

Ældre @ Sagen

Gråsten Lokalafdeling



Vores nye Konge og Dronning. Foto Søren Gülck

Program 2025

Ældre Sagen

Gråsten Lokalfdeling

Kære medlem,

Det er en glæde at kunne præsentere 2025 programmet. Vort program vil forsat komme med arrangementer i to halvår. Det normale program uddeles inden nytår og indeholder faste aktiviteter som gælder hele året, samt første halvårs arrangementer. Herefter lægger vi et tillæg med andet halvårs arrangementer i Ahlmannsparken i slutningen af juni og der kan man selv hente det. Desuden kan det hele findes på vores hjemmeside og arrangementer i annoncer i Gråsten Avis. Vi anvender også vort lokale nyhedsbrev meget, så ønsker man at være opdateret bør man tilmelde sig vores nyhedsbreve på hjemmesiden.

Det er vigtigt for os alle at være med i fællesskaber som værn mod følelsen af at være alene. Det giver vore mange aktiviteter og arrangementer mulighed for, så brug dem og tag en ven eller nabo med.

Programmet viser vore social - humanitære tilbud. Hvis du har brug for støtte, står vi til din rådighed. Ved deltagelse i faste aktiviteter sker tilmelding til kontaktpersonen, og arrangementer helst via vort online bookingsystem på vores hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/graasten>.

Vi glæder os til at se dig ved vores aktiviteter og arrangementer og hører gerne fra dig.



Ebbe Johansen
Formand

Program 2025

SELA eventyret

Onsdag den 15. januar fortæller Susanne og Bjarne Tønnis om SELA-eventyret. Hvis man kan drømme det – kan man så også udføre det? De har som pensionister taget speedbåds-certifikat, duelighedsbevis, kanalbevis, VHF-bevis, købt båd i Holland, sejlet SELA hjem, øvet sig på nostalgitur i Lillebælt og er sejlet via floder og kanaler til Middelhavet og næsten hele vejen hjem igen. Få et indblik i udfordringer, smukke og fantastiske oplevelser og en beretning om Europa set fra kanaler og floder.

Paraderne kom ned

Onsdag den 19. februar vil Axel Johnsen, Ph.d. Direktør for Museum Sønderjylland fortæller om grænselandet efter 1955, hvor forholdet mellem dansk og tysk langsomt normaliserede sig. I 1960'erne og 1970'erne tog en ny generation af politikere over både i mindretallenes organisationer og i flertallene. Samtidig blev Tyskland og Danmark allerede i NATO, og på vej ind i fællesmarkedet. Sønderjyderne så tysk tv og hørte tysk radio og rejste på ferie til Harzen og tog positive oplevelser med hjem. Forbindelserne og samarbejdet hen over grænsen blev intensiveret efter Murens fald i 1989/90 og oprettelsen af Euroregion Sønderjylland/Schleswig i 1997. Sønderjyderne fik paraderne ned og i dag er der ikke mange, der står i kampstilling over for Tyskland. Men den nye generation har orienteret sig væk fra Tyskland og taler ikke sproget. Hvad betyder det for det dansk-tyske grænseland?

Årsmøde

Onsdag den 5. marts i BHJ-salen, Ahlmannsparken 14.30 – ca. 16.30
Beretning om året der gik og planen fremover. Valg til bestyrelse og tilmelding af nye frivillige. Stort kaffe- og kagebord.

Besøg på Gigthospitalet

Onsdag den 19. marts tager vi på kør selv tur til Gigthospitalet i Sønderborg. Vi får en rundvisning af Annemette Juul Bladt på Gigthospitalet fra kl. 14 til 16 og vi kan maksimalt være 30 deltagere.

Mit liv som vagabond

Onsdag den 23. april i BHJ-salen kl. 14.30-16.30 vil Carla Osborg fortælle om de 9 måneder, hun levede som vagabond.

Carla er uddannet socialpædagog, men for at færdiggøre studiet skulle hun skrive et speciale. Emnet kom til at handle om vagabonder, og hvorfor de vagabonderer. Vi hører om "Hvalrossen", "Rødspætten", "Malle" og alle de andre skæve eksistenser. Det var stort, da hun blev navngivet "Klokkeblomst" på de danske landeveje, nu var hun ikke bare et påhæng, men en del af flokken.

Carla beretter bl.a. om de mange forskellige typer blandt vagabonderne, om både gode og sørgelige hændelser, om vagabondregler, bl.a. "Du må ikke stjæle", og om deres måde at passe på hinanden.



Foto: Johnny Tauman,
Ryk Ind Ribe

Biogasanlæg i Sønderborg

Onsdag den 7. maj besøger vi et biogasanlæg i Sønderborg.

