



Program Forår 2025

Aarhus Syd

86 11 00 37

syd@aeldresagen-aarhus.dk

Aarhus Midt

86 13 09 26

midt@aeldresagen-aarhus.dk

Aarhus Nord

86 22 64 01

nord@aeldresagen-aarhus.dk



25% rabat til dig over 60 år

på hele brillen

Kig ind i en af vores butikker i
Aarhus allerede i dag

**Gratis
synstest**
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Ryegade · City Vest · Tilst Bilka
Viby Centret · Veri Center

Bestil synstest
på louisnielsen.dk

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) € med i prisen. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Gratis synstest med sundhedstjek ekskl. OCT (digitalt 3D-scan).

Indhold

| | |
|--|----|
| Her kommer det! Forårsprogrammet for 2025. | 4 |
| Lokal ældrepolitik. | 4 |
| Ensomhed | 5 |
| Demens | 6 |
| Økonomi og socialpension mv. | 7 |
| Vejledning fra Folkesundhed Aarhus | 7 |
| Psykologtilbud til pårørende hos Folkesundhed Aarhus | 7 |
| Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde | 7 |
| Jura - Arv og Testamente | 8 |
| Medlemsrådgivning i Landsforeningen. | 8 |
| Flytning til ældrebolig/plejehjem | 8 |
| Bisidderordningen | 8 |
| Besøgstjenesten | 9 |
| Frivillige til Besøgstjenesten. | 9 |
| Tryghedsopkald. | 10 |
| Samvær med jævnaldrende | 10 |
| Den hjælpende hånd for medlemmer. | 11 |
| Mandetræf: Særligt tilbud til mænd 65+ | 11 |
| Samtaler, når du bliver alene | 11 |
| Multietnisk arbejde. | 11 |
| Skole- og børnehavenvenner | 12 |
| Ældre Sagens Natteravn | 12 |
| Landsforeningens samtalelinje. | 12 |
| Landsforeningens telefonvenner. | 13 |
| Kunne du tænke dig en telefonven?. | 13 |
| Ældre Sagens Telefonvenner | 14 |

Redaktør (ansv.):
Torben Dreier

Redaktør:
Jørgen Sand

Forside:
Lisbeth Skjelborg

Layout:
Jørgen Sand

Øvrige:
Laila Melgaard
Bo Jørgensen

Oplag:
5.500



Her kommer det! Forårsprogrammet for 2025.

Både udarbejdelse og indhold er sket sammen med de mange frivillige kræfter, som heldigvis findes blandt afdelingens 40.000 medlemmer.

Kataloget indeholder et væld af kursustilbud, uanset om du er til sved på panden, knuder på tungen, træning af hjernen eller styrkelse af kroppen. Dertil kommer en stribe spændende foredrag.

Forrest i kataloget er samlet de mange frivillige aktiviteter, som yder støtte og vejledning i nogle af livets svære situationer.

En stor tak fra bestyrelsen for opbakning og deltagelse. Det er med til at holde lokalafdelingen i fuld vigør. Og en særlig tak til de mange frivillige, som er grundstenen i det lokale arbejde.

Og har du lyst til at give en frivillig hånd med, så kan vi sagtens bruge nogle flere.



Torben Dreier

Torben Dreier, formand

Lokal ældrepolitik

Ældregruppen er en mangfoldig størrelse, og levealderen er stigende. Derfor er der mange områder, som skal tænkes ind i både lands- og lokalpolitikken, så alle ældre får mulighed for en aktiv, tryk, værdig og omsorgsfuld alderdom, der tager hensyn til den enkeltes mentale og fysiske formåen.

Den nye Ældrelov har nogle hovedpunkter, som bl.a. omhandler:

- selvbestemmelse, frihed og lokal forankring
- værdighed i ældreplejen, hvor ledelse og faglighed er nøgleord
- hjemmehjælp og pleje, der tager udgangspunkt i den enkelte ældres hverdag
- frisættelse af plejehjem
- styrkelse af Folkehusene
- Ældre Sagen i Aarhus vil i samarbejde med Aarhus Kommune arbejde for, at Ældrelovens intentioner indfries.

Deltagelse i aktiviteter

Medlemskabet i Ældre Sagen er landsdækkende. Du kan derfor deltage i alle aktiviteter i Aarhus Midt, Aarhus Syd og Aarhus Nord, ligesom du kan deltage i alle andre afdelingers aktiviteter.

Ensomhed

Sammen med 90 andre organisationer, foreninger, kommuner og regioner har Ældre Sagen etableret Folkebevægelsen mod Ensomhed.

(modensomhed.dk/).

I Aarhus kommune antages at være mellem 20-25.000 ensomme, hvoraf mange er i alderen 65+. Alle kan af forskellige årsager blive ramt af ensomhed, det kan fx være livskriser i form af dødsfald eller skilsmisse, men også flytning eller sygdom kan føre til ensomhed.

Ensomhed skal italesættes og bemærkes - det må ikke blive et tabu eller forbundet med skam. Derfor er det også vigtigt at være bevidst om, at vi hver og en kan gøre en forskel og hjælpe.

Og til dig, som mærker ensomheden banke på, tøv ikke med at tilmelde dig til en eller flere af de mange aktiviteter.

I Ældresagen i Aarhus har du også mange muligheder for at hjælpe som frivillig i fx Mandetræf, Tryghedsopkald, Besøgsven. Se de mange muligheder her på de grå sider.



Peer Jespersen

Peer Jespersen, næstformand. Henvendelse: tlf. 86 13 09 26

Kursuspriser

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, efterløønner, 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.

Hensyntagende undervisning

Har du et fysisk eller psykisk handicap, har du smerter, problemer med ryg, nakke, skuldre, arvæv, er du brystopereret m.m. 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 handicapklæring. Undervisningen foregår på små hold, med maks. 7 deltagere, så der er mulighed for at få individuel vejledning i forhold til den enkeltes gener og skavanker.

Demens

Pårørende til mennesker med demens kan have brug for et pusterum i hverdagen, da det kan være et 24/7-arbejde at tage vare på et menneske med demenssyge. I dag kan man som pårørende få undervisning i at passe en demensramt person, man kan få rådgivning ved økonomiske og sociale problemer, og man kan gå i pårørendecafe, hvor man blandt ligesillede møder forståelse og kan udveksle erfaringer. Men det kan være svært for den pårørende at tage vare på sig selv, mens den demenssyge stadig er hjemmeboende. Det kan være svært at bede familiemedlemmer om hjælp, hvis man fx har et ønske om at blive ved med at passe sin fritidsaktivitet. Kan du tænke dig at få aflastning i din hverdag?



Lene Gaba

Aflastergruppen kan tilbyde aflastning til pårørende til hjemmeboende demenssyge (ægtefælle eller far/mor) en gang ugentligt efter aftale.

Ønsker du hjælp, så kontakt visitator Alice Grünspan via Ældre Sagen på telefon 86 13 09 26.

Hvad kræves det for at blive aflaster:

- Man skal kunne lide at have med demenssyge at gøre
- Man vil bruge et par timer ugentligt på samvær med et menneske med demenssygdom
- Man kan være personlig støtte for den pårørende.

Gruppens formål: at aflaste pårørende til ældre mennesker med demens, at forebygge social ensomhed og forbedre livskvaliteten for pårørende og den demenssyge.

Ønsker du at blive aflaster til pårørende til demenssyge i Ældre Sagens regi, kan du kontakte Alice Grünspan via Ældre Sagen telefon 86 13 09 26.

Velkommen i Erindringsstuen - Cafe for pårørende til mennesker med demenssygdom, Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55, 1. sal, 8260 Viby. Cafeen er åben for pårørende:

- pårørendegruppe for mænd den første onsdag i måneden kl.16.00-19.00 og
 - pårørendegruppe for kvinder den sidste onsdag i måneden kl. 16.00-19.00
- Pris 60 kr. inkl. brød og aftensmad som betales kontant på dagen.
Yderligere oplysninger og tilmelding: Conny Flensborg: 28 72 51 08.

Lene Gaba, næstformand. Henvendelse: Telefon 86 13 09 26.



Økonomi og socialpension mv.

Ældre Sagens vejledere giver generel vejledning om formueforhold, finansiering, pensionsopsparring samt social pension, helbrestillæg, personligt tillæg og boligstøtte. Henvendelse til kontoret, telefon: 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.

Vejledning fra Folkesundhed Aarhus

Vil du gerne arbejde med dine sundhedsvaner, eller har du en kronisk sygdom, kan du kontakte Folkesundhed Aarhus ved personlig henvendelse eller ved at sende en kontaktformular via www.folkesundhedaarhus.dk. På hjemmesiden kan du læse om de mange gratis forløb.

Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret, Evald Krogs Gade 1A, 8000 Aarhus C.

Psykologtilbud til pårørende hos Folkesundhed Aarhus

Når sygdom rammer påvirker det både den enkelte, hele familien og det tætte netværk. Mange pårørende oplever et meget stort ansvar i forbindelse med de nye udfordringer i dagligdagen. Det kan være af stor betydning at få talt med andre om vanskelighederne - også på det følelsesmæssige område.

Folkesundhed Aarhus tilbyder et 5 ugers gruppeforløb for dig, der er pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom. Formålet med forløbet er at støtte dig i at opnå overskud til at forblive en god omsorgspårørende for din nærtstående samtidig med, at du tager godt vare på dig selv.

Forløbet varetages af en psykolog, og det er gratis at deltage.

Telefon: 87 13 40 35.

Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret, Evald Krogs Gade 1A, 8000 Aarhus C.

Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde

Center for Pårørendesamarbejde tilbyder samtale og mulighed for støtte, råd og vejledning til dig, der er pårørende. Har du brug for råd og vejledning, kan du ringe til pårørendevejleder Lone Bisgaard Henriksen på telefon 41 87 32 20 eller skrive til hende på lbh@aarhus.dk. Vejledningen tager udgangspunkt i den situation, som du som pårørende står i. Du kan også finde gode råd og viden på Center for Pårørendesamarbejdes hjemmeside cps.aarhus.dk.

Jura - Arv og Testamente

Advokat Kirstine Kryger Dyekjær har træffetid tirsdag formiddag kl. 10-12 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 2025 er der rådgivning: 14/1, 4/2, 25/2, 18/3, 8/4, 29/4, 20/5 og 10/6. Husk at melde afbud ved forfald. Der opkræves et gebyr på 100 kr., såfremt man ikke møder til en aftale uden afbud senest torsdagen før.

Medlemsrådgivning i Landsforeningen

Telefon: 70 89 00 81

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

Flytning til ældrebolig/plejehjem

Hvis du som ældre står og skal flytte, så har Ældre Sagen i Aarhus et godt tilbud til dig:

Ældre Sagen tilbyder nemlig praktisk hjælp til ældre, som ikke har familie eller et netværk, og som har behov for hjælp i forbindelse med flytningen. Flyttevennerne tilbyder at pakke indboet i lejligheden ned (fx billeder, lamper, TV mv.) og pakke det ud igen i den nye lejlighed, ligesom lamper og billeder bliver hængt op igen.

Hvis du er interesseret og har brug for hjælp, er du velkommen til at ringe til Ældre Sagens kontor på telefon 86 13 09 26 og høre, hvordan Ældre Sagens Flyttevenner kan hjælpe dig med flytningen.

Bisidderordningen

Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en sag, der behandles hos kommunen eller fx 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 telefon: 86 13 09 26.

Besøgstjenesten

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

Kontaktpersonerne Trine Madsen, Vivian Rossau Nette Pedersen og Trine Kronborg træffes enten på mail: besoeg@aeldresagen-aarhus.dk eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

Du kan få en ven til at

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

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

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 på hvilken dag/hvilket tidspunkt I skal mødes.

Som udgangspunkt kommer en ven 1 dag ugentligt i ca. 2 timer. I finder selv ud af, hvad I vil bruge tiden til. Tilbuddet kan kombineres på flere måder. De 2 timer kan fx bruges til hygge i hjemmet, gåture og/eller måske handle ind sammen. Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at få en besøgsven.

Frivillige til Besøgstjenesten

Ønsker du at hjælpe et enligt ældre menneske, og kan du afsætte 2 timer 1 dag om ugen? (Det er dog tilladt at holde ferie, passe barnebarn etc.).

Tidspunktet for de 2 timer 1 dag ugentligt kan aftales mellem dig og den ældre fra gang til gang eller laves som en fast ugentlig dag.

Der er mange muligheder, og vi hører meget gerne fra dig, hvad enten du vil være besøgsven (i den ældres eget hjem), ledsager, motionsven eller en kombination af alle 3 dele. 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. (Du vil få transportudgifter svarende til bustakst dækket).

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

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at blive frivillig. Vil du være frivillig, så kontakt kontaktpersonerne Trine Madsen, Vivian Rossau, Nette Pedersen og Trine Kronborg, som træffes enten på mail: besoeg@aeldresagen-aarhus.dk eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

Tryghedsopkald

Vi har 54 frivillige tryghedsopkaldere, som hver dag mellem kl. 8.00- 8.30 ringer til ca. 58 ældre personer. Opkalderne er delt i 9 grupper med 6 personer i hver gruppe, typisk kvinder. Grupperne bestemmer selv, hvor mange ældre de vil ringe til. De ringer 1 uge ad gangen fra tirsdag morgen til og med den følgende mandag, hvor de overdrager til den næste opkald på listen. Det fungerer virkelig godt. Der er et godt samarbejde i grupperne. For at de ældre kan komme ind i systemet, skal de have 2 kontaktpersoner/ pårørende, som vi - den dag telefonen ikke bliver taget - kan kontakte. Hvis du senere får tilbudt fast pleje om morgenen eller flytter på plejehjem, bortfalder aftalen om tryghedsopkald.

Vi oplever i Ældre Sagen, at der er stor taknemmelighed hos de ældre. Flere er så alene, at vi er de eneste, de taler med den dag. Mange af de frivillige og de ældre har været med i mere end 20 år, så der kommer en naturlig udskiftning.

Det hele koordineres af 1 kontaktperson. Så har du lyst til at blive en del af tryghedsopkalderkorpset, og eller har du behov for et opkald hver morgen, så kontakt Ældre Sagen, telefon: 86 13 09 26.

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 én 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 samværformer. Der er mange muligheder i byen: Musikhuset, DOKK1, AROS, museer, restaurantbesøg, den smukke natur omkring Aarhus. Men måske skal I bare drikke en kop kaffe sammen 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

***Sammen med mange andre organisationer,
foreninger, kommuner og regioner
har Ældre Sagen etableret Folkebevægelsen mod Ensomhed***



Den hjælpende hånd for medlemmer

Ældre Sagen tilbyder praktisk hjælp til hjemmeboende ældre, der ikke har mulighed for at få hjælp andetsteds til fx 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 indenfor 1-2 uger for nærmere aftale.

Prisen for et besøg er 75 kr. til dækning af transportomkostninger, og der skal yderligere betales for evt. materialer.

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

Mandetræf: Særligt tilbud til mænd 65+

Herrefrokost er et hyggeligt fællesskab og populært blandt ældre enlige mænd. Vi holder frokostsammenkomst hver anden uge i Café Carl, Folkehøuset, Carl Blochs Gade 30.

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. Vi har brug for nye frivillige hjælpere til dette interessante arbejde.

Kontakt Vibeke Mejer, telefon: 26 82 76 03.

Samtaler, når du bliver alene

Ældre Sagen samarbejder med andre frivillige organisationer i Aarhus om at tilbyde sorg- og livsmodsgupper 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.

Samtalerne kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Kontaktperson: Vibeke Mejer Jensen, telefon: 26 82 76 03 eller mail: vibekemejer60@gmail.com

Multietnisk arbejde

Vi integrerer og aktiverer mange ældre multietniske kvinder. Vi arbejder på 20. 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, telefon: 28 29 58 09

Skole- og børnehavenvenner

Har du lyst til at bruge nogle timer om måneden i samvær med store eller mindre børn, så er muligheden, at du bliver skole- eller børnehavenven. Du kommer til at indgå som ekstra hånd/hjælp i samarbejde med en lærer eller en pædagog. I børnehaven kan det fx være at læse, spille, være med på legepladsen, gå med på tur. I skolen vil du være en ekstra hånd i timerne, læse med mindre grupper, snakke med en ung.

Er det noget for dig at blive skole-/ børnehavenven i Aarhus kommunes skoler eller daginstitutioner?

For mere information - ring til kontoret på telefon: 86 13 09 26.

Ældre Sagens Natteravn

Ældre Sagens Natteravn er der for børn og unge, som har brug for en uformel snak, lidt omsorg og opmærksomhed.

Derudover er de med til at skabe tryghed for ældre.

Ældre Sagens Natteravn går tur i Frydenlund/Møllevangen og i Midtbyen fra mandag til torsdag mellem kl. 13 og ca. 15.50 i Natteravnernes karakteristiske gule jakker. Er du interesseret, så hører vi gerne fra dig. Du er velkommen til at gå med på en uforpligtende prøvetur. For mere information ring til kontoret på telefon: 86 13 09 26.

Landsforeningens samtalelinje.

Vi har alle brug for nogen at tale med om det, der fylder i vores liv. Nogle har venner og familie, de kan tale med, andre af os har ikke. Men alle kan føle sig alene af og til. Også selvom man har familie og andre tæt på, kan der være situationer og emner, som er svære at tale om med dem. Og meget føles lettere, når man deler det med andre.

På Ældretelefonens samtalelinje kan du ringe anonymt med lige det, der fylder og er svært for dig. Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se sine børnebørn eller noget helt andet.

Ældretelefonen 32 210 210

Åben mandag-fredag kl. 9-15

Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning. I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig – en der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for.

Landsforeningens telefonvenner

En telefonven er en frivillig, der har tid og lyst til at sludre med dig og bringe glæde til din hverdag, hvis du savner selskab.

Føler du dig indimellem ensom eller savner hyggelige og nærværende samtaler? Så få en telefonven og giv dig selv og et andet menneske glæden ved gode og hyggelige samtaler.

Du og din telefonven bestemmer selv, hvornår og hvor ofte I vil snakke sammen, og hvad I vil snakke om - det kan være alt mellem himmel og jord, der interesserer jer.

Telefonvennen har meldt sig som frivillig, fordi han eller hun også får meget ud af at snakke med dig.

Det er gratis at få en telefonven, og du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen.

Kunne du tænke dig en telefonven?

For at få en telefonven skal du udfylde en kontaktformular på Landsforeningens hjemmeside. Herefter vil du blive ringet op af en frivillig, der hjælper med at finde den rigtige telefonven til dig ved at spørge ind til dine interesser og behov.

Den frivillige ringer op fra telefonnummer 8282 0300.

- Hvis du har brug for hjælp til at udfylde kontaktformularen, så ring til Ældre Sagen på telefonnummer 8282 0300, hvor du vil blive hjulpet. Telefonen er åben hverdage kl. 9-15.
- Når du er blevet matchet med din telefonven, vil han eller hun kontakte dig inden for et par dage.

