



LOKALAFDELINGEN FOR MØN-BOGØ

FASTE AKTIVITETER 2026



ÅRSMØDE - FREDAG DEN 13. MARTS 2026
PÅ THORSVANG.

Se detaljer på hjemmeside og Facebook
nærmere datoer.



Huset, Peblingerende 7, 4780 Stege

Telefon: 30 97 47 80

E-mail: huset4780@gmail.com

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/moen-bogoe>

Følg os på Facebook: Ældre Sagen Møn-Bogø.

PIGEKAMMERET

Kom og få lidt godt at spise og hyggeligt samvær.
Kun for kvinder.

HOLD 1 - den 2. tirsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00.
Tilmelding senest fredagen før.

HOLD 2 - den 4. torsdag i hver måned kl. 12.00 - 15.00.
Tilmelding senest tirsdagen før.

PRIS: Kr. 75/95 pr. gang.



Tilmelding til:
Marianne F. Rasmussen - 20 92 81 13.

HERREVÆRELSET

Vi spiser en sildemad med mere og har hyggeligt samvær.
Kun for mænd.

Den 1. torsdag hver måned kl. 12.00 - 15.00.



PRIS: Kr. 100/120 pr. gang.

Tilmelding senest tirsdagen før til:
Finn Rasmussen - 25 72 75 38.

MADKLUB FOR MÆND

BEMÆRK - Stege Skole, Birkevænget 2.

Der undervises i daglig madlavning, og vi spiser sammen.

Du må gerne medbringe øl, vand, vin til maden.

Der er god tid til lidt mandehygge, og vi slutter med
en kop kaffe.

Tirsdag kl. 16.30 - 19.00.

PRIS: Kr. 100 pr. gang.

Tilmelding til:

Kurt Jensen - 41 59 13 25.

BRIDGE FOR BEGYNDERE

I samarbejde med Møns Bridgeklub kan du få undervisning med rutinerede instruktører, der lægger vægt på en hyggelig og afslappet atmosfære.

Tirsdag kl. 14.00 - 16.00.

Pris: kr. 300 inkl. materialer.

Tilmelding til Henrik Jarlbæk - 23 30 19 63.

SLÆGTSFORSKNING

Fredag kl. 10.00 - 12.00.

PRIS: kr. 200/300 pr. halvår.

Kontaktperson: Jens Isling Hansen - 20 42 31 52.



KORTKLUBBEN

Her spilles l'hombre og whist. Har du lyst til at være med, er du hjertelig velkommen.
Der er mulighed for undervisning .

Onsdag kl. 13.00 - 16.00.

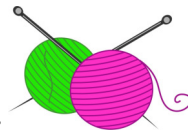
PRIS: Kr. 200/300 pr. halvår.

Tilmelding til:
Kurt Skov - 30 26 16 30.

FLITTIGE HÆNDER

Håndarbejde og hyggeligt samvær

Mandag i lige uger kl. 13.00 - 16.00.



Vi er en lille flok, der har det hyggeligt, medens vi arbejder med eget håndarbejde. Der er også plads til dig. Vi strikker, hækler, broderer mm. Få råd og vejledning hvis håndarbejdet driller. Vi inspirerer hinanden.

Det er gratis at deltage.

Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Kontaktperson: Kirsten Johanson - 24 44 69 30.

ENGELSK KONVERSATION

Vi læser, oversætter og diskuterer engelske tekster - og hygger os gevaldigt imens.

Torsdag kl. 10.00 - 12.00.

PRIS: Kr. 200/300 pr. halvår.



Kontaktperson: Anne Nielsen - 22 33 83 07.



FRANSK - ØVEDE

Vi skal læse, oversætte og samtale, lytte, høre musik, se lidt på grammatikken og øve lettere fremlæggelser. Vi bruger også rollespil.

Mandag kl. 10.00 - 12.00.

PRIS: Kr. 200/300 pr. halvår.

Kontaktperson: Ole Larsen, 21 82 63 35

TYSK - LET ØVEDE

Her læses, oversættes og samtales, så du kan klare dig som turist eller tale med turister.