Biogas er en metanholdig gas, som fremstilles af organiske rest- og affaldsprodukter. Biogas er en grøn energikilde, og den spiller en vigtig rolle i den grønne omstilling, idet biometan kan erstatte brugen af fossil naturgas. I 2030 forventes biometan at udgøre 100% af gasforbruget. Det vil gøre det danske gasforbrug til Europas grønneste.

Forfatter Anna Elisabeth Jessen

Onsdag den 21. maj i BHI salen i Ahlmannsparken kommer forfatter, manuskriptforfatter ved DR og journalist Anne Elisabeth Jessen.

Hun er født i Marstrup ved Haderslev og alle hendes bøger har udgangspunkt i Grænselandet. Hun debuterede som 61-årig.

Om hundrede år er den første bog i trilogien hvor hun beskriver tiden omkring 1. verdenskrig og genforeningen, i bog nr. 2 *Hjemsted* beskriver hun den specielle kærlighed og identitet til Grænselandet og i bog nr. 3

Verdensport der starter i 1937, beskriver hun to skibsrederfamilier den ene dansk den anden tysk. Det er to driftige og formuende familier i både Danmark og Fjernøsten. Hun formår at skrive om menneskeskæbner, som krydser hinanden i et stormfuldt dansk – tysk erhvervseventyr, der fører os kloden rundt og tilbage til Sønderjylland hvor det hele begyndte.

Varde sommerspil, Den skaldede frisør

Lørdag den 5. juli 2025. Bustur fra Ahlmannsparken til Varde Sommerspil kl.

12.00. Tilbage ca. 23.00. Med middag på hjemturen bliver prisen kr. 675,-.

Filmen den skaldede frisør danner grundlag for musicalen med Susanne Biers oplæg.



Alle arrangementer

Annonceres i Gråsten Avis og på vor hjemmeside, Det Sker Lokalt og pressen. Vi bruger også lokale nyhedsbreve. Tilmeld dig nederst på første side på vor hjemmeside.

Andet halvårs program

Trykkes som indstik til dette program og kan hentes i Ahlmannsparken omkring 1. juli 2025

Ældre Sagens IT-aktiviteter 2025

IT-hjælpen

IT-hjælpen er åben alle mandage kl. 11-15 i perioden 8. januar – 13. maj, dog lukket i påsken. Efterårets åbningsperiode annonceres senere i avisen og på vores hjemmeside. Sted: Ahlmannsparken, Gråsten

Har du problemer med din PC, tabletten, mobilen eller mangler du f.eks. hjælp til Mit ID, virusbekæmpelse, foto eller mail, så vil vi i IT-hjælpen prøve at hjælpe dig. Hjælpen i IT-hjælpen er gratis for alle.

Det er vigtigt, at du medbringer din adgangskode til biblioteket, dit MitID eller en mobiltelefon for at kunne koble dig på internettet. Husk adgangskoder til dit mailprogram, hvis vi skal hjælpe med dine e-mails. Medtag også din strømforsyning, hvis det er pc'en, der laver knuder.

Skal du have hjælp hjemme privat, aftales det i IT- hjælp/cafe, gebyr 100 kr. pr. besøg.

Kontakt og information, brug helst e-mail:

IT koordinator/supporter Bente Nedergaard.

Kontakt: e-mail: nurse.bn@privat.dk.

kl. 19 – 20: tlf. 42 94 54 94

IT-supporter Benny Christensen.

Kontaktform: e-mail: benny@snuski.dk.

kl. 10 – 11: tlf. 28 11 79 39

IT-hjælp chef/supporter Tonny Sandau

Kontaktform: e-mail: sandau@surfpost.dk

Tlf. 42 43 14 25



Ældre Sagens motionsaktiviteter

Vandgymnastik m/ tilskud

Mandage Hold I kl. 9-9.50, Hold II kl. 10-10.50, hold V kl. 11-11.50
Hold III fredag 9-9.50, Hold IV tirsdag 10-10.50. Sted: Marina Fiskenæs.
Skånsom motion i varmtvand bassin med instruktør.
Kontakt: Anne Nygaard, tlf. 2363 8646, annenygaard@hotmail.dk

Kegling, Gråsten Keglecenter i Ahlmannsparken.

Mandage, onsdage, torsdage og fredage kl. 9.30-11.30
Tirsdage kl. 14.15–16.15. Kontakt: Bendt Olesen 2441 7281

Petanque, Banerne ved Ahlmannsparken.

Mandage fra kl. 14 – 17, torsdage fra kl. 9.30 -12.30.
Kontakt: Marianne Nielsen, tlf. 4072 9070 eller Kaj Frederiksen, tlf. 2929 7720

Krolf i Ahlmannsparken (Krolfparken)

Sommerhalvåret tirsdage fra kl. 9.30 og torsdage fra kl. 14.30
Vinterhalvåret tirsdage og torsdage fra 10.00 udendørs i Årsbjerg
Medlemskab kr. 150.- årligt. Kontaktperson: Inga Petersen 4048 1174

Billard, Ahlmannsparken, billardlokalet i kælderens.

