

Ældre Sagen



Program | Forår 2022

Aarhus Syd
86 11 00 37

Aarhus Midt
86 13 09 26

Aarhus Nord
86 22 64 01



VORES OPGAVE ER AT LEVERE LIVSKVALITET



”Som samfund har vi svigtet den ældre generation, når det gælder hjælp i hjemmet. Derfor er det vores mission, at levere værdige og fleksible løsninger. Vi vil gøre en forskel.”

Henrik Faaborg, Direktør i CASA CARE ApS



”Jeg elsker mit arbejde, fordi jeg i CASA CARE kan hjælpe kunderne hvor behovet er. Jeg kommer hver gang og kan derfor være mere nærværende og gøre arbejdet ordentligt. Det betyder meget for mig.”

Karina Laursen, Medarbejder i CASA CARE ApS

RENGØRING

Vi udfører alle opgaver.
Miljø- og allergivenligt

HJEMMEHJÆLP

Skift af sengelinned, tøj-
vask, praktiske gøremål,
indkøb, hjælp med IT etc.

SOCIALE BESØG

Et socialt måltid eller blot
en kop kaffe og en snak.

FAST PRIS 395,-

Pr time inkl alt og
Vi har altting med.

Ring til Henrik og få en snak om behov og muligheder på 40 10 30 18

CASA CARE ApS

Fradragsberettiget service til private - www.casacare.dk

**“Rabatten
tager jeg med,
men det er
ikke derfor,
jeg kommer”**

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

**25 % rabat
til dig, der
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

Nu 5
butikker
i Aarhus

Louis Nielsen

Aarhus C Rymsgade 18
Brabrand City Vest
Tilst Bilka Tilst

Risskov Veri Center
Viby J Viby Centret

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Enkeltstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Rabatten gives også på flerstyrkeglas fra 800 kr. og på eventuelle tillæg. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest normalpris 245 kr. ©2021 Specsavers.

Indholdsfortegnelse:

Social-humanitært	Italiensk	37, 93
Besøgstjenesten	It-aktiviteter	26
Bisidderordning.....	Korsang	74
Demensaflastning	Krolf og frisk luft.....	45
DemensCafé	Line Dance.....	42, 74
Den hjælpende hånd	Læsekrede.....	75
On line venner	Mad for mænd	75, 94
Sorg- og livsmodsgrupper	Mindfulness.....	44
Mandetræf	Mode/modeshow.....	76, 96
Multietnisk arbejde	Motion i naturen.....	45
Samvær med jævnaldrende.....	Motion og velvære.....	76
Skole- og børnehavenvenner	Motionsrum	46
Tryghedsopkald.....	Nytårskoncert	47
Ældre Sagens Natteravne	Patchwork	94
.....	Pilates.....	44, 76
Det social-humanitære	Qi gong	43, 77
.....	Rejser og ture	64, 84, 98
Lokal ældrepolitik	Riffelskydning	95
.....	Slow fodbold	45
Støtte og vejledning.....	Slægtsforskning.....	77
.....	Spansk.....	38, 78
Aktiviteter.....	Symfioniorkester.....	81
Akrylmaling	Svømning	46
Akvarelmaling.....	Teater	98
Blomsterdekoration.....	Temamøder.....	62,83, 96
Bowling	Torsdagsunderholdning.....	55
Bridge.....	Traveture.....	81
Engelsk	Tysk	94
Foredrag	Vandgymnastik	79
Fransk.....	Yoga.....	43, 79
Generationernes Hus	Yoga hensyntagende	43, 95
Godsbanens værksteder.....	Zumba	80
Golf	Årsmøde.....	48, 81, 90
Gymnastik for kvinder.....		

Redaktion: Keld Skaaning, ansv.
 Christen Jespersen, Bo Jørgensen
 Forside: Bjarne Agger
 Oplag: 5.500 eksemplarer

Velkommen til forårssæsonen 2022 i Ældre Sagen Aarhus

Med forårsprogrammet for 2022 håber vi i Ældre Sagen Aarhus, at vores medlemmer og andre interesserede i Aarhus Nord, Aarhus Syd og Aarhus Midt får glæde af de mange aktiviteter, vi kan byde på i løbet af foråret. På de første sider finder du vores social-humanitære indsatser, herefter de mange kursus- og motionsaktiviteter. Vi er glade for i år at kunne byde på nye kursusaktiviteter og lidt flere endagsture i Danmark.



Som altid er vi klar til at minde politikerne om deres store ansvar i forhold til ældre medborgere, der har viet deres erhversaktive liv til opbygningen af det, vi kalder velfærdssamfundet. Vi minder dem om, at et velfærdssamfund som noget meget vigtigt kendes på den måde, det behandler sine svageste borgere på. Ældre Sagen mener, at det er helt grundlæggende, at ældre, der har behov for det, gives pleje og omsorg på en værdig og betryggende måde.

Med vores halvårprogram byder vi på noget for både raske og sårbare ældre. Især de seneste to år har lært os, at ældre med større eller mindre problemer har brug for vores social-humanitære aktiviteter, og at alle har brug for de aktivitetsskabende tiltag for at holde svaghed på afstand.

I bestyrelsen glæder det os at føle vores lokalafdeling fuldt aktiv og med det vanlige liv i lokalerne og jeres stemmers summen i gangen.

En stor tak til alle jer, som bakker op om vores aktiviteter og en særlig tak til alle jer mange frivillige, som er grundlaget for Ældre Sagens lokale arbejde. Det er dejligt at starte forårssæsonen sammen med jer alle og sammen skabe et godt nyt år.

Keld Skaaning, formand

Lokalbestyrelsen:

Keld Skaaning, David Ward, Torben Dreier, Lisbeth Hessellund, Lisbeth Søberg Jakobsen, Anne Birte Lindkær Jensen, Anders Lindberg, Trine Madsen, Tove Vestergaard Pasalic, Bent Sauer, Marianne Mørk Schou, Annelise Vestergaard, Hans Weinrich.

* Skat

Kurt Skytte vejleder om skat, herunder fradragsmuligheder, ændring af forskudsregistrering samt årsopgørelse. Træffetid i Vester Allé 8 tirsdage kl. 11-13 efter forudgående tidsbestilling på telefon 86 13 09 26.

* Boligforhold

Bjarne Friis Sørensen vejleder om alle boligforhold. Kan træffes efter aftale på tlf. 51 36 09 54 og på bjarne8@webspeed.dk.

* Økonomi og social pension mv.

Ældre Sagens vejledere giver generel vejledning om formueforhold, finansiering, pensionsopsparing samt social pension, helbredstillæg, personligt tillæg og boligstøtte. Henvendelse til kontoret på tlf. 86 13 09 26, hvorefter du bliver kontaktet indenfor ca. en uge for nærmere aftale. NB! Bemærk, at der ikke kan ydes investeringsrådgivning, der er personlig og munder ud i en anbefaling. Dette skyldes, at Ældre Sagen ikke har godkendelse og forsikringsdækning efter Lov om finansiel virksomhed.

* Når arbejdslivet stopper

Hvad vil du forandre, og hvad vil du bevare i dit arbejdsfrie liv? Find frem til svarene i en personlig samtale med Margit Knudsen, der har mange års erfaring som socialrådgiver, supervisor og coach. Træffes den 1. mandag i måneden kl. 10.30-12.30 efter forudgående tidsbestilling på 86 13 09 26.

* Vejledning fra Folkesundhed Aarhus

Vil du gerne arbejde med dine sundhedsvaner, eller har du en kronisk sygdom, kan du kontakte Folkesundhed Aarhus, Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C på tlf. 87 13 40 35, ved personlig henvendelse eller ved at sende en kontaktformular via www.folkesundhed.aarhus.dk. På hjemmesiden kan du læse om de mange gratis forløb.

* Medlemsrådgivning i Landsforeningen på tlf. 80 30 15 27

Telefonerne hos Ældre Sagens jurister og socialrådgivere har åbent mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14 samt torsdag kl. 14-18.

*** Bisidderordningen**

Keld Skaaning træffes tirsdage kl. 11-14 efter forudgående tidsbestilling på 86 13 09 26.

Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en sag, der behandles hos kommunen eller f.eks. i banken, eller hvis du som patient er i forbindelse med sundhedsvæsenet. Bisidderen har ikke en selvstændig rolle i sagsbehandlingen, men er en vigtig hjælp, hvis det er svært for dig at overskue og gennemføre møder og aftaler. Bisidderen kan hjælpe med forberedelse af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltager sammen med dig i mødet og kan efterfølgende hjælpe dig med at huske og følge op på aftaler med kommunen, bank, læge eller hospital eller med at læse og forstå breve og afgørelser, som du modtager. Fire ører hører bedre end to, og du har en person, der også har deltaget i mødet, som du kan drøfte sagen med. Har du brug for en bisidder, så kontakt Ældre Sagen på 86 13 09 26.

*** Forsikring**

Mød assurandør Thor Nikolaj Sand, Codan, den 2. mandag i måneden kl. 10.30-13.00 i vores lokaler i Vester Allé. Her kan du bl.a. høre nærmere om den overfaldsforsikring, Codan har udviklet sammen med Ældre Sagen. Forsikringen er gratis, og alle medlemmer kan få den uanset alder - også selvom man ikke er kunde i Codan i forvejen.

Årsmøde i Ældre Sagen Aarhus

Torsdag den 17. marts 2022 kl. 14.00

Alle medlemmer i Aarhus Kommune er velkomne.

Husk medlemskortet.

* Jura - arv og testamente og fremtidsfuldmagter mv.

Advokat Kirstine Kryger Dyekjær har træffetid en tirsdag formiddag kl. 10-12 hver måned i Vester Allé 8, hvor hun giver mundtlig rådgivning om arv, testamente og fremtidsfuldmagter mv.

Tidsbestilling er nødvendig på telefon 86 13 09 26, og der afsættes 15 minutter til hver rådgivning.

I foråret er der rådgivning: 18. januar, 22. februar, 22. marts, 26. april, 24. maj og 14. juni.

Husk at melde afbud ved forfald.

* Demens

Alice Grünspahn vejleder om demens og svarer på spørgsmål efter aftale på 86 13 09 26. Træffes i Vester Allé 8 efter forudgående aftale.

Socialrådgiver Henning Lund, DemensHjørnet, DCA, Aarhus Kommune har træffetid den sidste onsdag i måneden kl. 13.30-15.30 i Vester Allé 8 og vil yde råd/vejledning vedr. hjælp og støtte iht. lovgivningen og om de mange tilbud, Aarhus Kommune har til mennesker med demens inde på livet.

Tidsbestilling er nødvendig på 86 13 09 26.

* Tryghedsopkald

“Go’ mor’n - det er Else og klokken er 8”. Telefonen ringer hos den 83-årige Kirsten. Det giver Kirsten stor tryghed, at telefonen ringer samme tid hver morgen - hver dag.

Så ved hun, at nogen vil reagere, hvis telefonen ikke bliver taget.

Tryghedsopkald tilbyder vi dig, der er ældre og gerne vil have tryghed i hverdagen. Vi fra Ældre Sagen ringer dig op om morgenen mellem kl.

8.00 og 8.30 - hver dag - for at ønske dig “Go’ mor’n” og høre, at alt står vel til hos dig. Hvis du senere får tilbudt fast pleje om morgenen eller flytter på plejehjem, bortfalder aftalen om Tryghedsopkald.

Er du interesseret, så ring på 86 13 09 26.

Tryghedsopkaldere

Kunne du tænke dig at blive en af dem, som ringer op? Du skal ringe til 7-8 brugere hver 6. uge. Yderligere information:

Hilda Hass telefon 26 24 21 98

Besøgstjenesten

Ældre Sagens besøgstjeneste er et tilbud til ældre mennesker, som bor i eget hjem.

Ønsker du at få en ven til at

- besøge dig i dit hjem til hygge og samvær, læse op af en bog/avis, spille kort eller...
- gå tur eller at træne med (f.eks. ud i naturen, træne balance og/eller gå på trapper eller...)
- ledsage dig til en aktivitet (f.eks. indkøb, museum, biograf, bibliotek eller...)

Ønsker du at få en ven, eller har du spørgsmål om dette, så henvend dig gerne til kontaktpersonerne (se nedenfor).

Det er vigtigt, at vennen og du passer sammen, derfor besøger kontaktpersonen dig (efter aftale) og prøver efterfølgende at finde den rette ven for dig.

Ved det næste besøg deltager du, kontaktpersonen og vennen. I finder så sammen ud af, om du og vennen har lyst til at se hinanden fremover, og hvilken dag/tidspunkt I skal mødes.

Som udgangspunkt kommer en ven ca. 2 timer ugentligt. I finder selv ud af, hvad I vil bruge tiden til. Tilbuddet kan kombineres på flere måder. De 2 timer kan f.eks. bruges til hygge i hjemmet med efterfølgende frisk luft samt træning ved at gå tur og måske handle lidt på vejen.

Kontaktpersonerne: Lisbeth Hessellund og Trine Madsen træffes enten på mail: lishessel@gmail.com eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

Frivillige til Besøgstjenesten

Ønsker du at hjælpe et ældre menneske, og kan du afsætte 2 timer om ugen?

Enten som besøgsven (i den ældres eget hjem), ledsager, motionsven eller en kombination af alle 3 dele?

Tidspunktet for de 2 timer ugentligt aftales mellem dig og den ældre.

Der er mange muligheder, og vi hører meget gerne fra dig (se tlf.nr./ mailadresse nedenfor)

Din alder: Ingen alder er for høj eller lav, men lige nu mangler vi meget venner, som er over 30 år.

Køn: Vi søger både mænd og kvinder.

Bopæl: Aarhus Kommune, og du må gerne bo i yderdistrikterne af kommunen, da vi har svært ved at dække disse områder.

Kvalifikationer: Lyst og interesse for at have kontakt med ældre mennesker.

Kontakt lederne af Besøgstjenesten: Lisbeth Hessellund og Trine Madsen.

De træffes enten på mail: lishessel@gmail.com eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

Om os: Ældre Sagens besøgstjeneste er et tilbud til ældre mennesker, som bor i eget hjem, og som savner et netværk og/eller har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at blive frivillig.

* Flytning til ældrebolig/plejehjem

Hvis du ikke har familie eller netværk og har behov for hjælp i forbindelse med flytning, så ring på 86 13 09 26 og hør, hvordan Ældre Sagens Flyttevenner ved Anders Lindberg kan hjælpe dig med flytningen.

Ældre Sagen arbejder for, at alle kan få et godt liv med en aktiv og meningsfuld hverdag - uanset alder.

Samvær med jævnaldrende

Har du lyst til at være sammen med andre, som ønsker kontakt med jævnaldrende til fælles oplevelser? Så har Ældre Sagen mulighed for at formidle kontakten mellem jer.

Samværsgruppen mødes 2. torsdag hver måned kl. 12 - 16 i Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C.

I dette regi har du mulighed for at møde andre og aftale fremtidige samværsformer.

Der er mange muligheder i byen, Musikhuset, Dokk 1, AROS, museer, restaurantbesøg, den smukke natur omkring Aarhus eller bare at drikke en kop kaffe hjemme og vende verdenssituationen. Alt til fælles glæde.

Kontakt Ældre Sagen på tlf. 86 13 09 26 eller skriv en mail til leder/kontaktperson Gudrun Nielsen, erikbro@os.dk

Online venner

Ældre Sagen Aarhus har et tilbud, hvor flere via computer, iPad eller mobiltelefon kan mødes, tale og se hinanden. Vi er en lille gruppe, der gerne vil være sammen og lære hinanden at kende og hygge os sammen. Vi vil meget gerne have dig med i gruppen, og vi glæder os til at lære dig at kende. Det er uforpligtende, og det eneste du risikerer er at få nogle gode venner. Vi er selv frivillige i Ældre Sagen og vil holde dig i hånden og sørger for, at du kommer godt ind i gruppen. Alt det praktiske hjælper vi også med. Er du pårørende eller kender en, der kan have glæde af at være med, så kontakt os: Elisabeth (Søs) soeslam@hotmail.com eller kontoret, 86 13 09 26.

Den hjælpende hånd for medlemmer

Ældre Sagen tilbyder praktisk hjælp til hjemmeboende ældre, **der ikke har mulighed for at få hjælp andetsteds** til f.eks. at hænge et billede op, få skiftet en pære, få indstillet tv-kanaler, få ny jord i altankassen, mindre syopgaver og meget mere.

Henvendelse til kontoret, 86 13 09 26. Du vil herefter blive kontaktet inden for en uge for nærmere aftale.

Prisen for et besøg er 50 kr. til dækning af omkostninger, og der skal yderligere betales for evt. materialer.

NB! Vi påtager os ikke større opgaver som fx rengøring, træfældning og havearbejde samt opgaver, der kræver autorisation.

Mandetræf: Særligt tilbud til mænd 65+

Herrefrokost er et hyggeligt fællesskab for ældre enlige mænd. Vi holder frokostssammenkomst hver anden uge enten i Folkestedet eller i Kloster-caféen.

Hver måned arrangeres der udflugter med Mandetræf. Vi kører i minibusser ud for at opleve skønne, sjove og spændende steder i det østjyske.

Der er frokost og kaffe/lagkage undervejs på turen.

Der kan arrangeres afhentning.

Kontakt Vibeke Mejer, tlf. 26 82 76 03.

Sorg- og livsmodsgrupper for efterladte

Ældre Sagen samarbejder med andre frivillige organisationer i Aarhus om at tilbyde sorg- og livsmodsgrupper for ældre efterladte. Ved henvendelse til Ældre Sagen tilbydes en samtale, hvorefter der kan henvises til en sorg- og livsmodsgruppe med plads til nye.

Vi ved, at det er godt at være sammen med andre, når man er blevet alene. Samvær med ligestillede kan give fornyet livsglæde og lysten til at starte på et nyt livskapitel.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at være med i en sorg- og livsmodsgruppe.

Kontaktperson: Vibeke Mejer Jensen på tlf. 26 82 76 03 eller pr. mail: vibekemejer60@gmail.com

Multietnisk arbejde

Vi integrerer og aktiverer mange ældre multietniske kvinder.

Vi arbejder på 17. år med forskellige aktiviteter, bl.a. en systue i Gellerup hver tirsdag. Her reparerer vi og syr nyt tøj. Vi arbejder også på en systue i Rosenhøj hver onsdag. Systuerne bliver flittigt brugt - men vi mangler hænder. Vil du hjælpe? Det kan være i Rosenhøj, hvor der er systue onsdage kl. 10-13, eller i Gellerup, hvor der er systue tirsdage kl. 10-13.

Kontakt venligst lederen af det etniske arbejde, Birte Vixø, på 28 29 58 09.

AFLASTNING AF PÅRØRENDE TIL DEMENTE

Aflastning af pårørende til demente

Det er et 24 timers job at være pårørende til en dement.

Pårørende har brug for et pusterum. Vi du hjælpe, og har du mulighed for at aflaste og glæde en demensramt familie et par timer om ugen eller efter behov?

Der afholdes et kursus, som er obligatorisk for alle.

Ved at du er sammen med den demente person og evt går en tur eller laver en aktivitet, den demente holder af, kan den pårørende få en pause fra hverdagens trummerum og foretage sig lige det, han/hun har lyst til.

I Aarhus er vi 3 frivillige samarbejdende foreninger: Alzheimer Foreningen, OK-Klubberne og Ældre Sagen, der ønsker at aflaste demensramte – bakket op af Aarhus Kommune.

Oplev glæden ved at være aflaster. Ring til 86 13 09 26 og få en aftale med Alice Grünspahn eller Lene Gaba.

Erindringsstuen - Demenscafé

Under forudsætning af at coronasituationen muliggør det, afholder Ældre Sagen i Aarhus i foråret fredagsaktiviteter hver anden fredag i samarbejde med Alzheimer Foreningen i Østjylland og OK-Klubberne i Aarhus.

Aktiviteterne finder sted i ulige uger fra kl. 10-13 i Erindringsstuen, Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55-57, 8260 Viby J.

Vi spiser frokost sammen, og indimellem kører vi en tur.

Der er TILMELDING til aktiviteterne på 28 72 51 08.

Se annoncen side 14.

De venligste hilsner

Alice Grünspahn og Lene Gaba

Erindringsstuen

Velkommen i Erindringsstuen.

Stedet hvor demensramte og pårørende
mødes i tidsrummet:

- **pårørendegruppe onsdage fra kl. 16-19**
- **fredage i ulige uger fra kl. 10-14**
- se specialprogram på Alzheimerforeningens
hjemmeside: **alzheimer.dk**

Ring for yderligere
information på
28 72 51 08

*OBS!
Ny adresse*

Erindringsstuen, Bøgeskovhus
Skovlundsgårdsvej 55-57, 8260 Viby J



Ældre  Sagen



Skole- og børnehavevenner

Vi søger frivillige

Har du lyst til at bruge nogle timer om måneden med glade og nysgerrige børn?

Ældre Sagen søger frivillige skole- og børnehavevenner. Måske kan du lide at læse højt eller fortælle en god historie - gerne fra din egen barndom. Måske er du god til kreative sysler som håndarbejde, træarbejde eller maleri. Det kan også være, at du holder af at få en god snak om små og store spørgsmål.

Så kan det være, at det netop er dig, der er brug for som frivillig i den lokale børnehave, hvor du også kan tage på ture med børnene.

Du kan også blive frivillig på en skole, hvor der er brug for dig til at:

- hjælpe store og små børn i lektiecaféerne
- læse med de yngste klasser
- være kreativ sammen med børnene i fritidsordningen.

Som frivillig er det vigtigste, at du har mod på at være sammen med børn, der til tider larmer lidt, men som til gengæld tager imod dig med åbne arme hver gang.

Er du interesseret i at blive frivillig på en af Aarhus Kommunes skoler eller i en børnehave, så kontakt venligst Grethe Holmby på 51 25 80 19 eller på holmby@stofanet.dk

Ældre Sagens Natteravne

Ældre Sagens Natteravne er der for børn og unge, som har brug for en uformel snak, lidt omsorg og opmærksomhed. Derudover er de med til at skabe trykthed for ældre.

Ældre Sagens Natteravne går tur i Frydenlund/Møllevangen og i Midtbyen fra mandag til torsdag mellem kl. 13 og ca. 15.50 i Natteravnenes karakteristiske gule jakker. Er du interesseret, så hører vi gerne fra dig. Du er velkommen til at gå med på en uforpligtende prøvetur.

Ring til Ældre Sagen på 86 13 09 26.

Fredagslegestue og kaffe i FO-byen - for babyer, forældre og ældre

Der vil være kaffe, kage - og ikke mindst gamle danske sange på programmet, når dørene åbner hver første fredag i måneden fra kl. 10-13 i FO-Byen (Stiften Lounge), Frederiksgade 78B, Aarhus C. Sang og sanglege skaber et unikt samvær og åbner for gode snakke på tværs af alle generationer. Der kræves ingen tilmelding, så kom som du er, eller tag dit barnebarn/oldebarn i hånden og kom med til en hyggelig fredagsaktivitet, hvor du med garanti vil få et smil på læben og lidt godt til maven.

Datoerne for de seks kommende arrangementer er: 03/12-2021, 07/01-2022, 04/02-2022, 04/03-2022, 01/04-2022, 06/05-2022.

Foreningen Samværd - www.samvaerd.dk - telefon 29 74 67 64.



FORÅRS- OG SOMMERREJSER

med bus og dansk rejseleder

- **Blomsterrejse, 5 dage fra 2.595,-**
- **Blomstertogt, 6 dage fra 5.795,-**
- **Forår i Paris, 7 dage fra 4.995,-**
- **Bornholm, 6 dage fra 4.195,-**
- **Forår ved Mosel, 6 dage fra 3.895,-**

Masser af dejlige busrejser
med rejseleder i bl.a. Danmark,
Skandinavien, Tyskland, Nord-,
Midt- og Sydeuropa.

riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 · www.riisrejser.dk

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange

SOCIAL-HUMANITÆRT

Siden september 2021 – efter coronakrisen - har vi i Besøgstjenesten haft travlt med at få matchet de mange nye unge frivillige, som er kommet til efter coronatiden, med de ældre, som ønsker sig en besøgsven, ledsager eller motionsven. Vi forsøger at igangsætte så mange frivillige så hurtigt som muligt og dermed imødekomme de mange ønsker om en besøgsven en gang om ugen (se også side 9).

Alle de mange tilbud, som vi har i Ældre Sagen er beskrevet forrest i dette program, men som noget nyt er startet to nye tilbud, dels Slowfodbold for mænd over 65 år, dels online venner.

Ensomhed

Ældre Sagen fortsætter sit arbejde for ensomme, se f.eks. side 12. Vi har ligeledes startet et tilbud om online venner. Et tilbud, hvor man kan mødes, tale og se hinanden online.

Samarbejdet på tværs i Aarhus kommune.

Røde Kors, Folkekirken, Rethinkers, Frivilligcenter Aarhus , Folkestedet og Ældre Sagen fortsætter samarbejdet med Aarhus kommune mhp at igangsætte/ formidle initiativer til gavn for sårbare.

Blandt andet har besøgsordningen i Ældre Sagen modtaget billetter til besøgsvenner og deres værter til biografture mv. og ligeledes er der givet cafébilletter til besøgsvenner og deres værter på et lokcenter.

Ældretelefonen tilbyder mennesker, som føler sig alene, og som savner selskab, en telefonven. En telefonven ringer med jævne mellemrum til en hyggesnak.

Bliv en telefonven eller få en telefonven overalt i landet ved at ringe til telefon 82 82 03 00 alle hverdage mellem kl. 09.00 og 15.00 eller registrér dig på www.aeldresagen.dk.

LOKAL ÆLDREPOLITIK

Ældre Sagen arbejder for, at flest muligt skal kunne leve et godt og langt liv. Hos Ældre Sagen i Aarhus gør vi dette gennem tiltagene og aktiviteterne i dette program. Udover løbende aktiviteter har vi i 2022 fortsat fokus på temaerne: 1) fællesskaber og bekæmpelse af ensomhed, 2) demens, 3) motion og lighed i sundhed og 4) ældrepolitik.

Ældre Sagen i Aarhus vil i 2022 holde Aarhus Kommune op på:

- realisering af budgetplanens lovede budgetudvidelse på ældreområdet fra 2022
- anvendelse af bevilgede midler fra stat og kommune til ældreområdet på netop ældreområdet
- øget fokus på ældreplejen og en tiltrængt nytænkning i ældreplejen
- hjemmehjælp, der passer til den enkeltes behov; der skal altid være mulighed for god og velfungerende pleje
- tilstrækkeligt beredskab i forhold til alvorligt syge ældre; som patient har man ret til at være tryk.

Udover vores egen service med vejledning (se side 6-15) anbefaler vi:

- Aarhus Kommunes Pårørendevejledning: Kontakt Pårørendevejleder Rie Winther, tlf. 41 89 09 38, hvis du som pårørende til en nærtstående med alvorlig eller langvarig sygdom har brug for at drøfte din situation.
- Rådgivning i forbindelse med demens. Ring til socialrådgiver Henning Lund i kommunens DemensHjørnet, telefon 87 13 19 37. Kan også træffes i Ældre Sagen, Vester Allé 8, sidste onsdag i hver måned kl. 13.30-15.30.

Med venlig hilsen

David Ward
Næstformand og ældrepolitisk kontaktperson
Henvendelse: Ældre Sagens telefon 86 13 09 26



ÆOF



ÆOF er et oplysningsforbund, hvis formål er at skabe folkeoplysende virksomhed, relevant for og specielt tilpasset seniorer og ældre borgere i Aarhus.

For at opnå de bedst mulige tilskud fra Aarhus Kommune skal disse aktiviteter tilbydes både til normalpris og til en lavere APEHØS-pris til pensionister mv. der bor i Aarhus Kommune. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man er pensionist, efterløønner, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Begge priser er oplyst ved de pågældende arrangementer.

ÆOF holder generalforsamling samme dag som Ældre Sagen. Adgang har alle, der deltager i kurser og aktiviteter i Ældre Sagen i Aarhus, der er arrangeret i samarbejde med ÆOF.



Ældre Sagen Aarhus Midt • Vester Allé 8, Aarhus C.

Åbningstider: mandag - torsdag kl. 9.00-14.00

Telefon 86 13 09 26.

midt@aeldresagen-aarhus.dk • www.aeldresagen.dk/aarhus

Der er julelukket fredag den 10. december - søndag den 2. januar.

Ferie uge 7 og 15

Sommerferie fredag den 17. juni - søndag den 14. august

Indholdsfortegnelse

Akvarelmaling	side 39	Mindfulness	side 44
Bowling	side 42	Motion i naturen	side 45
Bridge	side 23	Motionsrum træning	side 46
Endagsture	side 64	Nytårkoncert	side 47
Engelsk	side 35	Pilates	side 44
Fransk	side 36	På tværs	side 48
Fredagsforedrag	side 57	Qi gong	side 43
Generationernes Hus	side 66	Slow fodbold	side 45
Godsbanens værksteder	side 40	Spansk	side 38
Gymnastik for kvinder	side 42	Svømning	side 42
Ide og samfund	side 52	Temamøder	side 62
Italiensk	side 37	Torsdagunderholdning	side 55
It-aktiviteter	side 26	Yoga	side 44
Krolf og frisk luft	side 45	Yoga hensyntagende	side 43
Line Dance	side 42	Årsmøde	side 48

Kunstudstillinger i Ældre Sagen i Vester Allé 8

Mandagsmalerne bestående af 8 forskellige malere udstiller i perioden
14. januar - 8. april

Ældre Sagen kan ikke forsikre de udstillede billeder, men udstillernes
indboforsikring dækker i de fleste tilfælde.

Hvis man er interesseret i at udstille,
kan man kontakte kontoret på tlf. 86 13 09 26.

VIGTIG INFORMATION OM TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling for vores aktiviteter starter straks, når programmet er udkommet mandag den 29. november. Tilmelding kan kun ske mod samtidig betaling. Tilmelding og betaling kan som hidtil ske ved fremmøde på kontoret. Dankort og MobilePay modtages.

Tilmelding og betaling kan også ske hjemmefra på www.aeldresagen.dk/aarhus. Bookingsystemet er baseret på både medlemsnummer og fødselsdag. Det kontrolleres i bookingsystemet, at de to ting passer sammen.

Hvis Ældre Sagen ikke har fødselsdagen i medlemsregisteret, eller hvis der er tastefejl, vil der komme en advarselsboks frem om, at man blot skal ringe til medlemsservice på 33 96 86 89 og få fødselsdagen registreret.

Frameldingsregler i forbindelse med ture og rejser: Efter tilmeldingsfristen vil der kun kunne ske tilbagebetaling af deltagerbetaling minus 50 kr. i ekspeditionsgebyr, hvis pladsen kan overtages af en anden.



Afmelding
før
kursusstart

I tilfælde af framelding senest dagen før kursusstart inden kl. 14.00 på 86 13 09 26 fratrækkes 50 kr. i ekspeditionsgebyr. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres til din bankkonto.



Afmelding
efter
kursusstart

Ved framelding efter kursusstart tilbagebetales indbetalt gebyr med fradrag af 50 kr. som hovedregel kun, hvis pladsen kan overtages af en anden. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres til din bankkonto.

Ved aktiviteter under aftenskoleloven er der anført 2 priser. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man bor i Aarhus Kommune og er pensionist, efterlønnér, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Til disse aktiviteter er der offentlig adgang.

Til de øvrige aktiviteter kræves der medlemskab af Ældre Sagen.

FÅ SVAR PÅ DINE SPØRGSMÅL OM DE NYESTE SATSER, LOVE OG ÆNDRINGER OM SOCIALE, ØKONOMISKE OG JURIDISKE FORHOLD I HÅNDBOGEN "VÆRD AT VIDE". BOGEN KOMMER I EN NY UDGAVE HVERT ÅR.

I håndbogen finder du svar på en række spørgsmål, som har betydning for din hverdag.

Det kan være de nyeste satser, regler og ændringer i lovgivningen om sociale, økonomiske eller juridiske forhold. Håndbogen rummer mange emner. Det kan være om spørgsmål om arbejde, sygedagpenge og efterløn, arv og testamente, boligydelse, gæld, hjemmehjælp, folkepension og tillæg til pensionen, rådgivning og klager, privat økonomi, skat, sundhed, værgemål og fuldmagt og meget andet.

Køb håndbogen "Værd at vide"

Du kan købe "Værd at vide" via webshoppen.

Bogen koster 139 kroner for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 189 kroner inklusiv ekspedition og levering (pris i 2021).

- tillid gennem 4 generationer

Professionalisme med et menneskeligt ansigt

Vi hjælper og vejleder Jer igennem hele forløbet.

Alle aftaler kan træffes i Jeres hjem - når det passer Jer.

Også i weekender og på helligdage.

DØGNVAGT:

86 12 28 66



AARHUS C

Jærgergårdsgade 17-19

AARHUS VEST

Silkeborgvej 281

AARHUS SYD

Oddervej 172

AARHUS NORD

Willemoesgade 2

Viby J

Viby Torv 6



Michael Madsen



Lars Kingo

Læs mere om os på:

www.bedemandmadsen.dk

BRIDGE

Undervisnings- og turneringsholdene starter i uge 2. Afslutning i uge 16.
Der er lukket i uge 7 og uge 15.

NB: Eventuel framelding til en bridgedag sker direkte til lederne på SMS.

Deltagelse kræver medlemskab af Ældre Sagen.
På alle hold holdes pause med kaffe/te, som er med i prisen.
Franskbrød med ost kan købes.

Undervisning for begyndere

Hold 11101: Mandag kl. 13.00-16.30

Ledere: Tove og Claus Jørvang

Sæsonpris: 475 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 30 42 45 67 senest dagen før.

Startdato: 10. januar

Afslutning: 11. april

Maks. 20 deltagere

Undervisning for let øvede. Forudsætter at man er undervist i

Bridgevejens bog 1 og 2 eller tilsvarende.

Hold 11102: Mandag kl. 13.00-17.00

Ledere: Bent Sauer og Diann Okholm

Sæsonpris: 475 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 40 84 86 19 senest dagen før.

Startdato: 10. januar

Afslutning: 11. april

Maks. 24 deltagere

Spørgeturneringshold

Hold 11103: Mandag kl. 13.00-17.00

Ledere: Ole Kay Petersen og Jens Korsgaard

Gennemgående turnering

Sæsonpris: 425 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 20 86 95 17 senest dagen før.

Startdato: 10. januar

Afslutning: 11. april

Maks. 28 deltagere.

Turneringshold

Hold 11104: Tirsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Bent Sauer

Gennemgående turnering

Sæsonpris: 375 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 40 84 86 19 senest dagen før.

Startdato: 11. januar

Afslutning: 19. april

Maks. 56 deltagere.

Turneringshold**Hold 11105:** Tirsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Gennemgående turnering

Sæsonpris: 375 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Startdato: 11. januar

Afslutning: 19. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold**Hold 11106:** Onsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Jørgen Sand

Op- og nedrykning

Sæsonpris: 375 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 40 31 99 66 senest dagen før.

Startdato: 12. januar

Afslutning: 20. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold**Hold 11107:** Onsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Annelise Bank Nielsen

Gennemgående turnering

Sæsonpris: 375 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 53 53 53 64 senest dagen før.

Startdato: 12. januar

Afslutning: 20. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold**Hold 11108:** Torsdag kl. 13.30-17.00

Ledere: Hanne Bowmann og Søren Andersen

Gennemgående turnering

Sæsonpris: 375 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Startdato: 13. januar

Afslutning: 21. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold**Hold 11109:** Torsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Bent Sauer

Gennemgående turnering

Sæsonpris: 375 kr. inkl. kaffe/te

Afbud på SMS 40 84 86 19 senest dagen før.

Startdato: 13. januar

Afslutning: 21. april

Maks. 56 deltagere

Champagnebridge

Hold 12120: Søndag den 2. januar 2022 kl. 9.00-ca. 17.00

Vi afholder vores traditionsrige brigdeturning i Ældre Sagens lokaler i Vester Allé 8. Om formiddagen er der indledende runder, hvor alle par er seededede. Efter frokost spiller vi i nye rækker.

Tilmeldingsfristen er torsdag den 9. december og sker parvis enten på kontoret eller via hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/aarhus. Maks. 72 deltagere.

Pris: 350 kr. inkl. morgenkaffe (mellem 9.00-9.30), frokost og eftermiddagskaffe/kage. Der serveres en øl, en vand eller et glas vin, mens der ventes på resultatet af turneringen.

Præmier til nr. 1 og nr. 2 i hver gruppe.

Bridgerejse

Er under planlægning til ultimo maj.

Se hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/aarhus

Arv Testamente Fremtidsfuldmagter

Har du brug for god advokatrådgivning i øjenhøjde?

Advokatkompagniets dygtige og højt specialiserede advokater står klar til at hjælpe dig med dine juridiske udfordringer

Kontakt vores specialister i familie- og arveret

Tlf. 86 12 44 00



Kirstine Kryger Øvelsø
Advokat (H)



Vibeke Høst
Advokat (L)



Helle Holm Thomsen
Advokat (L)



Tlf: 86 12 44 00 | info@advokatkompagniet.dk
Nørreport 26, 8000 Aarhus C
www.advokatkompagniet.dk/aarhus

IT AKTIVITETER

Indbydelse til MitID temadage

NemID bliver til MitID i oktober 2021 og fortsætter implementeringen henover 2022.

Ud over MitID-appen kommer der også en række fysiske måder at bruge det nye MitID for dem, der foretrækker det eller har særlige behov.

Du vil, **af din bank**, blive informeret om, hvordan og hvornår du kan bruge det nye MitID. Indtil da skal du fortsætte med at bruge dit NemID.

Når du har modtaget indbydelse fra din bank til at overgå til MitID kan du tilmelde dig en af de temadage eller lignende, som Ældre Sagen udbyder, hvor vi vil orientere og demonstrere, hvordan du kommer godt i gang med MitID.

Åbent Hus
hos Ældre Sagen, Vester Allé 8 om IT-undervisningen
onsdag 5. januar kl. 10 -13

Vi åbner dørene for en orientering om vores mange tilbud inden for IT-undervisning: Pc, Mac, iPhone, iPad og Android telefoner/tablets.

Kom og hør nærmere og få en snak med de enkelte undervisere.

Vi byder på en kop kaffe.

Ring også gerne til 51 94 78 90 eller 21 25 09 48.

Deltagelse i IT-undervisning kræver medlemskab af Ældre Sagen.

* IT-hjælp for medlemmer i Aarhus Kommune

Den tidligere DoktorDag tilbydes fortsat 2 gange om måneden i Vester Allé. Der tilbydes hjælp til Windows-baserede computere. Forudgående telefonisk tilmelding på 86 13 09 26 er nødvendig **senest torsdagen forud for den pågældende mandag**. Giv om muligt også gerne besked om problemets art til kontoret på forhånd.

Der er support mandage kl. 12.30-15.00 på følgende dage:

17. og 31. januar samt 7. og 21. februar

7. og 21. marts samt 4. og 25. april

9. og 23. maj samt 13. juni

Du kan gratis komme med din enhed, og vi vil så forsøge at løse dit problem. Medbring eventuelle installations-CD'er.

BEMÆRK: Vi hjælper ikke med ulovlige programmer, og vi vil ikke fysisk åbne en pc, da vi ikke har forsikringsdækning mod eventuelle skader.

* Pc-telefonsupport for medlemmer i Aarhus Kommune

Det er nu muligt at ringe ind på 86 13 09 26 på samme datoer som pc-hjælpen (se venligst ovenfor) og i tidsrummet 12.30-14.00 for at få hjælp via telefonen.

*Hjælp til MacBook, iPhone og iPad for medlemmer i Aarhus Kommune

Det er muligt at komme ind i Vester Allé 8 med sin Apple iPhone eller sin iPad, hvis man har problemer med den. David Ward vil hjælpe medlemmer i Aarhus Kommune onsdage kl. 10-12. Forudgående telefonisk tilmelding på telefon 86 13 09 26 er nødvendig **senest mandagen forud for den pågældende onsdag**.

*Hjælp til Android-baserede smartphones og tablets for medlemmer i Aarhus Kommune

Det er muligt at komme ind i Vester Allé 8 med sin Android smartphone eller tablet, hvis man har problemer med den.

Arne Andersen vil hjælpe medlemmer i Aarhus Kommune mandage kl. 12-13 på følgende dage: 10. og 24. januar samt 28. februar og 14. marts.

Forudgående telefonisk tilmelding på 86 13 09 26 er nødvendig **senest torsdagen forud for den pågældende mandag**.

Hold 11310 – Kom godt i gang med Windows 10

Startdato: Tirsdag den 11. januar kl. 9.00-11.30

Forudsætning: Kurset er for alle, som har anvendt tidligere udgaver af Windows, og som nu har en computer med styreprogrammet Windows 10. Kurset er for dig, der også gerne vil lære at bruge nok verdens mest brugte styresystem. Vi vil starte med at gennemgå de grundlæggende funktioner på computeren – dernæst ser vi på de mange nye muligheder, der findes i Windows 10:

- først skrivebordet, om at bruge de forskellige funktioner, som findes her
- om at organisere flise-ikonerne og om deres funktion, placeringer mv.
- om at bruge startmenuen, proceslinjen
- om at bruge handlingscentret, hvori mange indstillinger findes eller bl.a. beskeder hentes.

Når du nu er blevet lidt fortrolig med første fase, vil vi gå videre med nogle af de mange muligheder, der er for at indstille din computer, så den passer til dig. Windows 10 indeholder ligeledes en glimrende mailfunktion, og denne kaster vi os også over; du lærer her bl.a. at sende og modtage elektronisk post (mail).

Til slut viser vi dig, hvordan du organiserer de ting, du vil gemme på computeren, så du senere kan finde dem igen. Programmet, vi anvender, hedder Stifinder, som ligeledes er en fast del af Windows 10.

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis.

Medbring egen opladet bærbar computer. Maks. 12 deltagere

Undervisere: Peder Hill og Lars H. Toft

Pris: 440 kr. inkl. kaffe/te • 6 gange

Hold 11320 - Daglig brug af IT på Windows 10. Forudsætninger, svar-ende til det, man lærer på kurset Kom godt i gang med Windows 10.

Kurset er for dig, som er kommet rigtig godt i gang med din pc, men ønsker flere færdigheder i brugen af computerens funktioner og ikke mindst sikkerheden på computeren. Vi giver dig svar på, hvad:

- stifinderen er, og hvordan den bruges
- en USB er, og hvad den anvendes til
- forskellen er på et USB-stik og computerens harddisk og
- hvad en web-mail er.

Windows 10 indeholder en fin mailklient med mange muligheder – vi viser, hvordan du:

- opretter, skriver og vedhæfter billeder eller dokumenter i din mail
- opretter signatur/underskrifter i din mail
- lærer at oprette adressekartotek, aftaler og mærkedage i kalenderen
- etablerer samspillet mellem mail, kontakter og kalender.

Fra browseren Edge viser vi dig bl.a., hvordan man googler på internettet:

- gå på opdagelse og google nyheder, rejser, varer m.m. – her sætter kun fantasien grænser
- gennemgang af MitID, der er adgangen til Det digitale Danmark, borger.dk, e-Boks, netbank og hvordan du får besked, når der er ny post. Computeren er en god digital "skrivemaskine". I tekstbehandlingsprogrammer gennemgår vi, udover at skrive, en del af de funktioner, man kan bruge som at:
 - ændre skrifttype, skriftfarve og størrelse
 - indsætte billeder, dokumenter og objekter
 - gemme på pc eller skyen OneDrive.