Onsdag kl. 10.00 - 12.00.

PRIS: Kr. 200/300 pr. halvår, plus materialer.

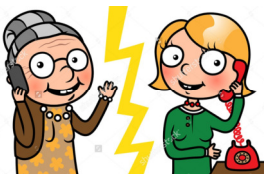
Kontaktperson: Otto Sørensen,
25 53 56 74. astrid.otto@os.dk

TRYGHEDSTELEFONEN

Bor du alene, og føler du dig utryk - eller har du bare brug for en at snakke med ?

Bliv ringet op hver morgen efter aftale med :

Annelise Lund - 61 86 20 15.



NYHEDSMAIL

Hvis du ønsker at modtage lokalafdelingens seneste nyheder, så tilmeld dig på www.aeldresagen.dk/moen-bogoe.

HUSETS MANDAGSCAFÉ

Her mødes man og får en kop kaffe, måske over et spil kort, strikker - og snakker.



Mandag kl. 13.00 - 16.00.

Det er gratis at deltage og kræver ingen tilmelding.

Kontaktperson: Annelise Lund - 61 86 20 15.



PÅRØRENDE CAFÉ

Pårørende til personer med demens kan komme og møde ligestillede.

Den 3. tirsdag i måneden kl. 16.30 - 18.00.

Ingen tilmelding, og det er gratis at deltage.

Yderligere oplysninger hos
Lisbeth Sinnet Froholdt - 40 35 17 51
eller Lena Henriksen - 52 38 36 36.



SAMVÆRSCAFÉ

Her kan mennesker med demens og deres pårørende
komme og hygge med ligestillede.

Den 1. tirsdag i måneden kl. 15.30 - 17.30.

Ingen tilmelding, og det er gratis at deltage.

Elisabeth Eriksson, 51 81 50 04.

Lena Henriksen, 52 38 36 36.

Marianne Fyrst Rasmussen, 20 92 81 13.

Mangler du en aktivitet, som du kunne tænke dig at der
skal være i Ældre Sagen Møn-Bogø, så kontakt et af besty-
relsens medlemmer. Se bagsiden af denne folder.

IT-CAFE OG PC-HJÆLP

MED TILMELDING

Få hjælp til PC, tablet, mobil og TV gennem vores IT-cafe. Hvis IT-udstyret driller, så hjælper vi gerne. Også MitID Digital Post og Rejsekort.

Mandag kl. 13.00 - 15.00.

PRIS: Kr. 10/30 pr. gang.

Tilmelding: Steffen Richter Nielsen - 21 29 86 51.



IT-HJÆLP I HJEMMET

Har du ikke mulighed for at komme til Ældre Sagen i Huset, Peblingerende 7, og har du problemer med din PC, tablet eller mobil, vil vi gerne prøve at hjælpe dig i dit hjem.

PRIS: 50/70 kr. pr. besøg hjemme hos dig.

Kontakt: Steffen Richter Nielsen - 21 29 86 51 for aftale.

DISC GOLF

**Bag Fanefjord Hallen, Fanefjordgade 143,
Askeby**

Du skal blot kunne gå og kaste en frisbee.
Det er gratis og for alle.

Onsdag kl. 10:00 - 12:00.

Søndag kl. 14:00 - 16:00.

Kontaktperson: Preben Knud Rasmussen - 41 43 15 58.

PETANQUE

Kom og få nogle gode timer med spil og hyggeligt samvær,
når vejret tillader det. For begyndere og øvede.

Onsdag kl. 14.00 - 16.00.

Mødested: ved Huset.

PRIS: kr. 230/350 om året.



Kontakt: Jan Visholm, 51 90 33 53

Krølf

KROLF

Prøv et dejligt motionerende udendørs spil.
Halvt golf, halvt kroket - helt sjovt.

Alle uger
Mandag kl. 10:00 - 12:00.
Torsdag kl. 10:00 - 12:00.

Mødested Møn Golf Center, Klintevej 118, 4780 Stege.