Der er to borde til keglebillard og to til karambole. Du kan få introduktion.
Kontakt: Jens Skøtt, teglkrogen5@jubii.dk

Skydning

Tirsdage 9.30-11.30. Om vinteren skydes der på 15 m indendørs bane Johs.
Kochsvej 3 (i kælderens ved skolen) og om sommeren på 50 m udendørs bane.
Skydningen foregår i samarbejde med Gråsten Skytteforening, og der er altid
en instruktør og skydeansvarlig til stede på banen. 25 skud for 35 kr.
Kontakt: Flemming Holt, tlf. 6163 5521, e-mail holt1@live.dk

Cykelture ud i det blå

Mandage kl. 10.00 -14.00 fra Ahlmannsparken. Tempoet indrettes efter
deltagerne. Der holdes pauser. Kontakt: Ejnar Nielsen, 61 65 90 61

Social-humanitære tilbud

Bisidder, Støtte ved vigtige samtaler, Benny Peter Christensen, tlf. 28 11 79 39

Demensafloadning for pårørende til demente. Berit Jørgensen, tlf. 28 68 23 66

Demens café anden torsdag i hver måned. Gurli Nielsen, tlf. 20 74 44 77

Hjælpende hænder,

Hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet. Hans Clausen tlf. 29 92 41 67.

Tryghedsopkald, Få dagligt et telefonopkald.

Kontakt Ruth Eriksen tlf. 61 60 15 22.

Stol på motion med frivillige på Gråsten plejecenter.

Kontakt Birgitte Hell, tlf. 20 82 59 24.

Besøgsvener, Erling Nissen, Tlf. 21 74 94 85 eller

e-mail: nissenerling46@gmail.com

Søndags Café, Varm middag kl. 12.00 til 14.00 i Marina Fiskenaes.

Første søndag i måneden. Enkelte undtagelser efter aftale.

Tilmelding senest onsdagen før. Kontaktperson Orla Kulby tlf. 21 22 8776

Ældre på indkøb.

I et samarbejde med Pensionistforeningerne i Gråsten og Egersund samt Quorp Busser arrangeres indkøbsture hver torsdag. Indkøbsturene er åbne for alle pensionister fra området Adsbøl – Kværs – Tørsbøl – Snurom – Rinkenæs – Alnor – Egersund og Gråsten, og får støtte fra Sønderborg Kommune. Der er en månedlig egenbetaling på kr. 180.-.

Man tilmelder sig for måneden og skal **framelde** sig hvis man ikke kan deltage til Tage Nielsen/Kirsten Juul Jensen onsdage mellem kl. 10 og 12. Telefon 50 39 37 65

Seniorbio hos Kinorama, Borgen, Kastanie Alle 3, Sønderborg

Første onsdag i hver måned undtagen juli og august kl. 10.00 til den favorable pris af kr. 90,-. Billet bestilling på www.kinorama.dk eller via telefon til Kinorama 74 42 16 00 fra mandag ugen før. Kontakt: Randi Jepsen, randi.henning@hotmail.com, 20 14 11 57.

Juridisk rådgivning på telefon 7089 0081 (ma-ti-on-fre 10-14 & to 14-18).

Ældre Sagens faste aktiviteter

Whist og Skat, mandage kl. 13-16, Ahlmannsparken.

Kontakt: Sabu Robert Petersen, tlf. 61 46 74 96

Nørklere, tirsdage i ulige uger kl. 14-16, Røde Kors Nygade 21 eller

onsdage i ulige uger kl. 14-16 i Kværs Præstegaard.

Kontakt: Anne Petersen tlf. 28 10 41 98

Strikkecafe, fredage kl. 14–16, Ahlmannsparken.

Kontakt: Birgit Johannsen, tlf. 53 29 62 87

Malergruppen

Tirsdage kl. 10-13, Dansehuset Johs. Kochs vej 12.

Her hygger man sig med at male akryl og akvarel.

Kontakt: Gitta Nielsen 26 70 22 89 eller Christa Hansen 26 29 02 07

Slægtsforskning torsdage kl.10-12, Ahlmannsparken.

Vi hygger os, udveksler erfaringer og hjælper hinanden med gode råd og ideer. For alle interesserede, fra nybegyndere til erfarne. Husk din adgangskode til biblioteket så du kan komme på internettet.

Kontakt: Kaj Nygaard, 21 34 08 17, kajnygaard@gmail.com eller Hardy Johansen, 20 23 42 30, wgh@bbsyd.dk

Skolevenner

Mødedage aftales individuelt. Meld dig gerne som frivillig.

