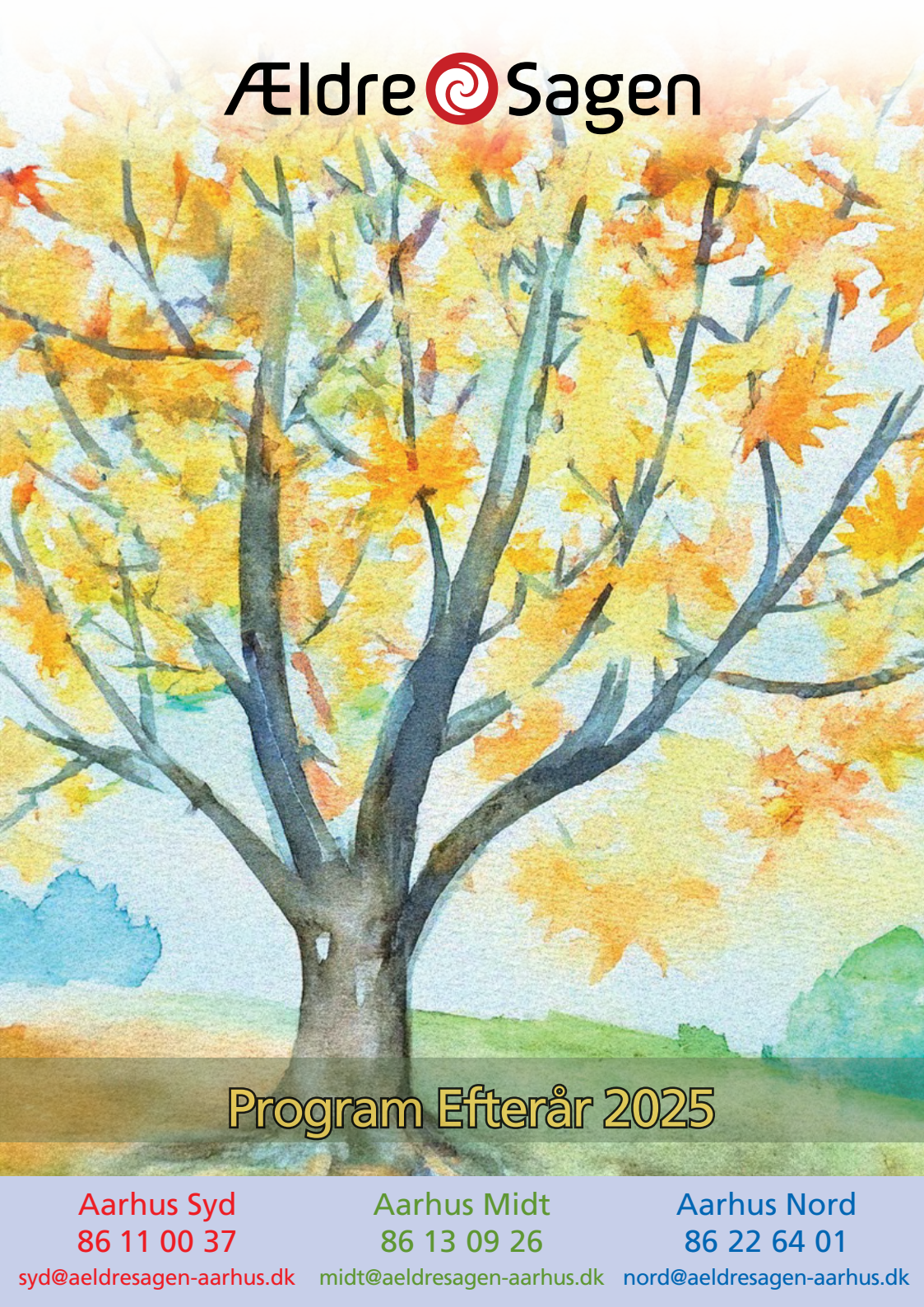




Ældre Sagen

Program Efterår 2025

Aarhus Syd
86 11 00 37

Aarhus Midt
86 13 09 26

Aarhus Nord
86 22 64 01

syd@aeldresagen-aarhus.dk

midt@aeldresagen-aarhus.dk

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

**Ryesgade · 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

Efterårsprogrammet 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
Multietnisk arbejde.	11
Ældre Sagens Natteravne	11
Landsforeningens telefonvenner.	12
Kunne du tænke dig en telefonven?.	12
Ældre Sagens Telefonvenner	13

Redaktør (ansv.):
Torben Dreier

Redaktør:
Jørgen Sand

Forside:
Jørgen Sand

Layout:
Jørgen Sand

Øvrige:
Laila Melgaard
Bo Jørgensen

Oplag:
5.500



Efterårsprogrammet 2025

Mens du sidder og venter på sommeren, kan du glæde over dette mangfoldige program for efteråret.

Udarbejdelse og indhold er sket i samarbejde med de mange frivillige kræfter i Ældresagen.

Vi er stolte af at kunne tilbyde et væld af aktiviteter, foredrag, rådgivning mm.

En stor tak fra bestyrelsen for opbakning og deltagelse. Det er medvirkende til en aktiv lokalafdeling med over 40.000 medlemmer.

Og ikke mindst en særlig tak til de mange frivillige, som hver dag gør et stort stykke arbejde.

Hvis du skulle få lyst til selv at yde en frivillig indsats, er du meget velkommen.

Torben Dreier, formand



Torben Dreier

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



Peer Jespersen



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, efterlønner, 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 lignende 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 der 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, pensionsopsparing samt social pension, helbrestillæg, personligt tillæg og boligstøtte. Henvendelse til kontoret, telefon: 86 13 09 26, hvor-efter 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 få gratis hjælp hos Folkesundhed Aarhus. Du kan ringe på tlf. 87 13 40 35 (telefonid man-onsdag kl. 9-12, torsdag kl. 9.30-12.30 og fredag kl. 9-12) eller ved at sende en kontaktformular via www.folkesundhedaarhus.dk. På hjemmesiden kan du læse om de mange gratis forløb.

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 efteråret 2025 er der rådgivning: 12/8, 2/9, 23/9, 7/10, 4/11, 25/11 og 16/12. 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 besøgsvæn.

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 besøgsvæn (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 opkalder 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, 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 samværsformer. 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 frokstsammenkomst hver anden uge i Café Carl, Folkehuset, 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.

Kontakt Vibeke Mejer, telefon: 26 82 76 03.

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.

Ældre Sagens Natteravne

Ældre Sagens Natteravne 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 Natteravne går tur i Frydenlund/Møllevangen og i Midtbyen fra mandag til torsdag mellem kl. 13 og ca. 15.50 i Natteravnenes 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 82 82 03 00.

Hvis du har brug for hjælp til at udfylde kontaktformularen, så ring til Ældre Sagen på telefonnummer 82 82 03 00, 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.

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**

Kunstudstillinger i Ældre Sagen i Vester Allé 8

Rina Fomsgaard udstiller i perioden august - oktober

Steen Marqvard udstiller i perioden oktober - december

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.

Lokalbestyrelsen består af:

Torben Dreier, Peer Jespersen, Lene Gaba, Niels Dal, Jane Foged,
Lone Hedelund, Lisbeth Søberg Jakobsen, Bodil Keller, Mads Lange,
Zitha Olsen, Eigil Ege Pedersen, Marie Rosbjerg, Jørgen Sand,
Bent Sauer, Tove Vestergaard og Karin Øhlenschläger.

