdag kl. 9.30-11.30. Sted: Kiosken ved campingpladsen, Tørring. Kom og deltag. Grethe Vingum, 75 80 12 35. Henny Nielsen, 40 85 70 02.

Stolegymnastik

Mandag kl. 10-11. Sted: Møllebo, Rask Mølle. Kom til stolegymnastik, det er sundt for kroppen. Linda Jensen, 30 73 37 54.

Stolegymnastik

Torsdag kl. 10-10.50. Sted: Nedergården, Uldum. Kom til stolegymnastik, det er sundt for kroppen. Det er både for damer og mænd. Else Marie Rasmussen, 27 64 86 62.

Vandretur

Mandag kl. 9-11. Sted: Orlasplads. Gerda Volkmann, 28 89 96 88.

HORSENS KOMMUNE

BRÆDSTRUP

Formand: Niels Rasmussen, 21 27 55 81, loelni@hotmail.com
Næstformand: Carsten Kildevang, 23 65 37 72, kildevang@post9.tele.dk
aeldresagen.dk/braedstrup

Ledsager

Er du usikker ved at skulle afsted alene, kan du få en frivillig ledsager med til læge, speciallæge, tandlæge, sygehus eller indkøb. Ivan Mikkelsen, 29 85 70 85.

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, til at hænge et billede op eller lignende. Frede Benfeldt, 22 46 24 06.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en af vores frivillige? Det giver tryghed, når man bor alene. Lene Pedersen, 61 65 11 37, lp8740@hotmail.com

Vågetjenesten

Vi tilbyder aflastning og støtte til døende og deres pårørende, for ingen skal dø alene. Ved at våge skaber vi nærvær, ro og tryghed. Vil du være med i vores fællesskab? →

Vi kommer i private hjem og på plejehjem.
Vågetjenesten rekvireres via hjemmeplejen, 76 29 70 79.
Grethe Bonde, 61 29 07 45.

Faste aktiviteter

Alt for kvinder

Mandag i lige uger
kl. 10.30-12.30.
Sted: Brædstrup Sognehus.
Vil du være med til frokost og en god snak sammen med andre ligestillede kvinder.
Mary-Ann Heggermann,
24 47 12 59.
Pris: 50 kr. inkl. let frokost.

Biograf

Mandag kl. 5-23.
Sted: Klovborg Bio,
Storegade 56.
På mandag kan du få 20 kr.
rabat mod forevisning af
medlemskort.
Niels Rasmussen,
21 27 55 81.

Bridge

Mandag kl. 19-21.
Sted: Hotel Pejsegården.
Kom og spil med.
Niels Peter Dalsgaard Jensen,
22 36 00 20.

Bridge

Onsdag kl. 12.45-15.
Sted: Aktivitetscenter.
Kom og spil med.
Niels Peter Dalsgaard Jensen,
22 36 00 20.

Enlige mænd 65+

Mandag i ulige uger kl. 11-14.
Sted: Brædstrup Sognehus.
Vil du være med til frokost og en god snak sammen med andre ligestillede mænd?
Pris: 60 kr. inkl. let frokost.

It-hjælp

Har du brug for it-hjælp derhjemme?
Er du fx i tvivl om betjening, eller er der noget med it, der driller?
Så forsøger vi at hjælpe.
Carsten Kildevang,
23 65 37 72.
Sine Rasmussen,
21 81 19 59, efter kl. 16.

L'hombre

Torsdag kl. 19-21.
Sted: Hotel Pejsegården.
Kom og spil med.
Birger Jensen, 40 74 42 66.
Pris: 300 kr. pr. sæson.

L'hombre

Tirsdag kl. 13-15.
Sted: Aktivitetscenter.
Kom og spil med.
Jørgen Frederiksen,
22 17 80 21.
Pris: 300 kr. pr. sæson.

Motion

Bowling

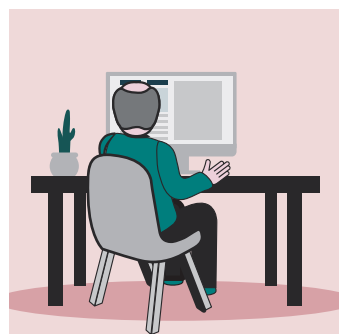
Torsdag kl. 13-14.
Sted: Pejsegården.
Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag med bowlingspil i de nye baner.
Hanne Andersen, 22 88 78 24,
hanneandersen1944@gmail.com
Pris: 70 kr. for en time,
inkl. kaffe og brød.

Fit&Sund

Alle dage kl. 5-23.
Sted: Søndergade 11.
Få en gratis prøvetime. Træn individuelt eller på hold.
Fri adgang til alle hold.
Fit&Sund, 75 75 30 77.
Niels Rasmussen,
21 27 55 81.
Pris: 349 kr. månedligt.
Rabat fra 65+ år.

Sport og Fitness

Døgnåbent.
Sted: Fitnesscenteret,
Rådhusgade.
Motion og svømning.
Du kan få lavet et individuelt program.
Niels Rasmussen,
21 27 55 81.
Fitnesscentret, 87 77 00 67.
Pris: 169 kr. pr. måned -
inkl. svømmehal 239 kr.
Årskort 1.900 kr. -
inkl. svømmehal 2.700 kr.
Rabat fra 60 år.



1.487

it- og teknologi frivillige
hjælper med fx MitID og digital post

Arrangementer og ture

Bustur til Viborg

20. august kl. 8-16.30.
Sted: Busafgang Vestergade
kl. 8, Bredesvej kl. 8.10.
Vi starter med rundstykker og besøger De fem Halder, et naturskønt borg- og herregårdsmiljø ved Hald sø med guide. Vi spiser tapas med en genstand hos "For enden af gaden". Så til Søndermarkskirken, en moderne rundkirke, hvor der findes et særligt element: Et "Hærvejstæppe" - et ti meter langt broderet tæppe med motiver fra Hærvejen.
Niels Rasmussen,
21 27 55 81.

Revy

- Søndag 13. og 27. september og 11. oktober kl. 11-15.
Sted: Hotel Pejsegården.
Vi starter med brunch kl. 11 og revy kl. 13.
- Torsdag: 17. september og 1., 15. og 22. oktober.
Vi starter med frokostbuffet kl. 13 og revy kl. 15.
Tilmelding til Pejsegården.
Oplys, at du er medlem af Ældre Sagen.
Niels Rasmussen, 21 27 55 81.
Pris: 495 kr. for medlemmer på de oplyste datoer.

HORSENS

Formand: Bente Uldall
Nielsen, 20 87 69 33,
uldall@stofanet.dk
Redaktør: Michael
Kristensen, 40 83 02 02,
michael.shopska@gmail.com

aeldresagen.dk/horsens

Nyhedsbrev

Ønsker du at modtage vores nyhedsbrev som mail, kan du tilmelde dig på vores lokale hjemmeside.

Følg os på Facebook

Bliv opdateret om aktuelle nyheder, kommende aktiviteter og arrangementer.

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler, fx læge, advokat mv.
Det er gratis at benytte sig af bisidderen.
Jonna Lund, 21 47 49 46.

Få en besøgsven

En, som har tid og lyst til at kigge forbi og holde dig med selskab.
I bestemmer selv, hvor ofte I vil mødes.
Elin Tretow-Loof, 22 45 42 77,
hverdag kl. 8-9.

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, at hænge et billede op eller lignende.
Så kan du få hjælp af en frivillig handyman.
Svend Ove Edeman,
20 47 18 47.

Tryghedsopkald

Få et kort opkald hver morgen mellem kl. 8-9 af en velkendt stemme.
Det giver sikkerhed, glæde og mod på dagen.
Lis Aakjær Andreasen,
28 44 75 46, hverdag kl. 17-18.

Vågetjenesten

Vil du være en del af vågetjenesten og give nærhed, ro, tryk og omsorg til et medmenneske i den allersidste tid af livet?
Hjemmeplejen visiterer til ordningen, men du er velkommen til at kontakte os.
Johannes Jakobsen.
Vågetjenesten, 27 51 60 55.

Juridisk vejledning

- Bliver du alene?
 - Skal du flytte?
 - Eller har du andre juridiske problemer?
- Så ring, og få et gratis råd og evt. vejledning om, hvordan du kommer videre.
Evan Herrig, 20 45 36 45.

Skat, pension og økonomi

Revisor Jens Møller står til rådighed med vejledning om skatteforhold, herunder forskudsregistrering, årsopgørelser, pensionsforhold samt økonomisk vejledning.
NB: Der kan ikke ydes investeringsrådgivning, da Ældre Sagen ikke har godkendelse og forsikringsdækning efter loven om finansiel virksomhed.
Hjemmebesøg kan aftales.
Jens Møller, 25 39 30 20,
onsdag kl. 10-12.

Faste aktiviteter

Billard

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Ane Staunings Vej 21 A.
Hvor mange kegler kan du vælte i et stød?
Remedier til spillet kan lånes af HBK.
Ingen aldersgrænse.
August Christophersen, 40 17 34 79.

Engelsk, kursus

Mandag kl. 13-15.
Sted: Horsens Bibliotek.
Vil du lære engelsk?
Eller bare opfriske sproget?
Suzanne Bang, 41 83 38 23, hverdage kl. 17-18.
Pris: Oplyses ved tilmelding.

It-hjælp i hjemmet

Fungerer dit it-udstyr ikke?
Eller har du problemer med at bruge det?
Så kan du ringe til it-vagttelefonen, 51 19 47 93, og få en aftale om et besøg.

Korsang, Karisma Koret

Mandag i lige uger kl. 9.30-11.30.
Sted: Ceres Centret.
Elsker du at synge?
Du har rig mulighed for at få rørt stemmebåndet og få socialt samvær i Karisma Koret.
Mogens Christensen, 20 97 75 77.
Pris: 300 kr.

Læsekrede

- 3. tirsdag i måneden kl. 13-15.
- 3. onsdag i måneden kl. 13-15.

Sted: Horsens Bibliotek, studierum I.
Vi samarbejder med biblioteket, der skaffer romaner, biografier og anden litteratur efter vores ønsker.
Jonna Lund, 21 47 49 46, kl. 17-18.

Seniorbio

1. mandag i måneden og igen onsdag i samme uge kl. 13-15.
Sted: Megascop Biograferne.
Bente Uldall Nielsen, 20 87 69 33.
Medlemmer af Ældre Sagen får rabat.

Skak

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Ceres Centret.

Hvad enten du er øvet eller mindre øvet, inviteres du til et par hyggelige timer med skak.
Kjeld Nielsen, 30 28 91 52.

Strikkecafe

Tirsdag i lige uger kl. 9.30-11.30.
Sted: Sund By, Åboulevarden 52.
Kom til inspirerende samvær med andre, der nyder at sy eller strikke ting til hjemmet.
Måske er strikkecafeen noget for dig.
Medbring eget håndarbejde.
Lise-Lotte Stenbye, 29 88 15 84.

Motion

Cykelhold, syd

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Østerhåb Kirke.
Vi cykler en tur i lokalområdet.
Alle kan være med.
Peter Vinter, 40 47 66 60.

Cykelhold, nord

Mandag kl. 9.30-12.
Sted: Nørrevang Centret.
Vi cykler en tur i lokalområdet.
Alle kan være med.
Oddur Gislason, 61 43 41 79.

Loop Fitness

Mandag kl. 5-24.
Sted: Høegh Guldbergs Gade 36 C, 1.
Enkel, effektiv og overskuelig træning.
Ring eller book en gratis prøvetime.
Johannes Jakobsen.
Medlemmer af Ældre Sagen kan få 15 % rabat.

Seniorsvømning, Horsens

Onsdag kl. 9.30-10.30.
Fra 19. august.
Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53.
Medlemmer af Ældre Sagen får rabat.
Hannibal Lund, 40 56 44 90, på hverdage kl. 9-13.

Stensballe Golfklub

Mandag-fredag kl. 9-16.
Sted: Stensballegaard Golfklub.
Opstart i april og august.
Golfklubben, 75 65 80 18.
Johannes Jakobsen.
Medlemmer af Ældre Sagen tilbydes et prøvemedlemsskab for 495 kr. (normalt 995 kr.).

Arrangementer og ture

Musikalsk foredrag

Tirsdag 11. august kl. 13.30-15.30.
Sted: Ceres Centret.
De fleste kender Jens Rosendals "Du kom med alt det, der var dig".
Flemming Både vil i et musikalsk foredrag gennem ord og fællessang tage os med på en rejse gennem værket af en af vores flittigste sang- og salmedigtere i nyere tid: Jens Rosendal.
Johannes Jakobsen, 23 45 51 48.

Foredrag, Plus-alderen

Tirsdag 15. september kl. 16.30-18.30.
Sted: Ceres Centret.
"Plus-alderen - Hvad var det, der skete, da vi passerede de 60?"
Flemming Rishøj tager dig med til et humoristisk, tankevækkende og livsbekræftende foredrag om at acceptere livet som værende skønt og levende - også efter de 60.
Johannes Jakobsen, 23 45 51 48.

Et liv med Kina

Tirsdag 13. okt. kl. 13.30-15.30.
Sted: Ceres Centret.
Oplevelser fra fire årtier i Kina med Henrik Bjørn.
Få et indblik i Kina, der er mere nuanceret og balanceret end det sort-hvide billede, der ofte dominerer mediernes fremstilling af landet som Vestens modsætning og fjende.
Johannes Jakobsen, 23 45 51 48.

HORSENS NORD

Formand, ældrepolitik og arrangementsansvarlig:
Kirsten Jespersen, 26 60 10 13, kirstenmalene@gmail.com
Næstformand: John Nørremark, 42 16 28 50.

aeldresagen.dk/
horsens-nord

Tilmelding til vores arrangementer foregår altid pr. telefon.
Vi skiftes til at modtage tilmeldinger, men altid på nr. 50 37 12 28.

Der er en tilmeldingsperiode for hvert enkelt arrangement, og telefonvagten er parat mellem kl. 8-9.

Besøgstjeneste

- Ønsker du en besøgsven?
Vi tilbyder et besøg om ugen af 1-2 timers varighed.
Glade og gode forbindelser knyttes til gavn for begge parter.
- Eller har du selv lyst og tid til at hjælpe os som besøgsven?
Inga Kristensen, 50 59 85 32.

Demensaflastning

Har du behov for aflastning?
Et tilbud til pårørende til demensramte.
Jette Nielsen, 22 44 01 50.