Lokalbestyrelsen består af:

Torben Dreier, Lene Gaba, Peer Jespersen, Kirsten Hillebrandt,
Lisbeth Søberg Jakobsen, Mads Lange, Zitha Olsen,
Tove Vestergaard Pasilac, Eigil Ege Pedersen, Marie Rosbjerg,
Jørgen Sand og Bent Sauer.

Årsmøde i Ældre Sagen Aarhus afholdes

torsdag, den 13. marts 2025 kl. 14.00.

Alle medlemmer i Aarhus Kommune er velkomne.
HUSK medlemskortet.

Ældre Sagens Telefonvenner skaber glæde i dagligdagen

Savner du hyggelige samtaler, så meld dig hos Ældre Sagens telefonvenner og giv dig selv og et andet menneske glæden ved en hyggelig samtale.

Det er for dig, der ønsker en telefonven, der ringer til dig med jævne mellemrum. Det er også for dig, der gerne vil sprede glæde og ringe til en, der savner selskab og en at tale med. I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen.

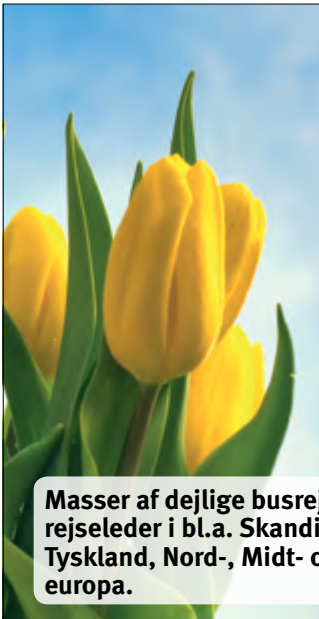
Hvis nogen i din familie ønsker en telefonven, men ikke selv kan tilmelde sig, kan du gøre det for dem.

Husk, at det skal være aftalt med vedkommende, at du gør det. Tilmelding sker på telefon 82 82 03 00. Hverdage kl. 9 – 15.

Den 3. juni 2024 åbnede Ældretelefonens nye samtalelinje - *ikke rådgivning*. Ring 32 21 02 10. Åben mandag - fredag kl. 9-15.

Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/om-os/kontakt-os/aeldretelefonen
kortlink.dk/2qedr



FORÅRS- OG SOMMERREJSER

med bus og dansk rejseleder

- **Blomsterrejse, 5 dage fra 3.195,-**
- **Blomstertogt, 6 dage fra 6.995,-**
- **Forår i Paris, 7 dage fra 5.095,-**
- **Bornholm, 3 dage fra 2.595,-**
- **Forår ved Mosel, 6 dage fra 4.995,-**

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

riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB
Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange



DIGITAL SIKKERHED

Giv ikke personlige oplysninger over telefonen.

Bliver du bedt om at overføre penge eller udlevere personfølsomme oplysninger over telefonen, skal dine alarmklokker ringe. Læs, hvad du kan gøre for at undgå økonomisk svindel over telefonen. En del danskere bliver svindlet over telefonen, og desværre er det oftest ældre, det går udover.

Det kan fx ske ved, at en person ringer til dig og udgiver sig for at være fra en bank, SKAT eller politiet. Det gør svindleren for at virke troværdig.

En telefonsvindler vil typisk bede dig om at få personlige oplysninger som CPR-nummer, adgang til netbank eller koder til MitID.

Hjælp hos Digitaliseringsstyrelsen telefon 33 37 00 37.

Digitaliseringsstyrelsen har en hotline, borgere kan ringe til, hvis de ønsker vejledning om, hvordan de bliver mere digitalt sikre samt håndterer og forebygger digital svindel. Som borger kan du få hjælp, hvis din identitet er blevet misbrugt.

VÆRD AT VIDE

Få svar på dine spørgsmål om de nyeste satser, love og ændringer om sociale, økonomiske og juridiske forhold

Ældre Sagens håndbog "Værd at vide" udkommer i en ny udgave hvert år, og den kan købes via webshoppen. I håndbogen finder du svar på en række spørgsmål, som har betydning for din hverdag.

Bogen koster 154 kr. for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 210 kr. inkl. ekspedition og levering.

Håndbogen kan også læses online via dette link: kortlink.dk/2r56m
Eller via denne QR-kode, som kan scannes med din mobil eller tablet



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, efterløner, 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.

Advokat - Tlf. nr. 2999 4449

- ❖ Er der styr på, hvem der arver dig?
- ❖ Har du brug for en fremtidsfuldmagt?
- ❖ Skal børnene overtage sommerhuset?
- ❖ Har du brug for hjælp til at opgøre et dødsbo?
- ❖ Eller har du brug for anden personlig rådgivning i øjenhøjde

Kontakt

advokat Kirstine Kryger Dyekjær (H)
mere end 20 års erfaring med familie/arveret





Aktiviteter MIDT

| | |
|--|-----------|
| OM TILMELDING OG BETALING | 20 |
| FOREDRAG OG MØDER | 21 |
| FOREDRAG | 21 |
| PÅ TVÆRS – KULTUR NATUR SAMFUND | 21 |
| IDÉ OG SAMFUND - 4 temaer á 3 foredrag | 24 |
| 1. Verden i dag | 24 |
| 2. Sundhed. | 24 |
| 3. Krimier. | 24 |
| 4. Da morfar/mormor var unge. | 24 |
| FREDAGSFOREDRAG. | 28 |
| ÅBENT HUS. | 31 |
| "Seniorcoolness"-Mobil hele livet. | 31 |
| Temamøder. | 32 |
| Kommunikation og demens. | 32 |
| Tips og råd om jura i seniorlivet. | 32 |
| Telefon med fastnet.nu | 32 |
| Træn din BALANCE | 32 |
| Mental sundhed i seniorlivet | 33 |
| Tips og råd om jura i seniorlivet. | 33 |

| | |
|--|-----------|
| IT AKTIVITETER | 34 |
| Hjælp til Windows PC- og Android | 34 |
| Hjælp til MacBook, iPhone og iPad | 34 |
| Åbent hus om IT undervisningen hos Ældre Sagen | 34 |
| IT PÅ PC | 34 |
| Kom godt i gang med Windows | 34 |
| Daglig brug af IT på Windows | 35 |
| Hold din computer sikker, opdateret og fit for fight | 36 |
| IT PÅ MOBILE ENHEDER | 36 |
| Android for begyndere – opstart og betjening | 36 |
| Android for let øvede | 37 |
| iPhone/iPad for begyndere | 37 |
| iPhone/iPad for øvede | 38 |
| iPhone/iPad for viderekommende | 39 |
| KREATIVITET | 40 |
| Værkstedshold i Østergade. For mænd og kvinder | 40 |
| Akvarel for øvede | 40 |
| MOTION | 41 |
| Bowling | 41 |
| Motion og bevægelse for kvinder | 41 |
| Motion og bevægelse for kvinder og mænd | 41 |
| Line Dance for mellem-øvede | 42 |
| Line Dance for øvede | 42 |
| Line Dance for begyndere | 42 |
| Line Dance for letøvede | 42 |
| Hensyntagende Yoga | 42 |
| Qi Gong i Folkehuset Marselis | 42 |
| Qi Gong | 43 |
| Yoga for mænd | 43 |
| Luntefodbold i Viby for mænd 60+ | 44 |
| Pilates for begyndere og letøvede | 44 |
| Patanjali Yoga | 44 |
| Pilates og afspænding | 45 |
| Skånsom YinYoga | 45 |
| Egen træning i motionsrummene i FO-byen | 46 |
| Svømning med mulighed for vandgymnastik | 46 |
| Vandgymnastik og svømning | 46 |
| Motion i naturen | 46 |
| SPIL | 47 |



| | |
|---|-----------|
| BRIDGE | 47 |
| Bridge for begyndere fortsat | 47 |
| Undervisning for let øvede | 47 |
| Spørgeturneringshold | 47 |
| Turneringshold 104 | 48 |
| Turneringshold 105 | 48 |
| Turneringshold 106 | 48 |
| Turneringshold 107 | 48 |
| Turneringshold 108 | 48 |
| Turneringshold 109 | 48 |
| Champagnebridge | 49 |
| SKAK | 49 |
| Tirsdagsskak | 49 |
| SPROG, FILM OG LITTERATUR | 50 |
| Engelsk, niveau 1-2 | 50 |
| Engelsk for let øvede, niveau 3-4 | 50 |
| Engelsk for let øvede, niveau 4-5 | 50 |
| Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5 | 50 |
| Engelsk for øvede, niveau 6 | 50 |
| Fransk 4 for begyndere | 51 |
| Fransk for let øvede | 52 |
| Fransk for øvede | 52 |
| Italiensk 2 for nybegyndere | 52 |
| Italiensk 4 for begyndere | 53 |
| Italiensk 6 for øvede | 53 |
| Italiensk for øvede | 53 |
| Spansk 1 for fortsættere | 53 |
| Spansk 2 for let øvede | 54 |
| Spansk for øvede 1 | 54 |
| Spansk for øvede 2 | 54 |
| TURE OG REJSER | 55 |
| Se Aarhus fra nye vinkler hos Aarhus Øje | 55 |

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Få mest mulig nytte af dit medlemskab
 Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og
 information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

VIGTIG INFORMATION

OM TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling for vores aktiviteter starter straks, når programmet er udkommet tirsdag den 26. 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. Ved bestilling bedes mobil-telefonnummer og mailadresse oplyst. 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. Medlemmer af Ældre Sagen, der er registreret med adressebeskyttelse, og som forsøger at tilmelde sig en aktivitet i bookingsystemet på www.aeldresagen.dk/aarhus, vil modtage en besked fra systemet om at ringe til Ældre Sagen for at få hjælp til tilmeldingen.

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., hvis pladsen kan overtages af en anden. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres til din bankkonto.

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

Åbningstider: mandag - torsdag kl. 9.00-13.00

Telefon 86 13 09 26.

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

Juleferie:

fredag den 6. december - søndag den 5. januar 2025 begge dage inkl.

Ferie uge 7 og uge 16.

Sommerferie:

fredag den 13. juni - søndag den 10. august begge dage inkl.

FOREDRAG OG MØDER

FOREDRAG

PÅ TVÆRS – KULTUR | NATUR | SAMFUND

Hold 11210: Mandage 9.45 – 11.45

Karen M. Lauridsen & Ole Lauridsen

Pris: 895,-/1035,- for alle 13 foredrag.

Med forbehold for ændringer

6.1.2025 Drømmen om Den Gamle By. Erindringer og eftertanker fra en menneskealder som museumsdirektør

Thomas Bloch Ravn, tidl. museumsdirektør, Den Gamle By

Med et personligt afsæt i sine næsten 30 år som leder af Den Gamle By tager Thomas Bloch Ravn os med bag kulisserne og fortæller om arbejdet med at få stedets enorme potentiale udfoldet. Vi skal høre om store drømme, hjerteblood, inspirationskilder, konflikter, sejre og selvfølgelig, hvad der er sket i Den Gamle By. Thomas Bloch Ravn fortæller også om sit samarbejde med den historieinteresserede dronning Margrethe.

13.1.2025 Da Kulden Forsvandt: Hvornår rammer vi de 1,5 graders temperaturstigning?

Sebastian Mernild, professor, leder af SDU Climate Cluster

Menneskelig indflydelse har opvarmet klimasystemet med udbredte og hastige klimaforandringer til følge. Hvert af de sidste fire årtier har været varmere end noget foregående årti siden 1850. For hver halve grad den globale opvarmning stiger yderligere, vil der være stigninger i temperaturrekstremer, intensitet af kraftig nedbør og alvorlig tørke. Hvilke klimaforandringer kan vi så forvente at se fremover?

20.1.2025 Penge

Peter Løchte Jørgensen, professor, Institut for Økonomi, AU

Penge er ikke kun papir, men også småsten, sølv og fjer. Før vi gjorde alting op i kroner og øre, var klejner og knaster nemlig et vidt begreb. Siden vi mennesker begyndte at handle med hinanden, har vi haft brug for noget at betale med og opbevare værdi i. Foredraget kommer omkring falskmøntnere og bitcoinpirater, bankkrak og bits. For nu erstatter digitale blip på mobilen forrige generationers kolde kontanter.

27.1.2025 Den neurobiologiske funktion af søvn og drømme

Brian Hansen, professor, Center for Funktionel Integrativ Neurovidenskab, AU

Forskning viser, at søvn er meget vigtig for hjernens sundhed, men vi ved mindre om, hvorfor vi drømmer. Foredraget giver et historisk overblik og fortæller om, hvad vor tids hjerneforskning viser om, hvorfor vi sover og drømmer. Hvad sker der i hjernen? Og har drømme en biologisk funktion?

3.2.2025 Danske møbelklassikere i internationalt perspektiv

Lars Sand Kirk, arkitekt, lektor emeritus

Foredraget har fokus på de danske møbelklassikere samt de arkitekter, der i perioden 1930-1970 dannede skole- og hvor begrebet "Danish design" opstod. Der fortælleres om møblernes designhistorie og tradition- de internationale bevægelser, Shakers i USA, De Stijl og Bauhaus-bevægelser, som fik indflydelse på danske arkitekter som Kaare Klint, Børge Mogensen, Finn Juhl, Arne Jacobsen, Poul Kjærholm og Werner Pantón.

17.2.2025 Jorden og mennesket

Bo Holm Jacobsen, lektor emeritus, Institut for Geoscience, AU

Hvis vi skal passe bedre på kloden, må vi forstå den. Så med et tilløb på 4567 millioner år gennem syv superkontinenter og livets udvikling forbi forsvundne bjergkæder og supervulkaner skal vi springe ind i fremtiden, hvor der – måske – ligger en billet til yderligere 100 millioner år for menneskeheden, hvis vi træder klogt og varsomt på Jorden.

24.2.2025 Da danerne blev født – ud af folkevandringstidens kaos

Kasper H. Andersen, historiker, Moesgaard Museum

Folkevandringstiden medførte ustabilitet og store omvæltninger i Europa, men ud af kaos opstod en ny orden. Det mægtige romerske imperium sank langsomt i grus, og nye germanske riger opstod. Nogle forsvandt hurtigt igen fra det historiske landkort, andre fik fast fodfæste og udviklede sig til egentlige kongedømmer, som via en lang og snørklet proces blev til de nationalstater, vi kender i dag, herunder Danmark.

3.3.2025 Den næste epidemi er lige om hjørnet

Jens Seeberg, professor, Institut for Kultur og Samfund, AU

Coronapandemien voksede ud af den verden, vi som mennesker har skabt: Vi er flere, vi bor tættere sammen, og vi er tættere på vilde dyr, som før levede langt væk fra os – og så rejser vi mere rundt på kloden, end vi har gjort tidligere. Derfor er det også til at forudse, at den næste epidemi er lige om hjørnet. Men hvad har vi lært – og hvad skal vi gøre anderledes næste gang?



10.3.2025 Knæk litteraturens koder: romanen

Lis Møller, professor i litteraturhistorie, AU

Litteratur giver oplevelser: adgang til andre menneskeskæbner og fremmede verdener. De unikke læseoplevelser findes overalt, og hver litterær genre har sine særlige kendetegn. Foredraget sætter fokus på romanen som genre. Hvad kendetegner romanen og dens udtryksformer? Hvad skal man lægge mærke til, når man læser en roman? Der tages afsæt i konkrete teksteksempler fra både ældre og nyere romaner.

17.3.2025 Flagermus – vildt og bredt

Signe Marie Mygind Brinkløv, specialkonsulent, Institut for Ecoscience, AU

I denne svingom med flagermusene hvirvler vi rundt mellem mere end 1.400 arter på tværs af kontinenter og middagsemner. Foredraget giver indblik i, hvilke udfordringer der er forbundet med at forske i de små natlige flyvere, og i, hvordan vi bliver klogere på deres adfærd og økologi. Alt sammen for bedst muligt at kunne sikre deres levevilkår i en verden, hvor vi selv fylder mere og mere på bekostning af andre arter.

24.3.2025 USA efter præsidentvalget 2024

Derek Beach, professor, Institut for Statskundskab, AU

Hvilke faktorer afgjorde præsidentvalget? Foredraget vil se på, hvem der stemte på hhv. Harris og Trump, og hvad det fortæller os om amerikanere anno 2024. Foredraget vil også diskutere konsekvenserne af valget, både for USA og for Danmark.

31.3.2025 Positiv Psykologi

Hans Henrik Knoop, lektor, Dansk institut for Pædagogik og Uddannelse, AU

Positiv psykologi er et videnskabeligt genstandsfelt, som gennem det seneste kvarte århundrede har givet os stadig mere nuanceret indblik i, hvad det vil sige at trives, hvad man skal kunne for at trives, og hvordan man kan lære at trives – også i modgang. I dette foredrag giver Hans Henrik Knoop et overblik over nogle af de vigtigste kilder til trivsel – og over hvordan man kan holde dem åbne gennem hele livet.

7.4.2025 Hinduisme og indisk kultur

Christian Friis, cand.mag. i idehistorie, højskolelærer på Askov Højskole, foredragsholder

Hinduismen er den ældste af verdens store religioner. Den er Indiens hovedreligion og verdens tredjestørste religion efter kristendommen og islam. Dog er hinduismen ikke en enhedsreligion baseret på en fælles bog eller et fælles trossæt, men rummer derimod en mangfoldighed af forestillinger og traditioner med rødder tusinder af år tilbage i tiden. Hinduismen er således snarere en syntese af indisk kultur- og åndsliv.

IDÉ OG SAMFUND - 4 temaer á 3 foredrag

Hold 11230: Onsdage kl. 10.00-12.00

v/ Annie Smedegaard

1. Verden i dag

2. Sundhed

3. Krimier

4. Da morfar/mormor var unge.

Pris for samtlige foredrag: 825/960 kr.

1. VERDEN I DAG

Det er en spændende verden og måske også en mindre verden, vi lever i i dag. Dette tema vil beskæftige sig med, hvordan det, der sker i verden, kommer til at betyde noget for, hvordan vi her i Danmark kan bevare vores demokrati og vores velfærdsstat.

15.01.2025 "Efter det amerikanske præsidentvalg"

v/journalist Steen Ole Hedelund Jørgensen

En analyse baseret på foredragsholderens rundrejser i USA. Udgangspunktet er USA's nye politiske virkelighed i et land, hvor halvdelen af vælgerne støtter Donald Trump, selvom han i europæisk og dansk målestok er en trussel mod demokratiet og retsstaten. Det er ikke bare en trussel i USA! Nej, Donald Trump angriber demokratiets væsen og retsstaten som demokratiets juridiske fundament indefra, og dette angreb i USA vil også få store konsekvenser for Europa og for Danmark. Foredragsholderen viser en række videoer og billeder og reflekterer over lighedspunkter mellem dagens politik i USA og i Danmark. Alting er større i USA i sammenligning med Danmark. Kan vi genfinde synlige politiske fænomener fra stormagten USA i lille Danmark?

