

Ældre Sagen

lokalafdelingen for Vordingborg og omegn
4735 – 4750 – 4760 – 4771 – 4772 – 4773



Program
2026

Oplysning

Bestyrelse

Formand, bisidder
Per Frederiksen
Tlf. 25 39 03 08

Kasserer
Ida Madsen
20 95 75 23

Bestyrelsesmedlem
Steffen Marcussen
50966635

1. Suppleant
Vibeke Jørgensen
41 40 87 96

Næstformand
Poul Christensen
20 32 02 38

Bestyrelsesmedlem
Gurli Kirsten Hansen
51720036

2. suppleant
Carsten Olsen
23 98 15 56



Besøg os i Ældre Sagens hus, Kirketorvet 12a, 4760 Vordingborg

Kontoret har åbent mandag og onsdag kl. 10.00 – 12.00

Tlf: 55 34 61 67

E-mail: aesvola12a@gmail.com

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/vordingborg

Mobile Pay nummer: 63398,

Bankkonto 2426 4400059301.

Skriv venligst hvad beløbet er betaling for.

**Tilmelding og
betaling til
arrangementer skal ske på
hjemmesiden**

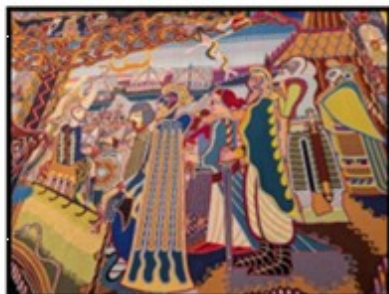
Bustur til

Christiansborg og Dragør

10. september 2026

ÆldreSagen Vordingborg v/Gurli Hansen

Tilmelding og
betaling skal ske
på hjemmesiden



Fra pomp og pragt til ydmyge gader og huse

På denne tur kører vi først til Slotsholmen, magtens centrum igennem hundredvis af år, i København.

Vi skal på rundvisning i De kongelige Repræsentationslokaler, der anvendes af de kongelige, når der er officielle arrangementer, såsom ambassadørbesøg, Nytårskur, besøg af statsoverhoveder fra andre lande – men også når kongefamilien fejrer private begivenheder. Vi ser blandt andet Tronsalen, Fløjlskemakket, Kongens Håndbibliotek og selvfølgelig den imponerende Riddersal, udsmykket med Bjørn Nørgaards fantastiske gobeliner. Undervejs fortælles der om den megen symbolik, der ses i alle sale og gemakker og vi går lidt i dybden med nogle af gobelinerne.

Efter rundvisningen kører vi til Amager, hvor vi skal spise en lækker frokost.

Vi fortsætter nu til Dragør, hvor vi går en kort byrundtur, hvor vi får fortalt om den specielle måde, byen er anlagt på og om noget af byens historie, der er tæt knyttet til de hollandske bønder, der blev inviteret til Amager af Christian II i starten af 1500-tallet. Herefter bliver der lidt tid til selv at nærstudere nogle af de små spændende gader, huse og forretninger i den gamle havneby.

Efter en dag med mange forskellige indtryk, kører vi sydpå og er hjemme

Pris: kr. 885,00 pr. person beregnet ved minimum 35 deltagere.

Prisen inkluderer:

- Bustransport
- Entré og rundvisning på Christiansborg
- Frokost inkl. én øl/vand
- Guidet byrundtur i Dragør
- Kaffe i bussen

Afgang: torsdag den 11. september
Kl. 09.00, Vævergangen, Vordingborg
Mødetid kl. 8.45
Hjemkomst kl. 18.00 (cirka)

Vi kan undervise dig i:

- At skrive en tekst i en mail eller et skriveprogram
- At lave personlige invitationer og bordkort
- At lave dit eget fotoalbum og få det trykt
- At få orden i dine billeder og dokumenter på PC og IPad
- At gøre dine billeder bedre i et fotoprogram
- At blive mere fortrolig med Facebook, Google og andre medier.

Har du andre emner, du gerne vil lære om, så kan vi helt sikkert finde en løsning.

Åben datastue og PC hjælp:

Har du problemer med din pc, tablet
Eller telefon.

Vil dine programmer og opdateringer
bare ikke som du vil, har vi en god
mulighed for at hjælpe.