Demenscafe

Sidste torsdag i måneden kl. 14.30-16.
Sted: Skovlycenteret, Hovedgård.
I samarbejde med Demensteamet i Horsens er der åbnet en cafe for personer med hukommelsesproblemer og pårørende.
Her kan man en gang om måneden mødes til uformelt samvær over en kop kaffe og en snak.
Susanne Rasmussen, 29 21 48 66.
Vera Elkjær, 23 27 87 99.

Praktisk Hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, hæng et billede op eller lignende.
Martin Madsen, 30 49 73 09.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen kl. 8-8.30?
Inga Kristensen, 50 59 85 32.

Faste aktiviteter

Alt for Kvinder, Gedved

Onsdag i ulige uger kl. 12-15.
Sted: Gedvedhus, Kirkevej 5.
For kvinder 60+
Hyggeligt samvær og et let måltid.
Bodil Hansen, 20 20 86 57.

Alt for Kvinder, Hovedgård

Torsdag i lige uger kl. 12-14.
Sted: Sognehuset, Præstevænget.
For kvinder 60+.
Hyggeligt samvær og et let måltid.
Kirsten Jespersen, 26 60 10 13.



Billard

Mandag og fredag kl. 9-11.30.
Sted: Stationsbygningen i Hovedgård.
Hans Christensen,
40 93 04 20.

Gå sammen

Onsdag kl. 9-12.
Sted: Horsensvej 42, stien ved skolen.
Vi går i roligt tempo.
I ulige uger kører vi sammen til et naturområde.
Lisbeth Kristensen,
25 53 02 89.

Herreværelset

Onsdag i lige uger kl. 11-13.
Sted: Gedvedhus, Kirkevej 5.
Mænd mødes til en bid brød og en øl eller vand og en god snak.
Nogle gange arrangeres en udflugt til et spændende sted.
Ole Tonnesen, 23 41 78 88.
Pris: 60 kr.

It, pc-hjælp

Har du brug for it-hjælp derhjemme?
Er du fx i tvivl om betjening, eller er der noget it, der driller? Så kan vi måske hjælpe.
Knud Kristensen, 40 68 67 05.
Bent Gregersen, 42 41 38 64.

Korsang

Mandag i lige uger kl. 9.30-11.30.
Sted: Ceres Centeret.
Syng med Karisma Koret.
Mogens Christensen,
20 97 75 77.
Pris: 350 kr.

Arrangementer og ture

Bustur til Folkevogsmuseet

Mandag 7. september kl. 8.30-16.30.
Opsamling: Søvind Kro kl. 8.30. Hovedgård ved 365 kl. 8.45. Gedved Skole kl. 9. Østbirk gl. rutebilstation kl. 9.15.
Tur til Folkevogsmuseet i Ulfborg.
Tilmelding fra 24. august og senest 30. august kl. 8-9.
Kirsten Hansen, 50 37 12 28.
Betaling til reg.nr. 4183 kontonr. 12326289.
Pris: 250 kr. inkl. rundvisning, let frokost og kaffe.

Er du kriseparat? ☒

Torsdag 1. oktober kl. 16-18.30.
Sted: Festsalen, Hovedgård Skole.

Et arrangement omkring kriseparathed i samarbejde med Beredskabsstyrelsen. Lær at tage vare på dig selv, din nabo og din bolig, fx når strømmen går, internettet er nede, hvis du ikke kan forlade din bolig eller mangler vand og varme.
Arrangementet er gratis.
Kirsten Jespersen,
50 37 12 28.
Ingen tilmelding.

Bustur til Regan Vest

Søndag 11. oktober kl. 8-18.
Opsamling: Hovedgård ved 365 kl. 8. Gedved Skole kl. 8.15.
Guidet rundvisning foregår i grupper på ti personer.
Turen under jorden varer 1,5 time.
Ikke for gangbesværede eller hvis du får klaustrofobi.
Over jorden kan vi se museet og maskinmesterboligen.
Tilmelding 31. august til 10. september kl. 8-9.
Kirsten Jespersen,
50 37 12 28.
Betaling til reg.nr. 4183 kontonr. 12326289.
Pris: 550 kr. inkl. sandwich og kaffe.

ODDER KOMMUNE

ODDER

Formand og kontaktperson for ældrepolitik:

Regnar Arboe,
23 31 10 81,
regnararboe2@gmail.com
Næstformand: Børge R. Kristensen, 20 74 55 70,
jonasdalen12@gmail.com

aeldresagen.dk/odder

Nyhedsbrev

På hjemmesiden kan du tilmelde dig vores lokale nyhedsbrev.

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler med fx bank, advokat, læge eller kommunen.
En bisidder har tavshedspligt.
Steen Olesen, 20 85 42 84,
stenbo45@mail.tele.dk

Demenskoordinator

Rådgivning til mennesker med demens.
Mia Karason, 30 84 34 54.

Pårørendegruppe

En gruppe for ægtefæller og samlevende til mennesker med demens.
Lisbeth Frandsen,
20 30 35 07.

Tryghedsopkald

Få en opringning hver morgen af en frivillig.
Tager du ikke telefonen, undersøger vi, om der er noget galt, og tilkalder hjælp, hvis nødvendigt.
Steen Olesen, 20 85 42 84.
Birthe Ravn, 28 94 16 52.
Tove Holland, 29 42 04 42.

Faste aktiviteter

3D-print

Torsdag i ulige uger kl. 18-19.30.
Sted: Aktivitetshuset, Ålykkecenteret.
Vi har startet en interessegruppe for 3D-print. Er du nysgerrig på 3D-print teknologien, og vil du høre om mulighederne – eller selv gå i gang med at printe?
Introaften 13. august.
Karsten Tügel, 30 41 40 31,
tygel@proton.me

Badminton

Tirsdag og fredag kl. 10-12.
Start 1. september.
Sted: Spektrum, Parkvej 5.
Badminton for medlemmer.
Steen Olesen, 20 85 42 84,
stenbo45@outlook.dk
Pris: 450 kr. inkl. brød og kaffevoغن.

Bordtennis

Mandag, onsdag, torsdag og søndag kl. 10-12.
Sted: Odder Svømmehal, Nølevvej 6.
Har du som 60+ lyst til at spille bordtennis, så har du muligheden nu.
Mogens Lund Nielsen,
40 88 91 09,
mln@pigagro.sk
Pris: 500 kr. for en hel sæson samt en spilletrøje.

It-cafe

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Odder Bibliotek.
It-cafeen er åben for alle, der har brug for hjælp til at betjene en pc, en tablet eller en smartphone.
Også for dig, som er nybegynder og ikke har en pc. Bliv mere fortrolig i den digitale verden med hjælp fra frivillige it-kyndige.

Børge Kristensen,
20 74 55 70,
jonasdalen12@gmail.com

Mandefællesskab 65+

1. mandag i måneden kl. 11-13.
Sted: Spektrum, Parkvej 5, Panoramasalen.
For mænd på 65+, der er interesserede i at mødes med andre mænd til uformelt, socialt samvær. Her kan man udveksle erfaringer, høre foredrag og hygge sig over et måltid.
Bindende tilmelding senest onsdagen før mødet.
Afregnes med Spektrum.
Gunnar Pedersen,
kirgup56@gmail.com
Steen Olesen,
stenbo45@outlook.dk
Pris: 100 kr. pr. gang for en varm ret.

Svømning

Onsdag og torsdag kl. 14.30-15.30.
Sted: Odder Svømmehal, Nølevvej 6.
Odder Pensionistsvømmeklub for pensionister og personer 58+
Leif Keldberg, 40 25 84 91.
Susanne Ernemann,
20 74 75 78.
Pris: 1.000 kr. for en hel sæson.

Arrangementer og ture

Musik med minder ☒

Onsdag 19. august kl. 14-16.30.
Sted: Aktivitetshusets cafe, Ålykkecentret.
Musikalsk underholdning med gode historier og grin undervejs.
Heine Mindstrup, kendt fra DK4's "Tip et hit", indleder med hits fra Bamses Venner, men spiller også evergreens af Beatles, Elvis, Shu-bi-dua m.m.
Online tilmelding.
Er du fritaget for digital post, kan du ringe til Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12 fra 3. august.
Pris: 60 kr.

SeniorBif ☒

Fredag 4. september kl. 13.30-16.30.
Sted: Biffen, Rosensgade 10.
Film: Hjem kære hjem.
Sofie begynder som hjemmehjælper i et sønderjysk lokalsamfund,

men oplever snart, hvor presset hverdagen er for de ansatte i hjemmeplejen. Vises også 9. september kl. 15.

• Fredag 9. oktober kl. 13.30-16.30.

• Onsdag 21. oktober kl. 15. Film: Downton Abbey 3 er et storslået historisk drama, der samler trådene i den elskede saga om familien Crawley og livet på godset. Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12. Pris: 50 kr.

3-dags tur til Isefjorden

Onsdag 16. september kl. 7.30-18. Sted: Odder Kirkecenter. Der findes næppe et sted i Danmark med en smukkere og mere afvekslende natur end i Fjordlandet - med kilometerlange strande, skove og landskaber med herregårde, kirker, landsbyer og købstæder med seværdigheder og attraktioner. Tilmelding: Sørensen Rejser, 86 88 18 17. Oplys venligst ved tilmelding, at du rejser med Ældre Sagen Odder. Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12. Pris: 3.995 kr.

Mit liv som rejseleder ☎

Onsdag 23. september kl. 14-16. Sted: Aktivitetshusets cafe, Ålykkecentret. Kirsten Andersen tog som 50-årig en uddannelse som rejseleder. Hun fortæller om mødet med en masse fantastiske mennesker og oplevelser på mange forskellige destinationer. Online tilmelding fra 3. september kl. 8. Er du fritaget for digital post, kan du ringe til Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12. Pris: 60 kr.

Regan Vest i ord og billeder ☎

Onsdag 21. oktober kl. 14-16.30. Sted: Aktivitetshusets cafe, Ålykkecentret. Koldkrigsforfatter Karsten Hvam Pedersen fortæller den fascinerende historie om, hvordan det imponerende anlæg, atombunkeren, blev bygget og drevet.

Han fortæller også spændende anekdoter, spionhistorier og meget mere. Online tilmelding fra 5. oktober kl. 8. Er du fritaget for digital post, kan du ringe til Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12, fra 5. oktober. Pris: 60 kr.

Endagstur til Folketinget

Onsdag 28. oktober kl. 6.15-18. Sted: Odder Kirkecenter. Der køres mod København med pause undervejs. Ankomst til Christiansborg sidst på formiddagen, hvor vi skal på en spændende guidet rundvisning. Herfra til Valby, hvor en frokostbuffet venter. Efter maden kører vi til Nordisk Film. Tilmelding: Sørensen Rejser, 86 88 18 17, fra 25. august kl. 8. Oplys venligst, at du rejser med Ældre Sagen Odder. Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12. Pris: 995 kr.

Endags åle-tur til Feggesund

Fredag 6. november kl. 8-18. Sted: Odder Kirkecenter. Vi besøger Brænderiet Limfjorden. Efter besøget kører vi videre til Feggesund Færgekro, hvor der serveres pandestegte ål ad libitum med hvide kartofler og persillesovs. Vi anbefaler en wienerschnitzel til dem, der ikke skulle have lyst til ål. Tilmelding: Sørensen Rejser, 86 88 18 17, fra 10. september kl. 8. Oplys venligst, at du rejser med Ældre Sagen Odder. Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12. Pris: 850 kr.

Endags juletur til Åbenrå

Torsdag 3. december kl. 9-18. Sted: Odder Kirkecenter. Turen går med pause undervejs mod Stubbæk, hvor der venter en klassisk julefrokost med alt, hvad der hører julen til. Når alle er mætte, køres det lille stykke til Aabenraa, hvor vi skal besøge Julehjerterbyen på Storetorv, som er en helt særlig juleoplevelse. Tilmelding: Sørensen Rejser, 86 88 18 17, fra 23. september kl. 8.

Oplys venligst, at du rejser med Ældre Sagen Odder. Birgit Slot, 22 50 68 86, kl. 8-12. Pris: 695 kr.

SAMSØ KOMMUNE

SAMSØ

Formand: Sigfred O. Jensen, 52 88 88 12. fm.samsøe.741@aeldresagen.dk
Næstformand: Gerda Larsen, 24 24 19 51.

aeldresagen.dk/samsø

Arrangementer

Alle arrangementer vises på vores hjemmeside, annonceres i Samsø Posten og på Facebook. På hjemmesiden kan du tilmelde dig i god tid. Der udsendes nyhedsbrev om arrangementer, der er planlagt med kort varsel.

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på vores hjemmeside.

Besøgsven

Besøgsvennen er en frivillig, der har tid, lyst og overskud til at lytte til dig, og som også får noget ud af samværet. Kort sagt, fordi det er sjovt, lærerigt og livsbekræftende for jer begge. Gitte Schaloffsky, 21 29 37 30.

Bisidder

Alle kan få en bisidder med til vigtige samtaler med kommunen, lægen m.m. Bisidderen hjælper dig med at forberede samtalen og spørgsmål, og bagefter kan I drøfte forløbet. Henny Blomquist Kirkemand, 24 28 23 97.

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, til at hænge et billede op eller lignende. Christian Rubin, 53 53 82 61.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en af vores frivillige? Det giver tryghed, når man bor alene.

Alic Svarre Nielsen, 61 29 87 30.

Vågetjenesten

Vi tilbyder støtte og aflastning til pårørende, der passer en døende i eget hjem, i plejebolig eller på plejehjem. Visitation sker via læge eller sygeplejerske. Marianne Landschoff, 24 61 09 21.

Faste aktiviteter

Cykelture

Mandag kl. 10-12. Sted: Medborgerhuset, Tranebjerg. Vi cykler en dejlig tur - forskellige ruter på Sydsamsø med indlagt kaffepause. Turene er på 10-15 km og er derfor mest egnet for elcykler. Der er ingen tilmelding. Marianne Madsen, 29 77 21 05.

Fitness for Ældre

Tirsdag fra 8. september kl. 10-11. Sted: Samsø Fitnesscenter. I samarbejde med Samsø Fitnesscenter tilbyder vi et fitness- og motionsprogram for Ældre Sagens medlemmer. Man får som hold vejledning af instruktør til motions- og styrketræning samt vejledning i brug af maskiner og udstyr. Sigfred Jensen, 52 88 88 12. Pris: 200 kr.