22.01.2025 "Fra almisser til velfærd"

v/journalist Steen Ole Hedelund Jørgensen

Foredraget gennemgår, hvordan det danske demokrati og velfærdsstaten udviklede sig i fem reformbølger fra ca. år 1800 til i dag. Reformerne var i starten præget af store demokratiske og sociale visioner. I dag er velfærdsstaten præget af krise, og de politiske partier mangler visioner og nye ideer til at videreudvikle demokratiet og velfærdsstaten. Det er endt i bureaukrati og administration. Det er farligt for et sårbart demokrati, der angribes både udefra og indefra.

29.01.2025 "Velfærden i Aarhus"

v/formand for udvalget for sundhed og omsorg Anette Poulsen

Med dette foredrag rykker vi verden til Aarhus. Og her får vi besøg af for-

manden for udvalget for sundhed og omsorg. Vi skal høre om velfærden her i Aarhus. Hvordan arbejder Aarhus kommune med at få velfærden ud til borgerne, og hvad arbejder man med, at velfærden også bliver ved i årene fremover?

2. SUNDHED

I dette tema vil høre om, hvordan vi selv kan gøre noget for at holde os friske og sunde. Vi vil høre om, hvad der skal til, for at vi kan leve et godt og sundt liv med en kronisk sygdom, og til slut vil vi høre om, hvordan sundhed er blevet set på op igennem tiden

5.02.2025 "Hvordan bevarer man sundhed livet igennem"

v/ergoterapeut Niels Kristian Vestergaard

Alle skal passe på deres fysiske kompetence – men særligt os, der er +60er skal være opmærksomme på, at muskelstyrken, balancen og konditionen ikke langsomt fortoner sig og glider os af hænde, som årene går. Sammen med Niels Vestergaard kigger vi på, hvor hurtigt det går ned af bakke med fysikken for mange, hvis vi ikke er opmærksomme og vi i fællesskab afprøver nogle virkemidler og metoder, som på kort tid kan gøre en stor forskel for vores fysiske velvære.

Bedemand
H.J. Madsen
- Tillid gennem 5 generationer

Døgnvagt
Tlf. 86122866
www.bedemandmadsen.dk

Det handler om tillid

Din lokale bedemand i Aarhus og omegn siden 1906

 **Danske Bedemænd**

19.02.2025 "Hjerteforeningen"

Her får vi besøg af Hjerteforeningen. Foredraget vil tage sit udgangspunkt i, hvordan man kan få et godt og langt liv, selvom man har en kronisk sygdom. Der vil også blive talt om den mentale sundhed.

26.02.2025 "Historisk blik på sundhed"

V/cand.mag. Anne Valbjørn

En medicinsk historie udtrykt igennem kunsten og litteraturen. Læger, patienter, sygdomme og medicin har til alle tider været et stort og betydningsfuldt emne i skønlitteratur og billedkunst. Dette foredrag dykker ned i hvordan og hvorfor. Hvad har lægens rolle været igennem tiden? Hvordan kan man aflæse en medicinsk historie igennem de skønne kunstarter fra før til nu? Hvad har sygdomme været brugt som symbol for? Og kan medicin som fag overhovedet bruge kunst og litteratur til noget?

3. KRIMI

Kriminalgenren er måske den mest læste her i Danmark Vi kan åbenbart godt lide at gyse lidt. I dette tema kommer vi til at kigge nærmere på krimigenren. Vi vil høre om specifikke krimier og til sidst få indblik i virkelighedens kriminalitet.



5.03.2025 "Krimi-genren"

v/forlagsredaktør og krimiekspert Nanna Rørdam Knudsen

"Hyg Dem med et mord" – kriminalromanens historie Krimier er populære hos mange læsere, og genren spænder langt videre, end mange tror. Fra Sherlock Holmes til Lisbeth Salander, fra puslespilskrimi og tidsfordriv til kritisk samfundslitteratur. Krimiekspert og forlagsredaktør Nanna Rørdam Knudsen fortæller om kriminalromanens historie fra 1800-tallets flamboyante detektiver over 1970'ernes samvittighedsplagede politifolk til det nye årtusindes slagkraftige kvinder.

12.03.2025 "Mord og mysterier i de svenske skove"

v/cand.mag. Anne Valbjørn

Der er mange store kvindelige forfattere i svensk litteratur. Vi skal i dette foredrag have fat i to af de helt store: Selma Lagerlöf og den lille perle Hr. Arnes penge fra 1904 samt Kerstin Ekman med den fantastisk spændende Hændelser ved vand fra 1993. Begge forfattere synes draget af alt det, en forbrydelse udløser i mennesket og i et samfund, og i bøgerne bevæger vi os dybt ind i menneskesindet samtidig med, at vi bevæger os ud i de uhyggelige og smukke svenske skove og landskaber og bliver indbudt som meddetektiver til at løse mordgåderne.

19.03.2025 "Krimi i virkeligheden"

v/fhv. politibetjent Knud Nielsen

Nu har vi hørt om kriminalsager i fantasier, nemlig krimi-genren. I dette foredrag skal vi møde kriminalitet i virkeligheden. Vi får nemlig besøg af en politibetjent, som har oplevet både sjove og også alvorlige kriminalsager. Dem vil han gerne dele med os.

4. Da Mormor/Morfar var unge

I dette tema vil vi stille skarpt på den tid, hvor vi var unge, nemlig 60'erne og 70'erne. Vi vil kigge, på hvordan samfundet så ud på dette tidspunkt, og de store forandringer, der skete på netop den tid. Vi vil høre om hvordan kvinderne gjorde oprør og til slut høre om musikken og noget af musikken fra dengang.

26.03.2025 "Historisk Blik på 60'erne og 70'erne Danmark rundt"

v/cand.mag. Steen Ivan Hansen

I tresserne var Danmark godt på vej mod det moderne velfærdssamfund. Alligevel var meget endnu anderledes. Ud fra bl.a. gamle postkort og andre fotos, vil vi bevæge os rundt i landet og glæde os over gensynet med de gamle bybilleder, tidens biler og færges, datidens teknologi og selvfølgelig også hvordan vi gik klædt. Mange områder, især bymiljøer, er stærkt forandrede i dag i forhold til det, billederne viser

2.04.2025 "Kvindernes årti"

v/kunsthistoriker Ruth Kristensen

Med afsæt i 1970'ernes kvindefrigørelse i Danmark fokuserer foredraget på, hvordan udvalgte kvindelige kunstnere brugte kunsten til at skabe forandring i samfundet. De engagerede sig i debatten og satte nye politiske dagsordener. Foredraget inddrager kunstnere som Dea Trier Mørch, Lene Adler Petersen og Ursula Reuter Christiansen.

9.04.2025 "Musik i 60'erne"

v/fhv. sognepræst Henrik Oest

Denne sæson slutter vi af med god musik. Vi skal nemlig høre et foredrag om musikken fra da mormor/morfar var ung. Der bliver genhør med Elvis, Beatles og måske andre. Foredraget tager udgangspunkt i, hvad der skete i 60'erne og 70'erne, og hvordan musikken pludselig forandrede sig.

FREDAGSFOREDRAG

Hold 11270: fredag kl. 10.00-12.00

v/ Vibe Britha Vadum

Pris for samtlige foredrag: 895/1035,- kr.

17. januar: Play it again Sam v/pianist Lars Boye Møller

Et glad genhør med toner fra biografens mørke. Undervejs kan publikum nyde en stribe klassikere fra tonefilmens spæde start og op til i dag. Der er noget for enhver smag, hvad enten den nu går i retning af tårepersere eller tju-bang. Mon der ikke også bliver tid til det udødelige tema fra filmen Casablanca?

24. januar: 9. april og 4. maj og særlige "højdepunkter" derimellem v/cand. mag. Doron Haahr

I 2025 er det 85 år, siden at Danmark blev besat, og det er 80 år, siden Danmark blev befriet. De fem forbandede år var voldsomme og dramatiske, og i dette foredrag skal vi på sporet af, hvordan det hele tog sig ud set fra Aarhus. Undervejs hører vi om, hvordan i hundredvis af danske nazister marcherede i Danmarks næststørste by blot en uge før besættelsen. Vi hører om selve den 9. april og naturligvis om, hvordan det hele blev mere og mere voldsomt i takt med, at tiden gik. De dristige modstandsfolk, kyniske stikkere og om et samfund dirrende af frygt. Vi runder flere af markante begivenheder, der indtraf i løbet af de fem år - herunder briternes bombing af Aarhus Universitet samt den store havnekatastrofe i sommeren 1944.

Vi slutter af med at komme helt tæt på de dramatiske dage og timer frem mod den 5. maj 1945, der blev præget af både glæde og voldsomme skyderier på Bispetorv.

31. januar: Kan delfinen dræbe med sin stemme v/forfatter Claus Due
Hold vejret og dyk med ned på dybt vand, når Claus Due underholder om delfinens hjerne, der er tungere end din. Om dens empati, der er større end menneskets. Og om delfinens utrolige stemme, som den bruger som sonar til samtaler, jagt og til at scanne dig... og måske opdager, at du er gravid? Kan delfinen dræbe med stemmen? Er delfiner klogere end os? Bliver de mere forelskede? Kan delfiner se i mørke? Er delfinen ven eller fjende?

7. februar: El Dorado – Landet af guld v/eventyrer og foredragsholder Jan Tvernø

I dette foredrag tager jeg dig med på en smuk historisk og fotografisk rejse rundt i Sydamerikas farverige lande fra nord til syd – Fra Stillehavet over Andesbjergene til Amazonasjungen og fra El Libertador til Evo Morales og Hugo Chavez, men du får også de kuriøse beretninger om Che Guevaras mislykkede revolution i Bolivia og gentlemanrøverne Butch Cassidy & The Sundance Kids endeligt.

21. februar: Forsiden – hvordan brugte vi den v/tidligere chefredaktør Hans Petersen

I dag er de fleste aviser blevet delvise elektroniske. Men trykte aviser findes stadig i stort tal, og hvad gør chefredaktøren egentlig, når han skal fange læsernes opmærksomhed med det allervigtigste: forsiden. Oplægsholderen har lavet 2000 forsider på Århus Stiftstidende over 17 år. Hør ham fortælle om, hvordan han fandt det helt rigtige udtryk, som den forside, han er mest stolt af, og om en uge, hvor hver eneste dag havde store sager på dagsordenen. Måske også noget om, hvordan han selv kom på forsiden.

28. februar: Thit Jensen v/foredragsholder Lillian Hjorth Westh

Det er over 100 år siden kvinderne fik stemmeret. Grundlovsændringen i juni 1915 ændrede historien i Danmark. Thit Jensen var en af kvinderne, der banede vejen, og det er på sin plads at sende en kærlig tanke til HELE DANMARKS THIT. Hun oplevede, at Danmark tog hende til sig; men hun havde også oplevet, hvor svært det var at gå foran. Hun blev udskældt, og hun følte sig ramt. Men hun var stærk, modig og en meget veltalende person. Udover at holde foredrag og skrive om kvindernes vilkår, skrev hun historiske romaner og var i mellemkrigstiden den mest læste danske forfatter. Hvem var denne Thit Jensen, der voksede op i den lille by Farsø i Himmerland? Hun var en flamme!

7. marts: Den amerikanske Borgerkrig v/lektor emeritus Bernhard Hagen
Den amerikanske Borgerkrig (1861–65) er den blodigste krig, USA nogensinde har været involveret i. Tabene i menneskeliv var større end i alle andre krige, inklusive 1. og 2 verdenskrig. Krigens hovedtema, slaveriet, havde rødder helt tilbage til USA's opståen som stat i slutningen af 1700-tallet, og samtidig blev følgerne af krigen fundamentale for USA som stat og samfund helt frem til i dag. Begge temaer, årsagerne og konsekvenserne, vil stå centralt i dagens foredrag.

14. marts: H. C. Andersen – et besynderligt eventyr v/dramaturg, cand.mag. Lisbeth Weitemeyer

Foredraget om Danmarks store eventyrdigter og forfatter er et causeri over hans liv fra fødsel til død med fokus på hans opvækst og liv i Danmark. Vi synger et par af hans sange og lytter til et par uddrag af hans eventyr. Foredraget om H.C. Andersen er en respektfuld rejse gennem hans barndom, besværlige skolegang og entré på Det Kongelige Teater, til forfatterskabet lukkede sig op for ham og gav ham adgang til rejser i både udlandet og rundt i Danmark, hvor han blev en skattet gæst i aristokratiske kredse. Overalt fandt han inspiration til sit forfatterskab og sine sange, men i sig bar han også både sorg og længsel – og ikke mindst barndommens erindringer og skolegangens traume. Men vi må ikke glemme glimtet i øjet og det muntre i fortællingen om Andersen, for han var selv en munter mand.

21. marts: Helte og skurke v/museumsinspektør Søren Tange Rasmussen
Foredraget handler om nogle af de aarhusianere, der tog et valg og blev enten modstandsfolk eller allierede sig med besættelsesmagten. Der fortælles bl.a. om den konservative Viggo Emil Hansen, der hjalp kommunisterne med at trykke illegale blade, og om lærerinden Kamma Klitgaard Povlsen, der lagde hus til illegale møder. Begge betalte de en høj pris for deres idealisme. Der fortælles også om stikkeren Grethe Bartram, der angav et stort antal modstandsfolk til Gestapo, og om den nazistiske terrorist, Kaj Henning Bothildsen Nielsen, der efter krigen blev dømt for at have begået 55 drab efter tysk ordre.

28. marts: Mine 10 år i showbizz v/foredragsholder Peter Møller
Foredrag med historier, anekdoter og oplevelser fra 70'erne. Fra dansktop til international rock.

Fra den danske musikscene vil der være historier og musikbidder med bl.a. Four Jacks, John Mogensen, Keld Heick og Tommy Seebach. Fra den udenlandske scene er der historier om bl.a. Sir Paul McCartney, George Harrison, ABBA og Sir Cliff Richard.

4. april: Mit liv i cirkus v/cirkusdronning Irene Thierry

Et spændende visuelt foredrag om det at være født/arvtager til et liv som cirkusartist og senere direktør i Cirkus Krone. En fortælling om at starte som balletbarn, være et barn af cirkus, være kvinde i en mande verden, rejse sig efter et styrt og holde traditionerne i hævd.

11. april: Nærdødsoplevelser v/cand.theol., cand.mag. Karl Aage Rasmussen
Hans bog "Nærdødsoplevelsernes lære" er udgivet i september 2024.

Oplægsholderen prøver her at indkredse, hvilken lære der kan uddrages af de mange beretninger om nærdødsoplevelser, der findes i dag. Hvad siger nærdødsoplevelserne om verdens beskaffenhed, livets mening, Gud, sjælen, livets åndelige love osv.? Kan nærdødsoplevelserne hjælpe os til at finde ud af, hvor der er vigtigst i livet? Hvordan skal vi i det hele taget forholde os til fænomenet nærdødsoplevelser?

25. april: Et aparte trekløver af store danskere v/foredragsholder Steen Hedelund Jørgensen

I midten af 1800-tallet var der en heftig debat i Danmark om religion og folkestyre. Tre store danske personligheder var på hver sin måde frontfigurer i denne debat: N.F.S. Grundtvig, H.C. Andersen og Søren Kierkegaard. De prægede livsbetingelserne for det enkelte menneske, og de påvirkede samfundet, fremmede frisætningen fra religiøse åg og bidrog til den fredelige overgang fra enevælde til folkestyre. Som personer var de et aparte trekløver. Grundtvig og Kierkegaard hadede hinanden. Kierkegaard og Andersen ignorerede hinanden. Andersen forsøgte at blive god ven med Grundtvig, men blev afvist. Der tegnes et portræt af det aparte trekløver, deres tanker og deres indbyrdes forhold.

ÅBENT HUS

"Seniorcoolness"-Mobil hele livet

Åbent Hus hos Ældre Sagen i Vester Allé 8

Torsdag den 6/2-2025 kl 13.30-15.30

Et foredrag om hjælpemidler, der kan gøre hverdagen både lettere og sjovere for seniorer. Kom og hør om seniorvenlige køretøjer, trafikregler og færdselsregler.

Få større trykthed og selvsikkerhed i trafikken med el-drevne køretøjer

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Få mest mulig nytte af dit medlemskab
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

Temamøder

Kommunikation og demens

hvordan holder vi samtalen i live?

Hold 11801: kl. 13.30-15.30

torsdag 20. februar

v/ rådgivningsteamet Demenshjørnet

Kom og hør

- Hvordan støtter man bedst i en samtale med en person med demens.
- Hvordan holder man samtalen i live og giver gode oplevelser.
- Hvad kan man være sammen om, når demenssygdommen udvikler sig.

Der vil være mulighed for dialog og spørgsmål.

Pris 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8 senest d. 17. februar 2025.

Tips og råd om jura i seniorlivet

Hold 11802: kl. 13.30-15.30

torsdag 6. marts

v/ advokat Kirstine Kryger Dyekjær, Advokatkompaniet

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om f.eks.

- fremtidsfuldmægter
- testamenter – hvornår er det relevant
- ægteskab eller ugift samliv? Hvilken betydning har det juridisk?
- praktiske forhold ved dødsfald – herunder min sidste vilje.

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

Pris 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8 senest d. 3. marts 2025.

Telefon med fastnet.nu

Hold 11806: kl. 13.30-15.30

torsdag 13. marts

v/ Jens Fricke

Gratis

Kom og hør om mulighederne for at bruge fastnet i en tid, hvor mobiltelefoner er altdominerende.

Tilmelding senest 10. marts 2025.

Træn din BALANCE

Hold 11803: kl. 13.30-15.30

torsdag 20. marts

v/ psykomotorisk terapeut Gitte Elmer

- Skal man stå på hovedet?
Nej, så svært er det ikke at få en bedre balance.
- Kom og hør og få en oplevelse af, hvad du kan gøre for at træne balancen. I hjemmet, i naturen, ja hvor som helst.

Du får en introduktion til balancesystemet i hjernen og i kroppen. En oplevelse af de forskellige måder, hvor du kan træne balancen, bl.a. med



hastighed, retninger, synet, muskler mm.

Underviser Gitte Elmer er psykomotorisk terapeut, underviser dagligt i, hvordan man kan få en bedre balance.

Pris 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8 senest d. 17. marts 2025.

Mental sundhed i seniorlivet

- hvordan kan vi bruge psykologien til at få det godt?

Hold 11804: kl. 13.30-15.30 torsdag 10. april

v/ ældrepsykolog Stine Venø Hermansen.

Seniorlivet byder på mange forandringer, overgange og udfordringer. Bliv klogere på, hvordan du kan bruge psykologien til at bevare din mentale sundhed og trivsel livet igennem.

Foredraget er for dig, der ønsker at blive klogere på seniorlivets psykologi, og hvordan du selv med indsigt og omsorg kan tage hånd om dit mentale helbred. I foredraget kommer vi ind på nogle af de mest udbredte psykologiske udfordringer i seniorlivet, der kan spænde ben for vores mentale sundhed, og vi taler om hvad vi kan gøre ved det.