Tænker du på at få en ny eller har du
købt, kan vi hjælpe med at starte op
og installere programmer.



Det sker i ÆldreSagens lokaler mandage kl. 10 -12.

Pris for medlemmer: 50 kr. inkl. kaffe/te og brød.

**Kontakt Søren Moos på tlf. 22 66 59 02 og bestil tid
senest lørdag kl. 9.- ugen før du møder op.**

PC-hjemmehjælp

Kan du ikke komme til os med problemet, har vi muligheden for at
komme hjem til dig.

Prisen for hjemmebesøg er 100 Kr. pr. påbegyndt time.

Kontakt Søren Moos tlf. 22 66 59 02 og lav en aftale.



Foredrag for
Ældre Sagens
medlemmer
i Vordingborg

Når livet slutter – hjælp dine nærmeste med dine ønsker

Kom og hør bedemændene fra Stege, Præstø, Stensved og Vordingborg Begravelsesforretninger fortælle om deres fag, om "Min Sidste Vilje" og om Elysium Begravelsesopsparing.



Torsdag 17. september 2026 kl. 19.00



Ældre Sagens Hus, Kirketorvet 12 A, Vordingborg



Livet som bedemand

Vi fortæller om vores hverdag og om de mange valg og muligheder, der opstår ved et dødsfald.



Derfor bør du udfylde "Min Sidste Vilje"

Et vigtigt dokument, der sikrer, at dine ønsker bliver respekteret – og som er en stor hjælp for dine pårørende.



Elysium Begravelsesopsparing

En tryk og fleksibel opsparing, der sikrer de økonomiske forhold, når tiden kommer.



Foredraget giver både nyttig viden og mulighed for at stille spørgsmål.
Vi glæder os til at møde Ældre Sagens medlemmer i Vordingborg.

Stege
Præstø
Stensved
Vordingborg
Begravelsesforretninger



Vi kan kontaktes hele døgnet på



55 37 01 50



www.bedemandvordingborg.dk



Vi træffes i Stege, Præstø, Stensved og Vordingborg

Bedemand med hjertet – lokalkendskab, erfaring og personlig service

Fælles spisning i madklubben Spisekomsammen

Det sker i ÆldreSagens hus fra kl. 12.30

Pris pr. kuvert er kr. 90,-.

Tilmelding og
betaling skal ske på
hjemmesiden



Søndag, den 20.09.2026

Stegt flæsk (røget og fersk) med kartofler og persillesovs og rødbeder

Søndag, den 18.10.2026

Mørbradgryde med flødesovs, løg og champignon, kartoffelmos og salat

Søndag, den 15.11.2026

Flæskesteg med hvide og brune kartofler, rødkål surt og sødt



Efterlysning

Har du lyst til at bidrage med illustrationer til artikler i bladet og på hjemmesiden?

Vi søger medlemmer, der har interesse for at tegne og skabe illustrationer, som kan bruges i foreningens publikationer og hjemmeside.

Er det noget for dig, eller vil du høre mere, så kontakt Poul på kontoret.