It-cafe

Onsdag kl. 10-12. Sted: Medborgerhuset, Tranebjerg. Driller computeren eller telefonen? Få hjælp til MitID, digital post m.m. Eller vil du lære, hvordan du bruger vores nye online bookingsystem? Knud Werner Petersen, 20 43 91 51.

Petanque

Onsdag kl. 10-12. Sted: TIF-banerne i Tranebjerg. Vi spiller petanque indtil 1. oktober, udendørs og på flere baner. Else Pørksen, 61 76 33 04.

Stolegymnastik ☎

Torsdag kl. 10.30-11.30. Sted: Kernehuset Kildemosen, hus 7.



Gymnastik siddende på en stol kan give mere motion, end du tror.
Gitte Andersen, 20 28 78 44.

Tirsdagstræf

Tirsdag lige uger kl. 14-17.
Fra 15. september.
Sted: Medborgerhuset i Tranebjerg.
Vi mødes over en kop kaffe til hyggeligt samvær med lidt sang og kort- eller bankospil. Tilmelding ikke nødvendig, og alle kan deltage.
Lis Madsen, 61 73 30 43.

Traveture

Torsdag kl. 14-15.
Sted: Forskellige steder.
Vi går en dejlig tur i det samske landskab. Mødested og rute ses i Samsø Posten. Turen er på ca. fem km og er ikke egnet for personer med gangbesvær.
Inger Sjørsløv Kristensen, 20 30 18 25.

Arrangementer og ture

Temadag for pårørende

Torsdag 3. september kl. 10-15.
Sted: Energiakademiet, Strandengen 1, Ballen.
En dag med fokus på de mange udfordringer, spørgsmål og følelser, der kan følge med, når man står tæt på et menneske med behov for omsorg, støtte eller pleje. Tilmelding på hjemmesiden eller til Anne Marie Jensen, 22 37 37 04, kun 28. august kl. 10-12.
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 175 kr.

Mad for Mænd

Søndag 6. september kl. 12-14.
Sted: Kernehuset Kildemosen.
Det er en uformel middag med dejlig mad. Efterfølgende kan der snakkes over en hyggelig kop kaffe eller andet, man har lyst til.
Anne Marie Jensen, 22 37 37 04.
Pris: 100 kr.

Ældredagen, Samsø Rundt

Mandag 7. september kl. 14-20.
Sted: Medborgerhuset Tranebjerg.
Ældredagen starter med en bustur ud i det blå, undervejs serveres kaffe og kage et hyggeligt sted. Derefter er

der middag i Medborgerhuset med en to-retters menu, kaffe og amerikansk lotteri. Tilmelding på hjemmeside eller til Anne Marie Jensen, 22 37 37 04, kun 31. august kl. 10-12.
Pris: 250 kr., ikke-medlemmer 350 kr.

Foto-kursus, infomøde

Mandag 14. september kl. 13-15.
Sted: Medborgerhuset, Tranebjerg.
I samarbejde med AOF afholdes kursus i foto, tekst, AI og billedbehandling på mobilen. Tilmelding på hjemmesiden eller til Else Falkenberg, 21 86 61 87, kun 6. september kl. 10-12.

Alene i Afghanistan

Torsdag 8. oktober kl. 14-16.30.
Sted: Biografen Samsø, Tranebjerg.
Beretningen om en kvindes motorcykelrejse gennem Talibans Afghanistan. Tilmelding på hjemmesiden eller til Anne Marie Jensen, 22 37 37 04, kun 5. oktober kl. 10-12.
Pris: 60 kr., ikke-medlemmer 100 kr.

Mød Søhøjlanderne

Tirsdag 20. oktober kl. 12-15.
Sted: Besser forsamlingshus.
Søhøjlanderne er et band, der spiller musik, fortæller historier og skaber hyggelige øjeblikke sammen med publikum. Tilmelding på hjemmesiden eller til Anne Marie Jensen, 22 37 37 04, kun 12. oktober kl. 10-12.
Pris: 250 kr., ikke-medlemmer 350 kr.

Vidste du, at:
1.047.000
læser Ældre Sagens medlemsblad



SKANDERBORG KOMMUNE

GALTEN

Formand: Flemming Otto Jensen, 22 90 73 02, FM.Galten.703@aeldresagen.dk
Næstformand: Per Beck Sørensen, 24 66 05 10, puls@webspeed.dk
aeldresagen.dk/galten

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden. Er du i tvivl om, hvordan du gør, så ring til Birgit Madsen, 21 68 07 13.

Tilmelding med booking

Du kan nemt tilmelde dig en aktivitet direkte fra hjemmesiden. Find det aktuelle arrangement, og tryk på Tilmeld (den røde knap). Nu tilmelder du dig og betaler samtidigt, ligesom ved køb af mange andre typer billetter. Driller systemet dig, så ring til den bookingsansvarlige eller til Birgit Madsen, 21 68 07 13. På hjemmesiden ligger også en vejledning i det nye bookingsystem.

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige samtaler. En bisidder har tavshedspligt. Birgitte Oxvig Wittendorf, 25 33 57 59, bowittendorf@hotmail.com

Demensaflastning

Du kan få en besøgsven, der kan aflaste dig som pårørende til en demensramt, en gang om ugen i to timer. Det er gratis, også for ikke-medlemmer. Per Beck Sørensen, 24 66 05 10, FM.Galten.703@aeldresagen.dk

Ledsager

Du kan få ledsagelse til læge, tandlæge, sygehus, advokat eller lignende. Der ydes ikke ledsagelse i akutte tilfælde, da der først skal etableres et trykforhold mellem medlem og ledsager.

Man betaler selv egne og ledsagerens udgifter. Birgitte Oxvig Wittendorf, 25 33 57 59, bowittendorf@hotmail.com

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver for ældre, fx til skift af pærer, sikringer, at hænge et billede op eller lignende. Per Beck Sørensen, 24 66 05 10, FM.Galten.703@aeldresagen.dk

Pårørendecafe

Sidste mandag i hver måned kl. 14.30-16.30.
Sted: Skovby Sognehus.
Et mødested, hvor der skabes rum og mulighed for socialt og hyggeligt samvær, erfaringsudveksling, gensidig støtte og forståelse og dannelse af nye netværker. Elsebeth Jørgensen, 23 34 91 05, he@pc.dk
Pris: 30 kr. inkl. kaffe, te og kage.

Tryghedsopkald

Få en frisk morgenhilsen hver morgen kl. 8-8.30. Jonna Nielsen, 23 48 87 74, jonnaelarsen@gmail.com

Faste aktiviteter

Gymnastik

- Hold 1.
Tirsdag kl. 9.30-10.30.
Fra 8. september.
Torsdag kl. 9.30-10.30.
Fra 10. september.
 - Hold 2.
Tirsdag kl. 11-12.
Fra 8. september.
Torsdag kl. 11-12.
Fra 10. september.
- Sted: Galten Kampsportslokaler.
Frem til marts.
Kom og vær med.
Birthe Horndrup Jensen, 23 39 24 15.

It-pc-hjælp i hjemmet

Vi tilbyder at komme på besøg og hjælpe med små it-problemer på din computer. Klaus Bertelsen, 31 47 41 29, Finn Ladefoged Hansen, 28 55 10 55.
Pris: 50 kr. pr. besøg.

It-kurser

Vores it-kurser afholdes efter behov mandag og torsdag, året rundt.

Læs mere om kursusstart på hjemmesiden og i Galten Folkeblad.
Ib Matras, 71 75 08 15,
bims.matras@webspeed.dk

Kroket

Onsdag kl. 13.30-14.30.
Sted: Banerne ved Klank Hallen.
Kom og spil med os, det er gratis at deltage.
Vi spiller til sidst i oktober.
Tilmelding til Orla Andersen, 26 94 66 55.

Stolegymnastik

- Hold 1.
Mandag kl. 9-9.50.
Fra 7. september.
 - Hold 2.
Mandag kl. 10-10.50.
Fra 7. september.
- Sted: Foreningslokalet i Galten Hallen.
Stolemotion er god træning.
Kom og vær med.
Jette Holm, 20 67 62 06.

Svømning

Onsdag kl. 9-10.
Sted: Hammel Svømmehal, egen befordring.
Alle pensionister er velkomne.
Du kan vælge mellem 28 og 34 grader varmt vand.
Gert Udengaard, 20 32 88 92.

Søndagshygge ☒

Sidste søndag hver måned kl. 14-16.30.
Sted: Festsalen på Tjørnehaven, Søndergade 29.
I samarbejde med Røde Kors og Pårørenderådet.
Der er altid musikalsk underholdning og sang.
Elise Roslyng, 30 53 08 79.
Ingen tilmelding, du møder bare op.
Pris: 40 kr. inkl. kaffe, te og kage.

Arrangementer og ture

Alene i vildmarken 2019

Torsdag 20. august kl. 14-16.
Sted: Biohuset, Galten.
Vinder af "Alene i vildmarken 2019"
Falkemanden Flemming Sanggaard inviterer alle med på sit vilde eventyr.
Dette er den ærlige, men samtidig meget spændende og underholdende historie om Falkemandens deltagelse i verdens enkleste konkurrence: Bliv længst og vind.
Sult, isolation, kulde og ekstremt vejr var

Falkemandens ubarmhjertige modstandere.
Bente Bertelsen, 40 92 20 73.

Bornholm med fly

Mandag 14. september kl. 9.30-16.
Sted: Fælles kørsel fra Nytorv i Galten kl. 9.30.
Tag med Galten på en 5-dages tur med all inclusive.
Fly direkte fra Billund Lufthavn til Bornholm.
Afrejse: 14. september.
Hjemrejse: 18. september.
Anne-Karin Kristiansen, 25 46 84 78.
Pris: 6.750 kr. pr. person.

John & Bjarne, en hyldest ☒

Mandag 19. oktober kl. 14-16.
Sted: Sognegården.
Oplev John & Bjarne - en hyldest til Mogensen og Liller med de fantastiske "Jazz med to".
Tilmelding senest 15. oktober.
Birgitte Wittendorf, 25 33 57 59.
Pris: 110 kr.

HØRNING

Formand og ældrepolitik:
Grethe Møller, 21 26 32 92.
Næstformand: Bent Andreassen Kjær, 29 88 47 26.
Kasserer: Inga Møller Kjærgaard, 20 25 11 49.
aeldresagen.dk/hoerning

Vi søger besøgsvenner

Glæd andre og dig selv, bliv besøgsven.
Margit Lauridsen, 61 38 40 24.

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, der fx kan komme en gang om ugen?
Margit Lauridsen, 61 38 40 24.

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige og svære samtaler med kommune, bank, læge, hospital og lignende.
En bisidder har tavshedspligt.
Jørgen Viktor, 23 61 29 55.

Ledsagertjenesten

Et tilbud til dig, der ønsker ledsagelse til læge, sygehus mv.
Jonna Hjortnæs, 29 61 17 69.

Tryghedsopkald

Har du brug for et opkald hver morgen?
Det giver tryghed, når man bor alene.
Jørgen Viktor, 23 61 29 55.

Ældre hjælper ældre

Fredag kl. 10-12.
Sted: Sognegården, Nr. Alle 4.
Har du brug for hjælp til at hænge et billede op eller lignende?
Vi hjælper, så godt vi kan med alt, der kan løses med lidt fingersnilde, også med tv-kanaler, hjælp til pc- og it-problemer eller spørgsmål.
Lukket i skolernes ferier.
Mød op, eller ring på 23 29 02 69 i åbningstiden.
Jørgen Viktor, 23 61 29 55.

Faste aktiviteter

It-cafe

Tirsdag kl. 10-12.
Sted: Hørning Fjernvarme, Højgårdsvej 32.
Vi tilbyder hjælp med flere af de udfordringer, du måske støder på i hverdagen, hvad enten det drejer sig om e-mail, netbank, e-Boks, Borger.dk på pc, mobil, tablet m.m.
Lukket i skolernes ferier.
Ring og bestil tid, så du er sikker på, at vi har tid til dig, når du kommer.
Lars Gubba, 23 28 12 77.

Læseklubben ÆL-SA ☒ ☒

1. torsdag i måneden kl. 9.30-10.30.
Fra september til maj.
Sted: Sognegården, Nørre Alle 4,
Hold 1. Første gang udleveres månedens bog, som vi så snakker om efterfølgende måned, hvor næste måneds bog udleveres mv.
Marianne Lyngbak, 23 83 72 69,
mlyngbak@gmail.com

Læseklubben ÆL-SA ☒ ☒

1. torsdag i måneden kl. 11-12.
Fra september til maj.
Sted: Sognegården, Nørre Alle 4,
Første gang udleveres månedens bog, som vi så snakker om efterfølgende måned, hvor næste måneds bog udleveres mv.
Marianne Lyngbak, 23 83 72 69,
mlyngbak@gmail.com

Petanque

Tirsdag kl. 10-12.
Sted: Grusbanerne ved Hørning Idrætscenter, Toftevej 53.
Petanque er et hyggeligt og spændende spil.
Poul Hjorth, 28 83 71 74.

Skak

Mandag i ulige uger kl. 10-12.
Sted: Hørning Fjernvarme, Højgårdsvej 32.
Mød op, uanset om du er øvet, mindre øvet eller slet ikke kan spille skak, men gerne vil lære det.
Vi har plads til alle.
Jørgen Christensen, 28 95 25 96.

Spiseklub for mænd

Mandag i ulige uger kl. 16-20.
Sted: Skolekøkkenet på Højboskolen.
Et sted, hvor enlige mænd kan mødes og under kyndig vejledning og ved fælles hjælp lave et godt måltid, som herefter nydes i hyggeligt fællesskab.
Maks. otte deltagere pr. gang.
Kjeld Lørup, 40 38 06 18.

Arrangementer og ture

Gludsted Plantage Vest

Onsdag 12. august kl. 10-16.
Sted: Vi mødes på den sydlige del af p-pladsen ved Hørning Station.
Gludsted Plantage er en af Danmarks største plantager med nåletræer, hede og moser.
Vi skal på en dejlig looptur, som fører gennem de naturskønne omgivelser i den vestlige del af Gludsted Plantage. Her kan vi nyde den smukke skovklædte natur og det varierede landskab.
Jan Andersen, 22 32 20 11,
andersen.jan@icloud.com
Pris: Beregn udgift til samkørsel.

Smilets Ambassadør ☒ ☒

Mandag 17. august kl. 14-16.
Sted: Sognegården, Nørre Alle 4.
Jesper Grønkjær har gjort det til sin mission at drage ud til klodens fjerneste afkroge, for at vise at smilet er det sprog, vi alle forstår.
Han har en særlig evne til at få folk til at åbne sig, når han mødes med narkomaner, præster, politikere, kræftpatienter og mange andre.



Gitte Madsen, 41 49 00 13.
Pris: 60 kr. inkl. kaffe og kage.

En dag på Højskole

Fredag 28. august kl. 9-17.
Sted: Sognegården.
Oplev en dag på Rude Strand Højskole med blandt andet foredrag, fællessang og lækker frokostbuffet.
Gitte Madsen, 41 49 00 13.
Pris: 500 kr.

Syng sammen

Torsdag 3. september
kl. 19.30-21.30.
Sted: Sognegården.
Vi byder Steffen Jonassen velkommen tilbage. Til daglig er han musiklærer ved Hadsten Højskole, men tager også ud og spiller til mange fester og andre festlige lejligheder. Han er uddannet cand.mag. i musik og medievidenskab, og så er han også primus motor i fællessanginitiativet Aarhus Synger sammen, der også arrangerer Maratonsang på DOKK1.
Marianne Lyngbak, 23 83 72 69.
Pris: 70 kr. inkl. kaffe og kage.
Husk en kop til kaffen.

Tre dage i Nordsjælland

Mandag 21. september.
Sted: Sognegården.
Tag med på en spændende tur til Nordsjælland, hvor vi blandt andet besøger De Kongelige Stalde, Frederiksborg Slot samt oplevelsescenter Nyvang.
Ingolf Gyldenvang, 30 82 03 12,
gyldenvang@email.dk
Pris: 4.800 kr.
Tillæg for enkeltværelse: 995 kr.

Vidste du, at:

847

skole- og børnehaven
venner skaber
samvær på tværs af
generationer



Syng med MandHatten

Mandag 14. september
kl. 14-16.
Sted: Sognegården.
Ser du en flok mænd med sorte hatte og jakkesæt, der står og synger, så har du helt sikkert mødt Mandhatten.dk, der består af 11 musikalske og sangglade mænd og deres karismatiske dirigent. Med udskiftninger undervejs har koret eksisteret siden 2001.
Gitte Madsen, 41 49 00 13.
Pris: 60 kr. inkl. kaffe og kage.

Syng sammen

Torsdag 1. oktober
kl. 19.30-21.30.
Sted: Sognegården.
Pianisten kendes ikke på tidspunktet, hvor Det Sker skal i trykken, se venligst vores hjemmeside for nærmere info.
Marianne Lyngbak, 23 83 72 69.
Pris: 70 kr. inkl. kaffe og kage.
Husk en kop til kaffen.

Åletur og Viskum Snaps

Fredag 9. oktober kl. 8-18.
Sted: Sognegården.
Dagens første besøg er på Viskum Snaps beliggende tæt på Viborg.
Efter besøget kører vi videre til Feggesund Fægekro, hvor vi får serveret pandestegte ål ad libitum med hvide kartofler og persillesovs samt kaffe lavet på Madam Blå.
Ingolf Gyldenvang, 30 82 03 12,
gyldenvang@email.dk
Pris: 795 kr.

Den genfundne Bro

Onsdag 14. oktober kl. 10-16.
Sted: Vi mødes på den sydlige del af p-pladsen ved Hørning Station.
Vi vandrer ad banestien mellem Brædstrup og Horsens og passerer den 13,4 meter høje stålgytterbro, der blev bygget over den store og brusende Gudenå i forbindelse med etablering af den smalsporede privatbane fra Horsens til Bryrup i 1899. Dengang den højeste stålgytterbro i Norden.
Jan Andersen, 22 32 20 11.
Pris: Beregn udgift til samkørsel.

Den sang minder mig om

Onsdag 28. oktober kl. 14-16.
Sted: Perronen, Sønderskovvej 15.

Musikalsk foredrag med Jette Torp - kendt for sin alsidige stemme og stærke scenetilstedeværelse. Hun har bevæget sig fra en position som prominent entertainer og sanger i showbusiness til i dag at fremstå som en autentisk og original sanger og formidler. Tilmelding senest 9. oktober.
Gitte Madsen, 41 49 00 13.
Pris: 75 kr. inkl. kaffe og kage.

RY

Formand: Eva Markvardt, 22 58 07 76,
evamarkvardt@gmail.dk
Næstformand: Elmer Nielsen, 23 32 90 19,
elmern1954@gmail.dk
aeldresagen.dk/ry

Bisidderordning

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige og svære samtaler med kommune, bank, læge, hospital og lignende.
En bisidder har tavshedspligt.
• Gl. Rye:
Jytte Siggaard, 23 34 67 07.
• Låsby:
Anne Bonnén, 93 86 70 03.

Boligrådgiver

Har du tanker eller ønsker om at skifte bolig?
Tidligere ejendomsmægler Bent Dyrby tilbyder vores medlemmer gratis boligrådgivning. Den erstatter ikke ejendomsmægler eller advokat, men er et supplement til disse. Rådgivningen vil typisk ske gennem 2-3 samtaler hjemme hos dig.
Bent Dyrby, 25 36 04 55,
bentdyrby@hotmail.com

Faste aktiviteter

Billard for pensionister

Mandag-fredag kl. 9-17.
Sted: Fællesskabets hus eller Ryvang.
Har du lyst til billard og socialt samvær, så kom og vær med. Der er maks. fire spillere på hvert hold, så du kommer på et mindre hold.
Du kan også tilmelde dig sammen med venner, så I kan danne jeres eget hold.
Michael Milfeldt, 30 95 05 35.

Datastuen

Mandag kl. 10-12.
Sted: Ryvang.
Lukket i august.
Driller elektronikken og det digitale?
Få hjælp til brug af din computer, din tablet og din smartphone.
Medbring gerne eget it-udstyr. Alle er velkomne!
Lars Ellemann Nielsen, 25 61 86 38.

Tysk, samtalegruppe

Tirsdag lige uger kl. 11-13.
Fra 1. september.
Sted: Ry Hallernes mødelokale.
Ønsker du at vedligeholde dit tyske sprog?
Så kom med i vores samtalegruppe.
Vi aftaler indhold og emner. Der er ikke undervisning, det er en social aktivitet.
Svend Christensen, 60 69 41 39.

Vil du tale engelsk

Fredag i lige uger kl. 11-12.30.
Sted: Datastuen på Ryvang.
Vil du gerne have pudset det engelske sprog af?
Så kom og vær med i vores samtalegruppe.
Jytte Bradley, 23 20 18 36.

Træværkstedet

Tirsdag og torsdag kl. 9-12.
Sted: Værkstedet i kælderens på Ryvang.
Skal du have renoveret et møbel, høvlet eller savet et bræt?
Vil du gerne lære trædrejning? Så hjælper vi dig gerne i gang. Du kan også bare komme forbi til en snak og en kop kaffe i vores træværksted.
Lars Ellemann Nielsen, 25 61 86 38.

Motion

Cykelture

Mandag kl. 9-11.
Sted: Kvickly i Ry.
Vi nyder sommeren, naturen og fællesskabet på vores cykelture.
Vi cykler hver mandag i hele sommerperioden.
Vores ruter er på ca. to timer.
Inga Klode, 20 20 89 77.

Kroff

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Banen bag Ry Hallerne, Thorsvej 32.

Krolf er en blanding af kroket og golf. Spillet går ud på at få en kugle i et hul på færrest mulige slag. Ud over spillet er der også tid til samvær og kaffe. Krolfudstyr kan lånes. Carsten Pedersen, 22 64 00 07. Pris: Gratis, men der betales 10 kr. pr. gang til køb af hole-in-one-præmier.

Linedance

Onsdag kl. 8.50-12. Sted: Ry Hallerne, Linedance er for alle, der kan lide at danse, grine og få et smil på læberne. Det giver god motion, og så kræver det ikke en dansepartner. Det eneste, du har brug for, er et par gode indendørssko og en flaske vand. Instruktør Anita Jensen, 23 32 32 56.

Petanque, udendørs

Onsdag kl. 9.30-11.30. Sted: Bag Ry Hallerne. Indtil 27. september. Vi har petanqueudstyr, der kan lånes. Frantz Rasholt, 22 15 18 86. Finn Rasmussen, 26 13 20 89.

Seniormotion

Torsdag kl. 9-12. Fra 20. august. Sted: Ry Hallerne. Der er, ud over aktiviteterne, også tid til samvær og kaffe. Kom glad, når du kan, der er ingen tilmelding. Henning Jakobsen, 21 86 27 29. Pris: 38 kr. for kaffe og bolle.

Vandreture

Mandag og onsdag kl. 13.30-15.30. Sted: Sundhedscentret, Rugårdsvej 5, Kildebjerg. Kom og få rørt dig i den smukke natur i og omkring Ry. Turene kræver en smule kondition. Vi går en tur på 1-2 timer. Ole Knudsen, 42 26 32 00.

Arrangementer og ture

Biograftur

Onsdag 16. september kl. 14-16. Sted: Ry Biograf. I samarbejde med Ry Biograf. Filmens titel ses på biografens hjemmeside. Pris: 90 kr.

Tapas og vinsmagning

Onsdag 30. september kl. 19-21. Sted: Udsigten, Siimtoften 2. Kom til en stemningsfyldt aften i godt selskab arrangeret af Brugsforeningen, Tryk og Ældre Sagen Ry. Aftenen byder på smagning af fem forskellige vine samt en lækker tapasanretning. Der bliver tilbud, der kun kan købes denne aften. Køb billetten på brugsforeningentryg.safeticket.dk Eva Obel, 42 58 56 11. Pris: 175 kr. pr. person.

SKANDERBORG

Formand: Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com
Næstformand: Jørgen Peter Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com

aeldresagen.dk/
skanderborg

Aktivitetssteder

- Sundhedshuset, Bellis lokaler, Sygehusvej 7, st. tv.
- It-cafeen, Sundhedshuset, Sygehusvej 7, st.
- Petanquebanerne ved Sundhedshuset.
- Føla, Birkevej 20.

Bookingkontor

- 2. og 4. mandag i måneden kl. 13-14. Sted: Sundhedshuset, Bellis.
- Torsdag kl. 9-10.30. Ferie lukket til 14. august. Sted: It-cafeen. Hjælp til booking ydes. Ingen tilmelding, man møder bare op. Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com

Frameldingsregler

Efter seneste tilmeldingsfrist vil der kun kunne ske tilbagebetaling af deltagerbetaling, hvis pladsen kan overtages til anden side. Har du spørgsmål, så kontakt aktivitetslederen.

Nyhedsbrev

Ønsker du at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på den lokale hjemmeside.

Onlinebetaling

Tilmelding til de fleste faste aktiviteter kan ske online via hjemmesiden under den enkelte aktivitet samtidig med betalingen.

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, der fx kan komme en gang om ugen? Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige samtaler med kommune, bank, læge, hospital eller lignende. En bisidder har tavshedspligt. Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com

Praktisk hjælp

Har du brug for hjælp til små, praktiske opgaver i hjemmet? Fx til at hænge et billede op, skifte elpærer eller sy knapper i? Klaus Mehl Højsgård, 23 49 06 69, mehl2222@yahoo.dk

Ledsager

Har du brug for en ledsager til fx koncert, gudstjeneste, indkøb eller lignende, kan vi tilbyde hjælp. Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en af vores frivillige, der ønsker dig godmorgen? Det giver tryghed, når man bor alene. Jørgen Dan Ulriksen, 24 63 04 56, joergen.ulriksen@gmail.com

Faste aktiviteter

Billard

Tirsdag kl. 9-12. 1. september-15. december. Sted: Morten Børup Hallen. Der spilles ved fire borde. Nødvendigt udstyr forefindes i klubben. Kjeld Hansen, 23 80 18 56, familien.dahl@hansen.mail.dk

Lær at spille l'hombre

Tirsdag kl. 18.30-22. 1. september-15. december. Sted: Kildevej 10. Nye spillere oplæres i dette ædle spil fra midt august. Kom og vær med, lær et fantastisk kortspil at kende,

og nyd det sociale islæt blandt ligesindede. Se mere om program og start på vores hjemmeside: stillinghombre.dk Nye starter i august. Gunhild Johansen, 20 11 16 18, pederghunhild2013@gmail.com

Læsekreds 1

1. onsdag i måneden kl. 14-16. 2. september-2. december. Sted: Sundhedshuset. Vil du gerne dele dine læseoplevelser med andre, så er dette noget for dig. Vi beslutter sammen, hvilke bøger vi vil læse, og skaffer bøgerne via biblioteket. Venteliste må forventes. Lene Boritz Christiansen, 30 60 81 99, boritz54@live.dk Grete von der Ahe, 20 15 19 77, grete@ahe.dk

Læsekreds 2

1. torsdag i måneden kl. 13.30-15.30. 3. september-3. december. Sted: Sundhedshuset, Vil du gerne dele dine læseoplevelser med andre, så er dette noget for dig. Vi beslutter sammen, hvilke bøger vi vil læse, og skaffer bøgerne via biblioteket. Lisbeth Nielsen, 26 21 33 02, lisbeth-n@bopr.dk

Læsekreds 3

2. torsdag i måneden kl. 13.30-16. Sted: Sundhedshuset. 10. september-10. december. Vil du gerne dele dine læseoplevelser med andre, så er dette noget for dig. Vi beslutter sammen, hvilke bøger vi vil læse, og skaffer bøgerne via biblioteket. Kirsten Haugaard Jørgensen, khaugaardj@gmail.com

Mandeting

- Mandag 24. august kl. 12.30-15.
- Mandag 14. september kl. 12.30-15.
- Mandag 28. september kl. 12.30-15.
- Mandag 12. oktober kl. 12.30-15.

Sted: Sundhedshuset. Er du mand 60+? Og har du lyst til at mødes med andre mænd til et par stykker →

smørrebrød, en snaps, en øl eller vand og en kop kaffe hver anden og fjerde mandag i måneden?
Online tilmelding senest fredagen før kl. 12.
Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com
Pris: 120 kr.

Skak

1. og 3. mandag i måneden kl. 10-12.
7. september-7. december.
Sted: Sundhedshuset.
Mød op, uanset om du er øvet skakspiller, eller du er mindre øvet, men gerne vil lære mere. Der er plads til alle.
Hans Skovhus, 26 85 58 12, hans.skovhus@gmail.com

Slægtsforskning, øvede

Hver torsdag kl. 13.30-15.30.
3. september-12. november.
Sted: Sundhedshuset.
Vi fortsætter med de igangværende projekter fra begynderkurset.
Internetbaserede slægtsforskningsværktøjer og hvordan de bruges i slægtsforskningen.
Niels Reinar Andersen, 30 36 53 37, niels.reinar@gmail.com
Pris: 350 kr.

Slægtsforskning, begyndere

Torsdag kl. 16-15.30.
3. september-12. november.
Sted: Sundhedshuset.
Lær de internetbaserede slægtsforskningsværktøjer at kende, og hvordan de bruges, når der slægtsforskes.
Niels Reinar Andersen, 30 36 53 37, niels.reinar@gmail.com
Pris: 350 kr.

Studiekreds

Tirsdag kl. 10-12.
8. september-8. december.
Sted: Sundhedshuset.
Vi vælger et fælles emne og tager måske også på virksomhedsbesøg.
Venteliste må forventes.
Agnete Agergaard, agnete.agergaard1946@gmail.com
Pris: 200 kr.

It

It-café

Torsdag kl. 9-10.30.
Fra 3. september.
Sted: Sundhedshuset.

Hver torsdag sidder vi klar til at hjælpe dig med dine evt. it-problemer - smartphone, tablet eller laptop.
Husk at medbringe loginoplysninger, ved MitID også pas.
Lukket i uge 42.
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com
Pris: 30 kr.

It-hjælp i hjemmet

Hvis du er gangbesværet, eller har en stationær pc, kan du få hjælp i hjemmet til mobil, tablet og pc.
Alle kan få hjælp i hjemmet, hvis det drejer sig om et stationært udstyr, fx pc, printer, Smart TV, streaming til tv mv.
Ønsker du besøg?
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com
Pris: 100 kr. pr. besøg.

iPhone og iPad, begynder

Tirsdag 29. september-3. november. kl. 9.30-11.15.
Sted: Sundhedshuset.
Bliv dus med din iPhone og iPad.
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com

Windows 11 Workshop

Mandag kl. 11.45-13.30.
29. september-2. november.
Sted: Sundhedshuset.
Bliv dus med din Windows pc, og lær om indstillinger og funktioner.
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com
Pris: 300 kr.

Mac og Mac Pro, workshop

Hver 2. tirsdag kl. 13-14.45.
29. september-1. december.
Sted: Sundhedshuset.
Bliv dus med din Mac, og lær om indstillinger og funktioner.
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, mail jpmikkelsen9@gmail.com
Pris: 300 kr.

Streaming

Tirsdag kl. 14-15.45.
2.-16. november.
Sted: Sundhedshuset.
Streaming på smart-tv, mobil og tablet.
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com

Motion

Gymnastik

• Hold 1.
Mandag 7. september kl. 9.45-10.45.
• Hold 2.
Mandag 7. september kl. 11-12.
Frem til 14. december.
Sted: Morten Børup Hallens bokselokale.
Træning, som giver bevægelighed, smidighed og balance.
Venteliste må forventes.
Tove Rasmussen, 25 70 45 35, figo@privat.dk
Pris: 150 kr.

Petanque, året rundt

Tirsdag 11. august kl. 13-15.30.
Sted: Petanquebanerne ved Sundhedscentret.
Vi spiller hver tirsdag indtil 9. december.
Walter Roll, 22 15 52 77, walterroll@hotmail.com

Qi Gong

• Hold 1.
Tirsdag kl. 9.30-11.30.
22. september-1. december
Sted: Morten Børup Hallens bokselokale.
• Hold 2.
Torsdag kl. 10-11.30.
24. september-3. december.
Sted: Sundhedshuset.
Kinesisk helsegymnastik, også kaldet "Mindfulness i bevægelse" på grund af de langsomme, meditative bevægelser.
Qi Gong sætter gang i de selvhelbredende processer.
Der må forventes venteliste.
Vibeke Larsen, vilqigong@gmail.com
Inger Gedsø, 29 82 42 19, gedso@pc.dk
Pris: 420 kr.

Seniorcykling

Fredag kl. 9-12.
Fra 7. august.
Sted: Skriv til clausen8362@live.dk
Elsker du frisk luft, vind i håret (husk cykelhjelm!) og den smukke natur omkring Skanderborg, så kom med på vores hyggelige cykelture på 25-35 km.
Vi cykler hver fredag frem til 30. oktober.
Johannes Clausen, 40 29 42 41, clausen8362@live.dk

Styrketræning 1-2-3

• Hold 1.
Tirsdag kl. 10-11.30.
• Hold 2.
Tirsdag kl. 11-12.30.
• Hold 3.
Tirsdag kl. 12.30-14.
Fra 1. september til 15. december.
Lukket i uge 42.
Sted: Sport & Fitness.
Træneren udarbejder et program til hver enkelt, hvor der tages hensyn til eventuelle skavanker.
Inger Gedsø, 29 82 42 19, gedso@pc.dk
Pris: 640 kr.

Styrketræning 4-5

• Hold 4.
Onsdag kl. 11-12.30.
• Hold 5.
Onsdag kl. 12.30-14.
Fra 2. september til 16. december.
Lukket i uge 42.
Sted: Sport & Fitness
Træneren udarbejder et program til hver enkelt, hvor der tages hensyn til eventuelle skavanker.
Inger Gedsø, 29 82 42 19, gedso@pc.dk
Pris: 640 kr.

Svømning

Mandag 17. august kl. 15-16.
Sted: Vandvirke, Højvangens Torv 14.
Lukket i uge 42.
Venteliste må forventes.
Niels Reinar Andersen, 30 36 53 37, niels.reinar@gmail.com
Pris: 750 kr. inkl. sauna.

Vandreture

Onsdag 12. august kl. 9.30-11.
Sted: Føla, Birkevej 20.
Onsdag året rundt går vi en tur på 4-6 km i skoven og omegnen af Skanderborg, også efter 12. august.
Kaj Jensen, 29 13 80 19.
Torben Danielsen, 29 77 57 74.

Arrangementer og ture

Fredagsbio

Fredag 4. september kl. 10-13.
Sted: Biografen, Kulturhuset.
Frem 18. december, dog med forbehold for helligdage.
Der vises et bredt udvalg af aktuelle film med dybde.
Biografen giver gratis kaffe og småkager.

Se repertoire i Kulturhuset eller på Kulturhusets hjemmeside.
Inger Gedsø, 29 82 42 19, gedso@pc.dk
Pris: De aktuelle biografpriser inkl. kaffe og småkager.

Søndagscafe

Søndag 6. september kl. 14-16.
Sted: Sundhedshuset.
Bamseshow med René Jakobsen.
Er du da helt Vimmers-vej, hvor der er gang i den, når den professionelle sanger René Jakobsen indtager lokalet med sit Bamse Show. Ikke blot lyder René som Bamse, han tager også kostume på, så han ligner Flemming "Bamse" Jørgensen med stribet trøje og smækbukser.
Begrænset antal pladser.
Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com
Pris: 50 kr.

En dag på højskole

Onsdag 9. september kl. 9-16.30.
Sted: Rude Strand Højskole.
Tag på Rude Strand Højskole for en enkelt dag, og vær med til et Foredrag ved Helge Teglgård "Highlander" og sangtime med Søren Jensen.
Tilmelding via hjemmesiden senest 9. august.
Helle Heilmann, 51 36 87 08, he.heilmann@gmail.com
Pris: 400 kr.

Ane Høgsbjerg show

Torsdag 1. oktober kl. 19-22.
Sted: Kulturhuset.
"Ved du ikke, hvem jeg er" er standup, når det er allermest relaterbart, skarpt og latterfremkaldende.
Kom og grin med.
Tilmelding via hjemmesiden senest 15. august.
Der er maks. 50 pladser.
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com
Pris: 265 kr.

Søndagscafe

Søndag 4. oktober kl. 14-16.
Sted: Sundhedshuset.
Live musik med The Remembers - bandet der spiller hits fra 1960'erne og op til begyndelsen af 1970'erne.
Det betyder musik af navne som Beatles, Elvis, CCR, Roy

Orbison, Spencer Davis Group med flere.
Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com
Pris: 50 kr.

Åltur til Feggesund

Tirsdag 6. oktober kl. 8.15-17.
Sted: Skanderborg Banegård.
Vi kører mod Mors og besøger Brænderiet Limfjorden, hvor der ud over whisky også produceres forskellige typer likør, fadlagret ølsnaps, kryddersnaps, gin, fadlagret rom og brandy.
Vi skal have en fortælling om stedet og produktionen af de produkter, de producerer, og en smagsprøve.
Bagefter spiser vi ål på Feggesund kro.
Tilmelding via hjemmesiden senest 7. september.
Vælg mellem ål eller wienerschnitzel
Inger Gedsø, 29 82 42 19, gedso@pc.dk
Pris: 700 kr.

ÅRHUS KOMMUNE

AARHUS

Formand: Torben Dreier, 22 20 49 55.

Næstformand, socialhumanitær: Lene Gaba.

Næstformand: Peer Jespersen.

aeldresagen.dk/aarhus

Kontor

Tlf. 86 13 09 26,
• Formand bydelsgruppe Nord: Christen Jespersen
Kontor: 86 22 64 01.
• Formand bydelsgruppe Syd: Peer Jespersen
Kontor: 20 78 54 51.

Kontor og aktivitetscentre

• Midt: Vester Allé 8, Aarhus C, 86 13 09 26, midt@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag-torsdag kl. 9-13.
• Nord: Tulipanvej 28 A, Risskov, 86 22 64 01, nord@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag og onsdag kl. 9-12.
• Syd: Viby Ringvej 2 B, Viby J, 86 11 00 37, syd@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag-onsdag kl. 9.30-12.

Vinterferie: kontorerne holder lukket i uge 42.

Ansvarlig kontaktperson

Oplyses på kontorerne.

Aktiviteter og tilmelding

Se gerne program, hjemmeside og nyhedsbrev for alle kurser og aktiviteter - også for perioden, som ligger uden for denne udgave af Det Sker.
Arrangementer startende med:
Tilmelding via Membersite eller kontorerne.
Alle medlemmer af Ældre Sagen har en profil i Membersite.
Se vejledning på hjemmesiden eller kontakt et af kontorerne, hvis du har brug for hjælp.

Priser

Når der er anført to priser, gælder den lave pris for medlemmer og den høje pris for ikke-medlemmer.

Tilmelding, betaling

... og evt. tilbagebetaling.
På hjemmesiden og kontoret modtages betaling med betalingskort og MobilePay.
Ved tilbagebetaling opkræver vi et gebyr på 50 kr. og refunderer deltagergebyret helt eller delvist, hvis en person på ventelisten betaler et tilsvarende beløb.

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage nyhedsbrevet via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden.

Er du vores nye frivillige?

Vi søger frivillige som:

- Besøgsven.
- Ledsager.
- Motionsven.

Vi har brug for dig et par timer om ugen - især i yderområderne.
Transportudgifter dækkes i henhold til taksakst.
Nette Pedersen, Vivian Rossau, Trine Madsen eller Trine Kronborg, 86 13 09 26, torsdag kl. 11-13, besoeg@aeldresagen-aarhus.dk

Skole- og børnehavevenner

Bliv frivillig i en børnehave og vær sammen med børn et par timer om ugen med fokus på nærvær og kontakt.

Du kan også blive skoleven og støtte børn i skoledagen med ro, tid og tålmodighed.
Ældre Sagen indhenter børneattest.
Kontakt os gerne, og vi kan mødes til en uddybende snak.
Ilse Kjær, 28 40 61 93.

Skolefrivillige søges

Som frivillig på en skole nær dig kan du blive tilknyttet en gruppe af seniorer, som er sammen med børn i skoletiden for at give dem en gladere skoledag.
Der er brug for voksne i skolen, som har tid, ro og tålmodighed til at indgå i børnenes hverdag.
Børneattest indhentes af Ældre Sagen.
Kontakt gerne Ilse Kjær, 28 40 61 93.

Besøgstjenesten

Torsdag kl. 11-13.
Er du enlig, ældre, bor i egen bolig og savner et netværk? Oplever du ensomhed, og vil du gerne have besøg, gå en tur eller ud at handle?
Henvendelse på 86 13 09 26, besoeg@aeldresagen-aarhus.dk
Du kontaktes efterfølgende af Vivian Rossau, Nette Pedersen, Trine Kronborg eller Trine Madsen.

Bisidderordning

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler med kommunen, banken eller hvis du er patient.
Bisidderen har tavshedspligt, kan hjælpe med forberedelse af mødet og med at huske og følge op på aftaler.
Keld Skaaning, kontoret, 86 13 09 26.

Demensaflastning

Er du pårørende til et hjemmeboende menneske, der er ramt af demens, og har du brug for aflastning et par timer ugentligt?
Kontakt da gerne kontoret 86 13 09 26.
Du vil efterfølgende blive kontaktet af demensvisitator Alice Grünspahn.

Den hjælpende hånd

Vi hjælper med mindre, praktiske opgaver hos hjemmeboende ældre.
Ikke større opgaver som rengøring og havearbejde.
Kontoret, 86 13 09 26. →

Jytte Ibsen står for koordinering.
Pris: 75 kr. samt evt. udgifter til materiale.

Gode råd om skat og pension

Uffe Bruhn Hansen, statsautoriseret revisor, rådgiver om skat, herunder fradragmuligheder og indkomstens påvirkning af eventuelt pensionstillæg, ændring af forskuds- og årsopgørelse samt vejledning om ejendomsværdiskat og grundskyld.
Uffe Bruhn Hansen kan træffes på Vester Alle 8 hver mandag kl. 12-14 efter aftale med kontoret, 86 13 09 26.

Hjælp til flytning

Hvis du ikke har familie eller netværk, og du har behov for hjælp til at flytte i ældrebolig eller på plejehjem, så kan du få hjælp fra Ældre Sagens Flyttevenner.
Ring gerne til kontoret 86 13 09 26, og du vil efterfølgende blive kontaktet af Lone Hedelund.

Hvis du bliver alene

Kan vi tilbyde dig en samtale, hvorefter vi kan henvise til en sorg- og livsmodsgruppe for ældre efterladte.
Du behøver ikke være medlem.
Vibeke Mejer Jensen, 26 82 76 03, vibekemejer60@gmail.com

Skal vi ringe til dig?