Kom til en eftermiddag med psykologi i øjenhøjde, gode råd om mental sundhed og en snak om trivsel i seniorlivet.

Stine Venø Hermansen er autoriseret psykolog og specialist i gerontopsykologi (ældrepsykologi) med egen praksis i Stilling.

Pris 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8 senest d. 7. april 2025.

Tips og råd om jura i seniorlivet

Hold 11805: kl. 13.30-15.30 torsdag 24. april

v/ advokat Kirstine Kryger Dyekjær, Advokatkompagniet

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om fx

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

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

Pris 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8 senest d. 21. april 2025.

Temamøder er arrangeret i samarbejde med

ÆOF Folkeoplysende Forening i Aarhus

Ved betaling af temamøder er der kaffe og kage med i prisen.

Hjælp til Windows PC- og Android

for medlemmer i Aarhus Kommune-pris 50 kr.

Der tilbydes KUN hjælp til Android- og Windows-enheder.

Du kan komme, hvis du har et problem, og vi vil så forsøge at løse det.

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 ved eventuelle skader.

Ved tidsbestilling til Windows-PC eller Android hjælp skal betalingen 50 kr. ske på Kontoret Vester Allé 8 eller med MobilePay senest torsdagen før hjælpen. Problemets art bedes venligst oplyst samtidig med tilmelding til Kontoret eller på tlf. 86 13 09 26 mellem kl. 9-13 mandag til torsdag.

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

13. januar samt 3. og 24. februar

10. og 24. marts samt 7. og 28. april

Hjælp til MacBook, iPhone og iPad

for medlemmer i Aarhus Kommune-pris 50 kr.

Det er muligt at komme ind i Vester Allé 8 med sin Apple enhed, hvis man har et problem, og vi vil så forsøge at løse det.

Medbring eventuelle Apple-konti og -adgangskoder.

Der tilbydes KUN hjælp til Apple enheder.

Ved tidsbestilling til MacBook, iPhone og iPad hjælp skal betalingen 50 kr. ske på Kontoret Vester Allé 8 eller med MobilePay senest mandagen før hjælpen. Problemets art bedes venligst oplyst samtidig med tilmelding til Kontoret eller på tlf. 86 13 09 26 mellem kl. 9-13 mandag til torsdag.

Der er support på onsdage kl. 10-12 på følgende dage:

22. januar samt 5. og 19. februar

5. og 19. marts samt 2. og 9. april

Åbent hus om IT undervisningen hos Ældre Sagen

Onsdag den 8. januar 2025 kl. 10-13

IT kurser i PC, iPhone, iPad, Android telefoner og tablets præsenteres.

Deltagelse i IT kursus kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Se mere på vores hjemmeside

IT PÅ PC**Kom godt i gang med Windows**

Hold 11310: tirsdag kl. 9.30-12.00

Pris: 480 kr. inkl. kaffe/te

Startdato: 14. januar 2025

Afslutning: 25. februar 2025

Kurset indeholder grundlæggende funktioner i Windows. Vi gennemgår:

- Opstart og nedlukning af computer
- Windows skrivebord, startmenu og proceslinje
- Personlig tilpasning af brugergrænseflade
- Hvor findes og startes computerens programmer
- Filhåndtering i Stifinder.
- Sikkerhedsbackup af filer på ekstern harddisk, USB-stik og i skyen på Internettet
- Handlingscenteret
- Windows indstillinger
- Sikkerhedsindstillinger — Windows Defender, Firewall
- Brug af internet-browsere — Chrome og Edge og brug af søgemaskiner

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis og tager generelt udgangspunkt i nyeste Windows styresystem.

Medbring bærbar computer og oplader.

Undervisere: Peder Hill, Lars H. Toft og Hans Jokumsen

Daglig brug af IT på Windows

Hold 11320: tirsdag kl. 9.30-12.00

Startdato: 4. marts 2025

Pris: 480 kr. inkl. kaffe/te

Afslutning: 8. april 2025

Kurset er for dig, som er kommet godt i gang med din computer. Vi gennemgår:

- Stifinder (finde og vise dokumenter)
- Oprydning på Computeren
- Arkivering af dokumenter på pc eller i Skyen
- Sikkerhedskopiering af filer på eksterne disk/USB-stik
- Forskellige browsere: Chrome og Edge
- Opdatering af computer
- Diverse mailprogrammer, kalender og kontaktlister.
- Det gratis Microsoft Office-kort gennemgang
- Opsætning af printer-muligheder
- Sikkerhed ved brug af computer
- "Det digitale Danmark", bl.a. Borger.dk, Min sundhed, E-Boks, Netbank m.m.
- Hvad kan en computer også bruges til, fx radio, streaming og apps

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis og tager generelt udgangspunkt i nyeste Windows styresystem.

Medbring bærbar computer og oplader.

Undervisere: Peder Hill, Lars H. Toft og Hans Jokumsen

Hold din computer sikker, opdateret og fit for fight

Hold 11350: tirsdag kl. 13.00-15.30

Startdato: 14. januar 2025

Pris: 240 kr. inkl. kaffe/te (3 gange)

Afslutning: 28. januar 2025

Hold 11352: tirsdag kl. 13.00-15.30

Startdato: 4. marts 2025

Pris: 240 kr. inkl. kaffe/te (3 gange)

Afslutning: 18. marts 2025

Hold din Computer I topform ved at udføre servicetjek 3-4 gange årligt.

Ved netop dette kursus hjælper vi dig med følgende:

- Opdatering af Windows 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 og CCleaner
- 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 og 11 pc'er.

Medbring egen opladet bærbar computer og oplader.

Undervisere: Lars H. Toft, Karsten Kiær og Svend E. Kjølhede Nielsen

IT PÅ MOBILE ENHEDER**Android for begyndere – opstart og betjening**

Hold 11601: mandag kl. 9.30-12:00

Startdato: 13. januar 2025

Pris: 400 kr. inkl. kaffe/te (5 gange)

Afslutning: 17. februar 2025

Dette kursus er for dig, der gerne vil godt i gang med at bruge din Android smartphone og/eller din Android tablet. Kurset er et hands on-kursus, så derfor skal du medbringe din smartphone og/eller din tablet.

Du får styr på det grundlæggende, at

- tilslutte din smartphone/tablet til et Wi-Fi-net
- ringe op og modtage et telefonopkald
- sende og modtage en SMS og en MMS på din smartphone.

Efter at du har fået styr på det grundlæggende, så lærer du at

- oprette kontakter til telefon, mail og sms
- oprette aftaler i smartphonens Google kalender, så du har styr på alle dine aftaler
- vedhæfte filer og billeder til mail- og sms-beskeder
- søge med Google
- installere programmer (apps) fra Google Play.

Undervisningen tilrettelægges med et teoriforløb efterfulgt af praktiske øvelser indenfor emnet, så du får mest muligt ud af kurset.

Husk at medbringe din smartphone/tablet fuldt opladet og medbring også



din oplader.

Undervisere: Arne Andersen, Carsten Elris Nielsen og Knud-Erik Antoniusen

Android for let øvede

– få mere ud af din smartphone/tablet

Hold 11631: mandag kl. 9.30-12:00

Startdato: 3. marts 2025

Pris: 480 kr. inkl. kaffe/te (6 gange)

Afslutning: 7. april 2025

Kurset er for dig, der har færdigheder, som svarer til indholdet af kurset "Android for begyndere" (hold 11601), og som har lyst til at udforske din Android-enhed yderligere. Dette kursus omfatter:

- at få din ægtefælles Google kalender ind på din egen kalender
- samspillet mellem kontakter, kalender, mail og sms behandles
- at anvende det indbyggede kamera
- at dele filer og billeder med andre
- at bruge programmer (apps) fra Google Play. Her findes et hav af dem, og de kan gøre din hverdag lettere. Nogle apps leveres med smartphonen/tabletten, og andre skal downloades. Vi undersøger nogle af dem, der oftest anvendes.

Undervisningen tilrettelægges med et teoriforløb efterfulgt af praktiske øvelser indenfor emnet, så du får mest muligt ud af kurset.

Husk at medbringe din smartphone/tablet fuldt opladet og medbring også din oplader.

Undervisere: Arne Andersen, Carsten Elris Nielsen og Knud-Erik Antoniusen

iPhone /iPad for begyndere

- bliv i stand til at bruge dine enheder til at løse mange af hverdagens opgaver

– Opstart, indstil og betjening

Hold 11641: onsdag kl. 13.00-15.00

Startdato: 15. januar 2025

Pris: 480 kr. inkl. kaffe/te (6 gange)

Afslutning: 26. februar 2025

Dette kursus er for dig, der gerne vil godt i gang med at bruge en iPhone eller iPad. Vi gennemgår opsætning af din enhed.

Du får styr på det basale:

- Lær, hvordan du tilslutter din iPhone/iPad til Wi-Fi
- Tjek, at din enhed er opdateret til nyeste version af styresystemet og lær at tage en sikker kopi
- Lær at telefonen at kende, ringe op eller modtage opkald, sende eller modtage sms.

Måske får vi også tid til en let gennemgang af, hvordan du nemt tager billeder af familien, venner eller på ferier.

Når du har fået styr på det basale, går vi lidt videre med nogle af de øvrige funktioner, der findes på dine enheder f.eks at

- anvende appen Noter til bl.a. at oprette, skrive og sende en Note, redigere eller indsætte billeder i en Note
- oprette kontakter i kontakt-appen
- bruge mail-kontoen på din enhed
- oprette, skrive, vedhæfte billeder/dokument i en mail eller besked (SMS)
- bruge send- og modtag-funktionerne

Ydermere viser vi dig, hvordan:

- du anvender Safari browseren på din enhed til at finde svar på dine spørgsmål fra internettet
- du kan søge på alverdens spændende hjemmesider bl.a. ved hjælp af søgemaskinen Google

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser, og for at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem. Medbring opladet iPhone/iPad og oplader. Der undervises KUN i Apples enheder.

Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange

iPhone/iPad for øvede

– Lær mange af de spændende muligheder på dine enheder

Hold 11643: onsdag kl. 13.00-15.00 Startdato: 5. marts 2025

Pris: 480 kr. inkl. kaffe/te (6 gange) Afslutning: 9. april 2025

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 klar og lyst til at udforske din enhed yderligere:

- Vi gennemgår, hvordan du fx kan lave aftaler eller mærkedage i kalender-appen
- Du ser, hvordan du opretter små daglige påmindelser om ting du skal huske
- Du lærer at oprette alternativ mail-konto på dine enheder
- Samspillet mellem mail, kontakter og kalender behandles
- Vi gennemgår, hvordan Apple iCloud fungerer, og hvorfor denne funktion er vigtig for den videre anvendelse
- Du hører om iCloud lagerplads m.m.
- Du ser, hvordan du gemmer dine data, dokumenter og billeder, og hvordan du kan finde alt igen og samtidig foretage deling med en iPhone/iPad, iCloud, hvilket kan skaffe dig mere plads på dine fysiske enheder iPad/iPhone

Der findes i App Store et meget stort udvalg af nyttige gratis apps. Vi udvælger i fællesskab nogle af de apps, der ønskes behandlet.

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser, og for at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem. Medbring opladet iPhone /iPad. Der undervises KUN i Apples enheder.

Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange

iPhone/iPad for viderekommende

Hold 11645: onsdag kl. 15.30-17.30

Startdato: 5. marts 2025

Pris: 480 kr. inkl. kaffe og te. (6 gange)

Afslutning: 9. april 2025

Kurset er for dig, der har erfaring med din enhed på minimum niveau med kurset iPhone /iPad for øvede, og som ønsker at grave dybere ned i funktioner og indstillinger.

Vi vil behandle emner som

- Bedre kontrol over dine data, arkiver
- Sikkert arbejde med dine enheder og dine data og minimering af risiko for misbrug
- Fortrolighed med teksthåndtering (tekstbehandling /Desk Top Publishing)
- Mød det offentliges IT-tilbud i øjenhøjde. Arbejd med praktiske og aktuelle app løsninger, som gør din hverdag nemmere
- Tilpas din enhed til dine behov, gennemgang af væsentlige indstillinger
- Foto lagring og redigering.
- ChatGPT, nye brugerhåndbøger
- Udvidet kalender og kontakter

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praksis:

Gennemgang i undervisningsform efterfulgt af øvelser. For at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem.

Medbring opladet iPhone /iPad. Der undervises KUN i Apples enheder.

Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Få mest mulig nytte af dit medlemskab
 Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og
 information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.



Værkstedshold i Østergade. For mænd og kvinder

Hold 11546: torsdage i ulige uger kl. 13.00-17.00

Værkstedsfællesskaber

Mangler du et værksted, træ – eller metalværksted til at udfolde dig i, så er muligheden her. I samarbejde med "Værkstederne Østergade" (Aarhus Kommune) tilbyder Ældre Sagen Aarhus værkstedshold i træ- og metalværksted under projekt værkstedsfællesskaber. Tilbuddet gælder torsdage i ulige uger i tidsrummet kl. 13.00 - 17.00. Der vil være instruktør til at hjælpe i gang bl.a. gennem mindre praktiske øvelses/opgaver, så man får kendskab til brug af værkstedernes maskiner og håndværktøj, f.eks. rundsav, afrette/høvl, svejseværk, bormaskine o.l. Men ellers kan man bruge værkstederne til egne opgaver/projekter. Kun fantasien sætter grænsen. Der vil være instruktør/tovholder på alle værkstedsdagene ud fra princippet hjælp til selvhjælp. De forskellige værkstedsmaskiner, arbejdsborde samt gængse håndværktøj vil være til rådighed. Materialer er for egen regning. For deltagelse skal kun tegnes et medlemskab til "Værkstedet Østergade" på 200,00 kr./år som betales ved første værkstedsdag. Tilmelding hos Ældre Sagen Aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8. Pris kr. 50 i tilmeldingsgebyr. Der er løbende tilmelding. Venteliste kan forekomme.

Du er også velkommen til at ringe til Eigil Ege, 21 42 78 01 for evt. yderligere oplysninger.

Akvarel for øvede

Hold 11510: onsdag kl. 12.30-15.00

Underviser: Anne Mette Daa Natorp

Pris: 995/ 1025 kr. ekskl. mat. (11 gange)

Startdato: 8. januar

Afslutning: 26. marts

Maks. 16 deltagere

Vi går i dybden med teknikker, som bruges i akvarel. Vi laver øvelser og skaber færdige billeder efter et tema. Der er fokus på processe, og derudover også det gode fællesskab.

Medbring egne materialer: akvarel farver, pensler og papir.

MOTION

Bowling

Hold 11401: torsdag kl. 11.00

Leder: Leif Simonsen

Hold 11402: fredag kl. 11.00

Leder: Leif Simonsen

Pris: 600 kr. (12 gange)

Få pladser!

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15

Startdato: 9. januar

Afslutning: 27. marts

Startdato: 10. januar

Afslutning: 28. marts

Maks. 14 deltagere

Motion og bevægelse for kvinder

Hold 11412: tirsdag kl. 10.30-11.50

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 775/ 905,- kr. (15 gange)

Sunde blandede bolsjer: balance, koordination, pulsen op og styrke. Pilatesøvelser, der styrker mave og ryg, vil være en del af træningen. Der vil være musik til nogle af øvelserne. Har du brug for at være mere nænsom, er der også plads til det. Øvelser inspireret af SANS (Sang og Dans), og Smart-træning bliver krydderi i dagens træning. Øvelserne træner hjernen og udløser lykkehormoner. Vi afslutter med behagelige øvelser for kroppen.

Startdato: 7. januar

Afslutning: 29. april

Maks. 17 deltagere

Motion og bevægelse for kvinder og mænd

Hold 11413: tirsdag kl. 12.00-13.20

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 775/ 905,- kr. (15 gange)

Sunde blandede bolsjer: balance, koordination, pulsen op og styrke.

Pilatesøvelser, der styrker mave og ryg, vil være en del af træningen. Der vil være musik til nogle af øvelserne. Har du brug for at være mere nænsom, er der også plads til det. Øvelser inspireret af SANS (Sang og Dans), og Smart-træning bliver krydderi i dagens træning. Øvelserne træner hjernen og udløser lykkehormoner. Vi afslutter med behagelige øvelser for kroppen.

Startdato: 7. januar

Afslutning: 29. april

Maks. 17 deltagere

Forhold vedrørende kursUSDeltagelse - se side 5
 Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusafviklingen.
 Frameldingsregler - se side 20

Line Dance for mellem-øvede

Hold 11421: tirsdag kl. 10.30-11.50

Startdato: 14. januar

Line Dance for øvede

Hold 11422: tirsdag kl. 12.00-13.20

Startdato: 14. januar

Hold 11424: fredag kl. 10.30-11.50

Startdato: 17. januar

Line Dance for begyndere

Hold 11426: torsdag kl. 10.00-11.20

Startdato: 16. januar

Line Dance for letøvede

Hold 11427: torsdag kl. 11.30-12.50

Startdato: 16. januar

Alle hold:

Pris: 625/ 755 kr. (12 gange)

Afslutning: uge 15

Maks. 20 deltagere om tirsdagen, maks. 12 om torsdagen og maks. 16 deltagere om fredagen.

Underviser: Bente Sørensen

Hensyntagende Yoga

Hold 11490: fredag kl. 9.00 -10.20

Startdato: 10. januar

Underviser: Dorte Bjerre

Afslutning: 11.april

Pris: 665/ 795 kr. (13 gange)

Maks. 7 deltagere

På dette hold kan du også være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage på et almindeligt 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 frigøre spændinger i kroppen.

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

Qi Gong i Folkehuset Marselis

Hold 11444: tirsdag kl. 12.00-13.20

Startdato: 7. januar

Underviser: Susanne Emmysdatter

Afslutning: 1. april

Pris: 615/ 745 kr. (12 gange)

Maks. 16 deltagere

Sted: Folkehuset Marselis, Festsalen, Marselis Boulevard 94, Aarhus C

Qi Gong er langsomme stående bevægelser, træning af balance, vejrtrækning, styrke og smidighed.

Qi Gong giver ny energi, overskud og øger den mentale opmærksomhed. Løsner blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer.

Qi Gong virker på nervesystemet og styrker din evne til at hvile i dig selv.

Qi Gong

Hold 11441: mandag kl. 12.00-13.20
 Underviser: Lone Bording
 Pris: 615/ 745 kr. (12 gange)

Startdato: 20. januar
 Afslutning: 28. april
 Maks. 16 deltagere

Qi Gong

Hold 11442: mandag kl. 13.30-14.50
 Underviser: Susanne Tai Foo
 Pris: 615/ 745 kr. (12 gange)

Startdato: 20. januar
 Afslutning: 28. april
 Maks. 16 deltagere

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 mere energi.