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis.

Der undervises kun på Windows 10 pc.

Medbring egen opladet bærbar computer. Maks. 12 deltagere.

Startdato: Tirsdag den 1. marts kl. 9.00-11.30

Undervisere: Peder Hill og Lars H. Toft

Pris: 440 kr. inkl. kaffe/te • 6 gange

Hold 11350/11352 - Hold din computer sikker, opdateret og fit for fight

Kan du nå at lave kaffen, inden din pc er oppe at køre med skrivebordet fremme, skyldes det ofte manglende oprydning. I så fald er det på tide at lave et servicetjek. Udføres dette servicetjek 3-4 gange årligt, vil du straks fornemme en stærk forbedring og en hurtigere pc efter hver gang.

Ved netop dette kursus hjælper vi dig med at kontrollere:

- opdatering af Windows 10 og øvrige programmer.
- fjernelse af virus og malware, som kan gøre din pc langsommere.
- fjernelse af software (programmer) du aldrig bruger
- oprydning af din harddisk med diskoprydning, CCleaner og WiseCare 365
- tømning af papirkurven
- sikkerhedskopiering af filer på ekstern disk.

Vi diskuterer sikkerhed ved brug af computer på internettet.

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis.

Der undervises kun på Windows 10 pc.

Medbring egen opladet bærbar computer. Max. 12 deltagere.

Hold 11350: Kursusstart: onsdag den 12. januar kl. 09.00-11.30

Hold 11352: Kursusstart: onsdag den 23. februar kl. 09.00-11.30

Undervisere: Søren Nedergaard Poulsen, Svend E. Kjølhede og Erik Bak Lybæk

Pris: 220 kr. inkl. kaffe/te • 3 gange

Hold 11362 - Bliv mere fortrolig med brug af din pc i dagligdagen

Kurset er beregnet for deltagere med kendskab til brug af pc, som har gået på pc kursus tidligere eller har brugt pc i arbejdslivet, men nu er gået på pension og derfor mangler den støtte, som der har været i det tidligere firma.

Med basis i styreprogrammet Windows 10 arbejder vi med relevante programmer til almen vedligeholdelse og brug computeren af til tekstbehandling, mail og søgning på internetet.

Du vil sammen med de øvrige deltagere i vid udstrækning bestemme, hvad der skal arbejdes med, f.eks.:

- brug af computerens funktioner og programmer
- ajourføring af styresystem og programmer
- grundlæggende sikkerhed og sikkerhedskopiering
- brug af startmenu/fliser, proceslinje og ikoner på skrivebord.
- brug af stifinder – mapper og filer (gemme/finde dokumenter og billeder)
- brug af Internettet – Browsers (Edge og Google Chrome) og søgemaskine (Google)
- modtage og sende mail med vedhæftede filer (Gmail/Outlook.com/MS Outlook).
- tekstbehandling med billeder (Microsoft Office Word/Libre Office/Wordpad)

Medbring egen bærbar pc med oplader. Det er en fordel at bruge egen computer, da den så vil blive opdateret og rensat i løbet af kursusperioden. Maks. 12 deltagere.

Startdato: tirsdag den 11. januar kl. 12.00-14.30.

Undervisere: Erik Ejersted og Lars H. Toft.

Pris: 880 kr. inkl. kaffe/te • 12 gange

Hold 11390 – Apple MacBook -**Et godt begynderkursus for nye MacBook brugere.**

Onsdage kl. 15:30 – 17:30 den 12., 19., 26. januar samt 2., 9. og 23. februar. Kurset danner grundlag for dig, der gerne vil godt i gang med at bruge din nye Apple MacBook. Du vil lære om MacBook-systemindstillinger og om mulighederne.

Opsætning af MacBook: WIFI, Apple ID, tjek af opdateringer af styresystem. Efter det grundlæggende fortsætter vi over i nogle af de programmer, som findes på computeren, f.eks. Apple's sky iCloud, Finder, Mail, Safari Browser samt apps i appStore. Hvis det ønskes, vises, hvordan du kombinerer din MacBook med din iPhone eller iPad.

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser og for at deltagerne kan få det optimale ud af forløbet. Undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apple Mac OS styresystem, hvorfor din enhed højest bør være 2-3 år gammel. Medbring din egen MacBook fuldt opladet til kurset.

Undervisere: David Ward og Mads Lange

Pris 440 kr. incl. kaffe/the • 6 gange • max. 12 deltagere

IT PÅ MOBILE ENHEDER

Hold 11601 – Android – Lær at bruge din Android-baserede mobiltelefon/tablet:

Mandage kl. 9.15-11.15 den 10., 17., 24., og 31. januar samt den 7. februar. Kurset omfatter opsætning og klargøring af Android-telefoner og tablets, de forskellige former for netadgang, hvordan man installerer apps. Desuden vises hvilke muligheder man har med den nye generation af smartphones/tablets.

Medbring opladet telefon/tablet. Underviserne bruger Samsung-telefon med nyeste version af Android-styresystem, men alle typer af ægte Android-enheder er velkomne. Vi underviser **ikke** i Doro, Nokia, Duka, Windows og iPhone på dette kursus.

Undervisere: Arne Andersen og Knud-Erik Antoniussen

Pris: 370 kr. inkl. kaffe/the • 5 gange • Maks. 12 deltagere

Hold 11631: Android – Få mere ud af din Android-baserede mobiltelefon eller tablet - for let øvede

Mandage kl. 9.15-11.15 den 21. og 28. februar samt 7., 14. og 21. marts. Dette kursus er for dig, der har været på begynderkursus, og som nu er klar til at lære mere samt opnå en større sikkerhed i behandlingen af din Android-enhed. Vi repeterer de grundlæggende begreber og går videre med at lære at bruge en række nyttige apps efter deltagernes ønsker. Der findes et stort udvalg af nyttige gratis apps: Google Maps, Google Fotos, MobilePay, radio og fjernsyn, e-boks, Mobilporto, bank, Alarm112, Akuthjælp, Flextrafik mv.

Medbring opladet telefon/tablet. Underviserne bruger Samsung-telefon med nyeste version af Android-styresystem, men alle typer af ægte Android-enheder er velkomne.

Vi underviser **ikke** i Doro, Nokia, Duka, Windows og iPhone på dette kursus. Undervisere: Arne Andersen og Knud-Erik Antoniussen.

Pris: 370 kr. inkl. kaffe/te • 5 gange • Maks. 12 deltagere.

Undervisningen på iPhone / iPad-kurserne er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser, og for at få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples styresystemer.

Medbring opladet enhed. Der undervises kun i Apples enheder.

Hold 11641 iPhone / iPad for begyndere – start, indstil og betjen din iPhone eller iPad m.m.

Onsdage kl. 13.00 – 15.00 den 12., 19., 26. januar samt 2., 9. og 23. februar.

Disse kursus danner grundlag for dig, der gerne vil godt i gang med at bruge en iPhone eller iPad.

Opsætning af din enhed. Få styr på det basale:

- lær hvordan du tilslutter din iPhone/iPad til Wi-Fi
- opsæt Apple id der er forudsætning for at lægge nye programmer (apps) på din enhed.
- tjek, at din enhed er opdateret til nyeste version af styresystemet
- lær at lave sikkerhedskopi
- find en værdifuld og gratis brugerhåndbog til din iPhone eller iPad.

Når du har fået styr på det basale, går vi lidt videre med nogle af de Apple programmer der findes på din enhed:

- du lærer at oprette en mail-konto og -adresse, hvis du ikke allerede har en mail-adresse
- opret, skriv og vedhæft billeder eller dokumenter til en mail eller en SMS
- prøver at sende og modtage en mail
- du lærer, hvordan du anvender Safari-browsere på din enhed til internettet
- du kan søge på alverdens spændende hjemmesider bl.a ved hjælp af den kendte søgemaskine Google
- du lærer, hvordan du nemt tager billeder af familien, venner eller på ferier.

Undervisere: David Ward, Else Helleshøj og Mads Lange.

Pris: 440 kr. inkl. kaffe/te – 6 gange - maks. 15 deltagere.

Hold 11643: iPad for øvede –

Lær mange af de spændende muligheder med iPhone og iPad

Onsdage kl. 13.00-15.00 den 2., 9., 16., 23. og 30. marts samt 6. april

Du bør have forudsætninger, som svarer til det man lærer på kurset iPhone/iPad for begyndere.

Dette kursus er for dig, der er blevet **fortrolig** med din iPhone eller iPad og er klar til og har lyst til at udforske din enhed yderligere.

- Du lærer at oprette kontakter i din kontakt app.
- Vi gennemgår, hvordan du f.eks. kan lave aftaler eller mærkedage i din kalender.
- Du lærer at oprette små daglige påmindelser om ting, du skal huske.
- Du lærer in samspillet mellem mail, kontakter og kalender.
- Vi gennemgår også, hvordan Apple iCloud (sky) fungerer, og hvorfor denne funktion er vigtig for den videre anvendelse.
Hører om iCloud lagerplads m.m.
- Du ser, hvordan du gemmer dine data og billeder, så du kan finde dem igen. Du lærer også om deling med en iPhone/iPad - iCloud skaffer dig mere plads på din fysiske iPad/iPhone.
- Vi viser dig, hvordan der laves sikkerhedskopier af dine enheder i Apple iCloud.

- Der findes i App Store et meget stort udvalg af nyttige gratis apps som f.eks. Google Maps, Google Fotos, radio og fjernsyn, e-boks, bank, MobilePay, MitID, Mobilporto, Alarm112, Akuthjælp, Rejseplanen m.v.
- Du lærer at anvende appen Notes til bl.a. at sende et lille brev.
- Du lærer hvordan du opretter, skriver, redigerer eller f.eks. indsætter billeder i et brev, en indbydelse m.m.

Undervisere: David Ward, Else Helleshøj og Mads Lange
Pris: 440 kr. inkl. kaffe/te – 6 gange - maks. 15 deltagere

Hold 11661: iPhone/iPad – Fotohåndtering

Onsdage kl. 15.30-17.30 den 2., 9. og 16. marts

Du bør have forudsætninger, som svarer til det, man lærer på kurset iPhone/iPad for begyndere. Kurset henvender sig til dig, der er kommet godt i gang og er **helt fortrolig** med det basale i din enhed. Du har et ønske om kunne håndtere de billeder, som ligger på din iPhone eller iPad.

- Vi gennemgår Foto-appen på iPhone og iPad og viser mulighederne.
- Hvis du samtidig både har iPhone og iPad, lærer du samspillet mellem de to enheder.
- Du lærer at lave specifikke mapper til dine billeder fra ferie, fester mv.
- Du lærer at gemme billeder i iCloud (Apples sky).

Undervisere: David Ward, Else Helleshøj og Mads Lange
Pris: 220 kr. inkl. kaffe/te - 3 gange - maks. 15 deltagere

Hold 11662: iPad – Pages Tekstbehandling

Onsdage kl. 15.30-17.30 den 23., 30. og 6. april

Du bør have forudsætninger, som svarer til det, man lærer på kurset iPad for begyndere. Kurset er for dig, der er **helt fortrolig** med din iPad, dens funktioner og nu ønsker at komme videre.

- Med Pages vil vi lære dig, hvordan du kan skrive, redigere, kopiere og formatere.
- Hvordan du sætter billeder eller objekter i et dokument ind i Pages.
- Hvordan du gemmer og finder et dokument igen, om det er gemt på din iPad eller i skyen iCloud.
- Hvordan du kan printe trådløst ud fra din iPad.

Undervisere: David Ward, Else Helleshøj og Mads Lange
Pris: 220 kr. incl. kaffe/te - 3 gange - maks. 15 deltagere

SPROG

Engelsk, niveau 1-2

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11714: Fredag kl. 11.30-12.50 Underviser: Halda Jensen

Pris: 630 kr.*/ 740 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 18 delt.

For deltagere med kun meget lidt kendskab til engelsk. Gennem øvelser med lette tekster, små sætninger og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament i det engelske sprog.

Engelsk for let øvede, niveau 3-4

Start i uge 2 - ferie i uge 7

Hold 11711: Onsdag kl. 9.30-10.50 Underviser: Joan Lynch

Pris: 540 kr.*/ 635 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 12 gange • Maks. 20 delt.

For deltagere med et begrænset kendskab til engelsk, som kan deltage i meget enkle samtaler. Gennem øvelser med små sætninger, enkle tekster og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament i det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.

Engelsk for let øvede, niveau 4-5

Start i uge 2 - ferie i uge 7

Hold 11712: Onsdag kl. 11.00-12.20 Underviser: Joan Lynch

Pris: 540 kr.*/ 635 kr. ekskl. mat. inkl. kaffe/te • 12 gange • Maks. 20 delt.

For deltagere med et lidt større kendskab til engelsk, som kan føre små samtaler, og som forstår, når der tales langsomt og tydeligt. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og laver øvelser med enkle tekster, dialog og mange eksempler. Vi får et brugbart fundament i det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.

Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11713: Fredag kl. 10.00-11.20 Underviser: Halda Jensen

Pris: 630 kr.*/ 740 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 18 delt.

For deltagere med lidt rutine i det engelske sprog, som kan føre enkle samtaler på engelsk. Vi læser tekster og taler om indholdet. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og hverdagsbegivenheder og øver os i samtale, små skriftlige øvelser m.m.

Engelsk for øvede, niveau 6 - 2 lektioner

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11715: Mandag kl. 9.30-11.20 Underviser: Halda Jensen

Pris: 840 kr.*/ 990 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 18 delt.

We will speak English in class and talk about things from our everyday life, such as family, travel, food, etc. We will read short texts and discuss them, and try some role play about, for example, visiting restaurants, shopping, asking for information, etc. Our aim is to become more relaxed when speaking English and to improve our vocabulary.

Fransk 1 for nybegyndere

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11753: Torsdag kl. 12.30-14.20 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 840 kr.*/ 990 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.

Dette kursus er for nybegyndere i det franske sprog, som her får mulighed for at lære det franske sprog helt fra begyndelsen. Der vil blive lagt vægt på at lære den franske udtale, et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger. Vi vil indlære og træne lette sætninger og dialoger, der især kan bruges som turist i Frankrig og til at bygge videre på. Vi vil anvende et introduktionsmateriale og grundbogen Début 1.

Fransk 5 for let øvede

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11750: Tirsdag kl. 13.00-14.50 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 840 kr.*/ 990 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.

Dette kursus er for letøvede i det franske sprog, der har fulgt ca. 4 sæsoner fransk af ca. 24 lektioner eller tilsvarende. Der vil fortsat blive lagt vægt på udvikling og træning af fransk ordforråd og sætningsopbygning for at gøre jer mere sikre i fransk samtale. Vi vil arbejde med oplæsning, oversættelse og samtale om franske tekster vedrørende fransk kultur og hverdagsliv, der kan bruges på ferie i Frankrig og til at bygge videre på.

Vi anvender grundbogen Début 2 og Fransk Øvehæfte II for fortsættere.

Supplerende materiale: franske sange, videoklip og podcasts.

Fransk 7 for fortsættere

Start i uge 2 - ferie uge 7 og 15

Hold 11751: Tirsdag kl. 11.00-12.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 840 kr.*/ 990 kr. ekskl. mat., incl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. Dette kursus er for fortsættere, der har fulgt franskundervisning i ca. 6 sæsoner af 24 lektioner eller tilsvarende. Vi har været igennem franskbøgerne Début 1 og Début 2 og Fransk Øvehæfte for begyndere og Fransk Øvehæfte II. Her vil vi fortsat udvikle jeres franskkundskaber med fokus på udvikling af fransk ordforråd ved læsning og samtale om passende litterære tekster med autentisk lydmateriale til, suppleret med aktuelt nyhedsmateriale fra franske nyhedsmedier om fransk samfund og kultur, videoklip, fransk film og fransk sang.

Vi vil sammen vælge tekster og anvende grammatikhæfterne Lær fransk og Lær mere fransk og andet.

Fransk for viderekomne

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11752: Mandag kl. 10.30-12.20

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 840 kr.*/ 990 kr. ekskl. mat. inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. Dette kursus er for viderekommende i fransk sprog, som har et franskniveau svarende til ca. 8 sæsoners franskundervisning a 24 lektioner eller tilsvarende. Vi har blandt andet været igennem grundbøgerne Début 1, 2, 3 og læst filmatiseret fransk litteratur og set de tilhørende franske film. Vi vil lægge vægt på udvikling af fransk konversation og mundtlig og skriftlig sprogproduktion. Vi vil fortsat arbejde med litterære franske tekster indtalt på fransk, nyhedsklip på fransk om fransk kultur og franske samfundsforhold, franske avisartikler, fransk film, fransk musik, etc. Der vil fortsat indgå blandede mundtlige og skriftlige opgaver i fransk grammatik for viderekomne til repetition og videreudvikling.

Vi vil sammen vælge nye varierede franske emner og fortsætte med at anvende grammatikøvehæfterne Lær fransk og Lær mere fransk.

Italiensk 1 for nybegyndere

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11722: Torsdag kl. 14.30 - 16.20

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 840 kr.*/ 990 kr. ekskl. mat., incl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. Dette kursus er for helt nybegyndere i det charmerende italienske sprog, som her får mulighed for at lære det italienske sprog helt fra begyndelsen. Du vil lære at præsentere dig selv, at købe is og mad på bar og restaurant og at gå på shopping. Der vil blive lagt vægt på at indlære og træne den italienske udtale, et anvendeligt grundlæggende ordforråd og lette hverdagsdialoger, der især kan bruges som turist i Italien og til at bygge videre på. Vi vil anvende grundbogen Passaparola 1.

Italiensk 2

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11720: Mandag kl. 9.00-10.20

Underviser: Ib Larsen

Pris: 630 kr.*/ 745 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. For deltagere, som har gået til italiensk 3-4 sæsoner, og som er glade for Italien og har lyst til at kunne tale lidt mere italiensk på den næste rejse til Italien.

Italiensk for øvede

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11721: Tirsdag kl. 9.30-10.50

Underviser: Ib Larsen

Pris: 630 kr.*/ 745 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. For deltagere med kendskab til italiensk svarende til 5-6 sæsoner og med glæde for Italien og lyst til at kunne tale mere italiensk på den næste rejse til Italien.

Spansk 1

Start i uge 3 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11763: Torsdag kl. 14.15-16.05

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 960 kr.*/ 1.130 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 16 gange • Maks. 14 delt. Dette kursus er beregnet til dem, der har haft spansk i 2 semestre. På dette kursus får man mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymmer mm. Der vil fortsat blive lagt vægt på at arbejde med den spanske udtale, lidt grundlæggende grammatik, et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger, som man kan få glæde af ved rejser til spansktalende lande. Vi bruger spanskbøgerne Caminando, og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

Spansk 2A

Start i uge 3 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11760: Torsdag kl. 10.15-12.00

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 960 kr.*/ 1.130 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 16 gange • Maks. 14 delt. Deltagelse i kurset forudsætter ca. 1-2 års undervisning eller tilsvarende niveau. Har du interesse for Spanien og landets kultur, traditioner m.m., og har du lyst til at lære noget spansk, er dette hold måske noget for dig. Her kan du lære spansk til brug som turist i et spansktalende land. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vær klar til en lidt anderledes spanskundervisning med en ny og sjov måde at lære et nyt sprog på.

Spansk 2B

Start i uge 3 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11764: Torsdag kl. 12.15-14.00

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 960 kr.*/ 1.130 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 16 gange • Maks. 14 delt.
 Se beskrivelsen under hold 11760.

Spansk 3

Start i uge 3 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11761: Fredag kl. 9.00-10.50

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 960 kr.*/ 1.130 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 16 gange • Maks. 14 delt.
 Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3 års undervisning eller tilsvarende niveau, og at man kan klare små samtaler. Der lægges vægt på almindeligt ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og vendinger, man kan bruge ved rejser i spansktalende lande. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdags-spansk om lidt af hvert fra dagligdagen m.m. Vær klar til en lidt anderledes spanskundervisning med en ny og sjov måde at lære spansk på. Vi bruger spanskbøgerne Buena Idea 2, og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk 4

Start i uge 3 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11762: Fredag kl. 11.10-13.00

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 960 kr.*/ 1.130 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 16 gange • Maks. 14 delt.
 Holdet er en fortsættelse af Spansk 3, samt for deltagere, der på anden måde har spanskundskaber svarende til ca. 4 års undervisning. Vi udvider vores ordforråd ved fortsat at arbejde meget med samtaleøvelser, så man bliver bedre rustet til at tale spansk på den næste rejse til et spansktalende land. Vi vil arbejde med sammenhængende tekster og den spanske kultur, samt hvad der rører sig i Spanien.

KREATIVE FAG**Akvarel for øvede**

Start i uge 3 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11510: Onsdag kl. 12.30-15.00

Underviser: Michael Pedersen

Pris: 790 kr.*/ 950 kr. ekskl. mat. inkl. kaffe/te • 11 gange • Maks. 14 delt.
 Med udgangspunkt i grundlæggende viden om farvelære, komposition og tegning arbejdes der videre i traditionelle discipliner som f.eks. klassiske opstillinger, landskab, portræt osv. Du får også mulighed for at stifte bekendtskab med kunsthistorien og det moderne kunstbegreb. Undervisningen afsluttes med en lille billedgennemgang over dagens produktion. Af og til tager vi også ud af huset og ser en udstilling.

Introduktion til GODSBANENS Træværksted

Vil du lave flot træarbejde, er det næsten nødvendigt at bruge maskiner. Lær at bruge snedkerimaskinerne i GODSBANENS ÅBNE VÆRKSTEDER, så du kan lave dit eget bord, bogkasser, hylde, billedrammer osv. eller bare småreparationer.

Kurset introducerer dig til træværkstedets maskiner - formatsav, afretter, tykkelseshøv, fræser, boremaskine og plansliber samt diverse håndværktøj. Du bliver hjulpet sikkert igennem typiske opgaver og bliver klogere på, hvilke materialer du skal vælge. Kurset er en god forberedelse, hvis du har lyst til at anvende værkstedet på egen hånd efterfølgende.

Øvelsesmaterialer er inkluderet i prisen. Du kan også selv medbringe materialer eller købe på værkstedet, hvis du får brug for flere eller andre materialer.

Bemærk, at deltagelse i kurset og brug af værkstedets maskiner sker på eget ansvar og risiko.

Kursets varighed: 3 x 3 timer.

Hold 11521: Mandag den 21., tirsdag den 22. og fredag den 25. februar kl. 10.00-13.00

Hold 11522: Mandag den 25., tirsdag den 26. og fredag den 29. april kl. 10.00-13.00

Sted: Skovgaardsgade 3, Aarhus C, indgang v. Træværkstedet

Pris pr. deltager: 950 kr. for medlemmer og 1150 kr. for ikke-medlemmer inkl. øvelsesmaterialer.

OBS: Maks. 8 deltagere og min. 6 deltagere pr. hold.

Introduktion til GODSBANENS Metalværksted

Har du lyst til at lære at arbejde med metal?

På et spændende kursus i metalværkstedet i GODSBANENS ÅBNE VÆRKSTEDER får du grundig vejledning og instruktion i grundlæggende arbejde med metal – svejsning, brug af afkorter, saks, bukke- og boremaskine.

Kurset er et introduktionsforløb, og målet er, at du bliver fortrolig med maskiner og værktøj og bliver hjulpet sikkert igennem typiske arbejdsprocesser. Når du har været igennem kurset, er du helt parat til at arbejde på egen hånd i Metalværkstedet.

Øvelsesmaterialer er inkluderet i prisen. Du kan også selv medbringe materialer eller købe på værkstedet, hvis du får brug for flere eller andre materialer. Bemærk, at deltagelse i kurset og brug af værkstedets maskiner sker på eget ansvar og risiko. Kursets varighed: 3 x 3 timer.

Hold 11531: Mandag den 7., tirsdag den 18. og fredag den 11. marts kl. 10.00-13.00

Hold 11532: Mandag den 16., tirsdag den 17. og fredag den 20. maj kl. 10.00-13.00

Sted: Skovgaardsgade 3, Aarhus C, indgang v. Metalværkstedet

Pris pr. deltager: 950 kr. for medlemmer og 1150 kr. for ikke-medlemmer inkl. øvelsesmaterialer

OBS: Maks. 8 deltagere og min. 6 deltagere pr. hold.

Introduktion til stoftryk på GODSBANENS Tekstilværksted

Hold 11541: Endagskursus: Fredag den 25. marts kl. 9.30-13.00

Der er uendelig mange muligheder, når det gælder om at trykke på tekstiler. Kom og prøv at få færten af, hvad der kan lade sig gøre. På kurset vil vi eksperimentere med enkle metoder til at danne mønstre og motiver. Vi trykker motivet på T-shirts, muleposer eller andre tekstiler – medbring gerne dine egne.

Sted: Skovgaardsgade 3, Aarhus C, indgang v. Træværkstedet,

Pris pr. deltager: 550 kr for medlemmer og 650 kr. for ikke-medlemmer + materialer. (T-shirts og muleposer kan købes på stedet).

OBS: Maks. 8 deltagere og min. 7 deltagere pr. hold.

Inspirationsbesøg

Godsbanen inviterer til inspirationsbesøg. Hør om Godsbanen og se de åbne værksteder. Der bydes på en kop kaffe.

Hold 11556 tirsdag den 1. marts kl. 10 - 12

Maks. 20 og min. 10 deltagere. Pris 50 kr.

Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller

på kontoret i Vester Allé 8 senest en uge før besøget.

MOTION og SUNDHED

Bowling**Hold 11401:** Torsdag kl. 11.00**Hold 11402:** Fredag kl. 11.00

Få pladser.

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15

Pris: 515 kr. • 12 gange • Maks. 12 deltagere.

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Leder: Leif Simonsen

Gymnastik for kvinder 60+**Hold 11411:** Tirsdag kl. 9.00-10.20**Hold 11412:** Tirsdag kl. 10.30-11.50**Hold 11413:** Tirsdag kl. 12.00-13.20**Hold 11414:** Tirsdag kl. 13.20-14.40

Pris: 630 kr.*/ 735 kr. • 14 gange • Maks. 15 deltagere

Træning for krop og hjerne med fokus på balance og styrke med såvel mave- som rygøvelser. Der indgår indimellem forskellige redskaber f.eks. vægte m.m. Vi afslutter med afspændingsøvelser og et powernap.

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Underviser: Marianne Brøner

Line Dance

Start i uge 3 - ferie i uge 7 og 15

Underviser: Bente Sørensen

Hold 11421: Tirsdag kl. 10.30-11.50 for let øvede**Hold 11422:** Tirsdag kl. 12.00-13.20 for mellem øvede**Hold 11423:** Tirsdag kl. 13.30-14.50 for øvede**Hold 11424:** Fredag kl. 10.30-11.50 for mellem øvede**Hold 11425:** Fredag kl. 12.00-13.20 for øvede

Pris: 540 kr.*/ 635 kr. • 12 gange

Maks. 20 deltagere om tirsdagen og maks. 16 deltagere om fredagen.

Svømning i Lyseng Svømmehal • med forbehold for tildeling af tider**Hold 11461:** Mandag kl. 9.20 Start 10. januar Leder: Jette Thomsen**Hold 11462:** Onsdag kl. 11.00 Start 12. januar Leder: Lis Olsen**Hold 11463:** Torsdag kl. 9.30 Start 13. januar Leder: Jonna Andersen

Pris: 315 kr. • 15 gange

Qi gong

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Sted: Vester Allé 8**Hold 11441:** Mandag kl. 12.00-13.20

Underviser: Lone Bording

Hold 11442: Mandag kl. 13.30-14.50

Underviser: Susanne Tai Foo

Hold 11443: Mandag kl. 15.00-16.20

Underviser: Susanne Tai Foo

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Sted: Generationernes Hus, Thit Jensens Gade 3-7 (se side 66)**Hold 11444:** Tirsdag kl. 11.30-12.50

Underviser: Lone Bording

Hold 11445: Tirsdag kl. 13.00-14.20

Underviser: Lone Bording

Qi gong er en flere tusinde år gammel kinesisk bevægelsesform.

Vi arbejder med enkle, blide og naturlige bevægelser, der udgør et kraftfuldt og effektivt behandlingssystem. Øvelserne styrker de indre organer og meridianerne. De medvirker bl.a. til at fjerne stress, sorger, nervøsitet, angst, vrede og had. Qi gong-øvelserne styrker immunforsvaret, giver balance i krop og sind og giver mere energi.

Pris: 630 kr.* / 740 kr. • 14 gange • Max. 16 deltagere

Hensyntagende undervisning

Har du et fysisk eller psykisk handicap, har du smerter, problemer med ryg, nakke, skuldre, arvæv, er du brystopereret mm. og derfor ikke har mulighed for at følge et almindeligt hold, så kan du deltage i hensyntagende undervisning. Du skal på tro og love udfylde Aarhus Kommunes handicapertilæggelse. Undervisningen foregår på små hold, med maks. syv deltagere, så der er mulighed for at få individuel vejledning i forhold til den enkeltes gener og skavanker.

Hensyntagende Yoga

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11490: Fredag kl. 9.00 -10.20

Underviser: Dorte Bjerre

Pris: 630 kr.* / 740 kr. • 14 gange • Max. 7 deltagere

På dette hold kan du også være med, hvis du f.eks. har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage på et almindelig bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Vi slutter af med ca. 15 min. afspænding, der er med til at frigive spændinger i kroppen.

Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start på holdet udfylde kommunens handicapertilæggelse.

Patanjali Yoga

Start i uge 2 - ferie i uge 7 og 15

Hold 11451: Mandag kl. 8.20-10.10 Underviser: Vivi Færch**Hold 11452:** Mandag kl. 10.10-12.00

Pris: 840 kr.* / 990 kr. • 14 gange • Maks. 12 deltagere

Patanjali Yoga foregår i et roligt tempo, hvor der er plads til individuelle hensyn. Med udgangspunkt i den fysiske træning arbejdes der koncentreret og detaljeret med styrke, balance, smidighed, bevidsthed, nærvær og åndedræt. Der benyttes udstyr som tæpper, blokke og bæltter, så alle uanset smidighed og fysiske skavanker kan udføre stillingerne korrekt og få det fulde udbytte. Gennem dette arbejde søger vi mod større harmoni i krop, sind og åndedræt. Undervisningen rundes altid af med god tid til afspænding. Vivi lægger stor vægt på, at du lytter til kroppen og tager de pauser, du har brug for.

Pilates og afspænding

Start i uge 2 - ferie i uge 7

Hold 11431: Tirsdag kl. 17.00-18.50 Underviser: Lisbeth Balle**Hold 11432:** Onsdag kl. 16.00-17.50

Pris: 720 kr.* / 850 kr. • 12 gange • Maks. 14 deltagere

Pilates er en skånsom og effektiv måde at træne kroppen på, således at du bliver stærkere og smidigere. Øvelserne styrker, udspænder og afspænder musklerne og øger din opmærksomhed på dig selv, din krop og dit velvære. Vi arbejder fremad i et roligt, nærværende og individuelt tempo.

NYT Mindfulness

Start i uge 5 - ferie i uge 7

Hold 11485: Mandag kl. 10-11.50 Underviser: Hanne Ravn

Pris: 450 kr.* / 530 kr. • 9 gange • Maks. 18 deltagere

Sted: Generationernes Hus, Thit Jensens Gade 3-7 (Se side 66)

På et mindfulness-kursus arbejder vi med træning af vores opmærksomhed. I fællesskab praktiserer vi forskellige øvelser f.eks. opmærksomhed på åndedrættet samt registrering af kroppen gennem kropsscanning, og igennem oplæg gives der viden omkring stress, udbrændthed og hvordan det kan forandres og mindskes. Det er en formaliseret og systematisk træningsmetode, som er enkel at forklare og kræver disciplin at praktisere, og som kan praktiseres af alle. Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage. Medbring tæppe og yogamatte. Den 7. gang er en fordybelsesdag, der vil være på 4 timer.

Slow fodbold for legesyge mænd 60+**Hold 11495**

Start onsdag den 6. april kl. 10.

Pris 265 kr. pr. halvår.

Ældre Sagen og Viby IF inviterer til slowfodbold for drenge, der er blevet lidt ældre. Som aktivitetens navn antyder, går det ikke så stærkt. Vi vil gerne have plads til alle, også dem, hvor bevægeapparatet ikke er, hvad det har været. Har du ambitioner om at spille konkurrencepræget fodbold i normalt tempo, er det ikke noget for dig. Tredje halvleg og det sociale samvær tager vi meget seriøst.

Slow fodbold foregår på kunststofbanerne hos Viby IF, Skanderborgvej 224. Tovholder Kim Kristensen, kikkristensen@hotmail.com.

Motion i naturen onsdage kl. 10.00 (60-80 minutter)

Kom og vær med sammen med instruktør Erik Pedersen, som er mangeårig idrætsudøver og leder. Vi har et godt tilbud til dig. Et tilbud, der tager udgangspunkt i det, du kan og det, du vil. Naturen giver dig masser af muligheder for at få frisk luft og pulsen op på en rask gåtur.

Mødested: Ved flagstangen i Mindeparken om onsdagen kl. 10.00. Vi går ca. 60-80 minutter.

Vil du høre mere, inden du går i gang, er du velkommen til at komme ind i Vester Allé 8 til en orientering og en kop kaffe tirsdag den 11. januar kl. 10.00 - 11.00, hvor Erik Pedersen vil være til stede.

Krolf og frisk luft

Start 11. april - slut 19. september

Hold 11480: Mandag kl. 10.00-12.00

Leder: Ove Bjørnskov Klaus

Sted: Byparken ved Sundheds- og Kulturcenter Frederiksbjerg & Langenæs, Ankersgade 21.

Pris: 110 kr. for hele perioden incl. lån af udstyr.

Kaffe/brød kan købes til rimelige priser i cafeen.

Krolf er en blandig af kroket og golf. Man tager hullerne fra golf, køller og kugler fra kroket, og man har et spil, der kræver præcision, godt humør, og hvor alle kan være med. Krolf er sjovere end kroket og billigere end golf - og Danmarks hurtigst voksende senioridrætsgren.

Egen træning i motionsrummene i FO-byen

Du kan træne i de to motionsrum i FO-byen, som FO-Aarhus stiller til rådighed. Et af lokalerne er bl.a. udstyret med løbebånd og romaskine. Bliv registreret på Ældre Sagens kontor i Vester Allé 8. Ved indmelding betales 20 kr. I efterfølgende år skal man registreres igen, blot uden betaling. Åbningstiderne til træning er med få undtagelser følgende: mandag-torsdag kl. 8.00-18.00 og fredag kl. 8.00-15.00.

Vil du modtage nyhedsbrev fra Ældre Sagen i Aarhus,
bedes du tilmelde dig på:

www.aeldresagen.dk/nyt-fra-din-lokalafdeling-tilmelding

**En lille hilsen fra
den lokale Kvickly
i Aarhus C 🤪**

Kvickly
Bruuns Galleri



Ny spændende nytårskoncert med Aarhus Promenadeorkester

Søndag eftermiddag den 16. januar 2022 blænder Ældre Sagen op for et nyt spændende arrangement med Aarhus Promenadeorkester. (Corona-restriktionerne forhindrede desværre gennemførelsen i januar 2021).

Det 40 år gamle promenadeorkester består af omkring 30 erfarne m/k'er, som hver især er meget dygtige amatørmusikere på hver deres felt. Orkestret består af en halv snes instrumentgrupper med strygere, blæsere, klaver og slagtpøj. Desuden en spintosopran i skikkelse af Sophia Frovin, der har en meget stor, fyldig og flot stemme.

Gennem årene har orkestret haft flere professionelle dirigenter, senest den meget engagerede Christian Høeg. Han har siden 1984 spillet trombone/trækbassun i Prinsens Musikkorps, men er også kendt i mange andre sammenhænge.

De veloplagte musikere spiller musik, som de fleste kender, af komponister som f.eks. de fem Strauss-brødre, Lumbye og Lehar.

Men promenadeorkestret spiller også moderne melodier, som man kender via musicals og evergreens i radio og fjernsyn. Med andre ord – festlig salonmusik, som man vipper i takt med.

Der venter publikum en ny og anderledes nytårskoncert i den store festsal i Vester Alle. Det er nemlig første gang, at Ældre Sagen går ud med et så stort et musikarrangement.

Hold 12400: Pris: 85 kr. Maks. 60 deltagere. Tilmelding og betaling forud er nødvendig. Der vil være mulighed for at købe et glas vin i pausen.

**Hold 11210: PÅ TVÆRS
KULTUR - NATUR - SAMFUND**

v/Karen M. Lauridsen og Ole Lauridsen

Mandage kl. 9.45 - 11.45

Pris for samtlige foredrag: 790 kr.*/ 855 kr.

Med forbehold for ændringer

10.1.2022 Humor – bare for sjov?

Anne Engedal

Har du nogensinde grinet højlydt mens ingen andre gjorde? Du er langt fra alene. Humor afhænger af både kultur og personlig smag. Men samtidig er humor også noget universelt – for der findes ikke en eneste kultur eller person i verden, der ikke synes at et eller andet er sjovt. Men hvordan kan noget både afhænge af den enkelte og være universelt for alle? Og hvordan kan man tage humor seriøst uden at blive humorforladt? Filosofien giver svar.

17.1.2022 Et lille skridt for et menneske

Ole J. Knudsen

For 50 år siden besøgte mennesket for sidste gang Månen – i hvert fald indtil videre. Vi skal høre om hændelserne i de glade Apollodage og om nogle af resultaterne fra månerejserne dengang – videnskabeligt, teknisk og politisk. Og med udsigt til, at vi vender tilbage til Månen i løbet af det kommende årti, ser vi også lidt på nogle af de ting, vi gerne vil vide og opnå med landinger og rumstationer i kredsløb om Månen på vejen til Mars.

24.1.2022 Det korte 20. århundrede

Søren Hein Rasmussen

Det korte 20. århundrede er en ofte brugt betegnelse for de verdensomspændende konfrontationers tid: verdenskrigene, den kolde krig, de nationale befrielseskampe og de ideologier, som lå under. Vi skal se nærmere på disse fænomener, og vi skal se på de vigtige samfundsprocesser, som lå bag, og som stadig er virkningsfulde her i vores egen tid.

31.1.2022 Før under og efter COVID-19 epidemien

Lars Skov Dalgaard

Foredraget er en beretning om tiden, lige før COVID-19 ramte Danmark, og om den kaotiske tid der fulgte. Hør om håndteringen af en ny ukendt sygdom på et hospital i et af landets hårdest ramte områder og om de videnskabelige kvantespring, der banede en vej ud af pandemiens første fase. Den aktuelle viden om behandling af COVID-19 bliver opsummeret, og vi skal høre et bud på, hvordan vi kommer til at leve med COVID-19 fremover.

7.2.2022 Murano og Venedig – et europæisk epicenter for glas

Jan Kock

Italiensk glaskunst har en særlig aura og stråler den dag i dag som noget af det bedste i verden. Gennem mere end 800 år er der blevet blæst glas i Venedig og på Murano. Inspirationen hertil kom særligt fra Syrien, hvor venezianske købmænd hentede kostbare handelsvarer. Vi følger den fascinerende glasproduktion gennem op- og nedgangstider frem til nutiden, hvor store mestre som Lino Tagliapietra markerer sig.

21.2.2022 Fusionsenergi – kan vi kopiere solen?

Søren B. Korsholm

Det var først omkring 1920 at videnskabsmænd fandt ud af hvordan Solen egentlig skaber sin energi – den energi, der er helt afgørende for livet på Jorden. Siden har forskere søgt at efterligne Solens processer med det mål at skabe fusionsenergikraftværker. Lykkes det, vil Verden have en sikker og CO₂-neutral og i praksis uudtømmelig energikilde. Hør om ITER-projektet der snart står færdigt, og som vil demonstrere, at vi er tæt på at kunne realisere drømmen.

28.2.2022 Undersøgelser – hvordan skiller vi skidt fra kanel?

Peder Østergaard

Medierne er fulde af undersøgelser fra mange forskellige offentlige og private organisationer, og særligt i corona-tiden har mange forskellige undersøgelser været citeret og brugt. Dette foredrag vil fokusere på, hvordan undersøgelser kan og bør udføres, og hvordan resultater bør tolkes og præsenteres så de på den bedst mulige måde bidrager med troværdig viden. Så vi bedre kan forstå dem og skille skidt fra kanel.

7.3.2022 Kan man mon spise sig glad?

Anne Wilhjelm Ravn

Det vi spiser, kan ikke i sig selv reducere omfanget af psykiske lidelser eller øge den mentale sundhed, men maden betyder noget for vores fysiske og mentale tilstand. Både den momentane nydelse og en mere langsigtet, fornuftsbaseret vane. Virker broccoli, stjerneskud eller chokolade så bedst på humøret? Hør, hvad vi selv kan gøre for at spise os til mere velvære, øge den mentale sundhed og måske fremme en fælles mental sundhed.

14.3.2022 Fra Sherlock Holmes til Lisbeth Salander

Nanna Rørdam Knudsen

Gennem mere end 100 år har kriminalromanen været populær blandt læserne. Men hvad er en krimi egentlig – og hvorfor er vi så vilde med at læse om mord? Foredraget fokuserer på krimiens historie og giver et bud på, hvad det er der gør kriminalromanen til en af de mest læste genrer i litteraturen.

21.3.2022 Klimaforandringer i et historisk perspektiv

Mads Faurschou Knudsen

Foredraget beskriver de voldsomme klimaforandringer, som har præget Jordens og livets udvikling fra fortidens naturlige forandringer til nutidens klimaforandringer. Denne tidsrejse viser at selvom mennesket nu er den dominerende drivkraft bag den globale opvarmning, så er mekanismen den samme: Jordens klima reguleres hovedsagelig af atmosfærens indhold af CO₂. Spørgsmålet er så, hvad vi kan lære af fortidens dramatiske historie.

28.3.2022 Tyskland efter Merkel

Thomas Wegener Friis

2021 blev et skelsættende år i tysk politik. Efter et forår i Coronaens tegn gik tyskerne til valg. De rystede grundigt brikkerne i posen, før Forbundsdagens partier kunne pege på Angela Merkels efterfølger. Efter hendes 15 år ved magten er der lagt op til forandringer i Tyskland. Men hvad er det for et land, Merkel har efterladt sig, og hvad kommer der til at ske? Vi analyserer fortid og nutid og vover sammen et blik ind i fremtiden.

4.4.2022 Placebo og nocebo effekter

Lene Vase

Folks oplevelse af en behandling kan enten bidrage til at øge behandlingseffekten (placebo) eller mindske behandlingseffekten (nocebo). Men hvordan sker det? Hvad er placebo- og nocebo-effekter, og hvordan omsættes disse processer i kroppen? Er der noget man, som patient selv kan gøre for at få så god en effekt af en behandling som muligt? Svaret herpå bliver belyst via en gennemgang af den nyeste viden inden for neurovidenskabelig psykologi.

25.4.2022 Overtaci – en outsider inden for murene

Anne-Mette Strange

Overtaci hed oprindeligt Louis Markussen. Han blev født i 1894 i Ebeltoft og tvangsindlagt på Psykiatrisk Hospital i Risskov i 1929. Her forblev han patient frem til sin død i 1985. Kom helt tæt på Overtaci og hans kunst, og bliv klogere på hvordan hans liv formede sig. Hør om hvordan hans historie kan være med til at fortælle os om psykiatrien og livet som patient.



 **AARHUS BEGRAVELSE**
Nærværende og personligt

BEGRAVELSESFORRETNINGEN
Per Wraa
- træffes altid!

Tlf. 86 12 08 00
www.aarhusbegravelse.dk
Rymarksvej 15, 8240 Risskov





Jakob Kamp • Per Wraa • Susanne Jønsson • Fritz Kofod • Carsten Fodgaard

Hold 12230: IDÉ OG SAMFUND - 4 temaer à 3 foredrag

Onsdage kl. 10.00-12.00 v/Kaj Skou og Erling Agergaard

Pris for samtlige foredrag: 725 kr.*790 kr.

1. TEMA: Store klassikere i litteraturen

v/cand.mag. Anne Valbjørn Odgaard

2. TEMA: Tre religioner under lup. Islam, jødedom og kristendom

v/forfatter og tidligere højskolelærer Erling Agergaard

3. TEMA: Er Kina en trussel

v/sinolog Christian Nielsen

4. TEMA: Dage, der forandrede verden

v/cand.mag i historie, filosofi og samfundsfag Martin Ammitsbøll Husted

1. TEMA: Store klassikere i litteraturen**26. januar: Kun med hjertet ser mand godt.****Antoine de Saint-Exupéry "Den lille prins"**

Tag med den lille prins, som er landet på jorden for at finde en ven på sin rejse rundt i universet i en fortælling om alt det, der er vigtigt: livet, døden, kærligheden, omsorgen for det nære. Den lille prins er en af verdens mest læste børnebøger, men er samtidig en utrolig vigtig bog for voksne; det er et eventyr, et sørgeligt og seriøst et af slagsen, men også livsbekræftende og lindrende - godt til at forstå verdens gåder igennem, godt til at lindre ensomhed, godt til at genfortrylle din verden.

2. februar: Martin A. Hansen: "Løgneren". Intet menneske er en ø

"Løgneren" fra 1950 er en af dansk litteraturs største klassikere, ligesom den er en modernistisk kærlighedsroman. Vi følger hovedpersonen Johannes Vig, lærer og degn på Sandø, i fire døgn i marts. Her fremstår han efterhånden som den utroværdige fortæller, idet han manipulerer sandheden. Han oplever både den erotiske drift, udspændt mellem to kvinder, og til stadighed det eksistentielle valg i et moralsk engagement. I foredraget vil vi søge en forklaring på bogens stadig moderne tilsnit, og hvorfor romanen endnu læses som aktuel litteratur.

9. februar: Hemingways liv og skæbne.

Det sene mesterværk "Den gamle mand og havet"

Den lille roman "Den gamle mand og havet" indtager en helt særlig plads i Ernest Hemingways forfatterskab. Den er helt enkel og kolossalt dyb på én og samme gang. Den har et klart og dragende sprog, og samtidigt åbner den op for mere symbolske og eksistentielle dimensioner. Vi dykker ned i denne lille perle, der rummer portrættet af en ældre fisker, skildringen af hans venskab med en dreng og hans kamp for at få føde på bordet, men også for at komme overens med livets evige vilkår: at det skal ende. Bogen åbner også op for en gennemgang af Hemingways eget liv og skæbne.

2. TEMA: Tre religioner under lup. Islam, jødedom og kristendom

I en globaliseret tidsalder med rejselyst, indvandring og flygtningestrømme er vi nødt til at forholde os til andre civilisationer. I en lille række af religionshistoriske foredrag skal der sættes fokus på de tre semitiske religioner, islam, jødedom og kristendom. Her drøfter vi ikke bare forskelle, men også ligheder i opfattelsen af en fælles rod og måske en fælles gud. Men vi drøfter også, om de forskelle, der er opstået, skyldes uligheder mellem rig og fattig, mellem nord og syd og mellem religion og politik. Vi ser på hverdagslivet, fester og ritualer i religionerne, og selvfølgelig skal religionernes fortællinger og hellig skrifter berøres.

23. februar: De fem søjler

Selv om vi starter med Islam, den yngste af Abraham-religionerne, skal der allerførst bydes på et "forkromet" religionshistorisk overblik. Dernæst anskuer vi den hurtigst udviklende og ekspanderende religion, som blev til på foranledning af Allahs åbenbaringer til profeten Muhammed, - åbenbaringer, der blev den lov, man underkaster sig. Centrum i Islam er fem søjler: bøn, trosbekendelse, pilgrimsrejse, almisser og faste. Men er der en sjette søjle på vej ind: jihad?

2. marts: Jødedom, etnicitet og kultur

Nogle kalder Jødedommen en eksklusiv religion. Måske er udsagnet sandt, men det er også en givende religion, som har medvirket til at forme både kristendom og islam. Jøderne, det forfulgte folkefærd, har trods deres mange lidelser og ofte strenge lovanskuelser og ritualer, deres ihærdighed og meget begrænsede tilhængertal øvet indflydelse overalt i verden, hvad enten vi taler om kultur, handel eller globalisering.

9. marts: Kristendommens kerne

Med udgangspunkt i Markusevangeliets bevægende slutkapitler anskuer vi kristendommens rod, fra en lille messiansk sekt til en verdensreligion. Pasionshistorien gav Kristendommen identitet, men den indebar også en diskussion om trosforhold og frelse. Den indebar beskrivelsen af en kosmisk kamp mellem godt og ondt, uden et ingenmandsland. Men diskussionen indebar både splittelse og samhørighed.

3. TEMA: Er Kina en trussel?

Kinas præsident Xi Jinping har en drøm om, at Kina skal være en global supermagt. Landet skal være politisk, økonomisk og militært stærkt og globalt førende indenfor teknologi og videnskab. Kina har allerede på mange områder overhalet den vestlige verden og agerer ud fra landets nationale og globale interesser. Xi Jinping har forsikret, at Kina vil stå for udvikling, fred, stabilitet og internationalt samarbejde. Alligevel ser mange med stor bekymring på udviklingen i Kina. Landets militære opbygning, dets aggressive fremfærd i det Sydkinesiske Hav og i Hongkong, undertrykkelsen af muslimer i Xinjiang, handelskrigen med USA og de massive opkøb af vitale vestlige virksomheder har fået flere til at advare om, at Xi Jinpings styre ikke kun er en trussel mod den kinesiske befolkning, men mod hele verden. Denne foredragsrække tegner et portræt af Kina under Xi Jinpings styre og analyserer, om Kinas stormagtsdrømme er en trussel mod den vestlige verden.

16. marts: Er Kina en trussel? (1)

23. marts: Er Kina en trussel? (2)

30. marts: Er Kina en trussel? (3)

4. TEMA: Dage, der forandrede verden

Historien gennemskæres af begivenheder, som igangsætter pludselige og voldsomme forandringer. I denne forelæsningsrække undersøges tre sådanne begivenheder. Foredragene belyser baggrunden for tre begivenheder, forklarer deres forløb og forsøger at forklare begivenhedernes betydning for den videre historie. Martin A. Husted har i en årrække holdt foredrag om bl.a. stormagtspolitik og militærhistorie samt deltaget i offentlig debat om forsvars- og sikkerhedspolitik.

6. april: Mordet i Sarajevo

I det første foredrag er fokus på 28. juni 1914. Her blev den østrig-ungarske tronarving Franz Ferdinand myrdet i Sarajevo. På få uger førte drabet Europa ud over kanten til en ødelæggende stormagtskrig. I dag anses mordet på ærkehertugen som et skoleeksempel på, hvordan en enkelt begivenhed kan føre til en næsten lavine-lignende proces, hvor stormagter går fra fred til krig på få uger.

20. april: Angrebet på Polen

I det andet foredrag er fokus på 1. september 1939. Her igangsatte Tyskland sit angreb på Polen. Begivenheden var kulminationen på Adolf Hitlers forsøg på at fremtvinge en løsning på spørgsmålet om de tysk-polske grænsedragninger. Imidlertid betød Hitlers angreb, at Storbritannien og Frankrig satte hårdt mod hårdt. Få dage senere erklærede de Tyskland krig, og Europas anden storkrig inden for få årtier var en realitet.

27. april: Bomben over Hiroshima

I det tredje foredrag flyttes fokus til Stillehavet og dagen 6. august 1945. Her kastede et amerikansk bombefly en enkelt atombombe over den japanske storby Hiroshima. Bombens øredøvende og blændende eksplosion markerede en ny epoke i menneskets evne til at føre krig og understregede samtidig for Japan, at krigen var endegyldigt tabt.

TORSDAGSUNDERHOLDNING

v/Ingolf Gyldenvang

Torsdage kl. 13.30-15.30

Entré: 65 kr.* / 70 kr. inkl. kaffe/te og kage

NB! Tilmelding og betaling skal ske på hjemmesiden eller på forkontoret, enten med dankort eller med MobilePay. Medbring venligst kvittering for tilmeldingen.

Hold 11251: 20. januar: Følg drømmen - et foredrag om livet

v/Frank Thøgersen

"Livet er en leg", eller hvad? Frank Thøgersen tager fat i problematikken om det at følge sine egne drømme og veje i livet. Frank vil inddrage publikum med sine historier og anekdoter, fra da han fik sin første lilletromme som 10-årig til i dag, hvor han er professionel trommeslager.

Det er et humoristisk og lærerigt foredrag med smag for livet og dets store udfordringer. Frank har blandt andet spillet i bandet "Bamses venner" og inddrager derfor mange sjove fortællinger og anekdoter fra tiden som Fleming 'Bamse' Jørgensens højre hånd.

Hold 11252: 24. februar: Syng sammen med Keld

v/Keld Kortemann Sterlø

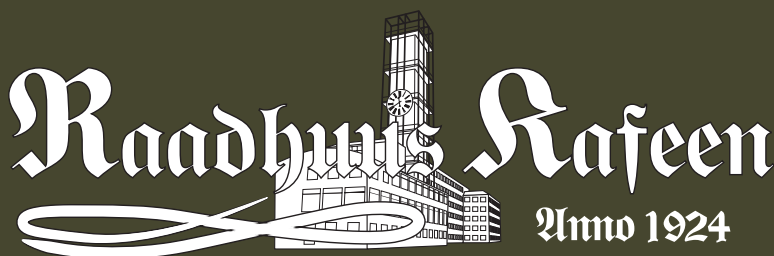
Et hyggeligt program, hvor du får rørt både sanger- og lattermusklerne. Keld har igennem mange år vist, at han kan sit kram. Ikke alene synger han dejligt, men han evner også at skabe en dejlig stemning, både når han synger for (og vi alle sammen synger med), og når han giver et solonummer. Alt kædet sammen med en sprudlende fortællelyst og ikke mindst en smittende humor. Glæd dig til nogle hyggelige timer med en erfaren underholder, hvor vi skal synge lidt af det gamle og lidt af det nye, når både viser og Danskop er på programmet.

Hold 11253: 24. marts: Foredrag "Min tid som chauffør for Simon Spies" v/Ken Richter

Simon Spies ville i 2021 have kunnet fejre 100 års fødselsdag. Han døde kun 62 år gammel. Den farverige rejsekonge optrådte glad og gerne i medierne, både med og uden tøj! De sidste par år af hans liv var Ken Richter, der har været journalist på Billedbladet, som privatchauffør tæt på formanden. På underholdende vis kommer Ken bag overskrifterne i aviser og ugeblade, og det giver stof til eftertanke om en af Danmarks rigeste mænd.

Hold 11254: 5. maj: Sangpatruljen

Bedre afslutning på forårssæsonen fås nok ikke. De 10-12 toptrimmede sangere vil skabe glæde og godt humør hos alle. Sangpatruljen er velkendt i vores lokaler som vores husorkester.



STEDET MAN SPISER GODT

DET ORIGINALE DANSKE SPISEKORT

Hold 11270: FREDAGSFOREDRAG

Fredage kl. 10.00 - 12.00

Pris for samtlige foredrag: 790 kr* / 855 kr. inkl. kaffe/te

14. januar: Aarhus Peru tur-retur

v/Irene Hellvik, cand.mag. i historie og socialantropologi/etnografi

En rejsebeskrivelse fra Inkastien i Perus højland og trekking på en af Amazonas bifloder i lavlandet. En livslang drøm, der går i opfyldelse ved at rejse i inkaernes fodspor til den "glemte" by Macchu Picchu, der først blev genopdaget i 1911. Hertil havde inkaerne trukket sig tilbage dengang, spanierne erobrede Inkariget – det største af de kultursamfund spanierne mødte, da de gik i land i Sydamerika i begyndelsen af 1500-tallet. Spanierne fandt aldrig Machu Picchu, og byen blev siden forladt. I dag står ruinerne som et vidnesbyrd om en fantastisk kultur, der gik til grunde.

21. januar: Helstegt, fyldt stud og kanonsalut

v/Steen Ivan Hansen, cand.mag.

Der var stil over de kongelige fester før i tiden – og den almindelige mand skulle også være med. Vi ser på forskellige hoffester, bl.a. Christian 4's kroning samt det kæmpestore bryllup for den udvalgte prins Christian og Magdalene Sibylla.

28. januar: Nationalparker og Verdensarv

v/ John Frederiksen, titl. koordinator for vadehavssamarbejdet

To begreber, som er blevet mere og mere almindelige i Danmark de seneste år. Hvad dækker de over, og hvad betyder de for beskyttelsen og benyttelsen af naturen og de kulturhistoriske udpegninger. Er de blot nye måder at tiltrække turister på – og i så fald, hvad får de for pengene? Eller lever parker og arv i virkeligheden op til deres grundlæggende idé om at sikre naturen og kulturminde for vore efterkommere? Rigsfællesskabet har i dag ni naturområder og kulturminde på UNESCO's verdensarvsliste og i Danmark har vi fem egentlige nationalparker. Hertil kommer, at Folketinget i øjeblikket diskuterer oprettelsen af ti såkaldte natur-nationalparker. Hvad er nu det for noget?

4. februar: Wien

v/Claus Christoffersen, BA i filosofi og oldtidskundskab

Wien er en utrolig charmerende by og måske lidt oversat kulturbælte med kunstsamlinger af allerhøjeste karat.

11. februar: PH – en vise om Danmark

v/Poul Smedegård Andersen, musiker og historiefortæller

Om kulturhåndværkeren og samfundsrevseren Poul Henningsen (1894-1967). I over et halvt århundrede satte PH sit umiskendelige aftryk på dansk kultur med sin nyskabende og igangsættende vitalitet. Poul Henningsens liv skildres i al sin mangfoldighed. Mange af hans viser er blevet til elskede klassikere, som vi skal synge flere af undervejs.

25. februar: Sjælens medicin – livsvisdom fra kalkmalerierne i Aarhus Domkirke

v/Henrik Grøndal Lund, sognepræst

Ingen læge bør ordinere medicin til et menneske, før det har fået sjælemedicin. Sådan lyder et af middelalderens gode råd. Men hvad er sjælens medicin, dengang og i dag? Kalkmalerierne i Aarhus Domkirke har et klart svar. Vi ser nærmere på middelalderens kristne livsvisdom, som har overraskende aktualitet.

4. marts: William Morris (1834-1896)

v/Signe Jacobsen, kunsthistoriker, mag.art.

Morris var en magtfuld fortæller for det gode håndværk i modsætning til industrialismens masseproduktion. Han var et storslået multitalent, en berømt forfatter, utopisk socialist og samfundsdebattør i samtiden; men i dag er han frem for alt hyldet som den første virkelige designer inden for flere områder. Især hans tekstiler og mønstre er kendte og elskede og forhandles den dag i dag. Kunsthåndværkerbevægelsen The Arts and Crafts Movement (pendanten herhjemme kaldes Skønvirke), som han har æren for, har været forbilledlig for alt kunsthåndværk, der fulgte efter. Hans hustru Jane, som var tidens store skønhedsideal, og hendes elsker, kunstneren og digteren Dante Gabriel Rossetti, tilføjer en særlig sløjfe på historien om Morris.

11. marts: De Vestindiske Øer

v/Leo Schmidt, langtursejler og forfatter

I foråret 2017 var det 100 år, siden vi solgte De Vestindiske Øer St. Thomas, St. Croix og St. John til USA. Foredraget tager os med på en spændende sejlads i Christoffer Columbus' kølvand med sejlbåden Galadriel til det farverige Caribien. Foredraget giver et historisk tilbageblik og et interessant nutidsbillede af øerne i Caribien, hvor der stadig er mange danske relationer.

18. marts: Hammershøi set forfra v/Anja Kjølby, højskolelærer

Vilhelm Hammershøi var en kunstner, der i ganske sjælden grad var fortrolig med sine motiver. De mennesker, han portrætterede, var dem han kendte bedst, de interiører, han malede, var dem han levede i til dagligt, og de monumentale bygninger, han forevige ude i byen, var dem han så, når han gik sine ture. Kom med ind i Vilhelm Hammershøis rum og hør om denne bemærkelsesværdige kunstners liv og værk.

25. marts: Anne Marie Carl-Nielsen #MeToo!

v/Torben Tramm, præst

Anne Marie, der levede i et stormfuldt ægteskab med komponisten Carl Nielsen, var ikke tilfreds med at leve i skyggen af sin mand, men ville anerkendes som kunstner i sin egen ret. En spændende kvinde, der var forud for sin tid og har sat sig varige spor!

Kød, smørrebrød & anretninger



Hammershusvej 41 • 8210 Aarhus V
 Tlf. 86 16 82 87 • Mobil 26 80 08 90 • Adm. tlf. 86 16 82 82
 mail@chalottehoejkoed.dk • www.chalottehoejkoed.dk

1. april: Jødedommen i fortid og nutid

v/Troels Rønsholdt, cand.mag. i historie og religion

I dette foredrag vil forløbet af denne religions helt enestående opståen og udvikling blive behandlet. Herefter vil jødedommens lige så mærkelige historie i dens sidste 2000 år i eksil blive studeret. Den periode, hvor jøderne levede som marginaliseret mindretal i Europa og Middelhavsområdet. Til slut vil det blive drøftet, hvilke religiøse konsekvenser det fik, at der i 1948 blev oprettet en selvstændig jødisk stat, Israel.

8. april: Jacob Jensen v/Henrik Fode, magister i historie

Borgmester Jacob Jensen var byens første folkevalgte borgmester, 1919-32. Han repræsenterede arbejderbevægelsen og den første folkevalgte borgmester. Hans skolegang var yderst begrænset, 7 år, men kun hver anden dag. Alligevel var det ham, der kæmpede for byens universitet og stod for indvielsen af dets første bygning. Det var også ham, der havde svært ved at træde tilbage og give plads for sin efterfølger, men han tegnede stregerne til det moderne bystyre.

22. april: Ulvejagt – Corfitz Ulfeldt, kongelig svigersøn, rigshofmester og landsforræder v/dramaturg Lisbeth Weitemeyer

Historien om Corfitz Ulfeldt er et dramatisk og væsentligt stykke danmarkshistorie om en tid, hvor det danske rige bevægede sig mellem stormagt og bankerot, tæt på tilintetgørelse. Historien om Corfitz Ulfeldt er også historien om personlig ærgerrighed og grådighed, korruption og bedrag, forfængelighed og primadonnanykker. Det er historien om en usædvanlig begavelse og karismatisk personlighed, der kunne både tryllebinde og frastøde de mennesker, der var omkring ham.

Købmand Smedegaard Sjællandsgade 103 8000 Aarhus C Telefon 86 12 12 69

Bestil dine varer hos *- Lige nede på hjørnet!*

Købmand Smedegaard



Dag-til-dag levering...**Altid...**

Ring til Kim eller Thomas på

86 12 12 69

Vi leverer service med et smil!



Vi holder åbent 300 dage om året!

Til at hænge på opslagstavlen eller køleskabet

TEMAMØDER

Temamøder er arrangeret i samarbejde med
ÆOF Folkeoplysende Forening i Aarhus

Hold 11801: TEMAMØDE torsdag den 10. februar kl. 13.30

Har du det rigtige tele abonnement?

Få billigere telefoni, ny viden om telefoni samt nyheder om telefoni

De fleste kigger ikke deres tele abonnement efter i sømmene. Der er mange penge at spare, da der hele tiden kommer nye, bedre og billigere abonnementer.

Fastnet.nu vil gerne informere om de forskellige teleydelser og nyheder. En af nyhederne er, at man kan flytte sit fastnet nummer til en mobil. En mulighed, der længe har været efterspurgt af mange.

Lyder det som noget for dig, kan du efter temamødet få gennemgået din telefonregning sammen med en af vores medarbejdere. Her kan vi hurtigt se, om du har det abonnement du har brug for, og vi kan beregne på stedet, hvor mange penge du kan spare ved at skifte til Fastnet.nu. Erfaringer viser, at du kan spare fra 1.000 kr. til 2.500 kr. pr. år!

Meld dig til temamødet og tag din telefonregning med – så laver vi et forslag til abonnement til dit behov. Der trækkes lod om en mobiltelefon blandt de fremmødte. Der vil være mulighed for dialog og spørgsmål til oplægsholder. Arrangementet er gratis. Tilmelding på telefon 86 13 09 26, på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8. Se også annoncen på bagsiden.

Hold 11802: TEMAMØDE torsdag den 10. marts kl. 10 – 11.30

KOSTFOREDRAG MED FOKUS PÅ OSTEOPOROSE

I samarbejde med Osteoporoseforeningen arrangeres et temamøde med titlen "Knogleskør kost!". Kom og hør diætist Kirsten Bønløkke, Osteoporoseforeningen, fortælle om, hvordan vi gennem kostens sammensætning kan være med til at forebygge knogleskørhed og vedligeholde vore knogler. Hvor meget kalk og D-vitamin skal vi have? Kan vi få for meget? Er der andre mineraler og vitaminer i spil? Der vil være mulighed for dialog og spørgsmål til oplægsholder.

Pris: 50 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8.

TEMAMØDER

Tips og råd om jura i seniorlivet

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning
v/advokat Kirstine Kryger Dyekjær (H) fra Advokatkompagniet om fx:

- fremtidsfuldmagter
- testamenter – hvornår er det relevant?
- ægteskab eller ugift samliv? Hvilken betydning har det juridisk?
- praktiske forhold ved dødsfald.

Der vil være mulighed for dialog med og spørgsmål til Kirstine Kryger Dyekjær.

Hold 12803 torsdag den 31. marts kl. 13.30 - 15.30

Hold 12804 torsdag den 28. april kl. 13.30 - 15.30

Pris 50 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8.

Hold 11805: TEMAMØDE torsdag den 7. april kl. 13.30 - 15.30

Palle Jørgensen fortæller om de gamle Aarhus-havnearbejderes liv

De fleste, som har et forhold til Aarhus, har også et forhold til havnen og til de folk, som havde deres job dér. Hårdt arbejdende folk med usikre indtægter, men med en helt særlig kultur og bevidsthed.

En af de gamle havnebisser Palle har formået at rejse et fantastisk levende kunstværk i bronze som levendegør en arbejdssituation, losning af kaffe. Kunstværket er udført af Jens Galschiøt og står på Aarhus Havn ved Mindet. Med sang og fortælleglæde guider Palle jer igennem arbejdslivet, som det var i 70'erne og 80'erne. Der vil være mulighed for dialog med og spørgsmål til oplægsholder. Pris 50 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8.

Ældre Skal have mulighed for omsorg og pleje på en værdig og betryggende måde, og på den ældres præmisser.

Ældre skal have god og tilstrækkelig pleje og efter den ældres behov.

Ældre patienter skal kunne være trygge, og de skal føle sig lyttet til og på en ligeværdig måde.

ENDAGSTURE

Vi har modtaget mange opfordringer om at genoptage mindre busture. Vi prøver her med tre gode ture i Jylland og vores traditionelle Sankt Hans tur til Saxild Strand:

Bustur til Viborg og Morten Korch

Hold 11940

Mandag den 4. april

Afg. Musikhuset kl. 8.00, Viby Torv kl. 8.10. Hjemkomst ca. kl. 17.30

Turen går mod Dollerup Bakker, hvor vi har kaffepause og nyder den smukke udsigt over dale, sø og natur. Langs Hald sø, med Hald Ruin og Hald Hovedgård, kører vi til Domkirkepladsen, hvor vores lokalguider giver rundvisning. Frokosten er i den gamle munkekælder, Latinerly. Efter maden er der smagsprøver på Viborg Bryghus' øl og mulighed for at besøge domkirken. Vi fortsætter til Kongenshus Hede, hvor den fredede Kgl. Priviligerede Grønhøj Kro ligger. Gregers og hans hustru driver i dag kroen. Staldbygninger og gæstebolig benyttes nu til museum. Vi får kaffe og hjemmebagt kringle. Gregers fortæller om egnens og slægtens historie og spiller til lidt fællessang. Vi ser Morten Korch-museet med Morten Korchs families effekter og vender hjem.

Pris: 715 kr. pr. person. Tilmelding og betaling senest den 11. marts.

Bustur med Limfjordsfærgerne

Hold 11941

Mandag den 25. april

Afg. Musikhuset kl. 7.00, Viby Torv kl. 7.10. Hjemkomst ca. kl. 18.30

Undervejs mod Thyborøn får vi kaffe og rundstykke ved bussen. Limfjorden er 180 km lang. Det dybeste sted er i Hvalpsund, hvor der er 24 m til bunden. Vi fortsætter gennem Lemvig til Thyborøn, hvor vi sejler med den første færge til Thy. Vi kører forbi Vestervig Kirke, som også er Danmarks største landsbykirke. I Næssund skal vi med den anden færge til Mors. På Gullerup Strandkro får vi en 2-retters middag. Vi fortsætter til Hanklit, kandidat til Unesco Verdensarv og Morsøs svar på Møns Klint, og nyder udsigten. Vi fortsætter til Feggesund og den tredje færge til Thy. Kort stop ved naturområdet Vejlerne. Vi passerer Aggersund til Løgstør, langs Limfjorden til Hvalpsund og med den fjerde færge til Salling. Vi får kaffe og hjemmebag ved bussen et passende sted og vender hjem.

Pris: 665 kr. pr. person. Tilmelding og betaling senest den 1. april.

Bustur til Fanø**Hold 11942****Mandag den 13. juni****Afg. Musikhuset kl 7.30 og Viby Torv kl. 7.40. Hjemkomst ca. 19.30**

Fra Aarhus på tværs af Jylland til Esbjerg, hvor vi tager færgen til Fanø, som er ca. 56 km2. Her stiger en lokal guide på bussen. Vi oplever den dejlige naturskønne ø, med fantastiske strande og hyggelige småbyer. Vores frokostpakker nydes et passende sted. Vi får en herlig tur med mange indtryk, idet naturens højdepunkter ligger som perler på en snor. Vi følger nogle af de små veje rundt på øen og passerer mange kunsthåndværksbutikker. Vi kommer forbi den gamle havn og stormflodssøjlen, og sidst på eftermiddagen tager vi færgen til Esbjerg og kører mod Aarhus. Undervejs holder vi ind ved en kro og får en 2-retters menu.

Pris: 735 kr. pr. person. Tilmelding og betaling senest den 20. maj.**Sankt Hans aften på Saxild Strand****Torsdag den 23. juni****Hold 11943**

Busafgang: 16.45 Musikhuset, 17.00 Viby Torv, 17.15 Beder v/Netto og 17.25 Malling v/Kirken.

Pris: 390 kr.

Min. 40 og maks. 50 personer

Arrangementet i Saxild starter kl. 18.00 med middag. Der serveres hovedret og dessert. Efter middagen vil der være musikalsk underholdning. Kl. 21.00 bydes der velkommen ved bålet, og vi synger sammen et par sange. Herefter gives ordet til årets båltaler. Når bålet er tændt, serveres der kaffe på terrassen. Det vil være muligt at købe øl, vin og vand.

Tilmelding og betaling på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8 senest torsdag den 9. juni.

For disse ture gælder: tilmelding og betaling på
www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8.
 Min. 40 og maks. 54 personer.

RUNDVISNING

Besøg i Generationernes Hus på Aarhus Ø

Få en guidet rundvisning i Generationernes Hus og se og hør om de mange muligheder, huset tilbyder. Et spændende hus, der bringer de forskellige generationer sammen i én bygning: børn, unge, ældre, handicappede og familier. Huset tilbyder to forskellige boformer: naboskab og bofællesskab, som giver forskellige grader af privatliv og fællesskab.

Hold 11226, torsdag den 20. januar kl. 14.00 - 15.30

Hold 11227, torsdag den 3. marts kl. 14.00 - 15.30

Hold 11228, torsdag den 31. marts kl. 14.00 - 15.30

Pris: 50 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8 senest torsdagen før.

Antal deltagere: Maks. 20 pr. rundvisning. Der serveres kaffe og kage i Caféen.

Mødested: Thit Jensens Gade 3-7. Hovedindgangen til Generationernes Hus.

Transport i egen bil: Der er 3 timers gratis parkering på Bernhard Jensens Boulevard.

Transport i bus: Bybus 23 fra Rutebilstationen til Aarhus Ø hver halve time.

Årsmøde i Ældre Sagen Aarhus

Torsdag den 17. marts 2022 kl. 14.00

Alle medlemmer i Aarhus Kommune er velkomne.

Husk medlemskortet.

Velkommen i Ældre Sagen Aarhus Nord til forårssæsonen 2022

Året 2021 blev et mærkeligt år! Vi har været lukket ned hele foråret, først 1. september blev det muligt igen at starte kurser og foredrag. Ture og rejser blev frigivet tidligere. Det er lykkedes os at gennemføre følgende: 3 dage til Sydhavsøerne, Cirkus Revyen, 5 dage til Harzen.



Alle holdene, som nu er i fuld gang, vil også fortsætte til foråret. Hvis den enorme interesse fortsætter, vil der komme yderligere hold i yoga og måske på andre kurser?

Der vil også i foråret være 6 onsdagsforedrag og 2 eller 3 temamøder.

Vores rejseafdeling vil også i 2022 starte ud med fuldt program, og vi håber på, at det bliver muligt at gennemføre det.

Alle i bestyrelsen glæder sig til at hilse på gamle medlemmer og byde nye velkommen til at deltage i vores arrangementer og aktiviteter. Alle kurser starter i uge 1, 2 eller 3.

NB! ALLE VENTELISTER BLIVER SLETTET VED ÅRETS AFSLUTNING.

Husk ny tilmelding.

De bedste hilsener
Christen Jespersen
Formand

Indholdsfortegnelse

Aktiviteter	side 81	Motion og velvære	side 76
Akrylmaling	side 70	Onsdagsforedrag	side 82
Akvarelmaling	side 70	Pilates	side 76
Arrangementer	side 81	Qi gong	side 77
Blomsterbinding	side 70	Rejser og ture	side 84
Bowling	side 71	Slægtsforskning	side 77
Bridge	side 71	Spansk	side 78
Engelsk	side 73	Symfonikoncert	side 81
Korsang	side 74	Temamøder	side 83
Line Dance	side 74	Traveture	side 81
Læsekreds	side 75	Vandgymnastik	side 79
Mad for mænd	side 75	Yog	side 79
Modeshow	side 76	Zumba	side 80
		Årsmøde	side 81

Rejsearrangør

Alle vores ture og rejser har Sørensen Rejser A/S, medlem af rejsegarantifonden nr. 1673, som teknisk arrangør.

Bestyrelsen i Ældre Sagen Aarhus Nord

Christen Jespersen (formand), Jonna Outzen (sekretær), Maja Dyremose, Mona Jensen, Gunhild Hornshøj og Knud-Aage Knudsgaard.



Formand: Christen Jespersen

Kontor: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov.

Kontortid: mandag, tirsdag, onsdag kl. 9.30-12.00. Tlf. 86 22 64 01.

E-mail: nord@aeldresagen-aarhus.dk

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/aarhus - hvor sidste nyt altid er med.

Kontoret er lukket i uge 5. Undervisning gennemføres.

Ferielukket i uge 7, hvor der ikke er undervisning. Ingen undervisning på helligdage i foråret 2022. E-mails og betalinger kontrolleres fortløbende. Tilmelding og betaling til foråret: Senest den 6.december.

Tilmelding. Alle tilmeldinger skal ske til kontoret eller pr. e-mail: nord@aeldresagen-aarhus.dk - Og AFVENT ACCEPT FØR BETALING.

Betaling kan kun ske via netbank reg. nr. 7264 konto 1010912 Djurslands Bank, husk at opgive hold nummer, eller i kontanter (ikke dankort) på kontoret.

Endags ture: tilmelding og betaling til kontoret snarest dog senest den dato, der er anført.

Rejser med overnatning: tilmelding til kontoret snarest dog senest den dato, der står i programmet. Rejseopkrævning udsendes af Sørensen Rejser A/S.

Retningslinier for tilbagebetaling af deltagergebyrer:

- Ved framelding før start opkræves et gebyr på 50 kr.
- Ved framelding efter start tilbagebetales deltagergebyret helt eller delvist, men kun såfremt der er en person på venteliste, som kan betale et beløb svarende til det tilbagebetalte beløb. Hertil kommer et gebyr på 50 kr.

Ved aktiviteter under Folkeoplysningloven er der anført 2 priser.

For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man er bosat i Aarhus Kommune og er pensionist, efterlønnør, arbejdsløs, handicappet, over 60 år og uden erhvervsindkomst eller er studerende med studiekort/lærling med uddannelsesaftale (APEHØS). Til disse aktiviteter er der offentlig adgang. For alle andre end de ovenfor anførte gælder den høje pris.

Til de øvrige aktiviteter kræves der medlemskab af Ældre Sagen.

Akrylmaling - Hold 741 (12 gange)

Tirsdage kl. 9.00-11.45

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 815 kr./1000 kr.

Underviser: Ingelise Riising

Start: 4. januar

Akrylmaling - Hold 742 (12 gange)

Torsdage kl. 9.00-11.45

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 815 kr./1000 kr.

Underviser: Bjarne Tinning

Start: 6. januar

Akrylmaling - Hold 743 (7 gange)

Mandage i lige uger kl. 9.00-12.45

Sted: Sønderskovhus, Lystrup Centervej 78

Pris: 650 kr./775 kr.

Underviser: Bjarne Tinning

Start: 10. januar

Kom og deltag i aktivt maleri med akrylfarver. Vi arbejder med farvernes udstrækning og gennemgår forskellige teknikker.

Akvarelmaling - Hold 751 for let øvede og øvede (12 gange)

Onsdage kl. 12.45-15.30

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 815 kr./1000 kr.

Underviser: NN

Start: 5. januar

Kurset henvender sig til alle, der har kendskab til de grundlæggende farveteknikker og klassiske akvarelteknikker - som lag på lag, lasering og laving. Medbring blyant, viskelæder eller knækgummi, akvarelpapir, min. de 3 grundfarver i kunstnerkvalitet, pensler, blandingsbakker og min. 2 skylleskåle. Materialeudgifter til forlæg kr. 65, der betales første mødegang.

Blomsterbinding - Hold 731 (6 gange)

14.1., 4.2., 25.2., 11.3., 8.4 og 29.4. kl. 9.30-12.15

Underviser: Hanne Utoft

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 615 kr./705 kr.

Start: 14. januar

Blomsterbinding - Hold 732 (6 gange)

24.1., 7.2., 28.2., 14.3., 21.3. og 4.4. kl. 10.00-12.45

Underviser: Hanne Utoft

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 615 kr./705 kr.

Start: 24. januar

Mød op til moderne og kreativ undervisning i blomsterdekoration.

Vi arbejder med årstidens blomster, grene og natur m.v.

Der må påregnes ca. 100 kr. pr. gang til materialer.

Bowling - Hold 721

(12 gange)

Tirsdage kl. 11.00-12.00

Holdleder: Christen Jespersen

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15, Aarhus C

Pris: 465 kr.

Start: 4. januar

Bridgeundervisning for begyndere - Hold 711

(13 gange)

Torsdage kl. 9.30-12.30

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov (Delfinen)

Pris: 610 kr.

Start: 13. januar

Kurset henvender sig til nye bridgespillere.

Vi anvender systemet Nordisk Standard bog 1. Bogen kan købes ved fremmøde.

Bridgeundervisning for meget øvede - Hold 712

(13 gange)

Torsdage kl. 13.15-16.15

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, bygn. A, kld., lokale 2/3, Risskov

Pris: 610 kr.

Start: 13. januar

På dette kursus forudsættes, at man har rimeligt styr på grundsystemet, så nu vil konventionerne være i fokus, dvs. de aftaler/konventioner, som benyttes i klubberne. Underviseren henter inspiration i Nordisk Standard bog 3 og 4, samt Lars Blaksets nye bog "Moderne bridge". Vi spiller en gennemgående turnering, af og til med pakkede kort, og med præmier til de bedste spillere ved turneringens afslutning.

Bridgeundervisning for øvede - Hold 713

(13 gange)

Tirsdage kl. 12.45-15.45

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, bygn. A, kld., lokale 2/3, Risskov

Pris: 610 kr.

Start: 11. januar

Dette kursus henvender sig til spillere, som har været igennem grundsystemet. Vi repeterer det meste af grundsystemet, men der bliver også tid til nyt stof, dels fra Nordisk Standard bog 3, dels fra underviserens egne noter. Vi spiller desuden en gennemgående turnering med præmieuddeling til de bedste spillere ved turneringens afslutning.

Bridgeundervisning for viderekomne - Hold 714

(13 gange)

Tirsdage kl. 9.15-12.30

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, bygn. A, kld., lokale 2/3, Risskov

Pris: 610 kr.

Start: 11. januar

Dette kursus henvender sig til spillere, som er rimeligt sikre i grundsystemet. Vi ser derfor primært på forbedringer/udvidelser af grundsystemet, og der spilles desuden en gennemgående parturnering med præmieuddeling til de bedste par ved turneringens afslutning. Holdet er primært et turneringshold.

Bridgeturnering - Hold 715

(13 gange)

Torsdage kl. 9.00-12.30

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov (salen)

Pris: 440 kr.

Start: 13. januar

Der startes hver gang med undervisning de første ca. 15 minutter, og der tages her udgangspunkt i interessante spil efter underviserens valg eller emner efter spillerønsker. Der spilles herefter turnering med inddeling i 2-3 rækker og med præmieuddeling til de bedste par i de enkelte rækker ved turneringens afslutning.

Betaling gælder kun bridge

Hvis du har forhåndstilmeldt dig, skal du senest 13. december betale til Ældre Sagen Aarhus Nords bankforbindelse, som er Djurslands Bank, Ndr. Strandvej 75, Risskov. Betaling kan kun ske ved overførsel via netbank til **Reg.nr. 7264 – kontonummer 1010912.**

Husk angive "Bridge hold nr." (se ovenfor). Kontoret er åbent for betaling mandag, tirsdag eller onsdag kl. 9.30 – 12.00. Der gives en rabat på 100 kr. ved deltagelse på to hold.

Bemærk: Kontoret er lukket fra og med 13. december til 2. januar.

Bridgeresultaterne offentliggøres med navn og resultat ved opslag i bridgelokalerne og på hjemmesiden aeldresagen.dk/aarhus

Engelsk for øvede - Hold 612

(12 gange)

Onsdage kl. 12.15-14.35

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, Risskov (Solstuen)

Pris: 675 kr./825 kr.

Start: 5. januar

Du vil gerne kunne tale og forstå mere engelsk på rejser. Vi vil forøge dit ordforråd og gøre dig mere modig med det engelske sprog. Vi anvender foruden engelsk litteratur, kryds og tværs, rollespil og arbejder med noget grammatik.

Engelsk for øvede - Hold 613

(12 gange)

Torsdage kl. 12.30-14.50

Underviser: Joan Lynch

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, Risskov (Solstuen)

Pris: 675 kr./825 kr.

Start: 6. januar

Du er rutineret i det engelske sprog, men vil gerne træne og bruge det noget mere. Vi vil bruge tid på at snakke og debattere om diverse emner. Vi anvender udover engelsk litteratur, sange, kryds og tværs, rollespil og arbejder med grammatik.

Engelsk for let øvede - Hold 614

(12 gange)

Torsdage kl. 15.00-16.50

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Sted: Hørgården, Hørgårdsvej 17, Risskov (Solstuen)

Pris: 555 kr./675 kr.

Start: 6. januar

Du kan forstå enkle samtaler på engelsk, men vil gerne være bedre til at udtrykke dig, f.eks. på rejser. Vi vil forøge dit ordforråd og give dig mere selvtillid i at tale sproget. Vi læser og diskuterer, laver kryds og tværs og ser lidt på grammatik m.m.

Korsang med koret "Good Oldies" - Hold 661

(16 gange)

Dirigent: Lisbeth Frandsen

Tirsdage kl. 14.00-16.45

Start: 11. januar

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Kontakt: Mogens Lyhne, tlf. 60 20 69 44.

Koret synger firestemmig sang med hovedvægt på danske sange.

Se mere på korets hjemmeside: www.goodoldies.dk.

Line Dance Arions Hus

(12 gange)

Line Dance let øvede - Hold 317

Underviser: Anette Rasmussen

Mandage kl. 13.00-14.50

Start: 3. januar

Line Dance let øvede - Hold 313

Underviser: Anette Rasmussen

Mandage kl. 14.50-16.40

Start: 3. januar

Line Dance let øvede - Hold 312

Underviser: Anette Rasmussen

Torsdage kl. 13.00-14.50

Start: 6. januar

Line Dance for let øvede - Hold 314

Underviser: Anette Rasmussen

Torsdage kl. 14.50-16.40

Start: 6. januar

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 445 kr./565 kr.

Line Dance Elsted Beboerhus

(12 gange)

Line Dance let øvede - Hold 318

Underviser: Anette Rasmussen

Onsdage kl. 13.00-14.50

Start: 5. januar

Line Dance let øvede - Hold 319

Underviser: Anette Rasmussen

Fredage kl. 10.00-11.50

Start: 7. januar

Sted: Elsted Beboerhus, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 445 kr./565 kr.

Line Dance er dans på rækker, så her behøver du ingen partner.

Vi danser til dejlig musik, får god motion og et godt grin.

Læsekreds 1 - Hold 621 - 5 gange

Leder: Nina Löwe

Start: Mandag 3. januar kl. 14.00 - 16.00,
herefter den 1. mandag i hver måned
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov.
Pris: 150 kr.

Læsekreds 2 - Hold 222 - 4 gange

Leder: Kätthe Henriksen

Start: Mandag 17. januar kl. 14.00 - 16.00
herefter den 3. mandag i hver måned
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 145 kr.

Læsekreds 3 - Hold 623 - 4 gange

Leder: Gerda Flint

Start: Mandag 10. januar kl. 13.30 - 16.00,
herefter den 2. mandag i hver måned
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 145 kr.

Litteraturen er et oplagt sted at opleve det liv, andre lever, og sammenholde det med ens eget. Kom og vær med i læsning af og samtaler om nye og ældre værker, som vælges efter aftale.
Mere information: mir-gruppe@hotmail.com

Læsegruppe 4 for mænd - Hold 624 - 5 gange

Leder: Nina Løwe

Start: 26. januar kl. 10.30-13.00 og herefter den fjerde onsdag i hver måned.
Sted: Ellevang Kirkes sognegård, Jellebakken 42, Risskov
Pris: 150 kr.

Velkommen til læsning af og samtaler om nye og ældre værker, som vælges efter aftale. Forfattere er bl.a. Morten Pape, Julian Barnes og Herta Müller.
Mere information: mir-gruppe@hotmail.com. Instagram: [#herrebogklub_risskov](https://www.instagram.com/herrebogklub_risskov).

**Madlavning for mænd - Hold 641
(6 gange i lige uger)**

Torsdage kl. 18.00-21.00

Underviser:

Sted: Lystrup skole, Lystrupvej 256

Thomas Mandsfeldt

Pris: 650 kr. (ekskl. råvarer)

Start: 13. januar

For mænd med interesse for god mad, der er let at lave. Opskrifter udleveres, og vi tilbereder maden i fællesskab og nyder maden og den medbragte vin.

Modeshow - Hold 658

Torsdag 25. august kl. 13.30. Pris 40 kr. inkl. 1 glas vin.

Seniorshoppen viser forårets modetøj, undertøj, tørklæder o.s.v.

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov.

Tilmelding: senest 18. august 2022

Motion og velvære k/m

(16 gange)

Hold 323

Mandage kl. 9.15–10.50

Pris: 555/680 kr.

Underviser: Mette Borghus

Start: 3. januar

Hold 321

Tirsdays kl. 9.30–11.05

Pris: 555/680 kr.

Underviser: Mette Borghus

Start: 4. januar

Hold 322

Tirsdays kl. 11.15–13.05

Pris: 600/750 kr.

Underviser: Mette Borghus

Start: 4. januar

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov.

Kom med til en time, hvor du får bevæget hele kroppen igennem.

Der 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.

Pilates (14 gange)

Pilates for absolut fortsættere - Hold 331

Torsdag kl. 12.30–13.25

Underviser: Lisbeth Balle

Start: 6. januar

Pilates for fortsættere - Hold 332

Onsdag kl. 11.30–12.25

Underviser: Lisbeth Balle

Start: 5. januar

Pilates for fortsættere - Hold 333

Onsdag kl. 10.30–11.25

Underviser: Lisbeth Balle

Start: 5. januar

Pilates for fortsættere - Hold 334

Torsdag kl. 11.15–12.10

Underviser: Lisbeth Balle

Start: 6. januar

Pris: 410/480 kr.

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov.

Pilates (12 gange)**Pilates for fortsættere – Hold 335**

Torsdage 14.00–15.20

Pris: 525/615 kr.

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov.

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 bl.a. med til at forbedre kropsholdningen og dermed forebygge slitage af kroppen.

Åndedrættet er en vigtig del af pilates og er med til at understøtte øvelserne. Øvelserne er primært liggende øvelser. Der er underlag i lokalet. Vi anbefaler at medbringe eget liggeunderlag.

Underviser: Tine Christensen

Start: 6. januar

Qi gong - Hold 371 - 12 gange

Tirsdays 13.00 - 14.20

Pris: 405/490 kr.

Sted: Beboerhus, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Qi gong stammer fra Kina, hvor det er en del af den traditionelle medicin. Øvelserne laves i Kina, f.eks. i parker og på offentlige arealer. Qi betyder åndedrag, luft, energi og livskraft, mens Gong betyder arbejde, aktivitet og bevægelse. Qi gong kan udøves stående eller siddende, meget enkle øvelser.

Underviser:

Susanne Emmysdatter

Start: Tirsdag 4. januar

Slægtsforskning - Hold 631 - 8 gange

Onsdage kl. 15.00-17.45

Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov

Pris: 630 kr./750 kr.

Underviser: Sv. E. Christiansen

Start: 12. januar

Slægtsforskning - Hold 632 - 8 gange

Mandage kl. 8.00-11.00

Sted: Vejlbj Lokalcenter, Vikær Toften 6, Risskov

Pris: 630 kr./750 kr.

Underviser: Sv. E. Christiansen

Start: 17. januar

Spansk for begyndere - Hold 616 - 12 gange

Onsdage kl. 14.00-15.50

Underviser: Jeanette Eriksen

Sted: Fortegården, Femmøllervej 10, Risskov

Pris: 450/570 kr.

Start: 19. januar

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 1 års undervisning eller tilsvarende niveau, og at man kan klare små samtaler. Der lægges vægt på almindeligt ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og vendinger, man kan bruge ved rejser i spansktalende lande. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdags spansk om lidt af hvert fra dagligdagen m.m. Vær klar til en lidt anderledes spanskundervisning med en ny og sjov måde at lære spansk på. Vi bruger spanskbogen Vidas og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

Spansk for begyndere - Hold 617 - 12 gange

Tirsdage kl. 14.10-16.00

Underviser: Jeanette Eriksen

Sted: Fortegården, Femmøllervej 10, Risskov - mødelokale 2

Pris: 450/570 kr.

Start: 18. januar

Kurset er beregnet til dem, der har haft spansk i 1 semester. Man får mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymer m.m. Der vil blive lagt vægt på at arbejde med den spanske udtale og forståelse, lidt grundlæggende grammatik og et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger, som man kan få glæde af ved rejser til spansktalende lande. Vi bruger spanskbøgerne Caminando og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

Spansk for begyndere/let øvede - Hold 618 - 12 gange

Torsdage kl. 14.00-15.50

Underviser: Anna Kristinsdottir

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov (Upstairs)

Pris: 450/570 kr.

Start: 6. januar

Travetur - Hold 391 - Hestehaveskoven v/Kaløvig

Tid: Torsdag den 5. maj 10.30 - 13.30

Turleder: Vibeke Falberg

Pris 35 kr.

Mødested: P-pladsen ved Kalø Slotsruin.

Skoven byder på gensyn med flotte udsigter, ældgamle egetræer, stejle skrænter og gamle fortidsminder. Turen er let og kan klares af alle normalt gående. Vi går i roligt tempo, så alle kommer med. Undervejs får vi en forfriskning. Husk madpakke, som vi spiser efter turen. Toilet forefindes. Tilmelding senest den 30. april.

Vandgymnastik

(12 gange)

Hold 341:

Tirsdage kl. 15.00-15.55

Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov

Underviser: Lis Jørgensen

Start: 4. januar

Hold 342:

Onsdage kl. 15.00-15.55

Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov

Underviser: Lis Jørgensen

Start: 5. januar

Hold 343:

(12 gange)

Torsdage kl. 15.00-15.55

Sted: Sølystskolen, Egå Havvej 5, Egå

Pris: 380 kr./440 kr.

Underviser: Ann Jakobsen

Start: 6. januar

Yoga i Arions Hus

(14 gange)

For begyndere og øvede Hold 361:

Mandage kl. 11.00-12.20

Underviser: Susanne Kristensen

Start: 3. januar

For begyndere og øvede Hold 362:

Onsdage kl. 13.00-14.20

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 455 kr./515 kr.

Underviser: Anna Kristinsdottir

Start: 5. januar

Husk skridsikkert underlag.

Yoga på Fortegården

(14 gange)

For begyndere og øvede Hold 363:

Tirsdage kl. 9.30-10.50

Underviser: Lotte Fosnæs

Start: 4. januar

For begyndere og øvede Hold 364:

Tirsdage kl. 11.05-12.25

Underviser: Lotte Fosnæs

Start: 4. januar

For begyndere og øvede Hold 366:

Onsdage kl. 9.00-10.20

Underviser: Dorte Bjerre

Start: 5. januar

For begyndere og øvede Hold 367:

Onsdage kl. 14.40-16.00

Underviser: Anna Kristinsdottir

Start: 5. januar

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 455 kr. /515 kr.

Yoga i Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup (14 gange)

For begyndere og øvede Hold 365:

Mandage kl. 12.40-14.00

Underviser: Susanne Kristensen

Start: 3. januar

Hold 368:

Mandage kl. 14.30-15.50

Underviser: Susanne Kristensen

Start: 3. januar

Pris: 455 kr./ 515 kr.

Yoga øger din kropsbevidsthed og din koncentration – dit energiniveau og dit generelle velvære.

Yoga Yin i Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup (14 gange)

Hold 369:

Onsdage kl. 10.45-12.05

Underviser: Dorte Bjerre

Start: 5. januar

Pris: 455 kr./ 515kr.

Medbring en yogamåtte og et tæppe men to tæpper er endnu bedre.

Yoga Yin er en rolig yogaform, hvor man gearer ned og giver slip. Liggende og siddende stillinger, som holdes i 2-5 min. Muskulær passiv yogapraksis med positiv effekt på kroppens indre organer, bindevæv, ledbånd og sener. Udstrækninger forebygger og afhjælper stivhed i kroppen og skaber en fornemmelse af åbenhed og velvære i kroppen.

Zumba - Hold 351 (12 gange)

Onsdage kl. 15.30-16.25

Underviser: Lucy Moly

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 355 kr./415 kr.

Start: 5. januar

Zumba er en aktiv motionsform, der henvender sig til dig, der gerne vil have pulsen op til dejlige danserytmer. Det er en sjov måde at få sig rørt på, og der er ingen forudsætninger, men man skal ikke have for mange skavanker. Kom og vær med.

AKTIVITETER

Traveture i Risskov

Hver torsdag kl. 10.00 – 11.00

Start 13. januar

Mødested: P-pladsen ved Viengevej (Hundeskolen). Har du lyst til at få dig rørt i den friske luft, men mangler nogen at gå sammen med?

Vi går en dejlig tur rundt om søen og følger det rige fugleliv.

Gratis – tilmelding unødvendig.

Traveture i Risskov

Guide: Inge Martaeng

Fredage kl. 10.00 – 11.00

Start: 25. februar

Sted: Vandrehjemmet i Risskov

Gå en tur i skoven, specielt for folk, som ikke er så hurtige til bens.

Gratis – 8 gange - tilmelding unødvendig.

ARRANGEMENTER

Årsmøde 3. marts kl. 19.00

Sted: Arions Hus,
Tulipanvej 28A, Risskov.

Hør og se Aarhus Symfoniorkester - Hold 695

Onsdag den 30. marts kl. 10 - 12.

P.I. Tjajkovskij klaverkoncert nr. 7 og symfoni nr. 5.

Sted: Symfonisk Sal, Musikhuset

6 ONSDAGSFOREDRAG HOLD 670

Onsdage kl. 10.00 - 12.00

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Samlet pris: 330kr./360 kr. Enkeltforedrag: 80 kr./85 kr.

Der serveres kaffe og brød i pausen.

Hold 671 - 12. januar v/Lone Hindø: Hun var gæv, Dagmar

Dagmar blev født i 1868 i Ordrup, men voksede op i Arbejdernes Forsamlingsbygning i København. Flyttede som ung til Aarhus og udvandrede sammen med sin mand til Amerika. Kom tilbage til Aarhus og valgtes som den første kvinde til Aarhus byråd. En pioner i den politiske verden.

Hold 672 - 19. januar v/Ellen Skov Birk: Fortællingen om Riis fra Ribe, som blev ven med Roosevelt

Fortællingen om Jacob Riis fra Ribe, der i 1870 emigrerede til USA, hvor han hutlede sig igennem med forskellige småjobs. Som politireporter blev han ven med den senere præsident Roosevelt, der ved Riis' begravelse kaldte ham "den ideelle amerikaner". Der er et museum for Riis i New York og i Ribe.

Hold 673 - 9. februar v/Else Knudsen: Grønland på egen hånd

Else Knudsen rejste i sommeren 2020 fem uger i Grønland alene og boede hos forskellige grønlandske familier i Ilulissat og Nuuk. Foretog under opholdet i Ilulissat rejser til Eqi og Godhavn. I foredraget fortælles om oplevelser med den grønlandske hverdag, men også om de politiske og sociale forhold i Grønland.

Hold 674 - 2. marts v/Jørn Buch: Churchills liv og virke – den største af alle briter

Winston Churchill blev født på det kæmpestore slot Blenheim i 1874 og døde i London 1965. Han var en eventyrer, og foredraget vil fortælle om den rastløse Churchill, som aldrig fik taget en eksamen. Som journalist var han konstant med i verdens brændpunkter. Satte som politiker vigtige spor med utallige ministerposter. Foredraget vil især gøre rede for hans ukuelige kampvilje og optimisme som Storbritanniens premierminister gennem 2. verdenskrig.

Hold 675 - 9. marts v/Flemming Rishøj: Uventede gæster

Uventede gæster er blevet sjældne i dag. Vi aftaler mere og mere vores besøg hos hinanden. Men i 2020 fik vi alle pludselig og aldeles uventet besøg af en uventet gæst – Corona. Alting blev anderledes – og mange af os erfarede pludselig, at vi måske tog alt for givet. Men hvad lærte vi af pandemien – hvad gjorde den ved os – på godt og ondt? Og ikke mindst: Hvordan kommer vi videre efter et sådant besøg. Uventede gæster er det modsatte af kontrol... og vi oplevede at miste kontrol.

Hold 676 - 16. marts v/Karsten Hansen: Originalerne i mit liv

Et strejftog gennem en bondesøns opvækst på et sydsjællandsk bosted. Vi møder Cykel-Holger og en del andre af dem som ikke passede i faconen. Disse historier er skrevet som et opgør med en regering som ville have alle unge til at rette ind og tage en uddannelse. De handler om en masse af skæve mennesker, som aldrig ville have taget en uddannelse.

TEMAMØDER

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov

Kl. 10.00 – 12.00

Pris pr. møde 50 kr. Tilmelding til kontoret.

Der serveres kaffe og brød.

Hold 691 - onsdag 26. januar**Foredragsholder Tim Torndyb: Demensklovn**

Demensklovnen er en del af klovneforeningen "Forglemmigej" og arbejder stort set som en hospitalsklovn, men med baggrundsviden indenfor demensområdet. Det er et spørgsmål om glæde, humor, nærvær og altid bestræbelsen på at møde det enkelte menneske der, hvor det er lige nu. Alle er uddannede og erfarne artister. Der fortælles også om særlige forhold under corona.

Hold 692 - onsdag 23. februar**Foredragsholder Henning Böhm: Med Sisufus ombord**

En fortælling om en hjertepatients forsøg på at sejle jorden rundt alene. Henning fik flere blodpropper og efterfølgende af sin læge en kort tidshorison på sit liv. Besluttet at tage på en jordomsejling, inden døden indhentede ham, og han købte en sejlbaad. Med den sejlede han over Atlanten med katten Felix som gast. Vi hører om nogle af hans oplevelser på godt og ondt.

ENDAGSTURE

Få brochure til alle turene på kontoret eller se dem på hjemmesiden.

Hold 813 Nordfyn, Baaring Handelshus og Tvillinggården i Bogense

Dato: 1. april

Afg. Arions Hus kl. 7.00, Musikhuset kl. 7.15 og Viby Torv kl. 7.25

Pris: kr. 545,00

Tag med Ældre Sagen, Aarhus Nord og Søren's Rejser på tur rundt i det nordfynske. Vi besøger den gamle charmerende købstad Bogense og hører den fantastiske historie om Tvillingegården og dens tidligere ejer. I prisen er: formiddagskaffe med rundstykke ved bussen. Besøg ved Baaring Handelshus. Lokal guide i Bogense. Besøg på Tvillingegården og 2-retters frokost samt eftermiddagskaffe med bolle og lagkage.

Tilmelding og betaling til kontoret på tlf. 86 22 64 01 senest den 14. marts.

Hold 810 Sprogø Dato: 7. maj

Afg. Arions Hus kl. 6.00, Musikhuset kl. 6.15 og Viby Torv kl. 6.25

Pris kr. 795,00

Tag med Ældre Sagen, Aarhus Nord og Søren's Rejser på tur til en af Danmarks mest spændende småøer, Sprogø. Vores guide fortæller om øens spændende og uhyggelige historie. Sprogø er en lille ø med areal på 164 ha midt i Storebælt. Øen er gennem 15.000 år formet af isen, havet og mennesket. Omkring 1170 byggede Kong Valdemar den Store et vagttårn på Fyrtårnsbakken. I prisen er: formiddagskaffe med rundstykke ved bussen, guide på Sprogø og frokostbuffet.

Tilmelding og betaling til kontoret på tlf. 86 22 64 01 senest den 13. april.

Hold 811 Agersø Dato: 20. maj

Afg. Arions Hus kl. 5.45, Musikhuset kl. 6.00 og Viby Torv kl. 6.10

Pris: kr. 895,00

Tag med Ældre Sagen, Aarhus Nord og Søren's Rejser til Agersø. Agersø er 684 hektar, 7 km fra nord til syd og 3 km fra øst til vest. Efter opsamling køres der med kaffe rundstykkepause ved bussen over Fyn og Storebælt til Stignæs, hvor vi skal med færgen til Agersø. Sejlturen tager ca.15 min.

Når vi kommer til Agersø, bliver vi delt i 2 hold. Ét hold tager på byvandring og det andet hold tager med på traktorturen. Efter frokost bytter vi rundt. Midt på dagen nyder vi en dejlig frokost sandwich med lokale specialiteter. Byvandringen bygger på solid viden og kærlighed til øen, landsbyen og den gode fortælling. Vi går fra havnen gennem byen med indgang i Agersø Mølle, kirken og Historiestalden. Traktorbussen tager os med ud i naturen fra syd til nord, hvor vi oplever den storslåede og delvis uberørte natur. Turen bringer os til flere af de gamle historiske seværdigheder. Inden vi forlader Agersø, får vi kaffe og hjemmebagt kage på Ankerpladsen på havnen. I prisen er: kaffe med rundstykke, bro- og færgeafgifter, frokost, eftermiddagskaffe med kage og 2-retters aftensmad, som nydes på Fyn. Hjemkomst ca. kl. 21.

Tilmelding og betaling til kontoret på tlf. 86 22 64 01 senest den 1. maj.

Hold 819 Koncert med André Rieu

Dato: Lørdag den 25. Juni - Afg. Musikhuset kl. 15.40.

Pris kr. 1495,00

Tag med Ældre Sagen, Aarhus Nord og Sørensen Rejser til André Rieu koncert i Jyske Bank Boxen i Herning. Oplev atter André Rieu begejstre med sit fantastiske show. Publikum vil blive underholdt med musik, dans, humor og sang i absolut verdensklasse. André Rieu's koncerter er et festfyrværkeri af musik, farver og følelser. André spiller flere 100 koncerter om året, og der er garanti for en oplevelse i verdensklasse med masser af festlige og romantiske numre og et utal af humoristiske indslag, overraskelser og solister i topklasse. I prisen er: Bustransport, aftenbuffet og billet i kategori A.

NB! Tilmelding og betaling til Sørensen Rejser på tlf.: 86 88 18 17.

Venligst oplys at man rejser med Ældre Sagen, Aarhus Nord.

TURE MED OVERNATNING

Hold 908 Senior velvære Polen 5 dage

Tid: 31. januar - 4. februar.

Afg. Arions Hus kl. 6.00, Musikhuset kl. 6.15 og Viby Torv kl. 6.25

Pris: kr. 2195,00

Tilmelding til kontoret på 86 22 64 01 senest den 1. december 2022.

Rejseopkrævning udsendes af Sørensen Rejser A/S.

Hold 902 Cirkus Revyen 2 dage

Tid: 30. juni - 1. juli

Afg. Arions Hus kl. 9.00, Musikhuset kl. 9.15 og Viby Torv kl. 9.25

Pris: 2395,00

Tilmelding til kontoret på tlf. 86 22 64 01 senest den 1. april

Rejseopkrævning udsendes af Søren's Rejser A/S.

Tag med Ældre Sagen, Aarhus Nord og Søren's Rejser til Danmarks største revy, der ligger i forlystelsesparken Dyrehavsbakken. På turen kommer vi også forbi Skovtårnet. Det er nye tider i Cirkusrevyen, når Lisbet Dahl, Niels Olsen, Merete Mærkedahl, Henrik Lykkegaard og Carsten Svendsen i 2022 byder indenfor i teltet på Bakken. I prisen er: formiddagskaffe med rundstykke ved bussen, 1 x frokostpakke 1. dag, 1 x hotelovernatning, 1 x morgenmad, 1 x aftensmad på Bakkens Perle, B-billet til Cirkusrevyen, entré til Skovtårnet og frokost 2. dag.

Planlagte ture i efteråret 2022

Rhinen i Flammer 6 dage - Hold 904

Nr.Vosborg og VLTJ - Hold 812



SØRENS REJSER

Stort udvalg af rejser
i Danmark og hele Europa

- desuden masser af 1-dagsture
i Danmark, Tyskland og Sverige

Søren's Rejser arrangerer også ture til:

Musik · Musicals · Opera
Teater · Cirkusrevy · Kurophold
...og meget, meget mere



SØRENS REJSER A/S · Parallelvej 7 · 8620 Kjellerup · Tlf: 86 88 18 17

▶▶ Se meget mere på www.SorensRejser.dk

Velkommen til Ældre Sagen Aarhus Syd

Det har været en stor fornøjelse at se så mange af jer til vores arrangementer. Det var en lang ventetid, vi måtte igennem, med lukninger og andre restriktioner, mens Coronaen rasede over landet. Forhåbentligt kommer samfundet fremover til at virke så tæt på normalt som muligt.



I afdelingen er der blevet arbejdet med programlægnings – corona eller ej – men desværre måtte der jo aflyses ikke så lidt undervejs.

Programmerne gemte vi, så de blev udbudt i efterårssæsonen 2021. Som det ser ud i skrivende stund, vil vi fortsætte med vores populære program i den kommende sæson.

Den 15. marts 2022 afholder vi årsmøde i afdelingen. Har du forslag til vort videre virke, må du meget gerne komme med dem. Er du frisk på at være med i foreningsarbejdet, kan du stille op til bestyrelsen, evt. som suppleant. Afvis det ikke bare, men tænk over det. Spørg gerne om vore arbejdsopgaver, inden du beslutter dig.

Ældre Sagen arbejder ihærdigt med en løsning på elektronisk betaling til afdelingerne. Vi håber, der viser sig en brugbar løsning, som vi kan have klar til indskrivningen den 4. januar 2022.

Se programmet igennem og meld dig til det, du gerne vil deltage i. HUSK, at medlemskabet af Ældre Sagen giver adgang til at deltage i alle afdelingers udbud af arrangementer.

Vel mødt!
På afdelingens vegne

Bo Jørgensen
Formand

Indholdsfortegnelse

Akrylmaling og akvarelmaling	side 92	Modens verden	side 96
Blomsterdekoration	side 92	Patchwork	side 94
Bowling	side 91	Rejser og ture	side 98
Bridge	side 91	Riffelskydning	side 95
Engelsk	side 93	Teater	side 98
Foredrag	side 97	Temamøder	side 96
Golf	side 95	Tysk	side 94
Italiensk	side 93	Yoga – Hensyntagende	side 95
Mad for mænd	side 94	Årsmøde	side 90

Bestyrelsen i Ældre Sagen, Aarhus Syd:

Bo Jørgensen (formand), Inge-Lise Thomsen (næstformand), Ingelise Lundberg (sekretær), Kurt Karlsen, Henning Hansen, Birgit Jacobsen og Grethe Mikkelsen.

Suppleanter: Birger Tretow-Loof og Peter Warrer.

Uden for bestyrelsen: Steen V. Christensen (kasserer).



Tilmelding og kontant betaling (ikke dankort) til vore aktiviteter hos Aarhus Syd:

Tirsdag den 4. januar kl. 9.30 - 12.00.

Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1., 8260 Viby J.

Tlf. 86 11 00 37. Kontortid: mandag, tirsdag, onsdag kl. 9.30 - 12.00.

Kontoret er lukket 10. – 20. februar.

Tilmelding kan ske i kontorets åbningstid, men brug også gerne tilmelding pr. e-mail til:

syd@aeldresagen-aarhus.dk

HUSK AT OPLYSE: holdnummer, navn, adresse, fødselsdato, telefonnr. og e-mail.

Der kan ske ændringer i meldingerne fra myndighederne, efter at dette program er sendt til trykning.

På hjemmesiden opdateres nyheder løbende:
aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Tilmelding SKAL ske til kontoret inden betaling via NetBank: reg.nr. 8140 konto nr. 0000849766.

Husk at oplyse holdnr. og deltagernr. (oplyses ved tilmelding).

Betaling SKAL ske senest en uge efter tilmelding, og deltagelse er først sikret, når betalingen er registreret. Indskrivning kan også ske før sæsonens afslutning.

Ved aktiviteter under aftenskoleloven er der anført 2 priser. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man er bosat i Aarhus kommune og er pensionist, efterlønner, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Til disse aktiviteter er der offentlig adgang.

Til de øvrige aktiviteter kræves der medlemskab af Ældre Sagen.

Retningslinjer for tilbagebetaling af deltagergebyrer:

- Ved framelding før start opkræves et gebyr på 50 kr.
- Ved framelding efter start tilbagebetales deltagergebyret helt eller delvist, men kun hvis der er personer på venteliste, som kan betale et beløb svarende til det tilbagebetalte beløb. Hertil kommer et gebyr på 50 kr.

Gratisarrangementer

I forbindelse med vore gratisarrangementer vil vi bede vore medlemmer om at melde fra i rimelig god tid. Vi har altid medlemmer på venteliste, og vi ønsker at tilgodese såvel disse medlemmer som de firmaer/foredragsholdere, der yder stor service over for Ældre Sagen.

Årsmøde

Tirsdag den 15. marts kl. 14.00.
Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1.

Bridge-turnering:**Hold nr. 721**

Tid: Mandag kl. 9.30-13.00 Start: 10. januar
 Leder: Rie Mehl

Hold nr. 722

Tid: Mandag kl. 13.30-17.00 Start: 10. januar
 Leder: Kurt Karlsen

Hold nr. 723

Tid: Tirsdag kl. 9.30-13.00 Start: 11. januar
 Leder: Henny Hansen

Hold nr. 725

Tid: Onsdag kl. 12.30-16.00 Start: 12. januar
 Leder: Bente Nielsen

Hold nr. 727

Tid: Torsdag kl. 9.30-13.00 Start: 13. januar
 Leder: Kurt Karlsen

Hold nr. 728

Tid: Torsdag kl. 13.30-17.00 Start: 13. januar
 Leder: Irma Lau

Sæsonpris for bridge: 400 kr.

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal

Bowling: **Hold 711:** Tid: Mandag kl. 14.00-15.00

Start: 10. januar • 12 gange
 Leder: Ib Jeppesen

Hold 712: Tid: Mandag kl. 15.00-16.00

Start: 10. januar • 12 gange
 Leder: Gert Mortensen

Hold 713: Tid: Torsdag kl. 14.00-15.00

Start: 13. januar • 12 gange
 Leder: Preben Thomsen

Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej

Pris 500 kr. ekskl. sko

Workshop
Akvarel-, akryl- og oliemaling
Hold nr. 751

Tid: Tirsdag kl. 9.00-11.45
Start: 11. januar • 12 gange
Afslutning: 5. april
Ingen undervisning
Deltagerne skal selv komme med forslag.
Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
Pris: 300 kr. ekskl. materialer

Akrylmaling
Hold nr. 752

Tid: Tirsdag kl. 13.00-15.45
Start: 11. januar • 12 gange
Afslutning: 5. april
Underviser: Jette Sørensen
Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
Pris: 800 kr.*/1.115 kr. ekskl. materialer

Der arbejdes med forskellige teknikker inden for akryl- og oliemaling samt med lys, skygge og farvelære.

Akrylmaling
Hold nr. 753

Tid: Fredag kl. 13.00-15.45
Start: 14. januar
Underviser: Sanne Juliet Krüger
Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
Pris: 800 kr.*/1.115 kr. ekskl. materialer

Vi vil arbejde med de fleste aspekter inden for kunsten: komposition, dybder, farvelære, osv. Der kan evt. arbejdes med oliemaling, forgyldning, ætsning og forskellige tryktechnikker. Undervisningen tilrettelægges efter hver enkelt kursists behov, formåen samt udtryk.

Årstidens blomsterdekorationer
Hold nr. 771

Tid: Fredag kl. 9.30-12.00
Start: 21. januar • 6 gange • ulige uger
Underviser: Hanne Grünhut
Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
Pris: 445 kr.*/550 kr. ekskl. materialer.

Mød op til en spændende og moderne undervisning i blomsterdekoration. Der arbejdes med årstidens blomster samt inspirerende binderi. Du kan selv medbringe materialer eller købe dem hos underviseren. Beregnet forbrug pr. gang ca. 100 kr.

**Kursus i 3 gange
blomster
Forår/påske
Hold nr. 772**

Tid: 9. og 23. marts samt 6. april
kl. 9.30-12.00

Underviser: Hanne Grünhut

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal

Pris: 290 kr.*/370 kr. ekskl. materialer

**Kursus i 3 gange
blomster
Forår/påske
Hold nr. 773**

Tid: 10. og 24. marts samt 7. april
kl. 9.30-12.00

Underviser: Hanne Grünhut

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal

Pris: 290 kr.*/370 kr. ekskl. materialer

**Italiensk
Let øvede
Hold nr. 601**

Tid : Mandag kl. 11.00-12.50

Start: 10. januar • 12 gange

Underviser: Ib Larsen

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal

Pris: 690 kr.*/825 kr. ekskl. materialer

For deltagere, der har fået undervisning i 2–3 sæsoner, f.eks. aftenskole, eller har tilsvarende forudsætninger. Vi lærer hverdagssproget og forbereder os på at kunne begå os bedre på den næste rejse til Italien. Vi taler om kulturforskelle og mad og får idéer til nye rejsemål i det smukke land.

**Engelsk
Let øvede
Hold nr. 613**

Tid : Torsdag kl. 10.00-11.50

Start: 13. januar • 12 gange

Underviser: Beatriz Papaseit

Sted: Viby Idrætscenter

Pris: 690 kr.*/825 kr. ekskl. materialer

Du kan en del engelsk allerede og vil gerne holde det ved lige. Vi lægger stor vægt på samtale og udvidelse af ordforråd. Vi læser artikler, noveller eller forkortede romaner og samtaler om indholdet. Vi har også sproglege, arbejder med ordsprog og små skriftlige øvelser. Der må påregnes udgifter til bog og enkelte kopier.

Tysk til rejsebrug
Øvede
Hold nr. 616

Tid : Tirsdag kl. 14.00-15.50
 Start: 11. januar • 8 gange • lige uger
 Underviser: Jan Bilddal
 Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
 Pris: 560 kr.*/680 kr. ekskl. materialer

Dette kursus bygger videre på, at deltagerne har et klart, varieret og allerede forholdsvis korrekt og brugbart tysk. Mener man, at man i skoletiden var rigtig godt funderet i tysk, og at sproget forholdsvis let kan hentes op til overfladen, kan dette kursus også være et sted at begynde. Undervisningen vil møde deltagerne individuelt. Med udgangspunkt i tekster af passende sværhedsgrad vil kurset i særlig grad satse på samtalen. Ligeledes fokuseres på, hvordan sproget grammatisk hænger sammen – uden at grammatikken bliver en sproglig barriere.

Patchwork
Hold nr. 762

Tid: Onsdag kl. 12.30 - 15.15
 Start: 19. januar. • 10 gange
 Afslutning: 30. marts
 Underviser: Lene K. Simonsen
 Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
 Pris: 685 kr.*/795 kr. ekskl. materialer

Du behøver ikke have erfaring med at sy patchwork, bare lysten er der, så kan du lave næsten alt, f.eks. dækkeservietter, puder, æsker osv. Vi lærer at sætte farver og mønstre sammen. Det er kreativt og i hyggeligt samvær med andre.

Mad for mænd
Fristende italienske
tryllerier
Hold nr. 682

Tid: Onsdag kl. 17.00-20.00
 Start: 12. januar • 6 gange • lige uger
 Underviser: Ib Larsen
 Sted: Rosenvangskolen
 Pris: 630kr.*/715 kr. ekskl. materialer

Tilmelding KUN via <https://event.it/dante-alighieri-aarhus/event/402s3z>

Den bedste ristorante i Aarhus – din egen. Brug et par aftener om måneden til at lære at lave mad, som vores mamma gjorde det. Vi fortsætter med hyggelige, opbyggelige og mættende madkurser, hvor vi sammen bl.a. laver rigtig god italiensk mad, men også mad fra mange andre lande. Der kræves ingen forudsætninger. Kun glæden ved at spise god mad sammen med andre mænd. Der må pr. gang påregnes en udgift på 85 kr. til indkøb af råvarer.

Hensyntagende Yoga Hold nr. 301

Tid: Tirsdag kl. 11.30 -13.20
 Start: 11. januar • 12 gange
 Afslutning: 5. april
 Underviser: Dorte Bjerre
 Sted: Viby Idrætscenter
 Pris: 695 kr.*/805 kr.

Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start på holdet udfylde kommunens handicapklæring.

På dette hold kan du også være med, hvis du f.eks. har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage i et almindelig bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Vi slutter af med ca. 15 min. afspænding, der er med til at frigive spændinger i kroppen. Husk liggeunderlag og tæppe.

Hensyntagende Yoga Hold nr. 302

Tid: Tirsdag kl. 9.30 -11.20
 Start: 11. januar • 12 gange
 Afslutning: 5. april
 Underviser: Dorte Bjerre
 Sted: Viby Idrætscenter
 Pris: 695 kr.*/805 kr.

Se beskrivelsen under hold 301.

Riffelskydning

Tid: Onsdag kl. 14.00-16.00
 Sted: Banerne i Lyseng
 Pris: Ca. 600 kr. for 1 år

Styrk din koncentrationsevne og nyd det sociale samvær i samarbejde med De Danske Skytteforeninger, Våbenbrødrene Århus. Rifler kan lånes.
 Tilmelding: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal.

Golf

Tid: Mandag – fredag kl. 11.00 – 14.00.
 Sted: Aadal Golf Club, Brydehøjvej 35, Harlev.
 Pris: 1.000 kr. pr. år.
 Leje af golfudstyr pr. gang: 75 kr. Trolley: 40 kr.

Der spilles på 9-hulsbanen på hverdage.

Spillet skal være i gang inden kl. 11.

Medlemskort fra Ældre Sagen skal fremvises ved oprettelse af medlemskab.

Idrætsforeningen Tid: Mandag-fredag kl. 10.00–14.00.

Beder-Malling Sted: BMI

Idrætsforeningen tilbyder bl.a. svømning, naturtræning, løb m.m.

Se på bmi-egelund.dk. Tilmelding hos BMI.

Vis medlemskort fra Ældre Sagen.

TEMAMØDER

**Positivt og muntert
foredrag om en livsfase,
der er kommet på mode**

v/Helene Andersen

Hold nr. 674:

Hvorfor er det pludseligt blevet moderne at være ældre? Ungdom har da altid været det hotte. Hvem kan have interesse i at fremhæve det at blive ældre som noget positivt? Få mit bud på, hvordan du får det bedste ud af situationen. Spændende og sjove vinkler på det at blive ældre er blevet det nye sort.

Pris: 50 kr. Tilmelding på kontoret. **Husk at melde fra i god tid ved forfald.**

Arv og testamente
v/advokat Bjørn Høgh

Hold nr. 671:

Arv og testamente samt fremtidsfuldmagter – er der styr på det?

Alle ønsker, at deres formue ved deres død havner hos de rigtige, men sådan går det ikke altid, da lovgivningen ændres løbende. Ved indgåelse af en fremtidsfuldmagt kan andre handle på dine vegne ved fx sygdom. Der vil blive talt om særeje, uskiftet bo m.m. – kom og bliv klogere.

Gratis. Tilmelding på kontoret. **Husk at melde fra i god tid ved forfald.**

ARRANGEMENTER

En aften i modens verden
Hold nr. 621

Mandag den 14. marts kl. 17.00-ca.19.30.

Sted: KM Mode, Viby Centret.

Pris: 75 kr. (medlemspris)

Bindende tilmelding og betaling senest 2. marts.

KM Mode inviterer til modeaften med info omkring forårets nye modeller og farver. Firmaet er vært ved et mindre traktament – små overraskelser i løbet af aftenen. Der gives 20 % på varerne denne aften.

En aften i modens verden Tirsdag den 15. marts, kl. 17.00-ca.19.30.
Hold nr. 622 Sted: KM Mode, Viby Centret.
 Pris: 75 kr. (medlemspris)
 Bindende tilmelding og betaling senest 2. marts. Se hold nr. 621

FOREDRAG

Fredage kl. 10. Lige uger.
 Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1.
 Enkeltforedrag: 60 kr. Der kan købes kaffe/the og brød for 20 kr. pr. gang.

28. januar: Ole Spillemand på valsen v/Ole Jensen

Hold nr. 655:

Ole Spillemand synger, spiller og fortæller om at rejse på valsen i Europa.

11. februar: Rosenholm Slot v/Martin Knudsen

Hold nr. 663:

Et liv som forvalter på et stort slot. Martin Knudsen vil vise billeder af bygningen og fortælle om sit arbejde som forvalter – og om familien Rosenkrantz.

25. februar: Øje til øje med Den jyske Natur v/Søren Ervig

Hold nr. 666:

Oplev vores skønne natur gennem et flot lysbilledshow ledsaget af dyrenes egne lyde og underlagt skøn musik. Gennem Søren's kamera skal vi se, hvor utrolig tæt han kommer på fugle og dyr – han behersker nemlig kunsten at tale deres sprog. Dette er en evne, som kræver stor naturforståelse og indlevelse i dyrenes adfærd, og som er særdeles underholdende for publikum at opleve.

11. marts: Den transsibiriske jernbane v/Peder Korshøj

Hold nr. 653:

Peder Korshøj fortæller og viser billeder fra sin rejse med den transsibiriske jernbane.

25. marts: Rejsebeskrivelse Østrig-Wien v/Ole Christiansen

Hold nr. 667:

Rundtur iden centraleuropæiske kulturhovedstad Wien. Viser bl.a. kejserslottet Hofburg og de kejserlige gemakker. Stephansdom – byens romersk-katolske domkirke. De berømte Kaffeehäuser. Schönbrunn – det smukke barokslot med 1441 værelser. Hundertwassers hus samt Grinzing med de mange vinhuse.

TEATERTURE

Aarhus Teater – Store Scene

Bedrag - Hold nr. 634

Tid: Torsdag den 17. marts.

Mødested: Café Hack kl. 17.15.

Pris: 690 kr., inkl. middag på Café Hack ekskl. drikkevarer og pausedrink.

Gæstespil fra Folketeateret, København, med Niels Ellegaard, Henrik Lykkegaard og Anette Støvelbæk. Et trekantsdrama om kærlighed, utroskab, venskab og menneskets selvbedrageriske natur.

Aarhus Teater – Store Scene

Cabaret - Hold nr. 635.

Tid: Tirsdag den 10. maj.

Mødested: Café Hack kl. 17.15.

Pris: 690 kr., inkl. middag på Café Hack ekskl. drikkevarer, og pausedrink.

Ikonisk musical, der transformerer Store Scene til en berlinernatklub og hylder den berusende frihed, lige inden den tages fra os.

TURE

Hold 811 - Bustur til Hvidsten Kro samt Håndværkermuseet i Randers
Torsdag den 28. april.

Pris: 425 kr., inkl. middag på kroen (ikke æggecake), ekskl. drikkevarer, samt kaffe/kage på Håndværkermuseet.

Guidet rundvisning på kroen med fortælling om Hvidstengruppen og den permanente udstilling samt guidet rundvisning på Håndværkermuseet.

Hold 742 Bridgetur til Pejsegården, Brædstrup

Mandag 16. - onsdag 18. maj.

Opholdet indledes med frokost kl. 12.00.

Vi spiller eftermiddag og aften.

Frokost kl. 12.00 og middag kl. 18.30 – eftermiddags- og aftenkaffe.

Der spilles ikke tirsdag formiddag, så der bliver mulighed for en tur i området. Efter festmiddagen tirsdag er der overrækkelse af præmier.

Afgang fra hotellet onsdag efter morgenmaden.

Pris: 1.600 kr. Tillæg for enkeltværelse: 300 kr.

Hold 812 - Bustur til Lille Malunds have, Klovborg, og Den genfundne Bro
Torsdag den 19. maj.

Pris: 300 kr., inkl. 2 stk. smørrebrød og 1 øl/vand samt kaffe/kage.
Rundvisning i den smukke have og frokost på terrassen. Der køres til Den genfundne Bro, hvor vi drikker kaffe i det fri.

Hold 813 - Cirkusrevyen og Nordsjælland 16. og 17. juni.

Program for den 16. juni:

På udturen serveres kaffe og rundstykke. Ved frokosttid holder vi en pause for at nyde en sandwich. Der køres derefter mod Bjørn Wiinblad-museet. Guidet rundvisning. Efter indkvartering på hotellet bliver der mulighed for lidt afslapning, inden vi kører mod Dyrehavsbakken. Middag på Postgaarden med de smukke tapeter og glimtende lysekroner. Revyen begynder kl. 20. Retur til hotellet kl. ca. 23.

Program for den 17. juni:

Efter morgenmaden køres mod det store udendørs frilandsmuseum, et af verdens største og ældste åbne museer. Der spises frokost i museumscaféen. Efterfølgende køres mod Lyngby Kirke, den ældste bygning i Lyngby, hvor vi kan se den flotte kunst, altertavle og lysekrone i marmor. Herefter kører bussen mod Aarhus.

Afrejse: Viby Torv kl. 07.30. Hjemkomst kl. ca. 19.00.

Pris: 2.999 kr. Tillæg for enkeltværelse: 250 kr.

Depositum på 500 kr. betales ved tilmelding.

Husk at oplyse e-mailadr. og mobilnr. ved tilmelding. Du vil efterfølgende modtage en faktura direkte fra busselskabet.

Tilmelding til Ældre Sagen, Viby, senest den 21. februar.

Teknisk arrangør: Rejseriet, Aarhus.

TELEFONI

-Skræddersyet
til seniorer



FASTNET PÅ MOBIL

Har du et aktivt fastnetnummer som du er glad for, som du derfor ønsker at beholde, selvom det er dyrt?

Så er løsningen måske, at flytte dit fastnetnummer over på et simkort som kan sættes i en mobiltelefon.

- Så er du altid hjemme.

Vælg ét af disse abonnementer

Læs mere på

www.fastnet.nu

-eller ring 70 30 00 37

NEMT OG BILLIGT

FASTNET PÅ MOBIL - Forbrugsafregnet

- Kr. 0.48 pr. minut
- Kr. 0.20 pr. SMS

38,- PR. MD.

FASTNET PÅ MOBIL - 10 TIMER

- 10 timers tale
- Fri SMS/MMS

78,- PR. MD.

FASTNET PÅ MOBIL - FRI TALE

- Fri tale
- Fri SMS/MMS

109,- PR. MD.

Til alle abonnementer kan data tilkøbes
På Telenor's netværk

MOBILABONNEMENTER

3 Timer

- Fri SMS/MMS
- Til klassisk mobil u/data

39,- PR. MD.

På TDC's netværk

Fri Tale 20 GB

- Fri SMS/MMS
- 7 GB i EU

80,- PR. MD.

På Telenor's netværk

Fri Tale 40 GB

- Fri SMS/MMS
- 10 GB i EU

115,- PR. MD.

På Telenor's netværk

TEMAMØDE
10.02.2022
kl. 13.30-15.30

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