Vil du ringes op hver morgen mellem kl. 8-8.30? Det giver tryghed, hvis du bor alene.
Vi ønsker dig god morgen og hører, om alt står vel til.
Eller vil du selv ringe og skabe tryghed for 7-8 ældre hver morgen kl. 8-8.30 hver sjette uge?

- Kontoret, 86 13 09 26, hvis du ønsker at blive ringet op.
- Hilda Hass, 26 24 21 98, hvis du selv vil være opringer.

Jura, arv og testamente

Tirsdag kl. 10-12.
12. august, 2. september, 13. september og 7. oktober.
Sted: Vester Allé 8.
Advokat Kristine Kryger Dyekjær, partner i Ernst & Co Advokater P/S, rådgiver om jura, arv, testamente og fremtidsfuldmagter.
Der afsættes 15 minutter til hver rådgivning.

Tidsbestilling er nødvendig på 86 13 09 26.
Gebyr på 100 kr., hvis man ikke melder afbud senest torsdagen.

Råd om økonomi og formue

Der kan vejledes om økonomi, formueforhold, finansiering og pensionsopsparing.
Der ydes ikke investeringsrådgivning, der er personlig og munder ud i en anbefaling, da vi ikke har godkendelse og forsikringsdækning efter lov om finansiel virksomhed.
Kontakt kontoret på 86 13 09 26, og inden for ca. en uge vender vi tilbage til dig.

Faste aktiviteter

Akrylmaling

- Tirsdag 25. august kl. 9-11.45.
Sted: Folkehuset Risskov. Hold 22741. Akrylmaling: 14 gange = 42 lektioner.
Kurset henvender sig til alle, øvede som begyndere.
Underviser: Bodil Køhler.
Pris: 1.075 kr., ikke-medlemmer 1.190 kr.
- Torsdag 20. august kl. 9-11.45.
Sted: Folkehuset Risskov. Hold 22742. Akrylmaling: 14 gange = 42 lektioner.
Underviser: Bjarne Tinning.
Pris: 1.075 kr., ikke-medlemmer 1.190 kr.
- Mandag 24. august kl. 9-12.45.
Sted: Folkehuset Lystrup. Hold 22743. Akrylmaling: 9 gange = 36 lektioner.
Underviser: Bjarne Tinning.
Pris: 1.015 kr., ikke-medlemmer 1.145 kr.

Akrylmaling

Torsdag kl. 13-15.45.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32753. Vi arbejder med de fleste aspekter inden for dybder, farvelære mv.
Der kan evt. arbejdes med oliemaling.
12 gange ekskl. materialer.
Min. 6 og maks. 12 deltagere.
Underviser: Sanne Juliet Kryger.
Pris: 1.025 kr., ikke-medlemmer 1.075 kr.

Akvarel

- Onsdag 26. august kl. 13-15.45.
Sted: Folkehuset Risskov. Hold 22751.

Akvarelmaling for øvede: 14 gange = 42 lektioner.
Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.
Underviser: Marianne Dall.
Pris: 1.095 kr., ikke-medlemmer 1.250 kr.

- Fredag 28. august kl. 10-12.45.
Sted: Folkehuset Risskov. Hold 22752. Tegning og akvarel for begyndere og let øvede: 14 gange = 42 lektioner.
Underviser: Marianne Dall.
Pris: 1.095 kr., ikke-medlemmer 1.250 kr.
- Torsdag 10. september kl. 10-12.45.
Sted: Folkehuset Risskov. Hold 22753. Akvarelmaling for begyndere og let øvede: 7 gange = 21 lektioner.
Underviser: Marianne Dall.
Pris: 665 kr., ikke-medlemmer 765 kr.

Akvarel for øvede

- Onsdag kl. 12.30-15.
Hold 12510. 11 arrangementer.
- Fredag kl. 10.30-13.
Sted: Vester Allé 8, Hold 12511. 11 arrangementer.
Vi går i dybden med akvarelteknikker.
Vi laver øvelser og skaber færdige billeder efter et tema.
Medbring egne materialer: akvarel, papir og pensler.
Der kan være udgifter til fællesmaterialer.
Underviser: Kamal Mudiyanselelagengen.
Pris: 1.035 kr., ikke-medlemmer 1.180 kr.

Workshop, akvarel

Tirsdag kl. 9-11.45.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32751. Ingen leder og undervisning. Deltagerne arbejder med egne materialer.
Prisen er ekskl. materialer.
Min. 6 og maks. 12 deltagere.
Ferie i uge 42.
Pris: 375 kr., ikke-medlemmer 505 kr.

Blomsterbinding

- Torsdag 10. september kl. 9.30-12.15.
Hold 22731.
Blomsterbinding: 6 gange = 18 lektioner.

- Torsdag 10. september kl. 13-15.45.
Sted: Elsted Beboerhus. Hold 22732.
Blomsterbinding: 6 gange = 18 lektioner.
Der må forventes ca. 100 kr. pr. gang til materialer.
Underviser: Lene Skou Pedersen.
Pris: 690 kr., ikke-medlemmer 780 kr.

Blomsterbinding

Fredag i ulige uger kl. 9.30-12.30.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32771. Få en spændende undervisning i blomsterdekoration.
Medbring selv materialer.
Seks gange.
Min. 6 og maks. 12 deltagere.
Underviser: Hanne Grünhut.
Pris: 550 kr., ikke-medlemmer 690 kr.

Bridge

- Torsdag 3. september kl. 9.30-12.30.
Sted: Arions Hus. Hold 22711.
Bridgeundervisning begynderhold: 13 gange = 39 lektioner.
Underviser: Mads Krøjgaard.
Pris: 690 kr.
- Torsdag 3. september kl. 13-16.30.
Sted: Folkehuset Risskov. Hold 22712.
Bridgeundervisning for ret øvede: 13 gange = 45,5 lektioner.
Underviser: Mads Krøjgaard.
Pris: 720 kr.
- Tirsdag 1. september kl. 13.15-16.45.
Sted: Arions Hus. Hold 22713.
Bridgeundervisning for let øvede: 13 gange = 45,5 lektioner.
Underviser: Mads Krøjgaard.
Pris: 720 kr.
- Tirsdag 1. september kl. 9.15-12.30.
Sted: Folkehuset Risskov. Hold 22714.
Bridgeundervisning for viderekomne: 13 gange = 45,5 lektioner.
Underviser: Mads Krøjgaard.
Pris: 690 kr.
- Torsdag 3. september kl. 9-12.30.
Sted: Arions Hus. Hold 22715.
Bridgeturning: 13 gange = 45,5 lektioner.

Underviser: Mads Krøgaard.
Pris: 510 kr.

Bridge, let øvede

Onsdag 26. august kl. 9.30.
Sted: Ældre Sagen Viby Centret.
Hold 32731. Kurset henvender sig til dig, der har spillet bridge, men mangler rutine. 12 gange ekskl. undervisningsbog men inkl. kaffe i pausen. Ferie i uge 42.
Leder Steen V. Christensen.
Pris: 425 kr., ikke-medlemmer 475 kr.

Bridgeturning

- Mandag 24. august kl. 9.30-13.
Hold 32721. Kun tilmelding til bridgeturneringer, hvis du har en spillemakker.
Leder: Lis Jensen.
- Mandag 24. august kl. 13.30-17.
Hold 32722. Kun tilmelding til bridgeturneringer, hvis du har en spillemakker.
Leder: Birgit Jacobsen.
- Onsdag 26. august kl. 12.30-12.30.
Hold 32726. Kun tilmelding til bridgeturneringer, hvis du har en spillemakker.
Leder: Bente Nielsen.
- Torsdag 27. august kl. 9.30.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32727. Kun tilmelding til bridgeturneringer, hvis du har en spillemakker. Spillere, der er tilmeldt vores turneringshold, kan deltage på "Let øvede" med rabat på 200 kr. 12 gange inkl. kaffe i pausen og spising ved afslutningen. Ferie i uge 42.
Min. 20 og maks. 36 deltagere.
Leder: Henny Hansen.
Pris: 500 kr., ikke-medlemmer 550 kr.

Erindringsstuen for kvinder

Sidste onsdag i måneden kl. 16-19.
Sted: Bøgeskovhus, Skovlundsvej 55, 1. sal, Viby J.
Velkommen i erindringsstuen, en pårørende gruppe for kvinder.
Stedet hvor demensramte og pårørende mødes i et samarbejde med Alzheimerforeningen i Østjylland og OK-klubberne i Aarhus.
Tilmelding er nødvendig, Alice Grünspahn eller Conny Flensborg, 28 72 51 08.

Foredrag, ide og samfund ☒

Onsdag kl. 10-12.
September, oktober, november.
Sted: Vester Allé 8.
Hold 12230. 12 foredrag med 3 temaer, Kan kun købes som en samlet pakke.
Se hjemmesiden for info om temaer og foredragsholdere. Der serveres kaffe og te.
Pris: 855 kr., ikke-medlemmer 995 kr.

Foredrag, ide og samfund +2

Fredag kl. 10-12.
Sted: Vester Allé 8,
Hold 12270. 10 foredrag på fredage i september, oktober og november.
Temaerne varierer med forskellige foredragsholdere. Litteratur, Højskolesangbogen, Syrien, landbrug og det gode liv - og meget mere.
Se hjemmesiden og bliv inspireret.
Foredragene kan kun købes som en samlet pakke.
Foredragene er inkl. kaffe og te.
Pris: 935 kr., ikke-medlemmer 1.080 kr.

Lav din egen scrapbog

Tirsdag 1. september kl. 13-15.45.
Sted: Folkehuset Risskov, Hold 22692. Lav din egen scrapbog: 7 gange = 21 lektioner.
På kurset laver vi personlige bøger, der samler mindeværdige oplevelser og interesser.
Alle kan være med.
Medbring et hæfte eller en bog med blanke sider, pen, saks og limstift samt fotos.
Pris: 665 kr., ikke-medlemmer 765 kr.

Mad for mænd

Onsdag i ulige uger kl. 17-20.
Sted: Vestergårds Skolen, Viby J.
Hold 32782. Vi arbejder i grupper på 3-4 personer og skal nok finde en god plads til dig.
Pris: 765 kr., ikke-medlemmer 855 kr.

Madlavning, mænd

Torsdag 10. september kl. 18-21.
Sted: Lystrup Skole,
Hold 22722 Madlavning for mænd: 6 gange = 18 lektioner.
For mænd med interesse for god mad, der er let at lave. Der udleveres opskrifter, og vi tilbereder maden i fællesskab og nyder den sammen med den medbragte vin.
Underviser: Yvonne Castro.
Pris: 665 kr.

Mandetræf for 65+

Hver 2. uge.
Sted: Cafe Carl, Folkehuset.
Kom med til vores herrefrokost, et hyggeligt og populært fællesskab for ældre og enlige mænd.
Vi har månedlige mandetræf med udflugter, hvor vi kører i minibusser til oplevelser på spændende steder i det østjyske.
Eller vil du være vores nye frivillige hjælper?
Vibeke Mejer Jensen, 26 82 76 03.

Multietnisk arbejde

Hold 12051.
• Tirsdag kl. 10-13.
Sted: Gellerup.
• Onsdag kl. 10-13.
Sted: Rosenhøj.
Vi integrerer og aktiverer multietniske kvinder i workshops og arbejder i systuer, hvor vi reparerer og syr nyt tøj med gode erfaringer.
Maks. 25 deltagere pr. gang.
Vil du hjælpe?
Birthe Vixø, 28 29 58 09.

Natteravne om eftermiddagen

Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 13-15.50.
Vores natteravne går i Frydenlund, Møllevangen og Midtbyen i deres gule jakker.
Vil du være natteravn?
Vinnie Nielsen, 40 25 55 72.

Patchwork

- Onsdag i ulige uger kl. 12.30-15.15.
Hold 32762. Underviser Lene K. Simonsen.
- Onsdag i ulige uger kl. 9.30-12.15.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32763. Du behøver ikke have erfaring med at sy patchwork;
Det er kreativt og i hyggeligt samvær med andre.
Seks gange, ekskl. materialer. Min. 6 og maks. 12 deltagere.
Underviser: Lene K. Simonsen.
Pris: 565 kr., ikke-medlemmer 700 kr.

Samvær med jævnaldrende

2. torsdag i måneden kl. 12-16.
Sted: Huset Trøjborg, Kirkegaardsvej 53.
Har du lyst til at være sammen med andre, som også ønsker kontakt med jævnaldrende til fælles oplevelser?
Så kan vi formidle kontakten.
Gudrun Nielsen, 86 13 09 26.
erikbro@os.dk

Skriv din livshistorie

Tirsdag 18. august kl. 10-11.50.
Sted: Folkehuset Lystrup.
Hold 22762. Skriv din livshistorie - inspiration og igangsætning: 8 gange = 16 lektioner.
Vi arbejder os ind i hver jeres personlige form og udtryk for den fortælling, I gerne vil have på skrift til jer selv og jeres efterkommere.
Underviser: Inge-Dorte Wandall.
Pris: 715 kr., ikke-medlemmer 840 kr.

Slægtsforskning

Mandag 31. august kl. 9.30-12.15.
Sted: Elsted Beboerhus.
Hold 22726. Slægtsforskning: 8 gange = 24 lektioner.
Vil du finde din slægt, så er dette et kursus for dig.
Underviser: Svend-Erik Christiansen.
Pris: 715 kr., ikke-medlemmer 840 kr.

Tegning

Torsdag 3. september kl. 10-12.45.
Sted: Folkehuset Risskov, Hold 22721.



Tegning for begyndere og let øvede: 7 gange = 21 lektioner. Dette begynderkursus tilbyder basale tegneøvelser og giver en bred introduktion til klassiske tegneteknikker. Alle kan være med. Underviser: Marianne Dall. Pris: 665 kr., ikke-medlemmer 765 kr.

Værkstedsfællesskaber

Torsdag i ulige uger kl. 13-17. Sted: Østergade 40. Hold 12546. Mangler du et værksted, træ eller metal, hvor du kan reparere dine ting eller fremstille nye? Så kan du tegne et medlemskab af værkstedet i Østergade. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 86 13 09 26. Pris: 200 kr. pr. år + materialeforbrug og et tilmeldingsgebyr på 50 kr.

Motion

Bowling

Tirsdag 8. september kl. 11-12. Sted: Aarhus Bowlinghal. Hold 22393. Pris: 590 kr.

Bowling

- Mandag kl. 14-14.50. Hold 32711. Leder: Birthe-Maria Rasmussen.
 - Torsdag kl. 14-14.50. Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226. Hold 32713. Leder: Preben Thomsen.
- Der må ikke bruges udesko på banerne. Sko kan lejes. 12 gange. Ferie i uge 42. Pris: 690 kr., ikke-medlemmer 740 kr.

Funktionel træning

Torsdag 3. september kl. 15.30-16.25. Sted: Arions Hus. Hold 22355. 12 gange = 12 lektioner. På dette hold vil du opleve, at du i løbet af sæsonen bliver smidigere og meget bedre til at bevæge hele kroppen. Medbring selv et underlag til øvelser på gulv. Underviser: Lucy Moli. Pris: 525 kr., ikke-medlemmer 630 kr.

Linedance

- Torsdag 27. august kl. 13-14.50. Sted: Arions Hus.

Hold 22312. Linedance let øvede.

- Mandag 24. august kl. 14.50-16.40. Hold 22313. Linedance let øvede.
- Mandag 24. august kl. 13-14.50. Sted: Arions Hus. Hold 22317. Linedance let øvede.
- Onsdag 26. august kl. 13-14.50. Sted: Elsted Beboerhus. Hold 22318. Linedance let øvede.

Linedance er dans på rækker, så her behøver du ingen partner. Vi danser til dejlig musik, får god motion og et godt grin. 14 gange = 28 lektioner. Underviser: Annette Rasmussen. Pris: 720 kr., ikke-medlemmer 850 kr.

Motion i naturen

Onsdag kl. 10. Sted: Mindeparken ved flagstangen. Kom og få frisk luft og pulsen op på en gåtur sammen med andre. Alle kan være med i tempoet. Den første onsdag i måneden drikker vi kaffe og spiser frokost sammen. Tove Thomassen, 25 34 32 57.

Motion og velvære

- Tirsdag 25. august kl. 9.30-11.05. Hold 22321. Motion og velvære m/k. Pris: 660 kr., ikke-medlemmer 765 kr.
- Tirsdag 25. august kl. 11.10-13. Hold 22322. Motion og velvære m/k. Pris: 725 kr., ikke-medlemmer 765 kr.
- Mandag kl. 9.15-10.50. Sted: Arions Hus. Hold 22323. Motion og velvære m/k.

Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance og stabilitet. Vi slutter altid af med afspændingsøvelser og afspænding. Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder. Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen. 14 gange = 24,5 lektioner. Underviser: Mette Vibe.

Pris: 660 kr., ikke-medlemmer 765 kr.

Nyt! Pilates

Mandag i lige uger kl. 16-17. Sted: Folkehuset Kolt-Hasselager, Kunnerupvej 196. Hold 32306. Underviser: Line Kjærsgaard. Pris: 290 kr., ikke-medlemmer 340 kr.

Pilates

- Torsdag 3. september kl. 12.30-13.25. Hold 22331. For fortsættere.
- Onsdag 2. september kl. 11.30-12.25. Hold 22332. For fortsættere.
- Onsdag 2. september kl. 10.30-11.25. Hold 22333. For fortsættere.
- Torsdag 3. september kl. 11.15-12.10. Hold 22334. For fortsættere. Pris: 560 kr., ikke-medlemmer 685 kr.
- Torsdag 3. september kl. 14-15.20. Hold 22335. For fortsættere. 12 gange = 18 lektioner. Pris: 770 kr., ikke-medlemmer 815 kr. Sted: Fortegården, Pilates er en effektiv og skånsom form for træning, som øger kroppens styrke og smidighed. I alle øvelser inddrager vi musklerne omkring mave, ryg og bækken, også kaldet kropskorsettet. Det er blandt andet med til at forbedre kropsholdningen og dermed forebygge slitage af kroppen. Åndedrættet er en vigtig del af pilates. Underviser: Lisbeth Balle.

Qi Gong

Onsdag 26. august kl. 10-11.20. Sted: Elsted Beboerhus. Hold 22371. 14 gange = 21 lektioner. Qi Gong er langsomme stående bevægelser, træning af balance, vejrtrækning og smidighed. Underviser: Susanne Emmysdatter. Pris: 685 kr., ikke-medlemmer 815 kr.

Qi Gong

Onsdag kl. 9.30-11.20. Sted: Folkehuset Stavtrup, Bispevej 70, Viby J, lokale C. Hold 32305. Qi Gong er langsomme stående bevægelser, træning af

balance, vejrtrækning og smidighed. Godt for både mænd og kvinder i den modne alder. Husk liggeunderlag og tæppe. 12 gange, ferie i uge 42. Underviser: Lis Engberg. Pris: 850 kr., ikke-medlemmer 975 kr.

Traveture

Torsdag kl. 10-11.15. Sted: Vi mødes ved hundeskolen på Viengevej, Risskov. Vi går en dejlig tur om Engsøen på eget initiativ. Det er for raske, normalt gående, men i eget tempo. Ingen tilmelding.

Træning i motionsrummene

Mandag-fredag kl. 8-18. Sted: FO-byen, Vester Allé 8. Et af lokalerne er udstyret med løbebånd og romaskine. Bliv registreret på Ældre Sagens kontor. Diann Okholm. Pris: 20 kr. ved tilmelding. I efterfølgende år skal man registreres igen blot uden betaling.

Vandgymnastik

- Tirsdag 25. august kl. 15-15.55. Hold 22341.
- Onsdag 26. august kl. 15-15.55. Hold 22342. Sted: Ellevangskolen. Pris: 480 kr., ikke-medlemmer 550 kr.

Vandgymnastik

Torsdag 27. august kl. 15-15.55. Hold 22343. Sted: Sølystskolen. Pris: 480 kr., ikke-medlemmer 550 kr.

Nyt! Yoga

Fredag kl. 10-11.40. Sted: Folkehuset Kolt-Hasselager, Kunnerupvej 196. Hold 32304. Yoga: Træn dig glad. Husk liggeunderlag og tæppe. Ferie i uge 42. Underviser: Tina Hansen. Pris: 850 kr., ikke-medlemmer 975 kr.

Yoga

- Mandag 24. august kl. 11-12.20. Sted: Arions Hus. Hold 22361. Blid Hatha og Yin yoga.

- Onsdag 26. august kl. 13-14.20.
Sted: Arions Hus.
Hold 22362. Patanjali yoga. Patanjali yoga foregår i et roligt tempo, hvor der er plads til individuelle hensyn.
- Tirsdag 25. august kl. 10-11.20.
Sted: Fortegården.
Hold 22363. Yoga - begyndere og øvede.
- Tirsdag 25. august kl. 11.35-12.55.
Sted: Fortegården.
Hold 22364. Yoga - begyndere og øvede.
- Mandag 24. august kl. 12.45-14.05.
Sted: Elsted Beboerhus.
Hold 22365. Blid Hatha og Yin yoga.
- Onsdag 26. august kl. 9-10.20.
Sted: Fortegården,
Hold 22366. Patanjali yoga.
- Onsdag 26. august kl. 14.40-16.
Sted: Fortegården.
Hold 22367. Patanjali yoga.
- Mandag 24. august kl. 9.15-10.35.
Sted: Elsted Beboerhus.
Hold 22368. Blid Hatha og Yin yoga.
Underviser: Camilla H. Jensen.
- Onsdag 26. august kl. 10.45-12.05.
Sted: Elsted Beboerhus.
Hold 22369. Patanjali yoga.
For alle yogahold: Medbring gerne yogamåtte, tæppe/pude og varmt tøj til afspændingen.
14 gange = 21 lektioner.
Pris: 720 kr.,
ikke-medlemmer 815 kr.

Yoga hensyntagende

- Tirsdag kl. 13-14.50.
Hold 32301.
- Torsdag kl. 9.30-11.20.
Hold 32302.
- Torsdag kl. 11.30-13.20.
Hold 32303.
Sted: Folkehuset Stavtrup, Bispevej 70, Viby J - lokale C.
Har du fx gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-, skulder- eller rygproblemer?
Husk liggeunderlag og tæppe.
Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal udfylde kommunens handicapklæring.
12 gange. Ferie i uge 42.
Underviser Dorte Bjerre.
Pris: 850 kr.,
ikke-medlemmer 975 kr.

Zumba

- Onsdag 2. september kl. 15.30-16.25.
Sted: Arions Hus.
Hold 22351. Zumba: 12 gange = 12 lektioner.
Zumba er en aktiv motionsform, der henvender sig til dig, der gerne vil have pulsen op til dejlige danserytmer.
Underviser: Lucy Moli.
Pris: 525 kr.,
ikke-medlemmer 630 kr.

Sprog og litteratur

Engelsk, øvede

- Onsdag 2. september kl. 12.15-14.35.
Sted: Folkehuset Risskov.
Hold 22612. Engelsk for øvede: 12 gange = 30 lektioner.
Underviser: Elsebeth Sloth Miles.
Pris: 810 kr.,
ikke-medlemmer 880 kr.
- Torsdag 3. september kl. 12.15-14.35.
Sted: Folkehuset Risskov.
Hold 22613. Engelsk for øvede: 12 gange = 30 lektioner.
Underviser: Joan Lynch.
Pris: 810 kr.,
ikke-medlemmer 880 kr.
- Onsdag 2. september kl. 15-16.50.
Sted: Folkehuset Vejlbj.
Hold 22614. Engelsk for let øvede: 12 gange = 24 lektioner.
Underviser: Elsebeth Sloth Miles.
Pris: 650 kr.,
ikke-medlemmer 720 kr.

Italiensk, øvede

- Mandag kl. 10-11.50.
Sted: Folkehuset Stavtrup, Viby J. Lokale A.
Hold 32701. Vi lærer hverdags sproget og forbereder os på at kunne begå os bedre på den næste rejse til Italien.
Min. 6 og maks. 14 deltagere.
12 gange ekskl. materialer.
Ferie i uge 42.
Underviser: Alssia Di Matteo.
Pris: 860 kr.,
ikke-medlemmer 975 kr.

Læsekreds 3

- Mandag 14. september kl. 13.30-15.
Sted: Arions Hus.
Hold 22623. Læsekreds 3: 4 gange = 6 lektioner.
Litteraturen er et oplagt sted at opleve det liv, andre lever,

- og sammenholde det med ens eget.
Kom og vær med i læsning og samtaler om nye og ældre værker, som vælges efter aftale.
Tovholder: Gerda Flint.
Pris: 125 kr.

Læsekredse

- Mandag 21. september kl. 14-16.
Sted: Arions Hus.
Hold 22622. Læsekreds 2. Vi læser et bredt udvalg af dansk og udenlandsk litteratur, som vi i fællesskab finder frem til.
Tovholder: Kåthe Henriksen.
- Onsdag 26. august kl. 10-12.30.
Sted: Ellevang Kirkes Sognegård.
Hold 22624. Læsekreds 4 for mænd.
Vi mødes en gang om måneden, taler om bogen og dens perspektiver og får kaffe til.
Tovholder: Nina Løwe.
- Tirsdag 1. september kl. 13.30-15.
Sted: Arions Hus.
Hold 22625. Læsekreds 5. De valgte bøger vil forhåbentlig danne udgangspunkt for gode samtaler i læsekredsen.
Tovholder: Kamma Grande.
4 gange = 8 lektioner.
Pris: 125 kr.

Spansk

- Tirsdag 25. august kl. 11.40-13.30.
Hold 22616. Spansk for øvede.
Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som kan klare hverdagssamtaler.
Underviser: Jeanette Eriksen.
- Tirsdag 25. august kl. 14-15.50.
Hold 22617. Spansk for letøvede.
Deltagelse i kurset forudsætter ca. 2-3 års undervisning eller tilsvarende niveau.
Underviser: Jeanette Eriksen.
- Onsdag 26. august kl. 10-11.50.
Hold 22618. Spansk for fortsættelse.
Dette kursus er for dig, der har haft spansk i ca. 1-2 år.
Underviser: Jeanette Eriksen.

- Tirsdag 25. august kl. 9.30-11.20.
Sted: Folkehuset Vejlbj.
Hold 22621. Spansk for begyndere.
Dette kursus er for dig, der drømmer om at lære spansk,
Underviser: Jeanette Eriksen.
Pris: 740 kr., 14 gange = 28 lektioner.
ikke-medlemmer 800 kr.

Spansk, turist

- Tirsdag i ulige uger kl. 14-15.50.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32702. Er du begynder eller lidt øvet i spansk?
Underviser: Maria del Carmen Kristensen.
Seks gange ekskl. materialer.
Min. 6 og maks. 14 deltagere.
Pris: 475 kr.,
ikke-medlemmer 610 kr.

Spansk, begynder

- Tirsdag i ulige uger kl. 16-17.50.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32704. Spansk begynder, helt fra bunden.
Underviser Maria Del Carmen Kristensen.
Min. 6 og maks. 14 deltagere.
Pris: 475 kr.,
ikke-medlemmer 610 kr.

Tysk, øvede

- Tirsdag i lige uger kl. 14-15.50.
Sted: Ældre Sagen, Viby Centret.
Hold 32716. Dette kursus bygger på, at deltagerne har et klart, varieret og forholdsvis brugbart tysk.
Underviser: Thea Pedersen.
Pris: 675 kr.,
ikke-medlemmer 810 kr.

Arrangementer og ture

Rundvisning på Godsbanen

- Tirsdag 25. august kl. 11-13.
Mødested: Ved indgangen til Ceres Byen (på hjørnet af Silkeborgvej og Thorvaldsensgade), Aarhus C.
Hold 22656. Kom med Aarhus Guiderne på en rundvisning i Ceres Byen og på Godsbanen.
Pris: 125 kr.

Forebyggelse af fald

- Torsdag 27. august kl. 13.30-15.30.
Sted: Vester Allé 8.



Hold 12810. Temamøde. Teknologikonsulent Henriette Grønne vil introducere teknologier, som kan forebygge faldskader og sikre hurtigt hjælp, hvis uheldet er ude. Nødkaldssystemer, faldkald og andre værktøjer, som kan give dig og dine pårørende større sikkerhed i hverdagen. Er det noget for dig? Pris: 70 kr. inkl. kaffe og kage.

Fremtidsfuldmagter

Torsdag 3. september kl. 13.30-15.30. Sted: Vester Allé 8, lokale 1.05. Hold 12801. Temamøde. Kom og få råd om fremtidsfuldmagter ved advokat Kirstine Dyekjær, Ernst & Co. Advokater P/S. Oprettelse og indhold, alternativer (generalfuldmagter, værgemål, attestordning), fuldmagter i det offentlige og ting, man skal tænke over, mens man kan, ønsker til bisættelse mv., lukning af sociale medier, behandlingstestamente mv. Pris: 70 kr.

Nygaards Afrika

Fredag 4. september kl. 7.30-17. Sted: Arions Hus kl. 7.30. Musikhuset kl. 7.45. Viby Torv kl. 8. Oplev Nygaards Afrika med Søren Rejser A/S. Vi skal se sjældne, udstoppede dyrearter fra Afrika inkl. en rundtur. Frokosten nyder vi på stedet med buffet af vildsvine- og krondyrkød af egen avl. Turen indeholder også et besøg på jagtmuseet. Tilmelding: Ring eller send mail til Søren Rejser. Pris: 795 kr.

AI, kunstig intelligens

7. september kl. 10-12. Sted: Vester Allé 8. Hold 12670. AI er allerede en del af din hverdag: Du møder AI, når du bruger din mobiltelefon, tablet eller pc og søger information på nettet. Vi giver dig et indblik i, hvad AI er, fordele, ulemper og hvad man skal passe på. Medbring dit eget udstyr. Underviser: Jan Husted. Pris: 100 kr.

AI i hverdagen

8. september kl. 10-12. Sted: Vester Allé 8. Hold 12671. Hvad kan man bruge AI til i hverdagen? Din nye digitale assistent fra fremtidsmusik til en del af din hverdag. Hvad skal man være opmærksom på ved brug af AI? Spørgsmål til AI - og et par råd til fremtiden. Medbring dit eget udstyr. Underviser: Torben Flyvholm. Pris: 100 kr.

Fotos på iPhone

9. september kl. 14-16. Sted: Vester Allé 8. Hold 12665. Lær at organisere dine fotos, finde dem igen og måske endda dele dem med familien. Vi rydder op i dit digitale fotoalbum. Medbring dit eget udstyr. Underviser: David Ward. Pris: 100 kr.

Gåtur, se gavlmalerier

10. september kl. 11-13.15. Sted: Ismael-statuen på Klostertorv. Hold 32674. Kom med på en gåtur rundt i Aarhus C og se udvalgte gavlmalerier. Turen er på ca. 2,5 km og varer to timer, hvor vi ser 14 af de 17 gavlmalerier. Turen slutter i Aarhus midtby. Pris: 30 kr.

Rundvisning Sydhavnen

Fredag 11. september kl. 11-12.30. Sted: Mødested: Dokk1 (nedenfor hovedtrappen), Hold 22655. Kom med Aarhus Guideerne på en byvandring i Sydhavnen. Pris: 125 kr.

Damemode, aften

Mandag 14. september kl. 17-20. Sted: KM Mode, Viby Centret. Hold 32621. Kom og se efterårets nye modeller og farver. Der er et mindre traktement og små overraskelser i løbet af aftenen samt 20 % rabat på varerne. Tilmelding senest 10. september. Min. 30 og maks. 60 deltagere. Pris: 150 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

Fiskeaften syd

Tirsdag 15. september kl. 18-21. Sted: Clausens Fisk, Fiskerivej 4. Hold 32647. Der fortælles om forskellige fisk og om, hvordan de kan tilberedes til et spændende måltid. Der er smagsprøver af mange retter, og der serveres vin fra stedets egen import. Husk lun påklædning, da vi sidder i butikken. Tilmelding senest 11. september. Min. 30 og maks. 70 deltagere. Pris: 210 kr., ikke-medlemmer 260 kr.

H. C. Andersens forældre

- Hold 22671. Onsdag 16. september kl. 10-12.
- Hold 22672. Onsdag 23. september kl. 10-12. Sted: Arions Hus. Foredrag: Hvem var H.C. Andersens forældre, hvad er sandheden, og hvorfor må den ikke komme frem? Foredragsholder: Steen Ole Hedelund Jørgensen. Pris: 85 kr., ikke-medlemmer 95 kr.

En trafikal opfriskning

Torsdag 17. september kl. 13.30-15.30. Sted: Vester Allé 8, lokale 1.05. Hold 12803. Temamøde. Kørelærer Poul Erik Axelsen giver kørekortet en opdatering. Er du nysgerrig på alle de nye regler og den nye teknik? Så giv kørekortet en lille opdatering og hør mere om færdselsregler, trafikultur og teknik. Pris: 70 kr. inkl. kaffe og kage.

Tryk hverdag

Fredag 18. sep. kl. 10-12. Sted: Ældre Sagens lokaler, Viby. Hold 32672. Østjyllands Politifortæller om, hvad vi skal være opmærksomme på, og hvad vi selv kan gøre, så vi ikke bliver snydt og svindlet på telefon og mail. Hvad kan vi gøre med AI - kunstig intelligens? Pris: 50 kr. inkl. kaffe med brød.

Jeppe på bjerget

Mandag 21. september kl. 17.15-21.

Sted: Mødested: Café Hack, Teatergaden 1. Hold 32642. Forestillingen foregår på: Aarhus Teater, Store Scene. Ny fortolkning af Jeppe på bjerget. Pris: 740 kr. inkl. middag, pausedrik, ekskl. drikkevarer.

iPad som computer

Onsdag 23. september kl. 14-16. Sted: Vester Allé 8. Hold 12666. Dyk ned i en 2-timers workshop, hvor vi knækker koden til iPad'en som dit primære arbejdsredskab og viser, hvordan multitasking, filhåndtering og eksternt udstyr gør iPad til et fuldblods alternativ til Mac og pc. Medbring dit eget udstyr: Underviser: David Ward. Pris: 100 kr.

Knogleskørhed og trivsel

Torsdag 24. september kl. 13.30-15.30. Sted: Vester Allé 8, lokale 1.05. Hold 12809. Temamøde. Et informativt oplæg om, hvordan knogleskørhed udvikles, og hvad man selv kan gøre for at styrke knoglerne. Emnerne spænder fra kost, søvn og bevægelse til træning, angst for at falde og osteopatiens rolle i en helhedsorienteret behandling. Aut. fysioterapeut og osteopati-studerende Thomas Starkner. Pris: 70 kr.

Bustur til Skagen

Fredag 25. september kl. 7-17. Sted: Arions Hus kl. 7. Musikhuset kl. 7.15. Viby Torv kl. 7.30. Tur til Skagen med Søren Rejser A/S. Vi begynder dagen med en tur med Sandormen på Grenen. Derefter går det videre til Skagen, hvor frokosten venter. Efter frokosten er der en guidet rundvisning på Skagens Museum. Det særlige lys har inspireret mange forfattere og kunstnere. Tilmelding: Skriv eller send en e-mail til Søren Rejser. Pris: 875 kr.

Du har kun et liv

Onsdag 30. september kl. 10-12. Sted: Arions Hus.

Hold 22673. Træt af sit meningsløse liv siger Hanne sit lærerjob op for at rejse alene på motorcykel fra DK til Himalaya, men hun er ikke særlig god til at køre på motorcykel!

Der fortælles med billeder og filmklip, hvordan det er at rejse alene som kvinde gennem verdens farligste egne. Om tvivlen, der rammer undervejs i en sandstorm. Foredragsholder: Hanne Gasbjerg Hjulmand. Pris: 85 kr., ikke-medlemmer 95 kr.

Jette Torp, koncert

Onsdag 30. september kl. 18-21.30.

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter.

Hold 32650. Spisning og kaffe i pausen.

Pris: 275 kr.

ekskl. drikkevarer,

ikke-medlemmer 325 kr.

Jura i seniorlivet ☒

Torsdag 1. oktober kl. 13.30-15.30.

Sted: Vester Allé 8, lokale 1.05.
Hold 12804. Temamøde. Få praktiske og juridiske råd om arv og testamente fra advokat Kirstine Dyekjær, Ernst & Co. Advokater P/S. Hvem arver, hvis man ikke gør noget, hvad kan man bestemme i et testamente? Forskelle på at være alene, ugift, samlevende og ægtefæller. Hvad er særeje, hvad kan man bruge det til, og hvordan opretter man et testamente? Er det de rigtige, som arver mig? Pris: 70 kr.

Fiskeaften

Torsdag 1. oktober kl. 18-21. Sted: Arions Hus.

Hold 22654. Vi får besøg af P. Clausens Fiskehandel A/S, der traditionen tro serverer lækker fiskesuppe og skønne fiskeretter for os.

Jacob Clausen fortæller om sæsonens fisk og udviklingen i branchen.

Pris: 240 kr.

Kunst og antikviteter

Fredag 2. oktober kl. 10-12.

Sted: Ældre Sagens lokaler, Viby.

Hold 32656. Foredrag ved Niels Jørgen Andreasen.

Pris: 70 kr.

Elvis

Onsdag 7. oktober kl. 10-12.

Sted: Arions Hus.

Hold 22674. Foredrag: Elvis - en stjernes storhed og fald.

Om rockikonet Elvis Presleys turbulente liv og karriere.

Foredragsholder: Peter Borbjerg.

Pris: 95 kr.,

ikke-medlemmer 85 kr.

Frokostmatine

Onsdag 7. oktober kl. 12-15.

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter,

Hold 32651. Frokostmatine med Carsten Bo.

Musikalsk underholdning og fællessang.

Pris: 250 kr.,

ikke-medlemmer 300 kr.

Smart Home med iPad-iPhone

Onsdag 7. oktober kl. 14-16.

Sted: Vester Allé 8.

Hold 12667. Introduktion til Smart Home-teknologierne - det hjælpsomme hjem, automatiser alle hjemmets funktioner med din mobiltelefon.

Medbring dit eget udstyr.

Underviser: Carsten Elris Nielsen.

Pris: 100 kr.

Elsk dine ører ☒

Torsdag 8. oktober kl. 13.30-15.30.

Sted: Vester Allé 8, lokale 1.05.

Hold 12805. Temamøde.

Din hørelse er vigtig. Et underholdende og lærerigt foredrag om din hørelse.

Bliv klogere på, hvorfor din høresans er vigtig for dit helbred, din hjerne og din livskvalitet, og få lavet en hørescreening.

Mia Svenningsen, Audika.

Pris: 70 kr.



Hvilken type frivillig er du?

Er du den, der lytter, den der sætter ting i gang – eller den der finder løsninger?

Tag vores test og find ud af, hvilken type frivillig du er.

Scan QR koden





Nyt job med mere fleksibilitet?

Drømmer du om et job med mere fleksibilitet, fx på deltid, som vikar, konsulent, sæsonarbejde – eller måske gribe chancen for at prøve kræfter med en ny branche? Så kan du gå på opdagelse i Ældre Sagens nye Jobbank.

Sammen med Jobindex, landets største jobportal, har vi skabt Jobbanken, der skal gøre det lettere at finde job med større fleksibilitet.

Mange drømmer nemlig om mere tid til familie og fritidsinteresser.

Det kan være, du gerne vil drosle lidt ned. Måske er du allerede gået på pension, men savner fællesskabet på arbejdspladsen, opgaverne, lidt flere penge til rådighed eller noget andet.

Uanset årsagen og ønskerne, kan det være, der er et relevant job for dig.

Du finder Jobbanken her
www.aeldresagen.dk/jobbank

Ældre  **Sagen**

Ældre©Sagen

Skal ældreplejen lyde som en krimi?



LÆS BOGEN
HVIS DU TØR



Læs historier om omsorgssvigt
så grove, at de burde være fiktion.
www.aeldresagen.dk/efterladt



Storken stod i sin rede, da Ældre Sagen Horsens nord kørte forbi.

Tur til Uldum Mølle og Uldum Kær

Tekst og foto: Ole Tonnesen

Godt 30 glade deltagere fra Ældre Sagen Horsens Nord drog på udflugt i det østjyske. Første stop var den historiske Uldum Mølle fra 1895.

Her tog den passionerede frivillige, Jakob, imod og fangede alle med sin levende fortælling om den hollandske mølle.

Vi lærte, hvordan møllehatten drejer smukt efter vinden, før vi hyggede os med kaffe og rundstykker.

Storke og fuglekor

Turen gik videre til Uldum Kærs rige natur, formet af fortidens tørvegravning. I tørvejr blev vi budt velkommen af nattergalens klare triller. Naturen summede af liv, så fuglekoret næsten smeltede sammen, men med moderne teknologi på telefonen lykkedes det at skelne stemmerne.

Fra fugletårnet spottede vi et svanepar med syv små unger, mens rovfugle svævede majestætisk over de åbne vidder.

Som den perfekte afslutning på en dejlig dag kørte vi på hjemvejen forbi storkereden. Der stod storken, netop vendt hjem og helt klar til at blive beundret.

Forårsudflugt med smag af tradition og højt humør

Tekst og foto: Birgit Madsen

På en af de helt dejlige solskinsdage i april rullede en bus fyldt med forventningsfulde passagerer ud fra Galten.

Hele 53 glade medlemmer fra Ældre Sagen havde fundet vej til bussen, og målet for dagens forårsudflugt var det historiske og naturskønne traktørsted Aalekroen ved Svejlbæk.

Da vi ankom, summede kroen hurtigt af liv. Kokken havde gjort sit ypperste, og der ventede os et sandt festmåltid. De traditionelle, pandestegte ål serveret med lun kartoffelsalat vakte stor begejstring hele vejen rundt om bordene.

Det tåler nok en gentagelse

Maden smagte helt fantastisk og fik følge af de klassiske ledsagere: en kold øl og en lille, skarp snaps til at skylle efter med, og snakken gik livligt på kryds og tværs.

Det var på alle måder en skøn forårsdag i det allerbedste selskab, og succesen var så stor, at mange allerede på vejen hjem spurgte til næste tur.

Så hvem ved - måske vi må gentage turen en anden gang?



En bustur til Aalekroen ved Svejlbæk for glade medlemmer af Ældre Sagen.

Sådan melder du dig til en aktivitet: Første gang logger du ind med MitID. Hvis du ikke melder dig til digitalt, kan du få hjælp af en bookinghjælper i din lokalafdeling.

Ældre Sagen DET SKER LOKALT

På aeldresagen.dk/arrangementer ligger alle Ældre Sagens lokale arrangementer. Du kan få andre Det Sker Lokalt tilsendt hos MedlemsService. Tlf. **33 96 86 89**, e-mail medlemsservice@aeldresagen.dk



Områderedaktør:
Birgit Andersen
22 12 64 75
672BIA@
aeldresagen-post.dk

MedlemsService:
33 96 86 89
medlemsservice@
aeldresagen.dk



Lever op til skrappe miljø- og klimakrav i hele produktets livscyklus