Kontakt: Margrethe Steffensen, tlf. 41 56 08 27, e-mail

dyrkobbel126@gmail.com

Reparationscafe

Hver første tirsdag i måneden vil vore frivillige fixere prøve at reparere ting du ønsker at bevare og ikke smide ud. Kontakt: Ebbe Johansen, 40 11 76 04.

Aktiviteten finder sted i Ahlmannsparken fra 16.00 til 19.00.

Medlemmer af lokalbestyrelsen i Gråsten

Formand Telefon 40 11 76 04	Ebbe Johansen, Kystvej 27, 6300 Gråsten E-mail: ej@danskill.dk
Næstformand Telefon 21 74 94 85	Erling Nissen, Dyrkobbeltårn Allé 14, 6300 Gråsten E-mail: nissenerling46@gmail.com
Anden næstformand Telefon 28 69 02 03	Birgitte Jensen, Ravnsbjergvej 1, 6300 Gråsten E-mail: birgitte@seest.nu
Bestyrelsesmedlem Telefon 23 63 86 46	Anne Nygaard, Vibevej 33, 6300 Gråsten E-mail: annenygaard@hotmail.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 21 22 87 76	Orla Kulby, Bellevue 4, 4., 6300 Gråsten E-mail: kulby@youmail.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 21 62 69 09	Bente Kragh, Nederbyvej 51, 6300 Gråsten E-mail: bente-peterk@bbsyd.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 20 74 44 77	Gurli Nielsen, Konkel 1, 6300 Gråsten E-mail: konkel.1@hotmail.com
Suppleant Telefon 41 56 08 27	Margrethe H. Steffensen, Gl. Aabenraavej 6b, 6300 Gråsten E-mail: dyrkobbelt126@gmail.com
Suppleant Telefon 42 94 54 94	Bente Nedergaard, Sønderborgvej 307, Bovrup E-mail: bn.nurse@mail.dk
Suppleant og Kasserer Telefon 61 51 84 86	Erich Mohr, Blomstergade 34, 1.th. Sønderborg E-mail: mohrajstrup@hotmail.com

Vejledning i tilmelding mm.

Ved foredrag er prisen normalt kr. 100,- og så vidt muligt serveres kaffe og kage. Foredrag, ture og udflugter annonceres i den lokale presse inkl. priser. Virksomhedsbesøg er ofte gratis når der er egen transport. Der skal tilmelding til ved alle arrangementer, så er der kaffe til alle.

Bookning eller tilmelding sker bedst på vor hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/graasten> eller med medlemsnummer til Anne Køcks 2334 0905 gerne SMS, alternativt den arrangement ansvarlige.

Tilmelding kan ske fra annoncetidspunkt eller 14 dage før arrangement, ellers når et arrangement er åbent på vor hjemmeside. Dog tilmelding til Varde sommerspil senest 20. februar.

Betaling med angivelse af navn og arrangement kan ske til vores bankkonto i Sydbank 8060 -1750229.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Buskørsel: fra Ahlmannsparken

Samkørsel: sker fra Ahlmannsparken på aftalt tidspunkt. Afregning kr. 40 pr. deltager til chauffør.

Bliv frivillig og få gode venner

Der er muligheder som f.eks. motionsven, skoleven, besøgsven, demensaflaster og IT. Ring og fortæl hvad du gerne vil.



Ældre Sagen Gråstens Sponsorere

APOS, Andr. Petersen & Søn, Planetvej 2, 6300 Gråsten

Tøjeksperten, Slotsgade 7, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 30 31

GF Forsikring, Molevej 2, Kollund, 6340 Kruså, 74 67 86 54

Gråsten & Broager Apotek, Sundsnæs 13, 6300 Gråsten.

Vognmandsfirma Knud Erik Heissel, Planetvej 1, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 21 20

Gisselmann Auto, Kongevej 86, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 01 70

Quorp's busser, Stenvej 15, Rinkenæs, tlf. 74 65 08 50

SuperBrugsen Gråsten, Ulsnæs 10, tlf. 73 65 26 00

Gråsten og omegns begravelsesforretning, tlf. 74 65 94 33

Møblér med Hebru, Sundsnæs 4, 6300 Gråsten, tlf. 74 60 83 51

Den Gamle Skomager, Morten Latter, tlf. 74 65 33 65

Limosyd, Niels Jessen, tlf. 20 19 81 51

Toptrykgrafisk, Buskmosevej 4, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 01 01

Ældresagen i Gråsten siger tak for støtten til vores arbejde.

Husk at bruge vores sponsorer!

Herudover takker vi **Sønderborg Kommune** for tilskud til vores aktiviteter samt fri brug af lokaler i Ahlmannsparken og Dansehuset.

Til medlem: