

Ældre @ Sagen

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

PROGRAM



Oktober - november - december
2024

Oplysning

Bestyrelse

Formand , bisidder

Per Frederiksen

Tlf. 25 39 03 08

Mail: perf2016@gmail.com

Næstformand

Hans Chr. Rask

24 89 45 12

aesvola12a@gmail.com

Kasserer

Ida Madsen

20 95 75 23

billida@stofanet.dk

Sekretær

Jørgen Nymark

55 37 18 77 / 25 78 08 77

jorgennymark@gmail.com

1. Suppleant

Vibeke Jørgensen

41 40 87 96

vibeke7@live.dk

2. Suppleant

Annemarie Grüner

40754828

agruner19@gmail.com

Udvalg

Kontorleder og Indkøber

Sussi Andersen

22 48 55 75

sussifreddy@gmail.com

Arrangementer

Gurli Hansen

51 72 00 36

olsjergvej147@hotmail.com

Håndværker

Steffen Marcussen

50 96 66 35

gurlisteffen@gmail.com



Indhold:

	Side
Kom sammen.....	4
Litteratur og sprog.....	6
Spil.....	8
It-gruppen.....	10
Motion og gymnastik.....	11
Madlavning og spisning.....	12
Støtte og vejledning.....	14
Hjælper søges.....	17
Andre arrangementer.....	18
Om ÆldreSagen.....	19
Foredrag.....	20

Tilmelding til arrangementer kan ske til kontoret på mail eller telefon

Betaling på Mobile Pay nummer: 63398, eller til bankkonto 2426 4400059301.

Husk venligst: Skriv hvad beløbet er betaling for.

Vi kan også hjælpe dig med tilmelding og betaling til vores arrangementer.

NB!

Når der i teksten står kr. 20/30 eller et andet tal, er det første beløb betaling for medlemmer og det andet beløb er for ikke medlemmer

Her bor vi, Kirketorvet 12 a, ind i gården



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

Kontoret har åbent mandag til onsdag kl. 10.00 – 12.00

Tlf: 55 34 61 67

E-mail: aesvola12a@gmail.com

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/vordingborg

Vi holder lukket i hele december måned

Kom sammen

Syng dig glad

Den 3. torsdag i hver måned kl. 13.30 – 15.00

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

Deltagelse koster kr. 20/30 inkl. kaffe/te.

Kontakt Mimi Andersen på tlf. 21 75 11 81.

Kvinder sammen

Den anden lørdag i måneden kl. 9.00 – 12.00

Er du kvinde og har du lyst til at være sammen med andre kvinder ?

Vi vil udfylde tiden med oplæg, debat, fortællinger, humor, og ?

Deltagelse koster kr. 40/50 for kaffe/te, brød og frugt.

Kontakt Agnete Kolle Mikkelsen på tlf. 20 53 09 75.

Håndarbejde og hyggeligt samvær

Fredage i ulige uger kl. 11.00 - 14.00

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

Deltagelse koster kr. 20/30 inkl. kaffe/te.

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



Herreværelset - hvor mænd mødes

Den 1. fredag hver måned kl. 15.00 – 18.00

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

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

Deltagelse koster kr. 50/60 inkl. en sildemad, kaffe og kage, der betales for hele sæsonen første gang.

Alle er velkomne, men tilmelding er nødvendig til:

Per Frederiksen på tlf. 25 39 03 08

Eller på mail: perf2016@gmail.com.

Patchwork

Mandage i lige uger kl. 13.00 – 16.00

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

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

Deltagelse koster 20/30 kr for kaffe

Kontaktperson Irene Fabricius – 51 72 22 25

Konversationsengelsk

Mandage i lige uger 14.00 – 16.00

Vi samtaler på engelsk om ting der interesserer os
Deltagelse koster kr. 20/30 pr. gang incl. kaffe/the
Kontaktperson Annette Oman – 22 84 79 12

Onsdage kl. 14.00 – 16.00

Vi samtaler på engelsk efter valgte emner/tekster.
Ulige uger for let øvede – lige uger for øvede
Deltagelse koster kr. 20/30 pr. gang inkl. kaffe/te.
Kontaktperson Kasper Mose – 23 81 08 92



Books in English

We meet on the 3rd Monday each month from 4 to 6 p.m.

Do you enjoy reading books in English and would you like to discuss them with others ? If yes, then join us !

Cost kr. 20/30 each time incl. coffee/tea.

Contact Karen Schou-Pedersen phone 29 89 67 27.

Litteraturkreds

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

Mandage i lige uger kl. 14.00 - 16.00

Kirsten Kaas - 30 74 62 24.

Tirsdage i lige uger kl. 14.00 -16.00

Kirsten Deis - 23 42 58 44.

Tirsdage i ulige uger kl. 14.00 – 16.00

Bente Andersen på tlf. 29 36 37 66

Den sidste onsdag i måneden kl. 13.30 – 15.30

Kirsten Deis - 23 42 58 44.

Prisen er 20 /30 kr., pr. gang inkl. kaffe/te.

Evt. undervisningsmateriale afregnes direkte med underviser.



Nyhedsbrev

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

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

Dette er en gratis service.

Spil

Bridge

Mandage kl. 9.00 - 12.00

Kirsten Skotte giver gerne råd og vejledning.

Deltagerpris pr. gang: kr. 20/30 inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Kirsten Skotte - 22 30 18 01.

Whist

Onsdage kl. 14 - 17

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

Deltagerpris pr. gang: kr. 20 /30 inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Inger Svangren på tlf. 32 10 86 08.

Skak

Tirsdage kl. 19.00 - 21.00

Skak udfordrer og vedligeholder hjernen, siger forskerne.

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

Deltagelse kr. 20/30 pr. gang inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Jan Ambirk - 60 65 48 85.

Dart

Onsdage kl. 10.00 – 13.00 og kl. 19.00 - 21.00

Vi spiller i Vordingborg Dartklub, Hartkornsvej 57, Ørslev.

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

Kontaktperson Bent Ebbe, 31 33 68 08

Prøv gratis i tre måneder. Dartpile kan lånes. Tilmelding ikke nødv endig.

Bowling

Mandage kl. 13.00 – 14.00 og 14.00 - 15.00

Vi spiller i VordingBowl, Næstvedvej 42, Vordingborg.

Pris: kr. 280,- pr. måned , 3 personer pr. bane

Tilmelding til Gurli Hansen 51 72 00 36.

Kroff

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

Vi spiller på Ældrecenter Solhøj, Ørslevvej 274, Mern

Kroffkøller og kugler kan lånes gratis på Solhøj.

Tilmelding Ebba Rasmussen - 52 38 18 00.

Banko

Vi spiller igen for fulde plader i ÆldreSagens lokaler på Kirketorvet 12a, Max 64 deltagere.

Kun for medlemmer

Torsdag den 24. oktober 2024 kl. 14.00 – 16.15

Torsdag den 28. november 2024 kl. 14.00 – 16.15

Torsdag den 23. januar 2025 kl. 14.00 – 16.15

Torsdag den 27. februar 2025 kl. 14.00 – 16.15

Torsdag den 27. marts 2025 kl. 14.00 – 16.15

Torsdag den 24. april 2025 kl. 14.00 – 16.15

Torsdag den 22. maj 2025 kl. 14.00 – 16.15

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



Vi kan undervise dig i:

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

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

Åben datastue og PC hjælp:

Har du problemer med din pc, tablet eller telefon.

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

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

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

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

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



PC-hjemmehjælp

Kan du ikke komme til os med problemet, har vi muligheden for at komme hjem til dig, pris for medlemmer: kr. 100 kr.

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

Stolegymnastik

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

Det foregår på tirsdage kl. 10.00 – 11.30

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

Max. 10 deltagere pr. hold. Pris: kr. 20/30 pr. gang

Gåture med og uden stave

Tirsdage og onsdage kl. 9.30 – 11.30

Vi bevæger os i moderat tempo, og du kan vælge mellem flere turlængder.

Vi starter fra Kirketorvet 12a.

Deltagelse i vinterhalvåret koster kr. 20/30 – incl. kaffe/the og brød

Fra april til oktober er der samkørsel til forskellige udflugtsmål, tirsdage og onsdage på startstedet for turen kl. 9.15, efter fastlagt program.

