

Ældre@Sagen

lokalafdelingen for Vordingborg og omegn

4735 – 4750 – 4760 – 4771 – 4772 – 4773

Program



Januar – februar – marts

2025

Oplysning

Bestyrelse

Formand, bisidder

Per Frederiksen

Tlf. 25 39 03 08

Kasserer

Ida Madsen

20 95 75 23

Kontorleder og indkøber

Sussi Andersen

22 48 55 75

Bestyrelsesmedlem

Steffen Marcussen

50966635

1. Suppleant

Vibeke Jørgensen

41 40 87 96

Bestyrelse

Næstformand

Hans Chr. Rask

24 89 45 12

Sekretær

Jørgen Nymark

55 37 18 77 / 25 78 08 77

Bestyrelsesmedlem

Gurli Kirsten Hansen

51720036



Indhold:

	Side
Kom sammen	4
Litteratur og sprog	6
Spil	8
It-gruppen	10
Motion og gymnastik	11
Madlavning og spising	12
Støtte og vejledning	14
Andre arrangementer	17

Tilmelding - Betaling

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

Kom sammen

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.

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.



Kom sammen

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.
Vivian Elin Nielsen Tlf. 22 48 34 28

Patchwork

Mandage i lige uger kl. 13.00 – 16.00

Syr 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

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

Litteratur og sprog

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

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.

Litteratur og sprog

Litteraturkreds

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.

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.

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

Banko

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

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.

Kun for medlemmer



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.

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.

Spil

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 nødvendig.

Krolf

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

Vi spiller på Ældrecenter Solhøj, Ørslevvej 274, Mern
Krolfkøller og kugler kan lånes gratis på Solhøj.

Tilmelding Ebba Rasmussen - 52 38 18 00.

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.

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.

It-gruppen

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.

Motion og gymnastik

Stolegymnastik

Det foregår på tirsdage kl. 10.00 – 11.30

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.

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.

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 19. januar 2025 kl. 12.30

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

Søndag, den 16. februar 2025 kl. 12.30

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

Søndag, den 16. marts 2025 kl. 12.30

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

Søndag, den 27. april 2025 kl. 12.30

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

Søndag, den 18. maj 2025 kl. 12.30

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

Madlavning og spisning

Madlavning for mænd

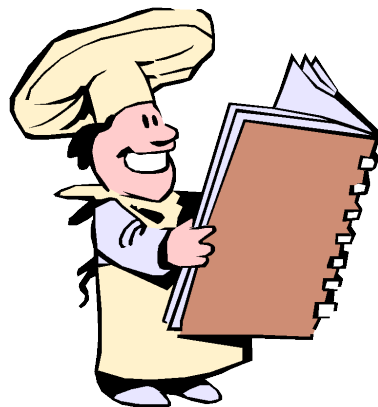
Iselinge skole i Vordingborg

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

Vintersbølle skole i Nyråd

1. mandag i måneden kl. 17.00 - 22.00
Tilmelding til Jørgen Larsen 23 23 05 70



Ældre Sagen

Som medlem af Ældre Sagen kan du spare penge på mange gode rabatter og tilbud

www.aeldresagen.dk

Viden & rådgivning ▾ Aktiviteter & kurser ▾ Tilbud & rabatter ▾ Mærkesager og resultater ▾

Alle tilbud og rabatter

Indtast søgeord

[Forside](#) > [Tilbud & rabatter](#) > [Søg i alle Tilbud & Rabatter](#)

Få gode tilbud og rabatter som medlem af Ældre Sagen

Som medlem af Ældre Sagen opnår du et væld af fantastiske fordele, der både vil være til gavn for dig og dem, du holder af. Nedenfor finder du alle vores kategorier med tilbud til dig. Her finder du alt fra kulturoplevelser til rejser, streaming og meget mere.

Inspiration til dig, der bruger Ældre Sagens tilbud

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 ÆldreSagens 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.

Få 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.

Støtte og vejledning

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.

Tryghedstelefonen

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

Personer til tryghedstelefonen søges.

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

Periodisk aflaster

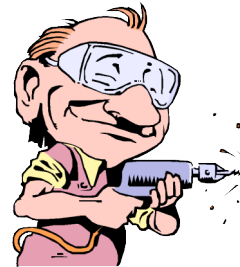
Kontakt os, hvis du kan afse nogle timer en gang imellem.

Ring for en uforpligtende samtale med
Vivian Elin Nielsen - 22 48 34 28.

Støtte og vejledning

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.

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

Foredrag

torsdag den 13. februar 2025 kl. 14

Ældre Sagens hus

Kirketorvet 12a

4760 Vordingborg

Med Johanne Olsen

Foredrag af en herboende grønlandsk skoleleder om de forskelligheder, der er på grønlandsk og dansk kultur og levevis, og den reaktion, som mødet mellem de to kulturer kan medføre.

Foredraget ledsages af en lang række billeder fra det smukke land, langt mod nord.

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

Tilmelding på kontoret



Se mere på Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk



Bustur til Oplevelsescenter Nyvang

15. maj 2025

Ældre Sagen Vordingborg v/Gurli Hansen

Turen starter med kaffe og et stk. morgenbrød i bussen og kører direkte til Oplevelsescenter Nyvang nær Holbæk. Museet viser, hvordan livet var i en lille landsby i midten af 1900-tallet. Her er der mulighed for at røre ved de udstillede genstande og smage på eller dufte til produkter og varer, der blev anvendt dengang.

Vi ankommer kort tid efter at Oplevelsescenteret åbner. Nu er der først tid til at besøge de mange forretninger, foreninger og virksomheder i byen – og der er noget for enhver smag! Det kan være et besøg i legetøjsforretningen, radioforretningen eller hos frisøren. Det kan også være et smut ind i smedjen, hvor smeden står ved arnen eller et besøg på Zone Redningsstation, ...

Få hele programmet på kontoret i Ældre Sagens kontor på kirketorvet 12a eller se det på hjemmesiden

PRIS: DKK 760,00 pr. person, beregnet ved min. 35 deltagere

Billetter kan købes på kontoret

Inkluderet i prisen:

Bustransport i moderne turistbus

Entré til Oplevelsescenter Nyvang

Frokost, Café Madam Blå, inkl. én lille fadøl/sodavand

Kaffe og kage, Madam Blå

Kaffe/te i bussen

Afgang fra Vævergangen:

Afgang: Kl. 08.30

Hjemkomst: Kl. 17.15

Andre arrangeenter



©Chloe Lagier



©Mikkel Heriba

Bustur til Fejø – æblets ø

Den 11. september 2025

Ældre Sagen Vordingborg v/Gurli Hansen

Turen starter med kaffe og et stk. morgenbrød i bussen og vi ankommer til Kragenæs i tid til at nå færgeren kl. 11.50.

Efter en kort sejltur ankommer vi til Fejø Ny Kro hvor de venter os med en dejlig frokost.

Efter frokosten vil "kromutter", der oprindeligt stammer fra Fejø tage os med på en guidet tur i bussen rundt på den lille ø. På turen kommer vi blandt andet til middelalderkirken på øen og ser den fint restaurerede Fejø Mølle. Vi vil også få fortalt anekdoter fra øen og så selvfølgelig høre om hvordan livet leves på én af vores små øer. Efter rundvisningen på øen får vi serveret kaffe og kage på kroen. Her vil der være besøg af nogle af de lokale kunsthåndværkere og det lille galleri over for kroen vil være åbent. Her kan man måske få et smykke eller noget keramik med hjem som minde om besøget på Fejø. Inden vi kører om bord på færgeren, vil der også være tid til et lille besøg i en forretning, hvor der blandt andet kan købes most og cider.

Pris: DKK 695,00, beregnet ved minimum 35 deltagere

Prisen inkluderer:

Bustransport i moderne turistbus

Sejlads Kragenæs-Fejø t/r

Frokost inkl. én genstand

Kaffe og kage

Rundvisning (i bus) på øen

Kaffe i bussen

Afgang fra Vævergangen:

Afgang: Kl. 09.50

Hjemkomst: Kl. 18.00

Ældre @ Sagen

Årsmøde 2025

Afholdes i TAMU-Centret

Præstegårdsvej 18, 4760 Vordingborg.

Torsdag den 13. marts 2025 kl. 14-16

Dagsordenen:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens/koordinationsudvalgets virksomhed, til godkendelse
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab, til udtalelse
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke
Kaffepause og sang
5. Indkomne forslag
6. Valg af 4 bestyrelsesmedlemmer for to år
7. Valg af 2 suppleanter for et år
8. Uddeling af årsnåle
9. 8. Eventuelt
10. Afslutning

Forslag til behandling på årsmødet skal være formanden i hænde senest den 28. februar.

Deltagelse er gratis. Husk gyldigt medlemskort 2025.

Tilmelding af hensyn til servering af kaffe og kage, skal ske til kontoret på tlf.55 34 61 67 eller e-mail: aesvola12a@gmail.com