Yoga for mænd

Hold 11453: tirsdag kl. 9.00 -10.20
 Underviser: Barbara Weinreich
 Pris: 785/ 915,- kr. (15 gange)

Startdato: 7. januar
 Afslutning: 29. april
 Max.14 deltagere

Mange mænd har allerede opdaget, hvad yoga kan gøre for deres velbefindende. Mænd har brug for at få løsnet op-i nakken, ryggen eller gamle fodboldben. Yoga giver dig bedre balance samt styrke og fleksibilitet i muskler og led. I yoga arbejder vi med bevidst vejtrækning, som er stressreducerende og skaber større kropsbevidsthed. Dette forbedrer din generelle ydeevne og giver fornyet energi til at klare dagen og vejen, både fysisk og psykisk. Vi bevæger os i et roligt tempo, og der tages individuelle hensyn.



PSYKOLOG STINE VENØ HERMANSEN

MENTAL SUNDHED TIL VOKSNE & SENIORER

AUTORISERET PSYKOLOG

SPECIALIST I GERONTOPSYKOLOGI

TLF. 61 47 45 44

www.aeldrepsykologen.dk

Luntefodbold i Viby for mænd 60+

Hold 11495: onsdag kl. 10-12

Spiller året rundt-fleksibel start

Pris: 280 kr. pr. halvår

Ældre Sagen og Viby IF inviterer til luntefodbold for legesyge drenge, der er blevet lidt ældre. Det foregår på kunstgræsbanerne hos Viby IF, Skanderborgvej 224. Vi mødes ved klubhuset. Tredje halvleg og det sociale samvær vægtes højt. Hvert år tilstræber vi at holde henholdsvis en forårsfest, en julefrokost og et familiearrangement.

Holdleder Kim Kristensen, kikkristensen@hotmail.com. Lunteholdet har nået sit maksimale deltagerantal. Der er mulighed for at blive skrevet på venteliste.

Pilates for begyndere og letøvede

Hold 11431: tirsdag kl. 14.00-15.20

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 775/ 905,- kr. (15 gange)

Pilates styrker især mave og rygmuskulaturen. Åndedrættet har fokus, og øvelserne foregår liggende på pilatesmåtter. Vi arbejder med balance og stræk, hvilket styrker den ranke holdning. Til sidst har vi afslapningsøvelser. Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende. Øvelserne foregår i et roligt tempo.

Startdato: 7. januar

Afslutning: 29. april

Maks. 14 deltagere

Patanjali Yoga

Hold 11451: mandag kl. 8.20-10.10

Hold 11452: mandag kl. 10.10-12.00

Underviser: Vivi Færch

Pris: 975/ 1105 kr. (14 gange)

Patanjali Yoga for seniorer 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.

Startdato: 20. januar (ferie i uge 7, 16 og 17)

Startdato: 20. januar (ferie i uge 7, 16 og 17))

Afslutning: 12. maj

Maks. 12 deltagere

Pilates og afspænding

Hold 11432: onsdag kl. 16.00-17.50

Underviser: Lisbeth Balle

Pris: 825/ 955 kr. (12 gange)

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 går frem i et roligt, nærværende og individuelt tempo.

Startdato: 8. januar

afslutning: 2. april

Maks. 14 deltagere

Skånsom YinYoga

Hold 11455: torsdag kl. 10.00 -11.20

Underviser: Barbara Weinreich

Pris: 625/ 755,- kr. (12 gange)

Skånsom yin yoga er en meditativ og omsorgsfuld yogaform, hvor vi er i enkle liggende og siddende stillinger og stræk, der holdes over tid. Det er en gavnlig praksis, der virker helende på krop og sind. Den forebygger og mindsker risikoen for skader og beskytter og sætter leddene fri. I yin yoga har vi tiden med os, så der er rig mulighed for at finde ud af, hvordan de forskellige stillinger tilpasses den enkeltes krop.

Startdato: 9. januar

Afslutning: 3. april

Maks. 14 deltagere

**AARHUS BEGRAVELSE**

Nærværende og personligt

**Viengevej 6A · 8240 Risskov****Tlf. 86 12 08 00****aarhusbegravelse.dk**

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.

Svømning/vandgymnastik foregår i Lyseng Svømmehal:
(OBS: med forbehold for tildeling af tider)

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 11461: mandag kl. 9.20 Startdato: 6. januar
Leder: Jette Thomsen
Pris: 350 kr. (15 gange)

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 11462: onsdag kl. 13.30 Startdato: 8. januar
Leder: Brit Alberg
Pris: 350 kr. (15 gange)

Vandgymnastik og svømning

Hold 11463: torsdag kl. 9.15 Startdato: 9. januar
Leder: Jonna Andersen
Pris: 350 kr. (15 gange)

Motion i naturen

onsdage kl. 10.00 (60-80 minutter) Startdato: 8. januar.
Kom og vær sammen med Tove Thomassen. 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.

SPIL

BRIDGE

Uden medlemskab af Ældre Sagen er prisen 135 kr. højere.
På alle hold holdes pause med kaffe/te, som er med i prisen.

Franskbrød med ost kan købes for 15 kr. pr. stk.

Undervisnings- og turneringsholdene starter i uge 2.

Afslutning i uge 15.

Der er lukket i uge 7 .

NB: Eventuel framelding til en bridgedag
sker direkte til turneringslederen på SMS

Bridge for begyndere fortsat

Hold 11101: mandag kl. 13.00-16.30

Startdato: 6. januar

Ledere: Tove Jørvang, Bente Danielsen og

Afslutning: 7. april

Helen Lykke-Møller

Pris: 545/ 680 kr. inkl. kaffe/te

Maks. 20 deltagere

Der undervises efter Nordisk Bridge Standard bog 1. Bogen kan evt. købes ved fremmøde for 300 kr.

Eventuelt afbud på SMS 30 42 45 67 senest dagen før.

Undervisning for let øvede

Hold 11102: mandag kl. 13.00-17.00

Startdato: 6. januar

Leder: Merete Grønvold og Bent Sauer

Afslutning: 7. april

Pris: 545/ 680 kr. inkl. kaffe/te

Maks. 20 deltagere

Der undervises efter "Spil Bridge 2". Forudsætter, at man er undervist i Nordisk Bridge Standard bog 1, Bridgevejen 1 eller tilsvarende. Bogen kan købes ved fremmøde for 300 kr.

Eventuelt afbud på SMS 25 47 53 19 senest dagen før.

Spørgeturneringshold

Hold 11103: mandag kl. 13.00-17.00

Startdato: 6. januar

Leder: Ole Kay Petersen og Peter Støvring

Afslutning: 7. april

Pris: 495/ 630 kr. inkl. kaffe/te

Maks. 28 deltagere

Gennemgående turnering. Der gives undervisning efter ønsker fra kursisterne.

Eventuelt afbud parvis på SMS 20 86 95 17 senest dagen før.

Turneringshold 104

Hold 11104: tirsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Pris: 445/ 580 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 62 56 99 senest dagen før.

Startdato: 7. januar

Afslutning: 8. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 105

Hold 11105: tirsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 445/ 580 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Startdato: 7. januar

Afslutning: 8. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 106

Hold 11106: onsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Bent Sauer

Pris: 445/ 580 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 84 86 19 senest dagen før.

Startdato: 8. januar

Afslutning: 9. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 107

Hold 11107: onsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Jørgen Sand

Pris: 445/ 580 kr..

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 31 99 66 senest dagen før.

Startdato: 8. januar

Afslutning: 9. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 108

Hold 11108: torsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 445/ 580 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Startdato: 9. januar

Afslutning: 10. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 109

Hold 11109: torsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Pris: 445/ 580 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 62 56 99 senest dagen før.

Startdato: 9. januar

Afslutning: 10. april

Maks. 56 deltagere

Champagnebridge

Hold 11120: søndag den 2. marts 2025 kl. 9.00-ca. 17.00

Vi begynder foråret med en stor bridgeturnering 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 mandag den 24. februar og sker parvis enten på kontoret eller via hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/aarhus.

Pris: 425 kr. inkl. morgenkaffe (mellem 9.00-9.30), frokost med drikkevarer og eftermiddagskaffe/kage. Der serveres en øl, en vand eller et glas vin, mens vi venter på resultatet af turneringen. Min. 40 og maks. 72 deltagere. Præmier til nr. 1 og nr. 2 i hver gruppe.

SKAK



Tirsdagsskak

Hold 11140: tirsdag kl. 14.00 – 17.00
uge 7 og 16

Leder: Erik Jakobsen

Pris: 300 kr. inkl. kaffe/te • 14 gange

Kom og spil skak og få en hyggelig eftermiddag om tirsdagen sammen med andre skakinteresserede. Der er plads til både nybegyndere og habile skakspillere. Alle er velkomne.

Startdato: 14. januar - ferie

Afslutning 29. april

Maks. 14 deltagere.

Kunstudstillinger i Ældre Sagen i Vester Allé 8

Ruth Rasmussen udstiller i perioden 3. januar - 31. marts

Bente Ginnerup udstiller i perioden 1. april -30. juni

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.

Engelsk, niveau 1-2

Hold 11714: fredag kl. 11.30-12.50

Underviser: Halda Jensen

Pris: 725/ 855 kr.-ekskl. mat. (14 gange)

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

Startdato: 10. januar

Afslutning: 25. april

maks. 18 deltagere

Engelsk for let øvede, niveau 3-4

Hold 11711: onsdag kl. 9.30-10.50

Underviser: Joan Lynch

Pris: 625/ 755 kr.-ekskl. mat. (12 gange)

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

Startdato: 8. januar

Afslutning: 2. april

Maks 18 deltagere

Engelsk for let øvede, niveau 4-5

Hold 11712: onsdag kl. 11.00-12.20

Underviser: Joan Lynch

Pris: 625/ 755 kr.-ekskl. mat. (12 gange)

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 for det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.

Startdato: 8. januar

Afslutning: 2. april

Maks. 18 deltagere

Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5

Hold 11713: fredag kl. 10.00-11.20

Underviser: Halda Jensen

Pris: 725/ 855 kr.-ekskl. mat. (14 gange)

For deltagere med lidt rutine i det engelske sprog og kan føre enkle samtaler på engelsk. Vi læser tekster og taler om indholdet. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og øver os i samtale, som giver mere selvtillid i at tale sproget.

Startdato: 10. januar

Afslutning: 25. april

Maks. 18 deltagere

Engelsk for øvede, niveau 6

Hold 11715: mandag kl. 9.30-11.20

Underviser: Halda Jensen

Pris: 835/ 965 kr.-ekskl. mat. (12 gange)

Startdato: 6. januar

Afslutning: 31. marts

Maks. 18 deltagere



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 4 for begyndere

Hold 11753: fredag kl. 10.00 – 11.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr.-ekskl. mat.

Startdato: 10. januar

Afslutning: 28. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for dig, som elsker at nyde ferier i Frankrig, og som allerede har kendskab til det franske sprog, svarende til cirka 3 sæsoner a 28 lektioner eller tilsvarende. Du får her muligheden for at videreudvikle dit ordforråd og de kommunikationsevner, som du allerede har tilegnet dig i løbet af sæson 2 og 3. Vi vil fokusere på dagligt sprog i form af tekster om og dialoger fra rejse- og hverdagsituationer i Frankrig. Vi vil anvende autentisk indtalt tekst-, lyd- og video-materiale, franske sange og fransk film. Vi vil fortsat anvende grundbogen Début 2 samt et grammatikøve-hæfte.

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



Fransk for let øvede

Hold 11751: mandag kl. 10.00-11.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr.-ekskl. mat.

Startdato: 6. januar

Afslutning: 28. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for let øvede i anvendelsen af det franske sprog med et kendskab til det franske sprog svarende til mindst 5 sæsoner a ca. 28 lektioner. Du får her mulighed for at bygge videre på de færdigheder i fransk, som du allerede har tilegnet dig i løbet af tidligere sæsoner. Vi vil fortsat udvikle et meget varieret ordforråd og træne samtale på fransk ud fra lettere tekster om fransk hverdagsliv, samfund, historie og kultur. Der vil indgå hverdagsdialoger, som kan bruges som turist i Frankrig og til at bygge videre på. Vi anvender en grundbog og et grammatikøvehæfte, lettere nyhedsmateriale fra aviser og fjernsyn, film, video, samt franske sange.

Fransk for øvede

Hold 11750: tirsdag kl. 11.00-12.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr.-ekskl. mat.

Startdato: 7. januar

Afslutning: 22. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for viderekomne i fransk sprog og kultur. Her har fransk-kursisterne arbejdet med det franske sprog i mere end 6 år, svarende til at have fulgt franskundervisning i ca. 12 sæsoner a ca. 28 lektioner eller tilsvarende. Vi arbejder fortsat med udvikling af et meget varieret ordforråd ved læsning af og samtale om fransk litteratur, primært moderne noveller, aktuelle skriftlige og mundtlige indslag fra franske nyhedsmedier, vedrørende fransk hverdagsliv, samfund, kultur og historie. Der indgår fransk sprogmateriale, franske film og franske sange. Vi udvikler og repeterer grammatiske færdigheder ved hjælp af skriftlige og mundtlige grammatikopgaver.

Italiensk 2 for nybegyndere

Hold 11720: torsdage kl. 10.00-11.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr.-ekskl. mat.

Startdato: 9. januar

Afslutning: 24. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for nybegyndere i det charmerende italienske sprog. Her får du 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 fortsat anvende grundbogen Passaparola.



Italiensk 4 for begyndere

Hold 11722: torsdag 12.00 – 13.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr.-ekskl. mat.

Startdato: 9. januar

Afslutning: 24. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus i det italienske sprog og kultur er for let øvede begyndere, der har gennemført ca. 2 sæsoner i italiensk á 28 lektioner eller tilsvarende. Her får I mulighed for at lære mere om dagliglivet i Italien og at bygge videre på italiensk-kundskaberne fra de to tidligere sæsoner. Vi vil fortsat fokusere på italiensk udtale, et anvendeligt ordforråd og lettere dialoger målrettet praktiske rejse- og hverdagsituationer i Italien. Vi anvender fortsat grundbogen Passaparola 1 (fra lektion 10 ca.) og det tilhørende grammatikøvehæfte.

Italiensk 6 for øvede

Hold 11723: torsdag kl. 14.00-15.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr.-ekskl. mat.

Startdato: 9. januar

Afslutning: 24. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for trænede let øvede i det italienske sprog med et kendskab til italiensk, svarende til ca. 5 sæsoner italiensk á ca. 28 lektioner. På dette kursus vil vi fortsat udvikle de færdigheder i det italienske sprog, som du allerede har tilegnet dig på italiensk 1-5. Vi vil fortsat udvikle dit allerede gode ordforråd og dine gode samtaleevner på italiensk om tekster og dialoger vedrørende italiensk hverdagsliv, kultur, politik, samfund, film, musik og sport. Vi anvender fortsat grundbogen Passaparola 2 og det tilhørende grammatikøvehæfte.

Italiensk for øvede

Hold 11721: tirsdag kl. 9.30-10.50

Underviser: Gianna Paterno

Pris: 775/ 905 kr.-ekskl. mat. (15 gange)

Startdato: 7. januar

Afslutning: 29. april

Maks. 20 deltagere

For deltagere med kendskab til italiensk svarende til 6-7 sæsoner og med glæde for Italien og lyst til at kunne tale mere italiensk på den næste rejse til Italien.

Spansk 1 for fortsættere

Hold 11765: torsdag kl. 12.15 – 14.05

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr.-ekskl. mat. (16 gange)

Startdato: 16. januar

Afslutning: 15. maj

Maks. 14 deltagere

Dette kursus er for dig, der har haft spansk i ca. 1 år. Du vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og sige enkle sætninger igennem dialoger, historier og sjove opgaver. I løbet af kurset får du mulighed for at lære lidt om landets kultur, at stille og besvare spørgsmål samt at håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Vi anvender spansk-bøgerne Buena Idea 1 og let læselige tekster.

Spansk 2 for let øvede

Hold 11760: torsdag kl. 10.15-12.05

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr.-ekskl. mat. (16 gange)

Startdato: 16. januar

Afslutning: 15. maj

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 2-3 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus får du mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymen m.m. der vil blive lagt på at arbejde med den spanske forståelse og udtale, lidt grundlæggende grammatik og et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger, som du kan få glæde af ved at rejse i spansktalende lande. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger spanskbøgerne "Caminando for fortsættere" og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for øvede 1

Hold 11761: fredag kl. 9.00-10.50

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr.-ekskl. mat. (16 gange)

Startdato: 17. januar

Afslutning: 16. maj

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som kan klare hverdagsamtaler. Der lægges vægt på ordforråd og spanske vendinger. Hovedfokus vil være at øve samtaler og få en kulturel indsigt og viden om Spanien og landets befolkning. Grammatikken vil blive gennemgået i det omfang, der er behov for det. Vi læser spanske tekster/bøger og har mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for øvede 2

Hold 11762: fredag kl. 11.10-13.00

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr.-ekskl. mat. (16 gange)

Startdato: 17. januar

Afslutning: 16. maj

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter spanskkundskaber svarende til ca. 4-5 års undervisning eller tilsvarende niveau. Vi udvider vores ordforråd ved fortsat at arbejde meget med sproget igennem samtaleøvelser, læsning af bøger eller forskellige spanske tekster. Vi arbejder med den spanske grammatik i det omfang, der er behov for det. Der lægges vægt på at kunne bruge sproget i praksis, øge ordforrådet samt at få en kulturel indsigt og viden om Spanien

TURE OG REJSER

Se Aarhus fra nye vinkler hos Aarhus Øje

Hold 11580: kl. 11.00

3. marts 2025

Hold 11581: kl. 11.00

10. marts 2025

Sted: Helge Pedersens Gade 81.

Guide: Niels K. Nielsen

Pris: 149 kr.

Min. 15 - maks. 35 deltagere

Uanset om du har boet i Aarhus hele livet eller er ny i byen, garanterer vi, at du vil opleve nye sider af både byen og livet i bugten hos Aarhus Øje.

Beliggende i den imponerende Lighthouse-bygning på Aarhus Ø tilbyder Aarhus Øje en helt ny oplevelse, hvor du kan kombinere en spektakulær udsigt fra 44. etage med vores udstilling "Byen og Bugten". Her dykker vi ned i byens og bugtens historie – fra vikingetiden til i dag.

Tag med på en guidet tur, hvor vi udforsker bygningens prisvindende arkitektur, bugtens liv, udviklingen af Aarhus Ø, og de historier, der har formet både byen og havnen gennem tiden. Vi lover dig en uforglemmelig oplevelse med nye perspektiver på Aarhus!

DIGITAL SIKKERHED

- Vær opmærksom, hvis du bliver ringet op af en person, som du ikke kender.
- Vær specielt opmærksom, hvis personen påstår at ringe fra Politiet, SKAT eller din bank. Det kan være en svindler!
- Politiet, SKAT eller din bank vil ALDRIG i en telefonsamtale bede om, at du oplyser CPR-nummer, koder til MitID eller koder til netbank.
- Hvis du bliver bedt om at oplyse den slags i en telefonsamtale, bør du afbryde samtalen hurtigst muligt.

