Ældre Sagen
Grindsted

tilbyder

- Bisidder
- Tryghedsopkald
- IT-support
- Besøgsven
- Indkøbshjælp
- Hjælpende hånd
- Strikkestedet
- Motions-aktiviteter
- Fredags sang og hygge
- IT-Café



BESØGSVEN

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

Gudrun Kristensen, 20 93 93 47



BISIDDER

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

Jørgen Sørensen, 22 31 75 22
Ella Thomsen, 31 20 98 31





HJÆLPENDE HÅND

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

Ove Christensen, 21 22 64 85

INDKØBSHJÆLP

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

Gertrud Sørensen, 29 74 44 57



TRYGHEDSOPKALD

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

Ingrid Pedersen, 21 14 26 46
eller Anni Jessen, 51 94 81 04



IT-HJÆLP I HJEMMET

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

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



FREDAGSSANG

Hver fredag kl. 09.30-11.00

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

Ester Mortensen, 24 98 71 80



Kom og syng med

STOLEMOTION
Mandage kl. 9-00-10.00



Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

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

Mary Bøgh, 40 23 84 39 / Jenny Kjærsgaard, 30 33 25 28
Irma Lambertsen, 40 42 26 98 / Karen Møller Nielsen, 51 16 96 53
Hanne Landstrøm, 30 64 33 15

HOLDMOTION
Tirsdage kl. 10.00-11.00



Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

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

Lone Bjørn, 20 15 07 80 / Gitte Madsen, 30 33 14 16
Hanne Landstrøm, 30 64 33 15

MOTIONSHOLD MED MASKINER
Onsdage kl. 9.30-11.00

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



Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1
I dette tidsrum er der instruktører, som hjælper dig i gang med styrketræningen i maskinerne.
Pris: Brug af motionsmaskiner 5 kr. pr. dag.

Karen Marie Gade, 22 80 50 66 / Else Hansen, 23 61 54 79
Hanne Landstrøm, 30 64 33 15

STRIKKESTEDET
Onsdage i lige uger kl. 9.30-11.30



Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Vær sammen med jævnaldrende, der nyder at bruge hænderne til at strikke, sy og hækle.
Kaffe og te kan købes. Medbring selv en kop.

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

GRATIS IT-CAFÉ
Torsdage kl. 10.00-12.00



Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1
(indgang samme sted som til motionslokalet)

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

Café ansvarlig: Mathias Steensgaard

Ferielukket 7/5-3/9

Ældre Sagen
Grindsted



Kunne du tænke dig at blive FRIVILLIG?

Vi kunne godt bruge flere frivillige
- er du frisk på det, så kontakt aktivitetslederen eller

Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83

Ældre Sagen
Grindsted

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

www.aeldresagen.dk/grindsted

2026/5