Kontaktperson tirsdage – Gurli Marcussen – 51 80 08 79

Kontaktperson onsdage – Gurli Hansen – 51 72 00 36

Cykelmotion

Mandage kl. 9.30 – 11.30

Vi cykler ca. 25 km med Jens Nielsen og Jens Jensen med mulighed for en kort tur 10-15 km.

Har du lyst til at deltage, så mød op med din cykel på Kirketorvet 12a.

Tilmelding er ikke nødvendig og alle er velkomne.

Medbring kaffe/te eller andet til pause på turen.

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

Kontaktperson Jens Nielsen tlf. 51 51 23 37.

Madlavning og spisning

Fælles spisning i madklubben Spisekomsammen

Søndag den 20. oktober 2024 kl. 13.00

Mørbradbøf med bløde løg, flødesovs m/champignon, kartofler og salat. Kaffe/the og kage.

Søndag den 17. november 2024 kl. 13.00

Oksekødssuppe m/flutes, oksekød m/peperrodssovs og kartofler. Kaffe/the og kage.

Søndag, den 19. januar 2025 kl. 13.00

Hønssekødssuppe m/ kød og melboller og flute, Tarteletter med høns i asparges og grønt drys. Kaffe/the og kage

Søndag, den 16. februar 2025 kl. 13.00

Gl. dags oksesteg med surt/sødt, sovs og kartofter. Kaffe/the og kage

Søndag, den 16. marts 2025 kl. 13.00

Koteletter i fad m/ananas og champignonsovs, ris og flute. Kaffe/the og kage

Søndag, den 27. april 2025 kl. 13.00

Barbecuesteg m/surt, små marinerede kartofler og paprikasovs. Kaffe/the og kage.

Søndag, den 18. maj 2025 kl. 13.00

Hamburgryg m/stuede grønsager og små smørstegte kartofler. Kaffe/the og kage.

Pris pr. kuvert er kr. 80/95,-. Betaling, se side 3.

Kontakt kontoret for køb af billetter





Holdes i Tamu Centret Præstegårdsvej 18
torsdag den 5. december 2024 Kl. 12.00 -16.00

Menuen er:

Marinerede sild, karry sild, æg, rejer og tomat, fiskefilet m. remoulade, hamburgerryg, grønlångål og brunede kartofler, varm røget laks m. salat og citron, frikadeller m agurkesalat og lun rødkål, ribbenssteg m. lun rødkål, hønsesalat, lækker julesalat, Ris ala mande m. kirsebærsauce og forskelligt brød. Kaffe og småkager.

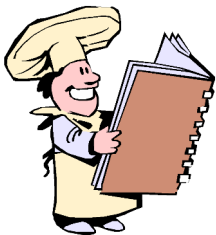
Der kan købes drikkevarer på stedet.

Musik leveres af Ole Grønvold

Lotteri med mange fine gevinster.

Køb billet på kontoret senest mandag den 25. november.

Pris pr. person kr. 250. Betaling, se side 3.



Madlavning for mænd

Iselinge skole i Vordingborg

Onsdage i ulige uger kl. 17.00 – 22.00

Kontakt Bjarne Krogh-61 66 59 93

Onsdage i lige uger kl. 17.00 – 22.00

Kontakt Jens O. Jensen – 40 46 11 18

Nyråd

Vintersbølle skole - 1. mandag i måneden kl. 17.00 - 22.00

Tilmelding til Jørgen Larsen 23 23 05 70

Støtte og vejledning

Bisidderordning

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

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

Vi har absolut tavshedspligt.

Kontakt Per Frederiksen - 25 39 03 08

Vågetjenesten

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

Kontakt Lena Dam-Nielsen - 50 57 92 88

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

Samværscafe for demensramte og deres pårørende

Den første torsdag i hver måned kl. 15.00 – 17.00

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

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

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

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

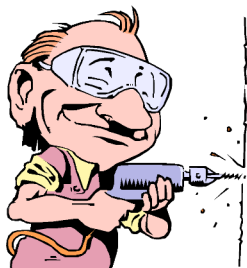
Tilmelding ikke nødvendig.

Kontaktperson: Lene Carlsen - 61 77 67 93.

Den hjælpende hånd

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

Opgaverne kan være af meget forskellig art i dagligdagen.



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

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

Tryghedstelefonen

Ringer dig op hver morgen efter aftale med :
Anne Petersen på tlf. 20 13 61 65.