Hver år bliver mange ældre desværre udsat for telefonsvindel. Vær opmærksom og udlever ALDRIG koder, CPR-nummer og lignende i en telefonsamtale.

Digitaliseringsstyrelsen har en hotline, hvor du kan få gode råd om, hvordan du bedst sikrer dig mod digital svindel. Du kan også få vejledning, hvis din identitet er blevet misbrugt.

Digitaliseringsstyrelsens hotline: 33 37 00 37

Bridge



71

Sprog



72

Ture og Rejser



75



Aktiviteter NORD

| | |
|--|-----------|
| FOREDRAG OG MØDER | 60 |
| 6 ONSDAGSFOREDRAG | 60 |
| Nelson Mandelas lange vej til frihed | 60 |
| Korsbæks stærke kvinder i mit hjerte | 60 |
| Smilets ambassadør. | 60 |
| Jordemoderen med de mange historier | 60 |
| 'Babettes Gæstebud'. | 61 |
| Fra magister til clairvoyant. | 61 |
| 2 TEMAMØDER | 61 |
| Tillid – den danske X-faktor? | 61 |
| Vagabondernes liv | 61 |
| KREATIVITET | 62 |
| Akrylmaling | 62 |
| Akvarelmaling for let øvede og øvede | 63 |
| Akvarelmaling for begyndere | 63 |
| Blomsterbinding | 64 |
| MOTION | 65 |
| Bowling | 65 |
| Line Dance let øvede | 65 |
| Motion og velvære k/m | 66 |
| Pilates for fortsættende | 66 |
| Qigong | 67 |
| Stram Op | 68 |
| Vandgymnastik | 68 |
| Yoga - funktionel | 69 |
| Yoga - begyndere og øvede | 69 |
| Zumba | 70 |
| Traveture i Riis Skov | 70 |





| | |
|--|-----------|
| SPIL | 71 |
| BRIDGE | 71 |
| Bridgeundervisning begynderhold | 71 |
| Bridgeundervisning for meget øvede | 71 |
| Bridgeundervisning for let øvede | 71 |
| Bridgeundervisning for viderekomne | 71 |
| Bridgeturnering | 72 |
| SPROG, FILM OG LITTERATUR | 72 |
| SPROG | 72 |
| Engelsk for øvede | 72 |
| Engelsk for øvede | 72 |
| Engelsk for let øvede | 72 |
| Spansk for øvede | 73 |
| Spansk for letøvede | 73 |
| Spansk for fortsættere | 73 |
| LÆSEKREDSE | 74 |
| Læsekreds 1 | 74 |
| Læsekreds 2 | 74 |
| Læsekreds 3 | 74 |
| Læsegruppe 4 for mænd | 75 |
| Læsekreds 5 | 75 |
| TURE OG REJSER | 75 |
| ENDAGSTURE | 75 |
| Trapholt | 75 |
| Lillebælt rundt | 76 |
| Fussingø - rundt om Mariager Fjord | 76 |
| Fjordenhus & Elmegården | 76 |
| Aalborg Kloster | 77 |
| Åletur til Feggesund Færgetro | 77 |



| | |
|---|-----------|
| REJSER MED OVERNATNING | 77 |
| Velvære i Polen, Kolobrzeg, 5 dage | 77 |
| Isefjorden i 3 dage | 78 |
| Cirkusrevyen i 2 dage | 78 |
| Norge - Vestlandet i 5 dage | 78 |
| Julemarked i Hamburg, Lübeck og Kiel i 2 dage | 78 |
| UNDERHOLDNING | 79 |
| ARRANGEMENTER | 79 |
| Besøg på Museum Ovartaci | 79 |
| Fiskeaften | 79 |
| Hør og se Aarhus Symfoniorkester | 79 |
| ANDET | 80 |
| Madlavning for mænd | 80 |
| Slægtsforskning | 80 |



ÅRSMØDE

Tid: Torsdag den 6. marts kl. 19.00

Sted: Arions Hus

Tulipanvej 28A, risskov

Velkommen i Ældre Sagen Aarhus Nord til forårssæsonen 2025

Efterårssæsonen var den første med tilmelding og betaling via vores hjemmeside. Langt de fleste holddeltagere klarede tilmeldingen selv, andre var forbi kontoret, hvor vi naturligvis altid gerne hjælper, hvis der er brug for det. Vi forventer, at alle programsatte hold fra efterårssæsonen fortsætter, dog udgår slægtsforskning hold 21725 grundet for få tilmeldinger. Der blev taget godt imod vores nye motionshold 21355 Stram Op, som derfor kører videre.



Christen Jespersen

Vi fortsætter vores gode samarbejde med Sørensen Rejser A/S omkring endagsture og rejser med overnatning.

Som noget nyt skal tilmelding ske direkte til Sørensen Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk

En stor tak til alle jer, der bakker op om vores aktiviteter og en særlig tak til alle vores mange frivillige.

Eventuelle ventelister slettes efter hver sæson – husk derfor ny tilmelding.

De bedste hilsner, Christen Jespersen, formand.

Aarhus Nord: Formand: Christen Jespersen. Kontor: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov.

Kontortid: mandag og onsdag kl. 9 -12. Telefon 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 7 og uge 16 samt 2. påskedag: Ingen undervisning eller aktiviteter.

Kontoret er desuden lukket fra 16. juni til 17. august, hvor vi holder sommerferie.

E-mails kontrolleres løbende.

Tilmelding, betaling og afmelding: Tilmelding og betaling starter straks, når programmet er udkommet. Ultimo maj/primo juni: tilmelding til efteråret. Ultimo november: tilmelding til foråret. Bemærk vedrørende tilmelding og betaling:

Tilmelding og betaling for kurser og foredrag foretages online på vores hjemmeside. Betaling skal ske samtidig med tilmelding. Læs mere på hjemmesiden.

Tilmelding til ture og rejser skal som noget nyt ske direkte til Sørensen Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk

Sørensen Rejser A/S fremsender faktura på mail – eventuel afmelding skal ske direkte til Sørensen Rejser A/S.

6 ONSDAGSFOREDRAG

Hold 21670: onsdag kl. 10.00 - 12.00

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Samlet pris: 360/ 390 kr. Enkeltforedrag: 85/ 95 kr.

Der serveres kaffe og brød i pausen.

Nelson Mandelas lange vej til frihed

v/ Mogens Blume Schmidt

Hold 21671

Dato: 5. februar

Med udgangspunkt i årelang interesse, læsning om og rejser i Mandelas fodspor søger foredraget at beskrive og komme bag om myten – Nelson Mandela. Fra hans fødsel som høvdingesøn, via livsvarigt fængsel til respekteret præsident for sit land, Sydafrika. Nelson Mandela vil altid være "Afrikas store, gamle statsmand".

Korsbæks stærke kvinder i mit hjerte

v/ Henning Hansen

Hold 21672

Dato: 19. februar

En filosofisk, humoristisk og kærlig skildring af Lise Nørgaards fuldstændig usminkede sandhed om os alle. Vi kender og elsker personerne i Korsbæk, og her fokuseres især på Korsbæks stærke kvinder.

Smilets ambassadør

v/ Jesper Grønkjær

Hold 21673

Dato: 26. februar

Om som globetrotter og medlem af 'Eventyrernes klub' at rejse til klodens fjerneste afkroge for at vise, hvad der sker, når man møder verden med et smil fremfor skepsis. Bl.a. rejser vi med på tømmerflåde på Amazonfloden, på kamel til beduiner, til kannibaler på Ny Guinea og masse mordere i Sydamerika. Og forstår derefter hvorfor han kaldes 'Smilets Ambassadør'.

Jordemoderen med de mange historier

v/ Annette Borg Jensen

Hold 21674

Dato: 5. marts

Gennem humor og vigtige pointer i livet beskrives et langt jordemoderliv.

Bestyrelsen i Ældre Sagen Aarhus Nord

Christen Jespersen (formand), Jonna Outzen (sekretær), Mona Jensen, Laila Melgaard og Kai Skovvang.

'Babettes Gæstebud'

v/ Inger Marie Madsen

Hold 21675

Dato: 19. marts

En vidunderlig historie om to provstedøtre i Berlevaag og deres franske kokkepige Babette. Efter 12 år i huset beder hun om lov til at tilberede en ægte fransk middag i anledning af provstens hundredårsdag. Hun har vundet den store gevinst i det franske lotteri. Tøvende accepterer de. Det bliver en festmiddag, de aldrig glemmer!

Fra magister til clairvoyant

v/ Tine Højsgaard Jørgensen

Hold 21676

Dato: 26. marts

Om hvordan jeg som magister i Idéhistorie "endte" med at arbejde som clairvoyant, hvilket jeg nu har gjort i 10 år. Jeg fortæller om mit liv, og giver prøver på clairvoyance, hvis deltagerne har lyst.

2 TEMAMØDER

Hold 21690: onsdag kl. 10.00 – 12.00

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Samlet pris: 130/ 140 kr. Enkeltforedrag: 65/ 70 kr.

Der serveres kaffe og brød.

Tillid – den danske X-faktor?

v/ Gert Tinggaard Svendsen

Hold 21691

Dato: 22. januar

Mange undrer sig over, hvad der foregår i Danmark. Hvorfor er vi velhavende og lykkelige med velfungerende institutioner? Verdens førende samfundsforskere kigger derfor mod Danmark for at forstå, hvorfor tingene fungerer, og hvad det særligt danske er. For at forklare det særligt danske, vores X-faktor, kan vi søge mod et sted, hvor man normalt ikke kigger – nemlig på tillid og relationer mellem mennesker. Danmark er netop verdensmester i tillid!

Vagabondernes liv

v/ Carla Osborg

Hold 21692

Dato: 12. marts

Carla Osborg brugte ni måneder sammen med gutterne/-inderne på de danske landeveje for at kunne skrive en autentisk beretning om vagabondernes liv. Hun blev accepteret og navngivet 'Klokkeblomst', og var en del af flokken ligesom 'Hvalrossen', 'Rødspætten' og alle de andre vagabonder, som hun fortæller om.

Akrylmaling

Hold 21741: tirsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 7. januar

Underviser: Bodil Køhler

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)

Kurset henvender sig til alle, øvede som begyndere. Der vil være små oplæg og øvelser, som man kan vælge at deltage i, og/eller man kan arbejde med egne idéer med supervision.

Akrylmaling

Hold 21742: torsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 9. januar

Underviser: Bjarne Tinning

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)

Akrylmaling

Hold 21743: mandag kl. 9.00 - 12.45

Startdato: 6. januar

Øvrige datoer: 20/1, 3/2, 17/2, 3/3, 17/3, 31/3, 7/4 og 28/4

Underviser: Bjarne Tinning

Sted: Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78B

Pris: 1.015/ 1.145 kr. (9 gange)

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



PRO AUTO

Reparation af alle bilmærker
Altid kvalitetsbiler på lager
Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

AUTO-PARTNER

Akvarelmaling for let øvede og øvede

Hold 21751: onsdag kl. 13.00 - 15.45 Startdato: 8. januar

Underviser: Marianne Dall

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Akvarelmaling for let øvede og øvede

Hold 21752: fredag kl. 10.00 - 12.45 Startdato: 10. januar

Underviser: Marianne Dall

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Kurserne 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.

Akvarelmaling for begyndere

Hold 21753: torsdag kl. 10.00 - kl. 12.45 Startdato: 16. januar

Øvrige datoer: 30/1, 27/2, 13/3, 27/3, 10/4 og 24/4

Underviser: Marianne Dall

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov.

Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)

Akvarelholdet henvender sig til alle, der ikke har malet akvarel før eller kun har lidt kendskab til akvarelteknikker. Man bliver hjulpet godt på vej gennem øvelser i farvelære og de klassiske teknikker: lag på lag, lasering og vådt i vådt. Vi øver også skitsering med blyant og akvarel både efter kunsthistoriske billeder og genstande. Samtale om billedkomposition, farver, lys og skygge giver et godt afsæt for at lykkes med vores akvareller efter blot lidt øvelse.

Man skal medbringe egne akvarelfarver, akvarelpapir, akvarelpensel samt blyant og skitsepapir.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Få mest mulig nytte af dit medlemskab
 Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

Blomsterbinding

Hold 21731: torsdag kl. 9.00 - 11.45 Startdato: 9. januar
Øvrige datoer: 23/1, 6/2, 20/2, 6/3 og 27/3

Hold 21732: torsdag kl. 12.15 - 15.00 Startdato: 9. januar
Øvrige datoer: 23/1, 6/2, 20/2, 6/3 og 27/3

Hold 21733: torsdag kl. 15.30 - 18.15 Startdato: 9. januar
Øvrige datoer: 23/1, 6/2, 20/2, 6/3 og 7/3

Underviser: Hanne Utoft

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 690/ 780 kr. (6 gange)

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.

DIGITAL SIKKERHED

- Vær opmærksom, hvis du bliver ringet op af en person, som du ikke kender.
- Vær specielt opmærksom, hvis personen påstår at ringe fra Politiet, SKAT eller din bank. Det kan være en svindler!
- Politiet, SKAT eller din bank vil ALDRIG i en telefonsamtale bede om, at du oplyser CPR-nummer, koder til MitID eller koder til netbank.
- Hvis du bliver bedt om at oplyse den slags i en telefonsamtale, bør du afbryde samtalen hurtigst muligt.

Hver år bliver mange ældre desværre udsat for telefonsvindler. Vær opmærksom og udlever ALDRIG koder, CPR-nummer og lignende i en telefonsamtale.

Digitaliseringsstyrelsen har en hotline, hvor du kan få gode råd om, hvordan du bedst sikrer dig mod digital svindel. Du kan også få vejledning, hvis din identitet er blevet misbrugt.

Digitaliseringsstyrelsens hotline: 33 37 00 37

MOTION

Bowling

Hold 21393: tirsdag kl. 11.00 – 12.00 Startdato: 7. januar
 Holdleder: Christen Jespersen
 Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15. Aarhus
 Pris: 590 kr. (12 gange)

Line Dance let øvede

Hold 21317: mandag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 6. januar

Line Dance let øvede

Hold 21313: mandag kl. 14.50 - 16.40 Startdato: 6. januar

Line Dance let øvede

Hold 21312: torsdag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 9. januar
 Underviser: Annette Rasmussen
 Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
 Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)

Line Dance let øvede

Hold 21318: onsdag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 8. januar
 Underviser: Annette Rasmussen
 Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
 Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)

Line Dance er dans på rækker, så her behøver du ingen partner.
 Vi danser til dejlig musik, får god motion og et godt grin.

PRO AUTO

Reparation af alle bilmærker
 Altid kvalitetsbiler på lager
 Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

Motion og velvære k/m

Hold 21323: mandag kl. 9.15 - 10.50

Startdato: 6. januar

Motion og velvære k/m

Hold 21321: tirsdag kl. 9.30 - 11.05

Startdato: 7. januar

Pris: 660/ 765 kr. (14 gange)

Motion og velvære k/m

Hold 21322: tirsdag kl. 11.10 - 13.00

Startdato: 7. januar

Underviser: Mette Borghus

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov

Pris: 725/ 765 kr. (14 gange)

Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance og stabilitet. Vi slutter altid af med afspændingsøvelser og afspænding. Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder.

Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen.

Pilates for fortsættere

Hold 21331: torsdag kl. 12.30 - 13.25

Startdato: 9. januar

Pilates for fortsættere

Hold 21332: onsdag kl. 11.30 - 12.25

Startdato: 8. januar

Pilates for fortsættere

Hold 21333: onsdag kl. 10.30 - 11.25

Startdato: 8. januar

Pilates for fortsættere

Hold 21334: torsdag kl. 11.15 - 12.10

Startdato: 9. januar

Underviser: Lisbeth Balle

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 650/ 800 kr. (14 gange)

Pilates for fortsættere

Hold 21335: torsdag kl. 14.00 - 15.20

Startdato: 9. januar

Underviser: Tine Christensen

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 895/ 950 kr. (14 gange)

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.

Qigong

Hold 21371: onsdag kl. 13.00 - 14.20 Startdato: 8. januar

Underviser: Susanne Emmysdatter

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 685/ 815 kr. (14 gange)

Qigong er langsomme stående bevægelser, træning af balance, vejrtrækning og smidighed.

Qigong giver ny energi, overskud og øger den mentale opmærksomhed. Løser blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer.

Qigong virker på nervesystemet og styrker din evne til at hvile i dig selv.



RISSKOV DYREHOSPITAL

- Vi er her for dig og dine dyr

Kompetent Personale

4,9/5 ★

Lørdagsåbent



Bestil tid på tlf. 30 80 82 40

Lystrupvej 50, 8240 Risskov

tlf. 30 80 82 40

www.risskovdyrehospital.dk

Stram Op

Hold 21355: torsdag kl. 15.30 - 16.25 Startdato: 9. januar

Underviser: Lucy Moli

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 525/ 630 kr. (12 gange)

Du får en sjov og varierende time med styrketræning til hele kroppen. God musik, sved på panden, høj fedtforbrænding, hvor vi anvender redskaber som X-tubes og træningselastikker. Og vigtigst af alt: der er altid højt humør og smil på læben! Medbring eget liggeunderlag.

Vandgymnastik

Hold 21341: tirsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 7. januar

Vandgymnastik

Hold 21342: onsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 8. januar

Underviser: Lis Jørgensen

Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

Vandgymnastik

Hold 21343: torsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 9. januar

Underviser: Lis Jørgensen

Sted: Sølystskolen, Egå Havvej 5, Egå

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)



Respekt & værdighed

**Bedemand
Keld Andersen**
Tlf. 86 12 20 26



DS ISO9001

Kvalitetssystem

Eksamineret og
DS certificeret

www.bedemand.org

Vester Allé 27, Aarhus | Grenåvej 123, Risskov | Bystævnet 1E, Lystrup
Grenåvej 743, Skødstrup | Hovedgaden 46, Rønede

Yoga - funktionel

Hold 21361: mandag kl. 11.00 - 12.20 Startdato: 6. januar

Yoga - funktionel

Hold 21362: onsdag kl. 13.00 - 14.20 Startdato: 8. januar

Yogalærer: Susanne Kristensen
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Yoga - funktionel

Hold 21366: onsdag kl. 9.00 - 10.20 Startdato: 8. januar

Yoga - funktionel

Hold 21367: onsdag kl. 14.40 - 16.00 Startdato: 8. januar

Yogalærer: Susanne Kristensen
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Yoga - funktionel

Hold 21365: mandag kl. 12.50 - 14.10 Startdato: 6. januar

Yoga - funktionel

Hold 21368: mandag kl. 14.30 - 15.50 Startdato: 6. januar

Yoga - funktionel

Hold 21369: onsdag kl. 10.45 - 12.05 Startdato: 8. januar

Yoga - begyndere og øvede

Hold 21363: tirsdag kl. 10.00 - 11.20 Startdato: 7. januar

Yoga - begyndere og øvede

Hold 21364: tirsdag kl. 11.35 - 12.55 Startdato: 7. januar

Underviser: Lotte Fosnæs
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Yoga øger din kropsbevidsthed og din koncentration - dit energiniveau og dit generelle velvære. Medbring liggeunderlag.

Zumba

Hold 21351: onsdag kl. 15.30 - 16.25

Startdato: 8. januar

Underviser: Lucy Moli

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 525/ 630 kr. (12 gange)

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.

Traveture i Riis Skov

Hver torsdag kl. 10.00 – 11.00

Startdato: 9. januar

Mødested: P-pladsen ved Stationsgade.

Vi går en dejlig tur i skoven i eget tempo, ikke egnet for gangbesværede. (Fra 15. maj 2025 går vi rundt om Egå Engsø, hvor vi mødes ved hundeskolen på Viengevej).

Tilmelding ikke nødvendig, man møder bare op.



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

SPIL

BRIDGE

Bridgeundervisning begynderhold

Hold 21711: torsdag kl. 9.30 – 12.30 Startdato: 9. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

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

Pris: 690 kr. (13 gange)

Du skal tilmelde dig dette kursus, hvis du er glad for at spille kort. Vi starter i princippet helt forfra, så enten er du helt ny i bridgens verden eller har spillet lidt tidligere, men føler dig noget usikker. Du skal påregne en udgift til undervisningsmateriale på 200 kroner.

Bridgeundervisning for meget øvede

Hold 21712: torsdag kl. 13.15 - 16.15 Startdato: 9. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld. Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 690 kr. (13 gange)

Du har rimeligt styr på grundsystemet, så konventionerne er i fokus. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Mange opgaver udleveres til gennemgang næste spilledag. Præmier til de bedst placerede.

Bridgeundervisning for let øvede

Hold 21713: tirsdag kl. 12.45 - 15.45 Startdato: 7. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld. Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 690 kr. (13 gange)

Grundsystemet repeteres med opgaver. Der bliver også tid til nyt stof fra underviserens egne noter. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Præmier til de bedst placerede.

Bridgeundervisning for viderekomne

Hold 21714: tirsdag kl. 9.15 - 12.30 Startdato: 7. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld. Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 690 kr. (13 gange)

Du er sikker i grundsystemet. Der ses på forbedringer og konventioner. Vi spiller gennemgående partturneringer. Holdet er primært et turneringshold, men stadig med undervisning og mange opgaver. Præmier til de bedst placerede.

Bridgeturning

Hold 21715: torsdag kl. 9.00 - 12.30

Startdato: 9. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

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

Pris: 510 kr. (13 gange)

Der spilles i to rækker. Undervisning det første kvarter. Præmier til de bedst placerede.

SPROG, FILM OG LITTERATUR

SPROG

Engelsk for øvede

Hold 21612: onsdag kl. 12.15 - 14.35

Startdato: 8. januar

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen), Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 810/ 880 kr. (12 gange)

Du taler godt engelsk, men mangler alligevel ordforråd. Undervisningen sigter på at gøre dig i stand til at klare dig på rejser i udlandet. Vi bruger engelsk litteratur, diskuterer diverse emner og træner grammatik.

Engelsk for øvede

Hold 21613: torsdag kl. 12.15 - 14.35

Startdato: 9. januar

Underviser: Joan Lynch

Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen); Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 810/ 880 kr. (12 gange)

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 ud over engelsk litteratur, sange, kryds og tværs, rollespil og arbejder med grammatik.

Engelsk for let øvede

Hold 21614: onsdag kl. 15.00 - 16.50

Start: 8. januar

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Sted: 1. onsdag i måneden: Folkehuset Risskov, kld. lokale 4, Hørgårdsvej 17, Risskov

Sted: Øvrige datoer: Lokale ved Risskov Bibliotek

Pris: 650/ 720 kr. (12 gange)

Du kan føre en samtale 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 engelsk litteratur og diskuterer forskellige emner.

Spansk for øvede

Hold 21616: tirsdag kl. 11.40 - 13.30 Startdato: 14. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som kan klare hverdagssamtaler. Der lægges vægt på ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og spanske vendinger. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdagsspansk og få noget kulturel indsigt og viden om Spanien og landets befolkning. Vi bruger spanskbogen "Caminando for fortsættere" samt spanske læsebøger og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

Spansk for letøvede

Hold 21617: tirsdag kl. 14.00 - 15.50 Startdato: 14. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)

Dette kursus er beregnet til dem, der har haft spansk i 2-3 år. På dette kursus får man mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutyper 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 fra Caminando serien samt letlæselige spanske bøger.

Spansk for fortsættere

Hold 21618: onsdag kl. 10.00 - 11.50 Startdato: 15. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)

Dette kursus er for dig, der har haft spansk i ca. ½-1 år. Man vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og tale enkle sætninger igennem dialoger og sjove opgaver. I løbet af kurset får du mulighed for at lære at stille og besvare spørgsmål samt håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Vi anvender ibogen "Caminando" og har derudover mange små samtaleøvelser i grupper m.m.

LÆSEKREDSE

Læsekreds 1

Hold 21621: mandag kl. 14.00 - 16.00 Startdato: 6. januar

Herefter den 1. mandag i måneden

Leder: Nina Löwe

Sted: Risskov Bibliotek (salen), Fortebakken 1, Risskov

Pris: 125 kr. (5 gange)

"En læsekreds er guld", stod der i en artikel om læsefællesskaber. I læsekredsen bydes der på nye bøger, nye bekendte og gode samtaler – som en daglig vitaminpille, siger en deltager. Vi mødes en gang om måneden, taler om bogen og dens perspektiver og får kaffe til. Vel mødt.

Læsekreds 2

Hold 21622: mandag kl. 14.00 - 16.00 Startdato: 20. januar

Herefter den 3. mandag i måneden

Leder: Käthe Henriksen

Sted: Arions Hus

Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (4 gange)

Vi læser et bredt udvalg af dansk/udenlandsk litteratur, som vi i fællesskab finder frem til.

Læsekreds 3

Hold 21623: mandag kl. 13.30 - 15.00 Startdato: 13. januar

Herefter den 2. mandag i måneden

Leder: Gerda Flint

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (5 gange)

Litteraturen er et oplagt sted at opleve det liv, andre lever, og sammenholde det med ens eget. Kom og vær med i læsning og samtaler om nye og ældre værker, som vælges efter aftale.

Forhold vedrørende kursusdeltagelse - se side 5
Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusafviklingen.
Frameldingsregler - se side 20

Læsegruppe 4 for mænd

Hold 21624: onsdag kl. 10.00 - 12.30 Startdato: 29. januar

Herefter den sidste onsdag i måneden

Leder: Nina Løwe

Sted: Ellevang Kirkes Sognegård, Jellebakken 42, Risskov

Pris: 125 kr. (5 gange)

"En læsekreds er guld", stod der i en artikel om læsefællesskaber.

I læsekredsen bydes der på nye bøger, nye bekendte og gode samtaler

– som en daglig vitaminpille, siger en deltager. Vi mødes en gang om måneden, taler om bogen og dens perspektiver og får kaffe til. Vel mødt.

Læsekreds 5

Hold 21625: tirsdag kl. 13.30 - 15.00 Startdato: 7. januar

Herefter den første tirsdag i måneden

Leder: Lene Colding

Sted: Arions Hus, lokale "Delfinen", st. th. Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (5 gange)

Bevar læseglæden og bliv udfordret med bøger, som du måske ellers ikke ville have læst. De valgte bøger vil forhåbentlig danne udgangspunkt for gode samtaler i læsekredsen.

TURE OG REJSER

Hent flyers med beskrivelse af alle ture og rejser på kontoret eller se dem på hjemmesiden.

ENDAGSTURE**Trapholt**

Dato: 21.03.2025

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.15 - Musikhuset kl. 7.30 - Viby Torv kl. 7.45

Pris: 695 kr.

Trapholt, Museum for Moderne Kunst og Design, i Kolding har en imponerende kunstsamling på ca. 7000 værker samt en samling på ca. 600 stole inden for møbeldesign. Vi starter med en guidet rundvisning, men der bliver også tid til på egen hånd at studere værkerne. Til frokost skal vi nyde en 2-retters menu på restaurant Skamlingsbanken.

Lillebælt rundt

Dato: 11.04.2025

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 6.00 - Musikhuset kl. 6.15 - Viby Torv kl. 6.30

Pris: 765 kr.

På denne tur skal vi opleve den skønne fynske natur og de idylliske landsbyer. Vi gør holdt ved Hindsgavl Naturcenter, hvor vi får morgenmad. Senere kommer vi forhåbentlig til at opleve hjortevildt. Ved Bøjden tager vi med færgen til Fynshav, og på Als er der frokost på en lokal kro. Turen byder også på en tur over Als Fjord med færgen Bitten

Fussingø - rundt om Mariager Fjord

Dato: 23.05.2025

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.00 - Musikhuset kl. 7.15 - Viby Torv kl. 7.30

Pris: 745 kr.

En guidet rundvisning på Fussingø Slot indgår i denne endagstur. Fussingø og søen er fredet. Senere på dagen skal vi sejle med Svanen på Mariager Fjord, som er et levn fra istiden. Restaurant Orkidée står klar med frokost til os, og turen går til slut over Hadsund og langs den anden side af fjorden.

Fjordenhus & Elmegården

Dato: 05.09.2025 Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.00 - Musikhuset kl. 7.15 - Viby Torv kl. 7.30

Pris: 875 kr.

Vi får en guidet rundtur i Fjordenhus i Vejle. Den markante bygning består af fire sammenhængende cylindre med en højde på 28 meter, der rejser sig op af vandet. Herfra går turen mod Sommersted og et besøg på Elmegården, hvor der er fokus på god dyrevelfærd. Der serveres således grøntsager, bær, mejeriprodukter og kød fra egen produktion. Vi får en rundvisning, smagsprøver samt frokost på stedet.

André Rieu koncert i Herning

Dato: Se hjemmeside

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling, pris og beskrivelse: Se hjemmeside

Aalborg Kloster

Dato: 26.09.2025

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 6.45 - Musikhuset kl. 7.00 - Viby Torv kl. 7.15

Pris: 925 kr.

Første stop på denne tur er Aalborg Kloster, som er et rigtig flot og velbevaret bygningsværk. Vi hører bl.a. om Latinskolen og Churchill-klubben, den første modstandsgruppe i Danmark under Anden Verdenskrig. Efter frokosten gør vi stop i Aabybro, hvor vi skal besøge Ryå Is, naturligvis med smagsprøver på den lækre is og besøg i mejeriudsalget. Mejeriet er et af Danmarks ældste med start i 1888.

Åletur til Feggesund Færgetro

Dato: 02.11.2025

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.30 - Musikhuset kl. 7.45 - Viby Torv kl. 8.00

Pris: 795 kr.

Turen begynder med et besøg på Brænderiet Limfjorden i Roslev, hvor vi får smagsprøver på nogle af deres produkter, som tæller bl.a. whisky, rom, gin og sherry. Bagefter står den på pandestegte ål ad libitum på Feggesund færgetro, som er smukt beliggende på nordspidsen af Mors. I stedet for stegte ål kan der bestilles wienerschnitzel – husk at angive det ønskede ved tilmelding.

REJSER MED OVERNATNING**Velvære i Polen, Kolobrzeg, 5 dage**

Ud 27.01.2025 - Hjem 31.01.2025

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 6.00 - Musikhuset kl. 6.15 - Viby Torv kl. 6.30

Pris: 2.695 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 795 kr.

Wellness i en klassisk kurby i Polen. Kolobrzeg har vundet anerkendelse som en af de bedste og største kurbyer.

Om aftenen og mellem behandlinger har du rig lejlighed til at opleve Kolobrzeg, der er en hyggelig by med masser af muligheder. Vi bor på I Hotel New Skanpol, der i 2022 deres nye Spa afdeling, Skanpol Beauty, Spa & Wellness. Fordelt på 2 etager finder du behandlingsrum, behagelige massagesaloner, ansigt og krop samt hånd- og fodplejekosmetik, fitnesscenter og en stilfuld Lounge med udsigt over parken.

Hent brochure på kontoret eller læs mere på hjemmesiden.

Isefjorden i 3 dage

Ud 30.04.2025 - Hjem 02.05.2025 Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 6.00 - Musikhuset kl. 6.15 - Viby Torv kl. 6.30

Pris: 3.995 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 595 kr.

Turens dag 1 går over Storebæltsbroen til Hammer Bakker, hvor vi efter kaffe/rundstykker skal på sejltur nr. 1 til Orø. Turens 2. færge fører os til Holbæk og vores overnatningssted, Hotel HøjbySø, beliggende midt i Geopark Odsherred.

Dag 2 byder på sejltur nr. 3: Rørvig-Hundested med besøg på Halsnæs Bryghus.

Dag 3 begynder med et besøg i den spektakulære, private have Zen-Garden samt på Kragerup Gods, hvor Karen Blixen er kommet en del, da hun var ung.

Cirkusrevyen i 2 dage

Ud 26.06.2025 - Hjem 27.06.2025 Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 9.00 - Musikhuset kl. 9.15 - Viby Torv kl. 9.25

Pris: 2.795 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 595 kr.

1. dag – Cirkusrevyen med indkvartering på Gentofte Hotel. Aftenbuffet på Bakken.

2. dag – Folketinget med en spændende, guidet rundvisning og derefter Nordisk Film, hvor vi skal opleve den fascinerende filmverden helt tæt på.

Norge - Vestlandet i 5 dage

Ud 11.08.2025 - Hjem 15.08.2025 Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Viby Torv kl. 15.00 - Musikhuset kl. 15.15 - Arions Hus kl. 15.30

Pris: 6.975 kr. pr. person.

Tillæg for enkeltværelse: 1.899 kr. Tillæg for udvendig kahyt på Fjord Line: kr. 399 pr. person.

Ved tilmelding bedes du oplyse navn, adresse, fødselsdato, mobilnummer og mailadresse.

Vi rejser med Fjord Line fra Hirtshals til Bergen. Turen bringer os til Skærgården og Bergen, og vi kommer til at opleve Norges smukke natur i bl.a. Geilo og Telemarken, rundt om Hardangervidda Nationalpark. Overnatning på færgeturen samt i Bergen, Geilo og Vrådal.

Julemarked i Hamburg, Lübeck og Kiel i 2 dage

Ud 30.11.2025 - Hjem 01.12.2025 Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.00 - Musikhuset kl. 7.15 - Viby Torv kl. 7.30

Pris: 1.995 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 495 kr.

Tag med på en hyggelig juletur til de tre ovennævnte byer. Start i Hamburg, hvor du finder boder fyldt med alverdens julepynt og juleguf på pladsen foran Rådhuset. Overnatning i den gamle hansestad Lübeck, som også er spækket med juleboder. Dag 2 byder på et af Nordtysklands største julemarkeder i Kiel. Vi slutter af med et ophold ved grænsen, hvor der mulighed for indkøb samt aftensmad.

UNDERHOLDNING

ARRANGEMENTER

Besøg på Museum Ovartaci

Hold 21656: torsdag 27. marts, kl. 10.00 Tilmeldingsfrist: 12. marts
 Sted: Kulturhus Bunkeren, Museum Ovartaci, Olof Palmes Allé 11, 8200 Aarhus N
 Pris: 150 kr.

Offentlig transport: Letbanen stoppested Nehrus Allé eller bybus 6A stoppested Olof Palmes Allé.

Tag med på et spændende besøg på Museum Ovartaci og se kunstnerens fantastiske værker. Louis Marcussen, senere kendt som Ovartaci, var psykiatrisk patient og indlagt til sin død i 56 år. Alligevel lykkedes det ham at påvirke omgivelserne og skabe særegen kunst. Inkl. 1 times rundvisning samt tid på egen hånd.

Obs: Arrangementet gennemføres v/min. 10 tilmeldte.

Fiskeaften

Hold 21655: torsdag 10. april kl. 18.00 Tilmeldingsfrist: 1. april
 Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
 Pris: 190 kr. Drikkevarer kan købes i baren.

Vi byder foråret velkommen med besøg fra Clausens Fiskehandel, der serverer lækre fiskeretter.

Hør og se Aarhus Symfoniorkester

Hold 21696
 Sted: Symfonisk Sal, Musikhuset.
 Dato og tid kan ses på vores hjemmeside, så snart vi får Symfoniorkestrets program.

Madlavning for mænd

Hold 21722: torsdag kl. 18.00 - 21.00
(lige uger)

Startdato: 9. januar

Leder: Thomas Mandfeldt

Sted: Lystrup Skole, Lystrupvej 256

Pris: 665 kr. ekskl. råvarer (6 gange)

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.

Slægtsforskning

Hold 21726: mandag kl. 9.30 - 12.15

Startdato: 6. januar

Underviser: Sv. E. Christiansen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 715/ 840 kr. (8 gange)

Vil du finde din slægt, så er dette et kursus for dig.

På kurset præsenteres du for forskellige kilder til slægtsforskning (kirkebøger, folketællinger m.m.), og via en række eksempler får du tips til at finde oplysninger om din egen slægt. Undervejs kommer vi også til at stifte bekendtskab med den gamle gotiske håndskrift.

| | |
|--|-----------|
| ARRANGEMENTER | 83 |
| En aften med Damemode | 83 |
| Fiskeaften | 83 |
| Vores Domkirke | 83 |
| Aarhus Øje – Restaurant Bavn | 84 |
| BRIDGE | 84 |
| Begynderholdet Tag et Bridgekørekort, 2. del | 84 |
| Bridgekursus – let øvede | 84 |
| Bridgeturneringer | 84 |
| FOREDRAG og TEMAMØDER | 85 |
| Gave til Majestæten | 85 |
| Ældre og alkohol | 85 |
| Canada og Den danske Kirke | 85 |
| Fra roerækker til præst | 86 |
| Sund levevis anno 2025 | 86 |
| IDRÆT | 86 |
| Bowling | 86 |
| Yoga, hensyntagende | 86 |
| Riffelskydning | 87 |
| Golf, Aarhus Aadal Golf Club | 87 |
| KREATIVITET | 87 |
| Akrylmaling | 87 |
| Akvarel-, akryl- og oliemaling, Workshop | 88 |
| Blomsterdekorationer til årstiden | 88 |
| Blomster forår/påske | 88 |
| Mad for mænd - Fristende italienske tryllerier | 88 |
| Patchwork | 89 |
| Strikke – Hækle Workshop NYHED | 89 |
| LÆSEKREDS | 89 |
| Læsekreds | 89 |
| SPROG | 90 |
| Italiensk, øvede | 90 |
| Spansk | 90 |
| Tysk, øvede | 90 |
| TEATER OG KONCERTER | 91 |
| TEATER | 91 |
| The Sound of Music | 91 |
| KONCERTER | 91 |
| Touch of Shadows | 91 |
| Divaerne kommer på besøg med pianisten | 91 |

Formanden ta'r ordet

Efteråret er godt i gang nu og vi måtte bruge en hel del af sommeren og begyndelsen af efteråret til at finde lokaler. Den rokade vi havde planlagt for nogle få hold, blev spoleret fordi et af vores eksterne lokaler pludselig blev opsagt af udlåneren. Ledige egnede lokaler findes vist ikke i lokalområdet. Vi fik tilbudt nogle i Mårslet og Stavtrup. De er ikke optimale, men vi har dog været nødt til at beholde et i Folkehuset Stavtrup. Når du tilmelder dig de hold, du plejer, så vær opmærksom på, at nogle få har skiftet tid og sted. Det har været nødvendigt for at få undervisernes tid og ledige lokaler til at passe sammen.