PRIS: kr. 635 årligt, som betales til Møns Golfklub.

Man kan prøve tre gange gratis før man melder sig ind, og
man kan låne udstyr i prøveperioden.

Kontaktperson : Mai-Britt Hartvig - 30 24 23 37.

GYMNASTIK

Sjov, hyggelig, inspirerende, effektiv gymnastik med dejlig musik. Vi holder ferie ligesom skolerne og har socialt samvær fire gange i sæsonen.

Onsdag kl. 10.00 - 11.00.

PRIS: kr. 200 halvårligt (MobilePay/kort).

Kontaktperson: Yrsa Hansen - 28 61 10 16.

Vil du skrives på venteliste, så ring til Yrsa Hansen.

VANDGYMNASTIK

Møn Svømmehal, Platanvej 40, Stege.



HOLD 1

Tirsdag kl. 13:15 - 14:00

HOLD 2

Torsdag kl. 10:15 - 11:00

PRIS pr. hold: kr. 550 halvårligt.

Kontaktperson: Kirsten Andersen - 20 97 10 67.

Holdene er pt. overtegnede. Hvis du vil skrives på venteliste, så ring til Kirsten Andersen.

MOTION I NATUREN

Starter igen april 2026.

Vi går ture forskellige steder på Møn, Bogø, Nyord og enkelte ture på Sydsjælland.

I år tilbyder vi, ud over de velkendte ture, også kortere ture på max. 2 km for mennesker med rollator, stok, krykke, stave, KOL, hjerteproblemer eller andre ting, der bevirker, at man ikke kan gå så langt.

Tirsdage i lige uger kl. 10.00 - 12.00.



Se program på hjemmesiden, Facebook eller i Huset.

Kontaktpersoner: Jens Isling Hansen - 20 42 31 52.
Lone Zacho Hansen - 29 12 91 90.



CYKELTURE

Starter igen april 2026.

Vi mødes ved Huset, Peblingerende 7

Torsdag kl. 10.00
og cykler 10-20 km.

Ingen tilmelding nødvendig.

Kontaktperson: Peter Jonassen – 51 53 25 93.

PRISER 2026

Når der er tale om deltagerbetaling pr. gang, så betaler gæster 20 kr. mere end medlemmer. Er der tale om betaling pr. sæson, så betaler deltagende gæster 50% mere end medlemmer.

IKKE MEDLEM ENDNU ?

Ud over at kunne deltage i vores aktiviteter uden at betale ekstra, er der mange andre fordele i at være medlem af Ældre Sagen. Se "www.aeldresagen.dk/bliv-medlem" eller tal med et medlem af bestyrelsen.

Personligt medlemskab koster kun kr. 145 pr halvår.
Familie/bofællemedlemskab (to personer)
kr. 240 pr. halvår.

VI EFTERLYSER.....

personer der har lyst til at være sammen i en lille gruppe, som kan hygge sig med at lave mindre vedligeholdelsesopgaver i og omkring Huset, Peblingerende 7.

Vi ser frem til at høre fra dig, hvis du vil vide mere.

Kontaktperson: Henrik Jarlbæk - 23 30 19 63.

VÅGETJENESTEN

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

Kontakt Lena Dam-Nielsen - 50 57 92 88

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



BISIDDERORDNING

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

Efter Ældreloven visiterer kommunen borgere med nye behov til en omsorgs- og plejepakke. Den skal selvfølgelig passe til dine ønsker og behov. Er du utryg og har du brug for støtte ved det første møde med kommunens visitator, så kontakt os.

Vi har absolut tavshedspligt.

Kontakt: Ole Jessen - 42 19 89 40.



BESØGSVEN

En besøgsven er en frivillig, der har tid og lyst til at komme på besøg.

I bestemmer selv hvor ofte I vil mødes, f. eks. en gang om ugen i en time eller to.

På Møn-Bogø samarbejder Røde Kors og Ældre Sagen om dette.

Kontaktperson: Inge Kristensen - 20 83 27 67 .