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, efterløønner, 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 Kirstine Kryger Dyekjær - tlf. nr.: 2999 4449

- Har du brug for en fremtidsfuldmagt?
- Er der styr på, hvem der arver dig?
- Skal børnene overtage sommerhuset?
- Har du brug for hjælp til at opføre 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
- www.ernstadvokater.dk

Ernst & Co
Advokater A/S





Aktiviteter MIDT

OM TILMELDING OG BETALING	18
FOREDRAG OG MØDER	19
FOREDRAG	19
PÅ TVÆRS – KULTUR NATUR SAMFUND	19
IDÉ OG SAMFUND - 4 temaer á 3 foredrag	22
FREDAGSFOREDRAG	26
Temamøder	31
En trafikal opfriskning. Skal kørekortet støves af?	31
Telefoni, udvikling. Priser og gode råd	31
Tips og råd om jura i seniorlivet – dødsbo	32
Ting, der gør din hverdag nemmere - Velfærdsteknologi	32
Bo mindre - lev større	32
Er du bekymret for at falde?	33
Digital svindel - svindel kan ske for alle, også dig!	33
Elvis Presleys liv fortalt	33
Tips og råd om jura i seniorlivet - fremtidsfuldmagter	34
Demens og kommunikation	34
Brud mellem forældre og voksne børn	34
Forstå demens	34

IT AKTIVITETER	35
Har du et problem med din pc eller Android mobil?	36
Har du et problem med din iPhone eller iPad?	37
KREATIVITET	37
Værkstedshold i Østergade. For mænd og kvinder	37
Akvarel for øvede	38
Workshop Multietnisk Systue	38
MOTION	39
Bowling	39
Motion og bevægelse for kvinder	39
Motion og bevægelse for kvinder og mænd	39
Motion i naturen	40
Line Dance for mellem øvede	40
Line Dance for øvede	40
Line Dance for begyndere	40
Line Dance for letøvede	40
Hensyntagende Yoga	40
Qi Gong i Folkehuset Marselis	40
Qi Gong	41
Yoga for mænd	41
Pilates for begyndere og letøvede	41
Patanjali Yoga	42
Pilates og afspænding	42
Skånsom Yin Yoga	43
Svømning med mulighed for vandgymnastik	43
Vandgymnastik og svømning	43
Luntenfodbold i Viby for mænd 60+	43
SPIL	44
BRIDGE	44
Bridge for begyndere	44
Undervisning for let øvede	44
Spørgeturneringshold	44
Turneringshold 104	45
Turneringshold 105	45
Turneringshold 106	45
Turneringshold 107	45
Turneringshold 108	45
Turneringshold 109	45
Dr. Nielsen	46
SKAK	46
Tirsdagsskak	46



SPROG, FILM OG LITTERATUR	47
Engelsk, niveau 1-2	47
Engelsk for let øvede, niveau 3-4	47
Engelsk for let øvede, niveau 4-5	47
Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5	47
Engelsk for øvede, niveau 6	48
Fransk 1 for nybegyndere	48
Fransk 4 for let øvede	48
Fransk for mellem øvede	49
Fransk for øvede	49
Italiensk 3 for nybegyndere	49
Italiensk 5 for begyndere	50
Italiensk for øvede	50
Spansk for begyndere	50
Spansk 1 for fortsættere	50
Spansk 2 for let øvede	51
Spansk for øvede 1	51
Spansk for øvede 2	51



Masser af dejlige busrejser med rejseleder i bl.a. Norden, Tyskland, Nord-, Midt- og Sydeuropa.

Sensommer og efterårsrejser

med bus og dansk rejseleder

- Mosel - Cochem, 6 dage fra 5.695,-
- Toscana, 9 dage fra 6.595,-
- Dalmatien, 12 dage fra 8.895,-
- Vinrejser, 9 dage fra 8.695,-
- Langtidsrejser, 25 dage fra 13.795,-

riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange. Brændstoftillæg kan blive tillagt priserne

VIGTIG INFORMATION

OM TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling for vores aktiviteter starter straks, når programmet er udkommet mandag den 19. maj. Tilmelding kan kun ske mod samtidig betaling. Tilmelding og betaling kan som hidtil ske ved fremmøde på kon-toret. 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. 13.00 på 86 13 09 26 fratrækkes 50 kr. i ekspedi-tionsgebyr. Beløbet udbetales ikke kontant, men over-føres 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 over-føres 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

Sommerferie:

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

Efterårsferie uge 42.

Juleferie:

fredag den 5. december - søndag den 4. januar 2025 begge dage inkl.

FOREDRAG OG MØDER

FOREDRAG

PÅ TVÆRS – KULTUR | NATUR | SAMFUND

Hold 12210: Mandage 9.45 – 11.45

Karen M. Lauridsen & Ole Lauridsen

Pris: 895/ 1035 for alle 13 foredrag.

Med forbehold for ændringer

8.9.2025 Populisme

Lars V. Johannsen, lektor, Institut for Statskundskab, AU

Når krybben er tom, bides hestene, og populistere vrinsker særlig højt. De peger på alt det, de mener spolerer samfundet, uanset om det er elitære politikere eller økonomisk ulighed. Med enkle holdninger til komplekse problemer forfører de det folk, de gerne vil repræsentere.

Populisme er ikke et nyt fænomen, så med udgangspunkt i Tænkepausen om populisme trækkes tråde fra det gamle Grækenland til dagens populistere.

15.9.2025 Banebrydende hjerneteknologi

Benjamin Svejgaard, læge, Center for Neuroteknologi og Rehabilitering, Brønderslev og Aalborg Universitetshospital

Hjerneteknologi er et omdiskuteret emne. Nogle gyser ved tanken om en indopereret chip, som kan kommunikere direkte med hjernebarken. For andre – f.eks. mennesker med Parkinsons sygdom, ALS eller rygmærskade – rejser tanken håb om behandling og genvundet førlighed. For de fleste af os rejser den nye spørgsmål: Hvordan kan hjernechippet hjælpe både raske og patienter? Hvor sætter vi grænsen mellem menneske og teknologi?

22.9.2025 Fotografiet: modernitetens sejrende medie

Gunner Byskov, foredragsholder, tidligere leder af fotografuddannelsen på Media College Danmark

I hundredvis af år havde man ledt efter den teknik, der kunne fastholde spejlbilledet - og nu var den der så! Den første del af foredraget vil forklare, hvorfor fotografiet kom på netop i 1830'erne, og hvorfor det blev det vigtigste billedmedie i den moderne tidsalder. Efter en lille pause kigger vi på nogle af de vilde eksempler på, hvordan fotografiet både har fastholdt og ændret vores hverdag.

29.9.2025 Vestergade i tusind år

Søren Hein Rasmussen, historiker, forfatter og foredragsholder

Vestergade er tusind år gammel, og der er sket så meget her, at man skulle tro det var løgn. Men der var virkelig en købmand, som anlagde en have så stor som en park med kunstige ruiner og kunstige kilder med vin. En børstenbinder og en maler, der blev Danmarkshistoriens største mordere. Og en plan om at rage hele skidtet ned og erstatte det med en motorvej og et elleve etagers betonhus bygget ind i den fine gamle kirke.

6.10.2025 Psykiatriens historie

Jesper Vaczy Kragh, professor, Statens Institut for Folkesundhed, SDU

For lidt over 200 år siden fandtes der ingen danske sindssygehospitaler, og ordet psykiatri eksisterede heller ikke. Først senere blev forholdene for de såkaldte gale og af-sindige set som et problem. De store statslige hospitaler kom til i 1800-tallet, og skridt for skridt fik psykiatrien udvidet sit område. Foredraget fokuserer på psykiatriens udvikling i Danmark fra begyndelsen til i dag.

20.10.2025 Demokrati og sociale medier

Michael Bang Petersen, professor, Institut for Statskundskab, AU

Hvorfor er de sociale medier så fyldt med had, og hvad kan vi gøre ved det? Forskning i sociale medier viser, at online had drives af små grupper af politiske aktivister, som ødelægger samtalen for flertallet. Det har væsentlige konsekvenser for, hvordan vi som samfund i fællesskab bør håndtere hadet. I en tid, hvor de sociale medier er blevet en vigtig del af demokratiet, er det afgørende at få debatten tilbage på rette spor.

27.10.2025 Religion og religionstyper

Hans Jørgen Lundager Jensen, professor emeritus, AU

Religion kan være 'tro på og dyrkelse af en eller flere guddomme' eller 'tro på og dyrkelse af noget helligt'. I foredraget gives eksempler på typer af religion igennem menneskehedens kulturhistorie, fra jæger-samlere over antikkens højkulturer. Derefter ses der på, hvordan kristendommen har udviklet former, der gentager og videreudvikler disse typer via en religiøs revolution i slutningen af det første årtusind før Kristus,

3.11.2025 Din ubegribelige have

Joachim Offenberg, seniorforsker, Nationalt Center for Miljø og Energi, AU

Der er myg, der danser til de dør. Bier, der laver plastikposer, deres børn bor i. Og skøtøløbere, der surfer på hjemmelavede bølger i vandhullet. Sommerfuglene sætter kyskhedsbælter på hinanden. Og så er der dyret, der parrer sig med sine søskende i kroppen på sin mor. Dyrene er både fascinerende og kan hjælpe os. F.eks. viser hvepse hjerneforskere, hvordan man reparerer en hjerne der er blevet syg, og spyfluer kan afsløre en morder.

10.11.2025 Da vejret blev en nyhed - Klimaændringer og mediernes ansvar
Jesper Theilgaard, meteorolog

Vi har debatteret klimaændringer i flere årtier, og medierne kunne have haft en stor rolle i udbredelsen af kendskabet til disse. Men man så en interesse i at fremhæve uenigheder blandt forskere – for konflikter sælger bedre. Foredraget diskuterer dette og giver samtidig et historisk tilbageblik på den klimatiske udvikling i nyere tid.

17.11.2025 Det velfungerende menneske – hvad betyder personlighed?

Anna Pacak-Vedel, Postdoc., psykolog og foredragsholder

Hvad vil det sige at være et velfungerende menneske, og hvilken rolle spiller personligheden her? Og hvad er personlighed egentlig? Er det noget, vi kan måle med en personlighedstest? Er det tankemønstre, der styrer, hvordan vi opfatter verden og os selv? Er det fortællingen om os selv, som vi videregiver til andre? Forskellige grene i psykologien kan bidrage til at forstå disse ting, og det er foredragets emne.

24.11.2025 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 fortælles 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.

1.12.2025 Bakterier – småt på godt og ondt

Kai Finster, professor, Institut for Biologi – Mikrobiologi, AU

De er betydeligt tyndere end et mulehår, og for de flestes vedkommende skal du bruge et mikroskop for at kunne se dem. De har været på jorden næsten fra dens begyndelse, men er gået under radaren indtil for et par hundrede år siden. De står bag dødelige sygdomme, men også meget af det, vi spiser. Hør mere om de mærkelige kræ, som vi kalder bakterier. Kræ, som vi frygter, og som vi er afhængige af.

8.12.2025 Danmark og Kolonierne – om at skrive en tidssvarende dansk kolonihistorie
Niels Brimnes, Institut for Kultur og Samfund, AU

Danmarks rolle som kolonimagt diskuteres ivrigt for tiden. Foredraget omfatter de meget forskellige typer af koloniale relationer, som har karakteriseret dansk kolonihistorie i Asien, Afrika, Caribien og Grønland. Desuden ser Niels Brimnes, der var en af redaktørerne på fembindsværket 'Danmark og kolonierne' (2017), på, hvordan vi i dag skriver, forstår og debatterer kolonihistorie.

IDÉ OG SAMFUND - 4 temaer á 3 foredrag

Hold 12230: Onsdage kl. 10.00-12.00

v/ Annie Smedegaard

1. Samfundet i kunsten

2. Tro, ja hvad tror vi egentligt på?

3. At leve på kant i Danmark

4. Den danske sangskat

Pris for alle temaer: 825/ 960 kr.

1. SAMFUNDET I KUNSTEN

Mange kunstnere bruger det omkringliggende samfund som inspiration til den kunstart, de udøver.

3. september: "Rosens navn"

v/ cand.mag Anne Valbjørn Odgaard

På rejse i middelalderen via Umberto Ecos Rosens navn fra 1980, en labyrintisk kriminalroman.

Vi tager her fat i en sand klassiker, der både lærer os om den middelalderlige verden, historie, religion og omgangsformer og samtidig skaber klare paralleller til vores tid og tager aktuelle temaer op. Og så er den elementært spændende. Vi følger hovedpersonen William af Baskerville, der agerer lige dele detektiv og videnskabsmand, idet han skal løse mysteriet om en række mord, der begås, det ene efter det andet på et italiensk kloster og i det tågede klosterområde. Er motivet forbudt kærlighed, forbudt viden eller er mordene et tegn på, at man nærmer sig de sidste dage, apokalypsen? Og hvem er morderen? Tag med på et mordmysterie i middelalderen.

10. september: "Guernica"

v/ journalist Steen Ole Hedelund Jørgensen

Et foredrag om Pablo Picassos verdensberømte maleri Guernica. I april 1937 under den spanske borgerkrig blev den baskiske landsby Guernica bombarderet af nazistiske fly, og næsten 2000 mennesker mistede livet. Til Verdensudstillingen i Paris samme år malede Pablo Picasso det store maleri Guernica, der er blevet et internationalt symbol mod krig.

I foredraget analyseres maleriet ud fra psykoanalytiske ideer, og der vises animationer af maleriet. Foredragsholderen har gennem flere år opholdt sig i Spanien i længere perioder og øser i foredraget ud af sine personlige erfaringer fra Spanien. Han er en af de største kendere i Danmark af Guernica-maleriet og den spanske borgerkrig.

17. september: Den spanske borgerkrig

v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen

Borgerkrigen i Spanien blev også en generalprøve på 2. Verdenskrig. Tusindvis af frivillige fra hele Europa også fra Danmark tog til Spanien under borgerkrigen for at stå på Folkefrontens side mod Francos fascistiske styrker.

I foredraget indgår flere videoer om borgerkrigen samt omtale af den danske digter Gustaf Munch-Petersen, der tog til Spanien som frivillig og kæmpede på Folkefrontens side. Han blev dræbt sidst i marts 1938. Foredragsholderen er en af de største kendere i Danmark af den spanske borgerkrig

2. TRO, OG HVAD TROR VI EGENTLIG PÅ?

Her vil vi stifte bekendtskab med den nordiske mytologi, troen i litteratur, og hvordan troen fylder i vores hverdagsliv.

24. september: Nordisk mytologi

v/ fortæller Torben Wahlstrøm

Har du styr på den nordiske mytologi?

Før myterne blev skrevet ned, blev de fortalt. Læn dig tilbage og nyd fortællingens magiske kraft. Gennem 50 minutter fortrylles du af urtidens mytiske stemme, som den lyder i Vølvens spådom.

Balders skæbnesvangre død for Lokes lumske pil fletter sig ind i fortællingen.

Vi hører om den herlige og mægtige Tor, der bliver gjort våbenløs. Hvordan får han sin hammer tilbage? Og hvem havde stjålet den? Den nordiske fortælling er blod, ild, saft og styrke og utrolig righoldig.

Lad mig tage dig med i Frejas fortælle vogn.

1. oktober: Åndelighed i nyere litteratur

v/ cand.mag. Anne Valbjørn Odgaard

To markante norske forfattere: Carl Frode Tiller og Jon Fosse.

Forfattere er i meget af den nyere litteratur begyndt at vende sig mod en spiritualitet og åndelighed igen på forskellige måder - der er mere mellem himmel og jord.

Det skal vi få at se i Carl Frode Tillers Flugt fra 2021, hvor et forældrepar på allersmukkeste vis får kontakt med deres afdøde søn på en meget speciel juleaften, og i Jon Fosses Hvidhed fra 2023, hvor en mand kører fast, derefter farer vild ude i en mørk skov og da får et møde med en guddommelig, hvid, lysende skikkelse.

22. oktober: Historien bag ordet

v/ fhv. præst Flemming Kloster Poulsen

Historien bag ordet – bibelhistorier i dagligsproget

Hvad er historien bag udtrykket se skriften på væggen? Eller at få hans

hoved på et fad? Og den med at man skal huske at bruge sine talenter?

Hvor stammer disse bibelske udtryk og vendinger fra? Med humor og alvor

tager jeg tilhørerne med på en tur rundt i dagens samfund og fortæller

en række af de bibelhistorier, der gemmer sig bag dagligsprogets udtryk.

Undervejs viser det sig, hvor dybt vores nutids sprog og samfund er præget

af Bibelens fortællinger og livsforståelse. Med baggrund i min bog Det

upperfekte liv – maraton i Bøgernes Bog.

3. AT LEVE PÅ KANT I DANMARK

8. oktober: Besøg af "Gadeteam"

v/ sygeplejerske Lisbeth Skov Filt, "Gadeteamet"

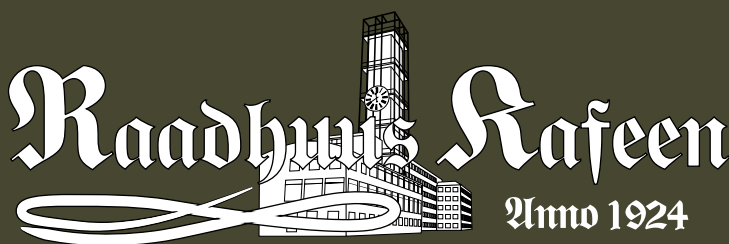
Dette foredrag vil handle om, hvordan Gadeteamet arbejder, og hvem gade-

teamets brugere er. Dette vil blive krydret med fortællinger om, hvilke bru-

gere gadeteamet har mødt, og hvor hvordan de arbejder med dem. At leve

på kant i Danmark. Selv om vi er et af de bedste lande, hvad angår velfærd,

er der stadig nogle, der falder igennem og lever på kanten af samfundet.



STEDET MAN SPISER GODT

DET ORIGINALE DANSKE SPISEKORT

29. oktober: Besøg af "Reden"

Her får vi besøg af en af Redens medarbejdere, som vil fortælle os om Redens arbejde med udsatte kvinder. Reden arbejder hovedsageligt med prostituerede kvinder, som er meget udsatte i det erhverv, de udfører.

5. november: Udsatte børn og unge

v/ sygeplejerske Bente Hangaard

For mange børn og unge lever på kanten af samfundet eller hutler sig igennem tilværelsen af forskellige årsager - og bruger forskellige strategier til at overkomme deres udfordringer.

Deres symptomer og adfærd skyldes ofte psykiske pres, omsorgssvigt, overgreb og lign.

Tidl. psykiatrisk sygeplejerske og underviser Bente Hangaard har mødt mange unge med psykiske symptomer - og arbejder stadig med udsatte unge og deres pårørende.

Dagens emne sætter fokus på disse udsatte unge.

4. Den danske Sangskat

Her vil vi dykke ned i den måske mest brugte sangbog i Danmark. Vi vil både blive klogere på sangene, og hvad de betyder, og hvad vi bruger sangen til. Men der vil også blive tid til selv at synge de kendte og måske lidt ukendte sange.

12. november: Udpluk af sange fra højskolesange og sjove fortællinger om sangene

v/ fhv. præst Torben Nielsen

Torben vil spille og vi synge kendte sange fra højskolesangbogen sammen med os. Samtidig vil han fortælle om sangene, forfatteren, og hvis der ellers er en historie at fortælle.

19. november: "Julens ABC"

v/ fhv. præst Henrik Oest

Julehygge omkring julens mange dejlige traditioner. Med morsomme julehistorier, julequiz og fortællinger om julen fra a og næsten til z - fra adventskrans til varsler. Om det velkendte og knap så velkendte, men også om mere eller mindre glemte baggrunde for det, vi elsker at gøre i julen.

26. november: "Sange med historisk vingesus"

v/ fhv. efterskoleforstander Henrik Juul-Dam

Danmarkshistorien indeholder mange perioder, hvor krige og krigstrusler har sat sine tydelige præg på hverdagen, og der har til alle tider været digtere, der har sat ord på de tanker og følelser, der går gennem én, når uro

og frygt hersker. Højskolesangbogens 19. udgave indeholder mange historiske sange, og vi har udvalgt sange, der spænder helt tilbage fra Grevens Fejde frem til efterkrigstiden/Den Kolde Krig.

Henrik Juul-Dam, tidligere efterskoleforstander, vil stå for præsentationen af sangene, mens Martin Pallesen, partner i "Dokument Drafter", sidder ved klaveret.

FREDAGSFOREDRAG

Hold 12270: fredag kl. 10.00-12.00

v/ Vibe Britha Vadum

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

5. september: Ind i Mørkets Hjerter

v/ højskolelærer Jesper Trier

I 1890'erne rejser Joseph op ad Congofloden som flodbådskaptajn og vender hjem med posttraumatisk stress efter at have bevidnet Kong Leopolds grusomme regime. Flere år senere skriver han den dystre og vigtige "Heart of Darkness", der stiller skarpt på den kapitalistiske kolonisering af bl.a. Afrika og retter en kraftig kritik af Vestens selvblindhed og moralblinde jagt på rigdom.

12. september: Mig – barn af et tvangsægteskab

V/ journalist Deniz B. Serinci

Jeg er født i Danmark af kurdiske forældre, som blev tvangsgift med hinanden som 16-årige.

Så jeg er født ind i social kontrol. Senere studerede jeg historie og mellemøststudier og fik et fagligt indblik i de dybereliggende årsager til social kontrol, tvangsægteskaber og æresdrab.

Jeg har to fjerne slægtninge, der begik eller forsøgte at begå æresdrab, og som ung udøvede jeg i gymnasiet selv social kontrol mod skolens muslimske piger.

Senere fik flere oplevelser mig til at tage afstand fra min kultur.

19. september: Verdensberømt... hva` så?

v/ tidligere luftkaptajn Stefan G. Rasmussen

Uden tvivl så satte nødlandingen af SAS-flyet SK751 i 1991, hvor alle 129 ombord overlevede, hans liv i relief.

I causeriet "Verdensberømt.. hva så?" berører Stefan mange af livets emner. Han giver tilhørerne bevis for, at alle mennesker er unikke. Han lukker sine tilhørere ind i det inderste rum, der opstår, når man som menneske ved, at man skal dø... og som en lille sidegevinst krydrer han det hele med toner fra hans saxofon og sangstemme.

26. september: Christian den 10. og Aarhus

v/ foredragsholder Steen Ivan Hansen

Christian den 10. var præget af en lidt gammeldags aristokratisk måde at tænke på – alligevel blev han en af de mest populære konger, vi har haft. Først og fremmest på grund af de udfordringer, han stod overfor, der gjorde ham mere folkelig: genforeningen med Sønderjylland, kvindernes stemmeret og den tyske besættelse. Når vi har en rytterstatue af kongen her i Aarhus, viser det netop hans popularitet som Rytterkongen midt iblandt folket.

Det var ikke et populært valg, da han giftede sig med Alexandrine fra Tyskland, men også hun vandt anerkendelse i Danmark og ikke mindst i Aarhus. Kongeparret kom jo rigtigt meget i byen, da de fik overdraget Marselisborg Slot og valgte at være i Aarhus i flere uger hvert år.

3. oktober: Turist i Talebans tjeneste

v/ eventyrer, forfatter & foredragsholder Jan Tvernø

I dette spændingsmættede foredrag tager jeg dig med bag linjerne i et af verdens mest martrede lande med et illegitimt styre, som verden alligevel synes at acceptere.

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**

10. oktober: Magtens Usynlige Spor

v/ foredragsholder Aase Thomassen

”Magtens Usynlige Spor” er en fortælling om to familiers liv i årene omkring Anden Verdenskrig. Udover en beskrivelse af optakten til krigen fortæller bogen om to mødres indsats for at bringe deres børn i sikkerhed. Med russerne i hælene flygtede de i januar 1945 gennem Tyskland. For dem endte flugten i Slesvig, andre nåede aldrig så langt.

Bogen giver en hudløs ærlig, personlig skildring fra tre personer, som i dag lever med minder og traumer fra krigsårene.

24. oktober: Marie Krøyer og Anna Ancher

v/ kunsthistoriker Ruth Christensen

Foredraget fokuserer på to kunstnere, der hver på sin måde havde en stor betydning for kunsten og livet, som det udfoldede sig i kunstnerkolonien i Skagen i årtierne op til og omkring år 1900. Vi dykker ned i fortællingen om deres ambitioner som malere, kunstnere, deres ægteskaber og positioner i kunstnerkolonien.

31. oktober: SPØRG FOR SATAN – drama og dilemmaer fra journalistens værksted.

v/ journalist Kristian Sloth.

Kristian har arbejdet 20 år på TV Avisen og 21Søndag. Kristian viser klip fra egne TV-historier og fortæller bl.a. om beskyttelse af hemmelige kilder, dramatiske interviews og skygning af lastbiler langt ind i Rusland.

Vi hører om den undersøgende journalists moralske dilemmaer, når der skal vinkles hurtigt og skarpt. Og bud på, hvordan de ”gamle” medier beskytter deres integritet under påvirkning fra sociale medier, fake news og kunstig intelligens.

7. november: Jeg græmmes... - humor, alvor og dyb filosofi i Radiserne – Verdens bedste tegneserie.

V/ sognepræst Henrik Oest.

Alle elsker Radiserne. Alle har græmmet sig med Trine, haft ondt af Søren Brun, moret sig over Nuser. Radiserne løb over aviser i hele verden gennem 50 år, lige indtil seriens skaber Charles M. Schulz i år 2000 afgik ved døden. Radiserne var verdens største tegneserie og har moret generationer af børn og voksne. Det er samtidig en meget dyb og filosofisk, ja endda teologisk tegneserie, som siger os alle sammen noget væsentligt, men altid med et stort smil på læben.

Hør om tegneseriens skaber, hans liv og hans værk og hør om baggrunden for tegneseriens figur-galleri og bliv klogere på Radiserne.

14. november: Fortælling om strikningens historie.

v/ Kasper Thomsen

Mit foredrag tager jer med på en spændende rejse gennem strikningens kulturhistorie – fra Danmark til de mest overraskende hjørner af Europa. Vi udforsker, hvordan stikning har formet traditioner og identiteter, og hvordan historien ikke altid er, som vi tror. Første del dykker ned i stikningens rødder og vender den gængse fortælling på hovedet.

Anden del fremhæver nutidige strikketraditioner Og afkoder myter, som den om fiskernes trøjer. Sammen stiller vi skarpt på strik som kulturarv og ser på, hvad den betyder for os i dag.

21. november: Succeser og shitstorme i mine år i Den Gamle By

v/ fhv. museumsdirektør Thomas Bloch Ravn

I foredraget fortæller jeg, hvordan jeg efter et par brydsomme år fandt min rolle som direktør. Jeg fortæller om min bestræbelse på at identificere og opdatere Den Gamle Bys bankende hjerte og ikke mindst identificere de enorme potentialer, som jeg kunne se i museet.

Tilhørerne får et indblik i arbejdet med at genopføre Møntmestergården, skabelsen af 1927-kvarteret, 1974-kvarteret, 2014-gaden samt Aarhus Fortæller, Kunstammeret, Smykkeskrinet og Museet for Dansk Bladtegning. Undervejs fortæller jeg om de sammenstød, der opstod, og hvordan jeg efterhånden lærte at håndtere interne konflikter, pressehetz og deciderede shitstorme.

28. november: 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.

Få mest mulig nytte af dit medlemskab

Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

Tilmelding på aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

5. december: Min farmor, Dagmar Overby og de andre faldne kvinder.
v/ historiker Henning Frandsen

Igennem flere århundreder fik mange fattige tjenestepiger såkaldt uægte børn. Adskillige kvinder fik hårde fængselsstraffe, andre dødsstraffe, hvis de dræbte deres børn eller børnene blot døde.

Foredragsholderens farmor fik også et uægte barn, som hun overlod til sine forældre i Vendsyssel.

Historien om den enlige mor fortælles gennem en række kvindeskæbner fra 1700-tallet og op til midten af 1950'erne. To af de skæbner, som får fyldig omtale, er Caroline Aagesen og Dagmar Overby. Takket være Caroline Aagesens stædighed, blev der sat en stopper for Danmarkshistoriens værste seriemorder, der tilstod at have slået 15 spædbørn ihjel.



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 174 kr. for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 230 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



Temamøder

En trafikalt opfriskning. Skal kørekortet støves af?

Hold 12801: kl. 13.30-15.30

torsdag 4. september

v/ Poul Erik Axelsen, kørelærer

Er du nysgerrig på alle de nye regler og den nye teknik så giv kørekortet en lille opdatering og hør mere om trafikultur og teknik.

Et foredrag om færdselsregler, trafikultur og ny teknik i bilen.

- De nyeste ændringer i færdselsloven
- Lidt nyt og gammelt - baseret på min erfaring fra hverdagen som kørelærer
- Trafikultur, rollemøder og ulykkesstatistik
- Betydningen af rollemøder og kultur i forhold til ulykkesstatistikker.
- Ledsagerordning for 17-årige
- Ny teknik - bilen og vejene.
- Lidt om de nye tekniske løsninger: ESP, Lane Assist, Adaptiv fartpilot osv.

Pris: 70 kr. Tilmelding: www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret i Vester Alle 8 senest den 31. August 2025.

Telefoni, udvikling. Priser og gode råd

Hold 12802: kl. 13.30-15.30

torsdag 11. september

v/ Jens Fricke

Kom og hør et spændende foredrag om telefoni, hvor vi ser på udvikling af telemarkedet og prisudvikling; her kan det være en jungle at finde den rigtige løsning - både som privatperson og virksomhed. Punkter der belyses:

- Hvordan telefoni har udviklet sig gennem årene
- Hvilke faktorer der påvirker priserne på mobil og fastnet
- Gode råd til at vælge den bedste telefoniløsning til dine behov
- Skjulte gebyrer og faldgruber, du bør være obs på
- Fremtidens telefoni - hvad kan vi forvente?

Tag din telefoni-regning med, så du kan blive rådgivet om den bedste løsning, og/eller hvor der kan spares. Der er mulighed for spørgsmål og konkrete råd til, hvordan du kan optimere din telefonløsning.

Gratis. Tilmelding: www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret i Vester Alle 8 senest den 7. september 2025.

Temamøder er arrangeret i samarbejde med

ÆOF Folkeoplysende Forening i Aarhus

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

Tips og råd om jura i seniorlivet – dødsbo

Hold 12803: kl. 13.30-15.30

torsdag 18. september

v/ advokat Kirstine Dyekjær, Advokatkompagniet

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om

- Fokus på dødsbo
- Testamente, hvorfor 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 en dialog med spørgsmål til advokat Kirstine Dyekjær.

Pris 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret i Vester Alle 8 senest den 5. september 2025.

Ting, der gør din hverdag nemmere - Velfærdsteknologi

Hold 12804: kl. 13.30-15.30

torsdag 25. september

v/ Louise Sand Christensen, DokkX, og Ældre Sagens velfærdsguider kommer og præsenterer forskellige hjælpemidler, der gør din hverdag nemmere. Du får mulighed for at røre og prøve hjælpemidlerne.

Pris: 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret i Vester Alle 8 senest den 14. september 2025.

Bo mindre - lev større

Hold: 12805: kl. 13.30-15.30

torsdag 2. oktober

v/ Hans Jørgen Juhler, ingeniør, HD og psykoterapeut. Nu pensionist 84 år. Jeg har boet i et år i et seniorbofællesskab af typen "Agorahaverne".

Agora er torvet i en græsk landsbys midte. Allerede i oldtiden mødtes man her for at diskutere, få ordnet praktiske ting, hygge, spille, feste og tale om løst og fast. I mit bofællesskab er torvet en overdækket, frodig beplantet atriumgård mellem fire bygninger med små lejligheder.

Her er boligerne små, men livet stort. Kom og hør, hvordan det lykkes, og hvilke udfordringer, læring og dannelse der har været.

Foredraget afvikles i samarbejde med FUAM

Pris: 70 kr. Tilmelding senest den 28. september 2025 på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret i Vester Alle 8.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på aeldresagen.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.

Er du bekymret for at falde?

Hold 12806: kl. 13.30-15.30

torsdag 9. oktober

v/ Center for faldforebyggelse

Er du bekymret for at falde? Så er et oplæg om faldforebyggelse måske noget for dig?

Her får du undervisning i faldforebyggelse, gode råd og vejledning til at undgå at falde samt inspiration til, hvordan du kan træne din balance. Du skal være interesseret i dialog og deltage aktivt i undervisningen.

Pris: 70 kr. Tilmelding senest den 5. oktober 2025 på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret, Vester Alle 8.

Digital svindel - svindel kan ske for alle, også dig!

Hold 12807: kl. 13.30-15.30

torsdag 23. oktober

v/ Camilla Baastrup Pedersen fra Nordea Bank

Hvert år frarøves danskere flere hundrede tusinde kroner via falske mails, SMS'er og telefonopkald

Vi inviterer til et inspirerende og lærerigt oplæg af ekspert i svindelforebyggelse, hvor du bliver taget med ind i den moderne svindlers verden. Du får indblik i, hvordan de kriminelle bagmænd hver dag bliver dygtigere og dygtigere til at manipulere med os. Og du får indblik i de mest aktuelle svindlertrends - og vigtigst af alt får du gode råd til, hvordan du undgår at blive svindlernes næste offer

Pris: 70 kr. Tilmelding senest den 19. oktober-2025 på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret, Vester Alle 8.

Elvis Presleys liv fortalt

Hold 12808: 13.30-15-15.30

torsdag 30. oktober

v/ Steffen Olesen

Elvis Presley var levendegørelsen af den amerikanske drøm. Født som enebarn af fattige forældre i Mississippi i 1935 og 40 år senere den mest kendte person på jordkloden. Elvis' alt for korte liv på kun 42 år gik fra dyb fattigdom til umådelig rigdom, til stofmisbrug til at være den højest betalte filmstjerne Hollywood, og med et pladesalg på over 1.500.000.000 til at blive den mest sælgende musiker i historien. Kort sagt: hele historien om kongen af rock'n'roll.

Pris 70 kr. Tilmelding senest den 26. oktober på www.aeldresagen.dk.aarhus eller på forkontoret, Vester Alle 8

Tips og råd om jura i seniorlivet - fremtidsfuldmagter

Hold 12809: kl. 13.30-15.30 torsdag 6. november

v/ advokat Kirstine Dyekjær, Advokatkompagniet

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

- fremtidsfuldmagter
- testamenter
- ægteskab eller ugift samliv - hvilken betydning har det juridisk?

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

Pris: 70 kr. Tilmelding senest den 2. november 2025 på www.aeldresagen.dk/aarhus eller forkontoret, Vester Alle 8.

Demens og kommunikation

Hold 12810: kl. 13.30-15.30 torsdag 13. november

v Demensteamet, Aarhus kommune

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.

Mulighed for spørgsmål og dialog

Pris: 70 kr. Tilmelding senest den 9. november 2025 på www.aeldresagen.dk/aarhus eller forkontoret, Vester Alle 8.

Brud mellem forældre og voksne børn

Hold 12811: kl. 13.30-15.30 torsdag 20. november

v Marianne Laursen, socialrådgiver og sosu-assistent

Handler om, at have mistet kontakten til min søn og hans familie. Om den skam, sorg og meningsløshed, der fulgte med, for til sidst at blive i stand til, at kunne rumme, finde forståelse og stor kærlighed til begge parter.

Sted: Vester Alle, lokale 1.05

Pris: 70 kr. Tilmelding senest den 16/11-2025 på www.aeldresagen.dk/aarhus eller forkontoret, Vester Alle 8.

Forstå demens

Hvad kan vi gøre, og vigtigheden af en ændret forståelse af demens

Hold 12812: kl. 13.30-15.30 torsdag 27. november

v/ Christian, FUAM

Hvordan vi opfatter og forstår demens, har stor betydning for, hvordan livet med en demens bliver. Dette er blevet mere og mere klart for mig, siden jeg i 2012 startede på at oversætte bøger om demens.

I dag er jeg overbevist om, at vi kan ændre mere til det bedre for både pårørende og dem, der lever med demens, ved at ændre på synet og

forståelsen, end vi kan med den medicin, der er, og den der vil være tilgængelig i fremtiden.

Hvad kan vi gøre, og hvorfor er det så vigtigt?

Der bliver mulighed for spørgsmål og debat med Christian fra FUAM

Pris 70 kr. Tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på forkontoret i Vester Allé 8 senest den 23. november 2025.

IT AKTIVITETER

Vil du have mere ud af din computer eller din mobiltelefon?

Vi har mange nye it-kurser til alle! Det gælder både dig, som skal i gang med din første computer eller mobiltelefon, og dig, som allerede er godt i gang, men som gerne vil have endnu mere ud af dit it-udstyr. Og det gælder dig, som er rigtig nørdet.

Vi underviser i:

- Windows computer
- Android mobiltelefon og tablet
- Apple iPhone mobiltelefon og iPad tablet

Læs meget mere om kurserne på hjemmesiden.

Fra medio maj kan du læse om alle it-holdene på vores hjemmeside.

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

Har du et problem med din pc eller Android mobil?

Tag din enhed under armen eller i lommen og kom ind til Ældre Sagen, Vester Alle 8, 8000 Aarhus C.

Så er vi klar til at hjælpe dig. Vi er her en række mandage kl. 12:30-15, i efteråret.

- 8. og 22. september
- 6. og 27. oktober
- 10. og 24. november

Kom forbi og få tryk og kompetent hjælp – vi glæder os til at se dig!

HUSK: Du skal tilmelde dig i forvejen på tlf. 8613 0926, og en konsultation koster 50 kroner og betales på forkontoret eller MobilePay

Læs mere om it-hjælp på vores hjemmeside,

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/it-undervisning

Åbent Hus

om it-undervisningen

hos Ældre Sagen, Vester Allé 8

ONSDAG den 13. august 2025 kl. 10-13

Vi åbner dørene til en orientering om vores mange nye
og spændende tilbud inden for IT

Vi underviser i:

Windows computer

Android mobiltelefon / tablet

Apple iPhone mobiltelefon / iPad tablet

Kom og hør nærmere herom og få en snak med de
enkelte undervisere.

Vi byder på en kop kaffe.

Kl. 11 vil en af vores dygtige undervisere fortælle om en
af de spændende nyheder

Deltagelse i et it-kursus kræver ikke medlemskab af
Ældre Sagen

Har du et problem med din iPhone eller iPad?

Tag din enhed under armen eller i lommen og kom ind til Ældre Sagen, Vester Alle 8, 8000 Aarhus C.

Så er vi klar til at hjælpe dig. Vi er her en række onsdage mellem kl. 10-12, i efteråret.

- 10. og 24. september
- 8. og 22. oktober
- 5. og 19. og 26. november

Kom forbi og få tryk og kompetent hjælp – vi glæder os til at se dig!
HUSK: Du skal tilmelde dig i forvejen på tlf. 8613 0926, og en konsultation koster 50 kroner og betales på forkontoret eller MobilePay

Læs mere om it-hjælp på vores hjemmeside,
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/it-undervisning

PS: Hold øje med nyhedsbrevet – vi har flere ideer i ærmet...

KREATIVITET

Værkstedshold i Østergade. For mænd og kvinder

Hold 12546: torsdage i ulige uger kl. 13.00-17.00

Værkstedsfællesskaber

Mangler du et værksted, et 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 øvelseropgaver, så man får kendskab til brug af værkstedernes maskiner og håndværktøj, f.eks. rundsav, afretterhøvl, svejseværk, boremaskine 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 håndværktøjer 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 12510: onsdag kl. 12.30-15.00

Underviser: Anne Mette Daa Natorp

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

NYT

Hold 12511: fredag kl. 10.30 – 13.00

Underviser: Anne Mette Daa Natorp

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

Vi går i dybden med akvarel teknikker. Vi laver øvelser og skaber færdige billeder efter et tema. Der er fokus på proces, og derudover også det gode fællesskab. Medbring egne materialer: akvarel, papir og pensler. Der kan være udgifter til fællesmaterialer. Der er ingen undervisning i uge 40, 41 og 42

Startdato: 27.august

Afslutning: 26. november

Maks. 12 deltagere

Startdato: 29.august

Afslutning: 28. november

Maks. 12 deltagere

Workshop Multietnisk Systue

Hold 12051: tirsdage kl. 10.00-13.00 i Brabrand (hele året)

Vi har gode erfaringer med aktiviteter for ældre kvinder af anden etnisk herkomst. Vi arbejder bl.a. på 20. år med systuer i Gellerup og Rosenhøj, hvor vi reparerer og syr nyt tøj. Maks. 25 deltagere

Birte Vixø, telefon 28 29 58 09

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.

MOTION

Bowling

Hold 12401: torsdag kl. 11.00

Leder: Leif Simonsen

Startdato: 11. september

Afslutning: 27. november

Hold 12402: fredag kl. 11.00

Leder: Leif Simonsen

Pris: 600 kr. (12 gange)

Få pladser!

Startdato: 12. september

Afslutning: 28. november

Maks. 14 deltagere

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15

Motion og bevægelse for kvinder

Hold 12412: tirsdag kl. 10.30-11.50

Underviser: Isabella Larsen

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

Startdato: 19. august

Afslutning: 2. december

Maks. 18 deltagere

Vi træner balance og koordination. Får pulsen op, træner muskelstyrke og led-mobilitet. Pilatesøvelser, der styrker mave og ryg, vil være en del af træningen. Der vil være musik til nogle af øvelserne. Øvelser inspireret af SANS (Sang og Dans) og Smart-træning er hjerne-gymnastik og lidt ekstra sjov under træningen - denne træning fylder en mindre del. Har du brug for at være mere nænsom, er der også plads til det. Vi afslutter med behagelige øvelser for kroppen.

Motion og bevægelse for kvinder og mænd

Hold 12413: tirsdag kl. 12.00-13.20

Underviser: Isabella Larsen

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

Startdato: 12. august

Afslutning: 2. december

Maks. 18 deltagere

Vi træner balance og koordination. Får pulsen op, træner muskelstyrke og led-mobilitet. Pilatesøvelser, der styrker mave og ryg, vil være en del af træningen. Der vil være musik til nogle af øvelserne. Øvelser inspireret af SANS (Sang og Dans) og Smart-træning er hjerne-gymnastik og lidt ekstra sjov under træningen - denne træning fylder en mindre del. Har du brug for at være mere nænsom, er der også plads til det. Vi afslutter med behagelige øvelser for kroppen.

Forhold vedrørende kursusdeltagelse - se side 5
 Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusafviklingen.
 Frameldingsregler - se side 18

Motion i naturen

onsdage kl. 10.00 (60-80 minutter)

Startdato: 3. september.

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.

Line Dance for mellem øvede

Hold 12421: tirsdag kl. 10.30-11.50

Startdato: 19.august

Line Dance for øvede

Hold 12422: tirsdag kl. 12.00-13.20

Startdato: 19.august

Hold 12424: fredag kl. 10.30-11.50

Startdato: 22.august

Line Dance for begyndere

Hold 12426: torsdag kl. 10.00-11.20

Startdato: 21. august

Line Dance for letøvede

Hold 12427: torsdag kl. 11.30-12.50

Startdato: 21. august

Alle hold:

Pris: 680/815,- kr. (13 gange)

Afslutning: uge 48

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

Underviser: Gitte Ploeger. Ferie i uge 41 & 42.

Hensyntagende Yoga

Hold 12490: fredag kl. 9.00-10.20

Startdato: 29.08

Underviser: Dorte Bjerre

Afslutning: 28.11

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 12444: tirsdag kl. 12.00-13.20

Startdato: 26. august

Underviser: Susanne Emmysdatter

Afslutning: 2. december

Pris: 735/ 870 kr. (14 gange)

Maks. 16 deltagere

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

Qi Gong er langsomme, gode bevægelser, der træner balancen og smi-



digheden og styrker vejtrækningen. Qi Gong giver ny energi, overskud og øger evnen til nærvær. Løsner blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer. Qi Gong virker på nervesystemet og din evne til at hvile i dig selv.

Qi Gong

Hold 12441: mandag kl. 12.00-13.20

Underviser: Lone Bording

Pris: 669/804 kr. (13 gange)

Startdato: 1. september

Afslutning: 1. december

Maks. 16 deltagere

Hold 12442: mandag kl. 13.30-14.50

Underviser: Susanne Tai Foo

Pris: 669/804 kr. (13 gange)

Startdato: 1. september

Afslutning: 1. december

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 12453: tirsdag kl. 9.00-10.20

Underviser: Barbara Weinreich

Pris: 785/915,- kr. (15 gange)

Startdato: 19. august

Afslutning: 2. december

Maks. 14 deltagere

Mange mænd har allerede opdaget, hvad yoga kan gøre for deres velbefindende. Mænd har brug for at få løsnen 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.

Pilates for begyndere og letøvede

Hold 12431: tirsdag kl. 14.00-15.20

Underviser: Isabella Larsen

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

Startdato: 19. august

Afslutning: 2. december

Maks. 14 deltagere

Pilates styrker især mave og rygmuskulaturen. Vi arbejder med balance og stræk, hvilket styrker den ranke holdning. Led-mobilitet trænes også. Åndedrættet har fokus, og mange øvelser foregår liggende på pilates-måtter. Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende. Øvelserne foregår i et roligt tempo. Til sidst har vi afslapningsøvelser.

Patanjali Yoga

Hold 12451: mandag kl. 8.20-10.10

Hold 12452: mandag kl. 10.10-12.00

Underviser: Vivi Færch

Pris: 1040/1175,- kr. (14 gange)

Startdato: 1. september

Startdato: 1. september

Afslutning: 1. december

Maks. 12 deltagere

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.

Pilates og afspænding

Hold 12432: onsdag kl. 16.00-17.50

Underviser: Lisbeth Balle

Pris: 825/955 kr. (12 gange)

Startdato: 3. september

Afslutning: 26. november

Maks. 14 deltagere

Pilates er en skånsom og effektiv måde at træne kroppen på, så 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.



Respekt & værdighed

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



DS ISO9001
certificeret Kvalitetssystem
Eksamineret og
DS certificeret

www.bedemand.org

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

Skånsom Yin Yoga

Hold 12455: torsdag kl. 10.00-11.20

Underviser: Barbara Weinreich

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

Startdato: 21. august

Afslutning: 27. november

Maks. 14 deltagere

Skånsom yin yoga er en 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. I yin yoga benytter vi os af bevidst vejrtrækning, som understøtter, at du ikke presser din krop ind i stillingen, men at du bruger stillingen til at finde dybere ind i kroppen.

Svømning/vandgymnastik foregår i Lyseng Svømmehal:

(OBS: med forbehold for tildeling af tider)

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 12461: mandag kl. 9.25

Leder: Jette Thomsen

Pris: 350 kr. (15 gange)

Startdato: 18. august

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 12462: onsdag kl. 13.30

Leder: Brit Alberg

Pris: 350 kr. (15 gange)

Startdato: 20. august

Vandgymnastik og svømning

Hold 12463: torsdag kl. 9.15

Leder: Jonna Andersen

Pris: 350 kr. (15 gange)

Startdato: 21. august

Luntesfodbold i Viby for mænd 60+

Hold 12495: onsdage kl. 10-12. Spiller året rundt - fleksibel start.

Pris: 330 kr. pr. halvår.

Ældre Sagen Aarhus og Viby IF inviterer til luftefodbold 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 vægtes højt med flere arrangementer i løbet af året.

Maksimalt 30 deltagere.

Kontakt Kim Kristensen, kikkristensen@hotmail.com

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 36.

Afslutning i uge 49.

Der er lukket i uge 42 .