Bo Jørgensen

Vi har sat Læsekreds på programmet. Det er et lille gratis hold (maks. 10 deltagere) som blev oprettet i forrige sæson. Spanskundervisningen fik en god start fra oprettelsen i efteråret, og begge hold er stadig på programmet, så kom og vær med, hvis dét har din interesse. Som nyt tiltag er et hold for Strikke- Hækleinteresserede. Det gennemføres som Workshop uden egentlig leder, men forskellige personer kommer med nye ideer til håndarbejdet.

Sæsonens program er stillet lidt anderledes op end tidligere, men se det igennem, så finder du nok noget af interesse.

Husk Årsmødet 2025. Det afholdes torsdag den 6. marts kl 14:00 i afdelingens lokaler.

Vel mødt i afdelingen

Bo Jørgensen

Bridge



84

Sprog



90

**Teater
Koncerter**



91

Kreativitet



87

Foredrag



85

Idræt



86



Kontoret:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30 – 12.00.

Tlf. 86 11 00 37 i åbningstiden.

Kontoret er lukket i perioderne: 15.12. - 5.1, 9.2. - 16.2 og 13.4. - 27.4.

På hjemmesiden opdateres nyheder løbende:

aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

ARRANGEMENTER**En aften med Damemode**

Hold nr. 31621: kl. 17.00 – 20.00

Pris: 125/ 175 kr.

Sted: KM Mode, Viby Centret

Kontaktperson: Inge-Lise Thomsen tlf. 24 48 17 89.

Kom med til en aften hos KM Mode, hvor forårets nye modeller og farver vises. Der er et mindre traktement og små overraskelser i løbet af aftenen samt 20 % rabat på varerne.

mandag den 17. marts

Sidste tilmelding 13. marts

Min. 30, maks. 60 deltagere

Fiskeaften

Hold nr. 31647: kl. 18.00 – 20.00

Pris: 175/ 225 kr.

Sted: Clausens Fisk, Fiskerivej 4

Kontaktperson: Inge-Lise Thomsen tlf. 24 48 17 89

Her kan du komme med til en aften, hvor der fortælles om forskellige fisk og om hvordan de kan tilberedes til et spændende måltid.

Der er smagsprøver af mange retter og der serveres vin fra stedets egen import. Vi sidder i butikken, så husk en lun påklædning.

tirsdag den 20. maj

Sidste tilmelding 15. maj

Min. 30, maks. 70 deltagere

Vores Domkirke

Hold nr. 31641: kl. 11.00

Sidste tilmelding 2. februar

Pris: 320/ 370 kr. inkl. rundvisning og frokost, ekskl. drikkevarer

Sted: Domkirkens hovedindgang, våbenhuset

Vi gentager succesen! Guidet rundvisning i Aarhus Domkirke (1 time) med kirketjener Hans H. Christensen.

Efterfølgende frokost på Teater Bodega, Skolegade 7, serveret i vores eget lokale.

tirsdag den 4. marts -

Min. 15, maks. 20 deltagere

Busture

med og uden overnatning arrangeres af Aarhus Nord.
Læs mere fra side 75 eller på Nords hjemmeside.

Aarhus Øje – Restaurant Bavn

Hold nr. 31643: kl. 11.00

onsdag den 14. maj

Sted: Helga Pedersens Gade 79, Aarhus Ø

Min. 10, maks. 35 deltagere

Pris: 450/ 500 kr. inkl. frokost ekskl. drikkevarer

Sidste tilmelding 30. april

Vi tager elevatoren 142 meter op, nyder den flotte udsigt, spiser frokost og afslutter dagen med at se den spændende udstilling i stueetagen.

BRIDGE

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Begynderholdet Tag et Bridgekørekort, 2. del

Hold 31730: mandag kl. 9.30 – 12.30.

Startdato: 6. januar

Leder: Hasse Vinter (tlf. 2176 8422)

Maks. 24 deltagere

Pris: 300 kr. inkl. kaffe i pausen. (12 gange)

Fortsættelse fra 1. del. Undervisning og spil.

Bridgekursus – let øvede

Hold nr. 31731: onsdag kl. 9.15– 12.15

Startdato: 8. januar

Leder: Steen V. Christensen

Maks. 36 deltagere

Pris: 400/ 450 kr. inkl. kaffe i pausen. (12 gange)

Kurset henvender sig til dig, der har spillet bridge, men mangler rutine eller hvis du trænger til at få genopfrisket teorien.

Der vil blive brugt lidt tid på teori og mest på spillet.

Bridgeturneringer

Pris: 475/ 525 kr. inkl. kaffe i pausen og spisning ved afslutningen.
(12 gange)

BEMÆRK: Kun tilmelding til bridgeturneringer, hvis du har en spillemaker

Forhold vedrørende kursusdeltagelse - se side 5
Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusafviklingen.
Frameldingsregler - se side 20

Bridgeturneringer (fortsat)

Hold nr. 31721: mandag kl. 9.30-13.00
Leder: Rie Mehl

Startdato: 6. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31722: mandag kl. 13.30-17.00
Leder: Birgit Jacobsen

Startdato: 6. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31723: tirsdag kl. 9.30-13
Leder: Henny Hansen

Startdato: 7. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

Holdnr. 31726, onsdag kl. 12.30-16.00
Leder: Bente Nielsen

Startdato: 8. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31727: torsdag kl. 9.30-13
Leder: Henny Hansen

Startdato: 9. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

FOREDRAG og TEMAMØDER

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Gave til Majestæten

Hold nr. 31656: kl. 10.00 – 12.00
v/ Fotograf Anders Bach
Pris: 70 kr. Kaffe/te med kage 20 kr

Først rundede Dronningen 80 år og havde efterfølgende 50-års regentjubilæum. En gaveidé fra aarhusianerne? Fortællingen om tre lyseblå bænke permanent opstillet i Marselisborg Slotshave efter Dronningens egne anvisninger.

fredag den 24. januar
Sidste tilmelding 20. januar
Min. 10, maks. 50 deltagere

Ældre og alkohol

Hold nr. 31657: kl. 10.00 – 12.00
v/ Erik Hansen
Pris: 70 kr. Kaffe/te med kage 20 kr

Ældre tåler mindre alkohol end yngre, men mange ældre hygger sig med et glas vin. Foredraget tager udgangspunkt i facts og erfaringer gennem 35 års arbejde med mennesker med alkoholproblemer.

fredag den 7. februar kl.
Sidste tilmelding 3. februar
Min. 10, maks. 50 deltagere

Canada og Den danske Kirke

Hold nr. 31658: kl. 10.00 – 12.00
v/ Simon K. Larsen
Pris: 70 kr. Kaffe/te med kage 20 kr

Simon K. Larsen er netop kommet hjem efter knap 5 år som præst i Den danske Kirke i Toronto.

Han vil fortælle om sit arbejde og de mange oplevelser i det store land.

fredag den 7. marts
Sidste tilmelding 3. marts
Min. 10, maks. 50 deltagere

Fra roerækker til præst.

Hold nr. 31659: kl. 10.00 – 12.00

v/ Ejvind Nielsen

Pris: 70 kr. Kaffe/te med kage 20 kr

Ejvind Nielsen vil fortælle om sit liv fra markens arbejde til sit virke som præst i Ravnsbjerg Kirke.

fredag den 21. marts

Sidste tilmelding 17. marts

Min. 10, maks. 50 deltagere

Sund levevis anno 2025

Hold nr. 31672: kl. 10.00 – 12.00

v/ Anne W. Ravn

Pris: 50 kr. Kaffe/te med brød 20 kr

Nye trends og modediæter skyder op og frister eller forvirrer. Hvilke vaner kan vi med fordel værne om og forny, når vi gerne vil føle os tilpas lige nu, og samtidigt forebygge livsstilssygdomme. Der bliver lejlighed til spørgsmål og gode grin.

fredag den 21. februar

Sidste tilmelding 17. februar

Min. 10, maks. 50 deltagere

IDRÆT

Bowling

Hold 31711: mandag kl. 14.00-14.50

Leder: Birthe-Maria Rasmussen

Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226, Viby J

Pris: 600/ 650 kr. (12 gange)

Der må ikke bruges udesko på banerne. Sko kan lejes

Startdato: 13. januar

Ferie i uge 7

Hold 31713: torsdag kl. 14.00-14.50

Leder: Preben Thomsen

Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226, Viby J

Pris: 600/ 650 kr. (12 gange)

Der må ikke bruges udesko på banerne. Sko kan lejes.

Startdato: 9. januar

Ferie i uge 7

Yoga, hensyntagende

Hold nr. 31301: tirsdag kl. 10.30 -12.20

Leder: Dorte Bjerre

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

Sted: Kirkevænget 169, Tranbjerg

Startdato: 7. januar

Min. 6, maks. 7 deltagere.

Hold nr. 31302: torsdag kl. 9.00 -10.50

Leder: Dorte Bjerre

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Startdato: 9. januar

Min. 6, maks. 7 deltagere.

Hold nr. 31303: torsdag kl. 11.00 -12.50

Leder: Dorte Bjerre

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

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

På disse 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 almindeligt bevægelsehold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Husk liggeunderlag og tæppe.

Riffelskydning,

De Dansk Skytteforeninger, Våbenbrødrene Aarhus

Se pris og nærmere betingelser på foreningens webside: vbf-sl-aarhus.dk

Golf, Aarhus Aadal Golf Club

Se pris og nærmere betingelser på golfklubbens webside: aadalgolf.dk/OmAAGC/medlemstyper

KREATIVITET

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1. (Hvor ikke andet er nævnt)

Akrylmaling

Hold nr. 31752: tirsdag kl. 13.00-15.45

Underviser: Jette Sørensén

Pris: 975/ 1.110 kr. ekskl. materialer. (12 gange)

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

Akrylmaling

Hold nr. 31753: torsdag kl. 13.00-15.45

Underviser: Sanne Juliet Kryger

Pris: 975/ 1.110 kr. ekskl. materialer. (12 gange)

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

Akvarel-, akryl- og oliemaling, Workshop

Hold nr. 31751: tirsdag kl. 9.00-11.45

Ingen leder og undervisning.

Pris: 350/ 480 kr. (12 gange)

Deltagerne arbejder med egne opgaver.

Startdato: 7. januar

Maks. 12 deltagere

Blomsterdekorationer til årstiden

Hold nr. 31771: fredag kl. 9.30-12.00

Underviser: Hanne Grünhut

Pris: 525/ 655 kr. ekskl. Materialer. (6 gange, ulige uger)

Få en spændende og moderne undervisning i blomsterdekoration. Der arbejdes med årstidens blomster samt inspirerende binderi. Der må pr gang forventes en udgift til materialer, medbring selv eller køb hos underviseren.

Startdato: 17. januar

Min. 6, maks. 12 deltagere

Blomster forår/påske

Hold nr. 31772: onsdag kl. 9.30 - 12.00

Underviser: Hanne Grünhut

Pris: 340/ 470 kr. ekskl. materialer. (3 gange)

Lav dekorationer eller buketter til foråret / påsken. Til dig selv eller til gaver. Der må pr gang forventes en udgift til materialer, medbring selv eller køb hos underviseren.

5. marts, 19. marts og 2. april

Min. 6, maks. 12 deltagere

Hold nr. 31773: torsdag kl. 9.30 - 12.00

Underviser: Hanne Grünhut

Pris: 340/ 470 kr. ekskl. materialer (3 gange)

Sted: Folkehuset Stavtrup, Bispevej 70, Viby J. Lokale A

Lav dekorationer eller buketter til foråret / påsken. Til dig selv eller til gaver. Der må pr gang forventes en udgift til materialer, medbring selv eller køb hos underviseren.

6. marts, 20. marts og 3. april

Min. 6, maks. 12 deltagere

Mad for mænd - Fristende italienske tryllier

Hold nr. 31782: onsdag kl. 17.00 -20.00

Underviser: Ib Larsen

Pris: 725/ 855 kr. ekskl. materialer. (6 gange, lige uger)

Sted: Rosenvangskolen, Rosenvangs Allé 49, Viby J

Brug et par aftener om måneden til at lære at lave mad med en smagsoplevelse. Vi er sammen om at lave 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 forventes en udgift til indkøb af råvarer.

Startdato: 8. januar

Min. 10, maks. 16 deltagere

Patchwork

Hold nr. 31762: onsdag kl. 12.30 - 15.15

Startdato: 15. januar

Underviser: Lene K. Simonsen

Min. 6, maks. 12 deltagere

Pris: 540/ 670 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)

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.

Hold nr. 31763: onsdag kl. 9.30 - 12.15

Startdato: 15. januar

Underviser: Lene K. Simonsen

Min. 6, maks. 12 deltagere.

Pris: 540/ 670 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)

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.

Strikke – Hækle Workshop NYHED

Hold nr. 31754: onsdag kl. 14:00 – 15:50

Startdato: 22. januar

Ingen leder og undervisning

Min. 6, maks. 12 deltagere

Pris: 150/ 200 kr. (5 gange, lige uger)

Er du glad for at strikke eller hækle, eller har du lyst til at genoptage / opfriske det, så tilmeld dig holdet.

Der er ingen egentlig leder / underviser, men med forskellige personer med nye ideer til håndarbejdet.

LÆSEKREDS

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Læsekreds

Hold uden nummer

Dato: aftales løbende

Kontaktperson Inge-Lise Thomsen,

Maks. 10 deltagere

e-mail: ilt_43@dukamail.dk

Pris: Gratis

Har du lyst til at være med i en læsekreds, så kunne dette måske være noget for dig. Vi vil mødes i et af vores lokaler og tale om de bøger vi har læst, og oplever det fællesskab der kan opstå ud fra det.

Vi finder frem til bøgerne i fællesskab og læser/lytter – mødes ca. 10 gange om året.

Skriv til Inge-Lise og få nærmere oplysninger.

SPROG

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1. (Hvor ikke andet er nævnt)

Italiensk, øvede

Hold nr. 31701: mandag kl. 10.00-11.50 Startdato: 6. januar
 Underviser: Alessia Di Matteo Min. 6, maks. 14 deltagere.

Pris: 820/ 950 kr. ekskl. materialer. (12 gange)

Sted: Folkehuset Stavtrup, Bispevej 70, Viby J. Lokale A

Vi lærer hverdagssproget og forbereder os på at kunne begå os bedre på den næste rejse til Italien.

Spansk

Hold Nr. 31703: tirsdag kl. 14.00 – 15.50 Startdato: 14. januar
 Underviser: Maria del Carmen Kristensen Min. 6, maks. 14 deltagere

Pris: 450/ 580 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)

Er du begynder eller lidt øvet i spansk, kan du med fordel deltage og få kendskab til eller udbygget dit kendskab til sproget.

Hold nr. 31704: tirsdag kl. 16.00 – 17.50 Startdato: 14. januar
 Underviser: Maria del Carmen Kristensen Min. 6 maks. 14 deltagere

Pris: 450/ 580 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)

Er du begynder eller lidt øvet i spansk, kan du med fordel deltage og få kendskab til eller udbygget dit kendskab til sproget.

Tysk, øvede

Hold nr. 31716: tirsdag kl. 14.00-15.50 Startdato: 7. januar
 Underviser: Thea Pedersen Min. 6, maks. 14 deltagere

Pris: 640/ 770 kr. ekskl. materialer. (8 gange, lige uger)

Dette kursus bygger på, at deltagerne har et klart, varieret og forholdsvis brugbart tysk. Er du godt funderet i tysk, så sproget forholdsvis let kan hentes frem, kan kurset også være relevant. I tekster af passende sværhedsgrad, vil kurset i særlig grad satse på samtalen samt hvordan sproget grammatisk hænger sammen – uden at grammatikken bliver en sproglig barriere.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aaldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Få mest mulig nytte af dit medlemskab
 Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

TEATER OG KONCERTER

TEATER

The Sound of Music.

Hold nr. 31636: kl. 17.15

Pris: 725/ 775 kr.

inkl. middag på Café Hack og pausedrik,
ekskl. drikkevarer i Café Hack

Mødested:

Forestillingen:

Romantisk musicalklassiker med store sange fra Alpernes top, som stadig
fænger på tværs af generationer.

tirsdag den 6. maj

Sidste tilmelding 6. april

Maks. 50 deltagere

Café Hack, Teatergaden 1

Aarhus Teater – Store Scene

KONCERTER

Touch of Shadows

Hold nr. 31638: kl. 18.00

Pris: 275/ 325 kr.

inkl. spisning og kaffe i pausen
ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224

Genhør mange fantastiske ørehængere fra den tid hvor The Shadows op-
trådte med Cliff Richard.

onsdag den 26. februar

Sidste tilmelding 20. februar

Min. 50, maks. 100 deltagere

Divaerne kommer på besøg med pianisten

Hold nr. 31637: kl. 18.00

Pris: 275/ 325 kr.

inkl. spisning og kaffe i pausen
ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224

Syng med på bl.a. "Gem et lille smil til det bli'r gråvej". Pigerne giver
skønsang og gode grin, gamle og nye sange og top-stemning.

onsdag den 23. april

Sidste tilmelding 17. april

Min. 50, maks. 100 deltagere

KOBBERNETTET ER UNDER NEDLUKNING - UNGDÅ AT MISTE DIT FASTNETNUMMER

Flyt dit fastnetnummer til mobilen

- eller til en fastnettelefon med simkort

Fra kun kr.

38,- MD

***SÆRPRIS**

som medlem af Ældre Sagen

749,-

med Fastnet.nu
abonnement

Vejl. 899,-

doro 4100H
til SIM-kort



*Ring 70 30 00 37, bestil abonnement og
oplys dit Ældre Sagen medlemsnummer

5G INTERNET

Lynhurtigt bredbånd
til hjemmet og på farten.

Billigt og fleksibelt internet til hjemmet
og/eller sommerhuset.

Sæt simkort i en tablet/PC eller Wifi-router,
så har du lynhurtigt internet på et øjeblik.

HUSK TEMAMØDE 13/3-2025 kl. 13.30

219,-

kr./md.

Min. pris i 6 mdr.
kr. 1.314,-



Sæt abonnement på
pause i de måneder,
hvor du ikke bruger det*

* Hvilende abonnement koster
kun kr. 39,-/md.



Læs mere på www.fastnet.nu
- eller ring 70 30 00 37

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd



Du kan være tryk i vores selskab