Stolegymnastik 2

Stolegymnastik for alle

Vi starter et nyt hold op med start

torsdag den 10. september kl. 10 - 11.30

Holdleder er Lene Carlsen

Det sker i Ældre Sagens hus Kirketorvet 12a 4760 Vordingborg

Tilmelding til holdleder Lene Carlsen tlf. 61 77 67 93

Madlavning og spisning

Madlavning for mænd

Iselinge skole i Vordingborg

Onsdage i **ulige uger** kl. 17.00 – 22.00

Kontakt Bjarne Krogh-61 66 59 93

Onsdage i **lige uger** kl. 17.00 – 22.00

Kontakt Jens O. Jensen – 40 46 11 18

Vintersbølle skole i Nyråd

1. mandag i måneden kl. 17.00 - 22.00

Tilmelding til Jørgen Larsen 23 23 05 70



Ældre Sagen

Som medlem af Ældre Sagen kan du spare penge på mange gode rabatter og tilbud

www.aeldresagen.dk

The screenshot shows the website for Ældre Sagen. At the top, there is a navigation bar with links: "Viden & rådgivning", "Aktiviteter & kurser", "Tilbud & rabatter" (which is highlighted), and "Mærkesager og resultater". Below the navigation bar is a large banner image of a coastal scene with houses on a cliff. Overlaid on the banner is the text "Alle tilbud og rabatter" in large white letters. Below this text is a search bar with the placeholder "Indtast søgeord" and a red "Søg" button. Under the banner, there is a breadcrumb trail: "Hjem > Tilbud & rabatter > Se i alle Tilbud & Rabatter". The main content area has the heading "Få gode tilbud og rabatter som medlem af Ældre Sagen" followed by a paragraph: "Som medlem af Ældre Sagen opnår du et væld af fantastiske fordele, der både vil være til gavn for dig og dem, du holder af. Nedenfor finder du alle vores kategorier med tilbud til dig. Her finder du alt fra kulturoplevelser til rejser, streaming og meget mere." At the bottom of the page, there is a section titled "Inspiration til dig, der bruger Ældre Sagens tilbud".

Har du kørekort?

Har du også styr på nyere regler og skilte?
 Eller kunne du tænke dig at få opfrisket regler og praksis
 for at være bedre rustet næste gang du skal på tur i bi-
 len.

Ældre Sagen i Vordingborg laver et opfriskningskursus
 med både teori, kørsel i egen bil med kørelærer og et
 kursus på køreteknisk anlæg i Toksværd, hvor både afvi-
 gemanøvrer og glatførekørsel er en del af programmet.

Kurset er helt frivilligt og afsluttes ikke med køreprøver.
 Der er derfor ingen risiko for at miste kørekortet ved at
 deltage.

Programmet er:

- 3 x teori den 6. – 8. og 13 oktober, kl. 10 – 12
 i ÆldreSagens lokaler Kirketorvet 12a,
 4760 Vordingborg
- Et kursus på køreteknisk anlæg i Toksværd
 (aftales med kørelærer)
- En køretur i egen bil med kørelærer (aftales
 med kørelærer)

**Tilmelding på hjemmesiden senest den 27. septem-
 ber**

Til kurset ydes et tilskud fra Vordingborg kommune, pris
 for kurset er kr. 650,- pr. person.

For gennemførelse af kurset kræves 12 deltagere.



Herreværelset - hvor mænd mødes

Den 1. fredag hver måned kl. 15.00 – 18.00

Herreværelset er et frirum for mænd, hvor du mødes med andre mænd til snak og hyggeligt samvær.

På mødet vælger vi, om vi skal spise sammen, gå til koncert eller tage på museum eller virksomhedsbesøg.

Deltagelse koster kr. 50 inkl. en sildemad, kaffe og kage, der betales for hele sæsonen første gang.

Alle er velkomne, men tilmelding er nødvendig til:

Per Frederiksen på tlf. 25 39 03 08

Eller på mail: perf2016@gmail.com.

Håndarbejde og hyggeligt samvær

Fredage i ulige uger kl. 11.00 - 14.00

Vi er en lille flok, der har det hyggeligt, medens vi arbejder med eget håndarbejde. Der er også plads til dig.

Deltagelse koster kr. 20 inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Irene Fabricius på tlf. 51 72 22 25.



Kvinder sammen

Den anden lørdag i måneden kl. 10.00 – 12.00

Er du kvinde og har du lyst til at være sammen med andre kvinder?
Vi vil udfylde tiden med oplæg, debat, fortællinger, humor, og ?

Deltagelse koster kr. 40 for kaffe/te, brød og frugt.

Vivian Elin Nielsen Tlf. 22 48 34 28.

Patchwork

Mandage i lige uger kl. 13.00 – 16.00

Syer du patchwork, men kunne tænke dig lidt selskab, så mød op og få et par hyggelige timer sammen med andre der syr.

Det er ikke noget kursus, du skal selv kunne sy, men kun hygge sammen med andre.

Deltagelse koster 20 kr. for kaffe

Kontaktperson Irene Fabricius – 51 72 22 25

Syng dig glad

Den 3. torsdag i hver måned kl. 13.30 – 15.30

De 2 Glade Grå” spiller op, vi hygger og drikker kaffe/te.

Deltagelse koster kr. 20 inkl. kaffe/te.

Kontakt Jytte Jensen 55 37 64 58

Den 3. torsdag i hver måned kl. 13.30 – 15.30

Konversationsengelsk

Mandage i lige uger 14.00 – 16.00

Vi samtaler på engelsk om ting der interesserer os

Deltagelse koster kr. 20 pr. gang incl. kaffe/the

Onsdage kl. 14.00 – 16.00

Vi samtaler på engelsk efter valgte emner/tekster.

Ulige uger for let øvede – lige uger for øvede

Deltagelse koster kr. 20 pr. gang inkl. kaffe/te.

Kontaktperson Kasper Mose – 23 81 08 92



Litteraturkreds

Mandage i lige uger kl. 14.00 - 16.00

Kirsten Kaas - 30 74 62 24.

Tirsdage i lige uger kl. 14.00 -16.00

Tirsdage i ulige uger kl. 14.00 – 16.00

Bente Andersen på tlf. 29 36 37 66

Den sidste onsdag i måneden kl. 13.30 – 15.30

Vi læser et bredt udvalg af bøger, nye som gamle klassikere, danske og udenlandske. Vi taler om indholdet og om forfatteren, læser anmeldelser om bog og forfatter og ser evt. tilhørende film.

Prisen er 20 kr., pr. gang inkl. kaffe/te.

Evt. undervisningsmateriale afregnes direkte med underviser.



Nyhedsbrev

Når du er medlem af Ældre Sagen, kan du gå ind på lokalafdelingens hjemmeside og tilmelde dig nyhedsbrevet, så vil du automatisk modtage en mail med nyhedsbrevet hver gang det udkommer.

Vi får ikke besked om at du er tilmeldt da din mailadresse er ukendt for os, vi kan heller ikke se hvem der får brevet, du er derfor anonym, men kan følge med i din lokalafdeling.

Dette er en gratis service.

Banko

Vi spiller igen for fulde plader i
Ældre Sagens lokaler på Kirketorvet 12a,
kl. 14.00 – 16.15
Max 64 deltagere.

Torsdag den 24. september
Torsdag den 22. oktober
Torsdag den 26. november



For kun kr. 80 pr. person får du 6 spilleplader
Kaffe/the og kage.

Bowling

Mandage kl. 13.00 – 14.00 og 14.00 - 15.00

Vi spiller i VordingBowl, Næstvedvej 42, Vordingborg.

Pris: kr. 280,- pr. måned , 3 personer pr. bane
Tilmelding til Gurli Hansen 51 72 00 36.

Bridge

Mandage kl. 9.00 - 12.00

Kirsten Skotte giver gerne råd og vejledning.

Deltagerpris pr. gang: kr. 20 inkl. kaffe/te.
Tilmelding til Kirsten Skotte - 22 30 18 01.

Dart

Mandag - onsdag - fredag kl. 10.00 - 13.00

Vi spiller i Vordingborg Dartklub, Hartkornsvej 57, Ørslev.

Pensionist pris 500 kr. pr. år, betales i klubben

Kontaktperson Bent Ebbe, 31 33 68 08

Prøv gratis i tre måneder. Dartpile kan lånes. Tilmelding ikke nødvendig.

Krolf

Onsdage kl. 13.00 – 16.00 (indtil ca. oktober).

Vi spiller på Ældrecenter Solhøj, Ørslevvej 274, Mern
Krolfkøller og kugler kan lånes gratis på Solhøj.

Tilmelding Ebba Rasmussen - 52 38 18 00.

Skak

Tirsdage kl. 19.00 - 21.00

Skak udfordrer og vedligeholder hjernen, siger forskerne.

Vi spiller skak på mange niveauer. Det er en fordel at kunne lidt skak,
men bestemt ikke en betingelse. Alle aldersgrupper velkomne.

Deltagelse kr. 20 pr. gang inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Jan Ambirk - 60 65 48 85.

Whist

Onsdage kl. 14 - 17

Vi drikker kaffe fra kl. 14.00 – 14.30 og derefter spiller vi .

Deltagerpris pr. gang: kr. 20 inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Poul Suensen 42 38 51 62

Bisidderordning

Har du brug for en ledsager ved møder eller anden kontakt med det offentlige f.eks. kommune, bank, læge, hospital el.lign. Hjælper Ældre Sagens bisiddere dig gerne.

Fire ører hører bedre end to, og du har en person, som også har deltaget i mødet, og som du kan drøfte sagen med.