Personer til tryghedstelefonen efterlyses

Vil du være med til at skabe tryghed for medborgere, så kontakt gerne Anne Petersen på tlf. 20 13 61 65 - og hør nærmere.

Ønsker du en besøgsven

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

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

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

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

Periodisk aflaster

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

Ring for en uforpligtende samtale med

Vivian Elin Nielsen - 22 48 34 28.

Cykelpiloter søges

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

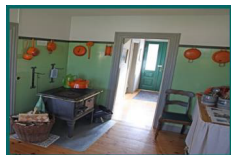


Kunne du være interesseret i at blive cykelpilot, så kontakt Freddy Andersen på tlf. 22 48 55 75 eller på kontoret, se side 2

Andre arrangementer

Bustur med Anchersen-Fladså ApS til Oplevelsescenter Nyvang

15. maj 2025



Oplevelsescenter Nyvang er bl.a. skabt med andelsbevægelsen som bagtæppe. Andelsbevægelsen opstod for første gang i Danmark i 1866, da den første brugsforening åbnede i Thisted. Senere spredte idéen sig til landbruget med mejerier og slagterier samt andelsforeninger der håndterede eksport af æg og indkøb af foderstoffer. Andelsforeningerne fik stor betydning for Danmarks udvikling både økonomisk, men også socialt; dette afspejler sig for eksempel ved den stærke foreningskultur vi har i Danmark.
Ældre Sagen Vordingborg v/Gurli Hansen

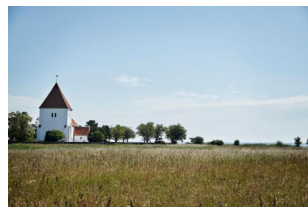
Få hele programmet på kontoret i ÆldreSagen på Kirketorvet 12a

Bustur med Anchersen-Fladså ApS til Fejø – æblets ø

11. september 2025

Fejø, der også er kendt som "Æblets Ø" eller "Sydhavsøernes Perle", ligger i Smålandsfarvandet en kort sejltur nord for Lolland. Der har boet mennesker på øen i flere tusinde år og i dag bor der cirka 440 personer på øen, der er 16 km² stor. Øen har et lunt klima, der fra gammel tid har gjort den kendt for de gode frugter, der dyrkes her, især blommer, pærer og æbler.

Ældre Sagen Vordingborg v/Gurli Hansen



Få hele programmet på kontoret i ÆldreSagen på Kirketorvet 12a

Foredrag om

Digitale fuldmagter og fremtidsfuldmagter

Digitale fuldmagter er noget du kan lave selv hjemme ved din computer, kom og hør hvor og hvordan og stil de spørgsmål du evt. har til emnet.

Willi Nielsen leder os gennem det hele så du selv kan efterfølgende.

Torsdag d. 10. oktober, Kirketorvet 12a, kl. 14.00 – 16.00

Pris 20/30 kr. for kaffe og kage

Tilmelding til kontoret

Foredrag om

Sikkerhed i hverdagen

Med politiet fra Vordingborg får vi oplysninger om digital sikkerhed og hvordan vi sikrer os selv bedst muligt, det er meget aktuelt, da der stadig opfindes nye metoder til at bedrage os på.

Kom og bliv oplyst og stil spørgsmål.

Torsdag d. 31. oktober, Kirketorvet 12a, kl. 14.00 – 16.00

Pris for foredrag, kaffe og kage 20/30 kr.

Tilmelding til kontoret

Åbent hus



Torsdag den 3. oktober fra kl. 14.00 – 16.00, holder vi åbent hus med info om frivilligt arbejde i Ældresagen

Ønsker du at være noget for andre eller at deltage i nogle af ÆldreSagens mange aktiviteter, eller vil du bare vide lidt mere om, hvad der foregår i ÆldreSagen, er du meget velkommen.

Vi er altid åbne for nye medlemmer og for frivillige, der ønsker at bidrage med aktiviteter til glæde for deltagerne.

Brænder du for en interesse eller hobby, som vi ikke har i kataloget er der mulighed for at oprette en ny gruppe, med lige netop den interesse.

Du kan altid kontakte os på kontoret og høre mere, se side 2.

Det sker i vores lokaler på Kirketorvet 12a og ind gennem porten