PRAKTISK HJÆLP - MED VÆRKTØJSKASSEN

Har du brug for hjælp til at få udført små opgaver i hjemmet, kommer vi gerne. Vi udfører dog ikke havearbejde.

PRIS: 50/70 kr. pr. besøg hjemme hos dig.

Kontaktperson: Per Jørgensen - 26 28 92 69.

PRAKTISK HJÆLP - TV, PC, TABLET, MOBIL

Har du problemer med dit TV, din PC, tablet eller mobil, vil vi gerne prøve at hjælpe dig.

Sted: Hjemme hos dig eller hos Ældre Sagen i Huset, Peblingerende 7.

PRIS: 50/70 kr. pr. besøg hjemme hos dig.

Hvis du kan komme til Ældre Sagen er det gratis.

Kontaktperson: Steffen Richter Nielsen - 21 29 86 51.

GENEREL VIDEN & RÅDGIVNING

Få viden om dine muligheder, rettigheder eller pligter.

Kontakt Ældre Sagens Rådgivningscenter:
Tel.: 80 30 15 27.

Man-, tirs-, ons-, fredag kl. 10.00 - 14.00, torsdag kl.
14.00 - 18.00.

VIL DU VÆRE FRIVILLIG TOVHOLDER ELLER HJÆLPER HOS OS ?

Flere medlemmer har spurgt om muligheden for at mødes og for at være sammen om en interesse. Vi mangler blot nogle flere frivillige tovholdere og hjælpere.

En tovholder i Ældre Sagen Møn-Bogø er en person som har lyst til at være sammen med andre om emner, som interesserer dem selv og andre. Omgangsformen er uformel og hyggelig.

Tovholderen skriver - eller godkender - den tekst, som sættes på vores aktivitetsliste. Interesserede kan så tilmelde sig.

Holdene starter hhv. efterår og forår. Holdene mødes almindeligvis ugentligt på det tidspunkt, som tovholderen vælger - f.eks. en formiddag kl. 10-12.

Samværet kan have fokus på f.eks. en særlig interesse, en emnekreds, artikel, en bog, film el.lign. Kan tovholderen undervise, så gør det ikke noget - men det vigtigste er at der er et trygt og givende miljø, hvor alle føler sig godt tilpas.

Tovholdere og hjælpere i Ældre Sagen Møn-Bogø er frivillige i Ældre Sagen, og er dermed omfattet af de regler, muligheder og vilkår, som gælder alle frivillige i Ældre Sagen.

Det vil glæde os, hvis du kontakter
et medlem af bestyrelsen.

Formand
Stig Ryhl
Tel.: 22 47 76 75
stigryhl@gmail.com

Næstformand
Henrik Jarlbæk
Tel.: 23 30 19 63
henrik@jarlbaek.dk

Kasserer
Thomas Nielsen
Tel.: 22 40 38 33
Ks.moen-bogoe.365@
aeldresagen.dk

Bestyrelsesmedlem
Ældrepolitik
Nina Hansen
Tel.: 42 18 09 81
Fanefjordga-
de84@gmail.com

Bestyrelsesmedlem
IT, webmaster
Steffen Richter Nielsen
Tel.: 21 29 86 51
Seffen.richter.nielsen@
gmail.com

Bestyrelsesmedlem
Café aktiviteter
Marianne Rasmussen
Tel.: 20 92 81 13
Marianne@stegenet.dk

Bestyrelsesmedlem
Motion
Jan Visholm
Tel.: 51 90 33 53
janvisholm@email.dk

Bestyrelsesmedlem
Ældrepolitik
Peter Jonassen
Tel.: 51 53 25 93
pejonassen@outlook.dk

Suppleant
Aktiviteter med socialt sigte
Elisabeth Øie Eriksson
Tel.: 51 81 50 04
Ee2009@live.dk

Suppleant
Facebook, webmaster
Inge Olsen
Tel.: 22 63 70 18
ingeo@outlook.dk

PRISER

Er for henholdsvis medlemmer / ikke medlemmer.
Betaling via MobilePay - 914674.
eller betalingskort.
Husk at skrive navn og hold.