Vi har absolut tavshedspligt.

Kontakt Per Frederiksen - 25 39 03 08

Periodisk aflaster

Kontakt os, hvis du kan afse nogle timer en gang imellem.

Ring for en uforpligtende samtale med Vivian Elin Nielsen - 22 48 34 28.

Vågetjenesten

I samarbejde med Røde Kors i Vordingborg kommune kan Ældre Sagen tilbyde støtte og omsorg til ensomme døende i hjemmet, på hospitalet eller på plejehjemmet.

Kontakt Lena Dam-Nielsen - 50 57 92 88

- også hvis du kunne overveje at blive en del af vågetjenesten.

Få en besøgsven

Kunne du tænke dig at få mere samvær med andre mennesker og bryde med den daglige ensomhed?

Ældre Sagen formidler kontakt mellem personer med tid, lyst og overskud - og personer, der har behov for at få lidt hjælp til at bryde hverdagens isolation med et besøg eller en gåtur.

Ønsker du at få en besøgsven eller kunne du tænke dig at være besøgsven er du velkommen til ringe til

Vivian Elin Nielsen på tlf. 22 48 34 28 og høre mere.

Samværscafe for demensramte og deres pårørende

Den første torsdag i hver måned kl. 14.00 – 16.00

i Sognegården, Vestenbækvej 2, bygning 4A, Stensved.

Programmet består af en velkomstsang, samvær omkring kaffebordet, dagens underholdning/aktivitet og vi slutter med en på gensyn sang.

Vi vil skabe glæde, vække minder, skabe tryghed og ikke mindst et varmt fællesskab.

Pris: 20 kr. for kaffe/te og kage.

Tilmelding ikke nødvendig.

Kontaktperson: Lene Carlsen - 61 77 67 93.

Tryghedstelefonen

Ringer dig op hver morgen efter aftale.

Personer til tryghedstelefonen søges.

Vil du være med til at skabe tryghed for medborgere, så kontakt gerne Gitte Christensen tlf. 26 80 60 47 - og hør nærmere.

Stolegymnastik 1

Det foregår på tirsdage kl. 10.00 – 11.30

Kan du lide at bevæge dig og kniber det med at stå for meget, er stolegymnastik lige noget for dig. Du får brugt kroppen i rart selskab med andre.

Kontakt Bodil Nørgaard - Tlf. 24 47 39 25 for at høre nærmere.

Max. 10 deltagere pr. hold. Pris: kr. 20 pr. gang

Nyt hold

Stolegymnastik 2

Vi starter et nyt hold op torsdag den 10. september kl. 10 - 11.30

Betaling 20.- kr. pr. gang inkl. kaffe/te

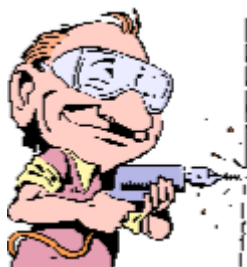
Det sker i Ældre Sagens hus Kirketorvet 12a 4760 Vordingborg

Tilmelding til Lene Carlsen tlf. 61 77 67 93

Den hjælpende hånd

Kniber det med at få lavet nogle af de småopgaver i hjemmet, som du bare lige selv gjorde før i tiden og som nu er blevet lidt besværlige, har du mulighed for at få lidt praktisk hjælp til opgaven.

Opgaverne kan være af meget forskellig art i dagligdagen.



Er du lidt handyman og har du lyst til hjælpe andre med nogle af hverdagens små praktisk ting, er du også velkommen til at blive en hjælpende hånd.

Ring til Vibeke Jørgensen på tlf. 29 46 85 97 og hør om det er noget vi kan hjælpe dig med og høre mere om hvordan det foregår.

Cykelmotion

Mandage kl. 9.30 – 11.30

Vi cykler ca. 25 km med Jens Nielsen og Jens Jensen.

Har du lyst til at deltage, så mød op med din cykel på Kirketorget 12a. Tilmelding er ikke nødvendig og alle er velkomne.

Medbring kaffe/te eller andet til pause på turen.

Hvis det regner kl. 9.00 kører vi ikke den dag.

Kontaktperson Jens Nielsen tlf. 51 51 23 37.

Cykelpiloter søges

Cykelpiloterne kører hyggelige ture med beboere fra plejehjemmene, og der anvendes el-cykler til 2 personer.



Kunne du være interesseret i at blive cykelpilot, så kontakt Freddy Andersen på tlf. 22 48 55 75 eller på kontoret, se side 2

Gåture og stavgang 2. halvår 2026

Gåture og stavgang 2. halvår 2026 -Tirsdage.
Start fra gåsted kl. 9.30. Medbring kaffe, brød og stol. Arranger selv samkørsel og aftal pris.

4. aug.	Badevej. Ore strand.
11. aug.	Bosei idrætshøjskole, p-plads. Evensølundvej Præstø.
18. aug.	Trellemarken og Oringe. P-pladsen ved Trellemarken, Sydhavnen.
25. aug.	Ndr. Vindinge, Vibevej 6. Medbring stol, kop og drikke. Steffen bager en kage.
1. sept.	Præstø. P-pladsen ved stranden/roklubben. Fjordstien 7. 4720.
8. sept.	Kalvehave, P-pladsen på Strandvej (lige efter nr 24)
15. sept.	Kulsbjerg. P-pladsen på Kulsbjergvej, 4773 Stensved
23. sept. OBS. Onsdag Ny tur.	Vålse 4840. Drej ved Nr. Vedbyskolen ad <u>Vigvej</u> , fortsæt ligeud ad <u>Valnæsvej</u> , langt - - - indtil p-pladsen. OBS: Efter gåturen kører vi tilbage til Nr. Vedbyhallen, <u>Vigvej 8</u> , og spiser flæskkestegs-sandwich. Tilmelding ugen før til Gurli.
29. sept.	Næs fjord. P-pladsen for enden af Skaverupvej, 4760
6. okt.	Vi vender tilbage til Kirketorvet og Ældresagens varme lokale.
15. dec. Kl. 10,30	Julefrokost efter gåturen. Tilmelding til Gurli. Derefter holder vi juleferie, og starter friske igen den 5. januar.

Gåture og stavgang 2. halvår 2026 -Onsdage. Start fra gåsted kl. 9.30. Medbring kaffe, brød og stol. Arranger selv samkørsel og aftal pris.

5. aug.	Avnø Naturcenter. Husk madpakke og drikke.
12. aug.	Kalvehave. P-pladsen på Strandvejen. (efter nr. 24)
19. aug.	Gurli på ferie. Aftal selv gåtur fra Nordhavnen.
26. aug.	Sandvig havn. (Kør ad Ballevej) 4735 Mern
2. sept.	Præstø. P-pladsen ved roklubben. Havnevej
9. sept.	Rekkende Skov ad Kragevigvej. P-pladsen overfor Husflidsskolen.
16. sept.	Kulsbjerg. P-pladsen på Kulsbjergvej, 4773 Stensved
23. sept.	Stegeskov. Ad Ulvshalevej, første vej til højre ad Pilevej.
30. sept.	Vålse 4840, Kør forbi Nr. Vedbyhallen ad <u>Vigvej</u> , fortsæt ad <u>Valnæsvej</u> til p-plads. OBS: Efter gåturen kører vi til Nr. Vedbyhallen , <u>Vigvej 8</u> , og spiser flæskkestegs-sandwich. (Tilmelding til Gurli).
7. okt.	Vi flytter turene tilbage til Kirketorvet og Ældresagens varme lokaler. Start kl. 9,30.
6. jan.27	"Godt Nytår" og vel mødt til flere gode gåture og hyggeligt samvær. Der serveres kaffe/brød, smør og ost. (20 kr) Husk "klippekort".

Duocykeltur

Ældre Sagen Vordingborg har indkøbt en Duo-cykel, så vi nu kan tilbyde vores ældre medborgere, som bor i eget hjem, eller i en ældrebolig, en cykeltur ud i det fri.

Vi kører gerne en tur gennem byen, til havnen, og stranden, du bestemmer selv,
Hvor vi skal køre hen, og hvor lang tid turen skal vare.

Freddy og Carsten, er altid friske til en cykeltur, og en hyggelig snak.



Hvis du ønsker at komme med på cykeltur, så kontakt os på følgende mobil nr.

Freddy Andersen: 22485575 - 38288004

Carsten Olsen: 23981556

Ældresagens kontor: 55346167