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

Bridge for begyndere

Hold 12101: mandag kl. 13.00-16.30

Startdato: 1. september

Ledere: Tove Jørvang, Bente Danielsen og
Helen Lykke-Møller

Afslutning: 1. december

Pris: 560/ 695 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 12102: mandag kl. 13.00-17.00

Startdato: 1. september

Leder: Merete Grønvold og Bent Sauer

Afslutning: 1. december

Pris: 560/ 695 kr. inkl. kaffe/te

Maks. 20 deltagere

Der undervises efter "Spil Bridge 2". Det forudsættes, at man har fået un-
dervisning 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 12103: mandag kl. 13.00-17.00

Startdato: 1. september

Leder: Ole Kay Petersen og Peter Støvring

Afslutning: 1. december

Pris: 505/ 645 kr. inkl. kaffe/te

Maks. 28 deltagere

Gennemgående turnering. Der gives undervisning efter ønsker fra kursist-
erne.

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

Turneringshold 104

Hold 12104: tirsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Pris: 455/ 595 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 2. september

Afslutning: 2. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 105

Hold 12105: tirsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 455/ 595 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 2. september

Afslutning: 2. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 106

Hold 12106: onsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Bent Sauer

Pris: 455/ 595 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 3. september

Afslutning: 3. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 107

Hold 12107: onsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Jørgen Sand

Pris: 455/ 595 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 3. september

Afslutning: 3. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 108

Hold 12108: torsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 455/ 595 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 4. september

Afslutning: 4. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 109

Hold 12109: torsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Pris: 455/ 595 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 4. september

Afslutning: 4. december

Maks. 56 deltagere

**Dr. Nielsen**

Hold 12120: lørdag fra 9.00 til ca. 17

Minimum 40 deltagere

Seneste tilmelding.

15. november

Maksimum 60 deltagere

31. oktober.

Tilmelding parvis via bookingsystemet eller på kontoret.

Vi spiller indledende runde i seedede rækker om formiddagen. Om eftermiddagen spiller vi i nye rækker.

Der er morgenkaffe, frokost med drikkevarer, og eftermiddagskaffe med kage. Mens vi venter på resultaterne, serveres der en vand, en øl eller et glas vin.

Prisen er ekstraordinært lav: 300 kr. og turneringen er forbeholdt deltagere på vores bridgehold i 2025.

**SKAK****Tirsdagsskak**

Hold 12140: tirsdag kl. 14.00 – 17.00

Leder: Erik Jakobsen

Pris: 310 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Afslutning 2. december

Maks. 14 deltagere.

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.

Der er bræt, brikker og ur til rådighed.

SPROG, FILM OG LITTERATUR

Engelsk, niveau 1-2

Hold 12714: fredag kl. 11.30-12.50

Underviser: Halda Jensen

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

Startdato: 22. august

Afslutning: 28. november

maks. 18 deltagere

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.

Engelsk for let øvede, niveau 3-4

Hold 12711: onsdag kl. 9.30-10.50

Underviser: Joan Lynch

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

Startdato: 3. september

Afslutning: 26. november

Maks 18 deltagere

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.

Engelsk for let øvede, niveau 4-5

Hold 12712: onsdag kl. 11.00-12.20

Underviser: Joan Lynch

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

Startdato: 03. september

Afslutning: 26. november

Maks. 18 deltagere

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.

Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5

Hold 12713: fredag kl. 10.00-11.20

Underviser: Halda Jensen

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

Startdato: 22. august

Afslutning: 28. november

Maks. 18 deltagere

For deltagere med lidt rutine i det engelske sprog, og som 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.

Engelsk for øvede, niveau 6

Hold 12715: mandag kl. 9.30-11.20

Underviser: Halda Jensen

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

Startdato: 25. august

Afslutning: 1. december

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 1 for nybegyndere

Hold 12752: tirsdag kl. 13.00 – 14.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/1.105 kr.-ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 19. august

Afslutning: 24. november

Maks. 18 deltagere

Velkommen på dette fransk kursus for helt nybegyndere, som gerne vil klare sig bedre på ophold i Frankrig, eller som bare har lyst til at lære et nyt spændende sprog. Du vil her få muligheden for at lære det franske sprog helt fra begyndelsen. Der vil blive lagt vægt på indlæring af den franske udtale, et anvendeligt basisordforråd og brugbare vendinger, der kan bruges i rejse- og hverdagssituationer i Frankrig eller til at bygge videre på. Her lærer du at gå på cafe og restaurant, og at klare lettere indkøb, etc. Vi anvender autentisk lyd- og videomateriale samt franske sange. Vi vil anvende et introduktionsmateriale, en grundbog og et grammatikøvehæfte.

Fransk 4 for let øvede

Hold 12753: mandag kl. 12.00 – 13.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 18. august

Afslutning: 24. november

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 eller tilsvarende. Vi vil fokusere på dagligt sprog i form af tekster om og dialoger fra rejse- og hverdagssituationer i Frankrig. Vi vil anvende autentisk indtalt tekst-, lyd- og video-materiale, franske sange og franske videoklip. Vi vil anvende en grundbog samt et grammatikøvehæfte.

Fransk for mellem øvede

Hold 12751: mandag kl. 10.00-11.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 18. august

Afslutning: 24. november

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for mellem øvede i det franske sprog med et kendskab til det franske sprog svarende til mindst 6 sæsoner a ca. 28 lektioner eller tilsvarende. 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 og lyd- og billedmateriale om fransk hverdagsliv, samfund, historie, kultur og geografi. Vi vil også repetere dialoger, som kan bruges som turist i Frankrig. Vi vil anvende et meget varieret sprog materiale og et grammatikøvehæfte, lettere nyhedsmateriale fra aviser, video, film samt franske sange.

Fransk for øvede

Hold 12750: tirsdag kl. 11.00-12.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 19. august

Afslutning: 24. november

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 sprog-materiale, franske film og franske sange. Vi udvikler og repeterer grammatiske færdigheder ved hjælp af skriftlige og mundtlige grammatikopgaver.

Italiensk 3 for nybegyndere

Hold 12720: torsdage kl. 10.00-11.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 21. august

Afslutning: 24. november

Maks. 18 deltagere

Dette kursus i italiensk sprog og kultur er for let øvede begyndere, der har gennemført ca. 2 sæsoner i italiensk a 28 lektioner eller tilsvarende. Her vil vi bygge videre på de mundtlige og skriftlige færdigheder, som I allerede har tilegnet jer i løbet af de to tidligere sæsoner, og I vil lære mere om hverdagslivet i Italien. Vi vil fortsat fokusere på italiensk udtale, et anvendeligt dagligdags ordforråd og lettere dialoger, som kan bruges på rejser i Italien og til at bygge videre på. Vi vil fortsætte med at anvende grundbogen Passaparola 1 (fra lektion 10 ca.) og det tilhørende grammatikøvehæfte.

Italiensk 5 for begyndere

Hold 12722: torsdag 12.00 – 13.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 975/ 1.105 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 21. august

Afslutning: 27. november

Maks. 18 deltagere

Dette kursus i det italienske sprog og kultur er for let øvede, der har gennemført ca. 4 sæsoner i italiensk a 28 lektioner eller tilsvarende. Her får I mulighed for at lære mere om dagliglivet i Italien og at bygge videre på jeres italiensk-kundskaber fra de fire tidligere sæsoner. Vi vil fortsat fokusere på italiensk udtale, et praktisk ordforråd og lettere dialoger målrettet rejse- og hverdagssituationer i Italien. Vi vil anvende grundbogen Passaparola 2 og det tilhørende øvehæfte med skriftlige øvelser.

Italiensk for øvede

Hold 12721: tirsdag kl. 9.30-10.55

Underviser: Gianna Paterno

Pris: 785/ 915 kr. - ekskl. mat. (15 gange)

Startdato: 19. august

Afslutning: 2. december

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.

NYT**Spansk for begyndere**

Hold 12763: onsdag kl. 13.00-14.50

Underviser: Jeanette Eriksen

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

Startdato: 20. august

Afslutning: 3. december

Maks. 14 deltagere

Dette kursus er for dig der drømmer om at lære spansk, så du kan begå dig på din rejse i et spansktalende land. Kurset er for begyndere, der intet kendskab har til sproget. Vi arbejder med udtale, grammatik og samtale-træning og opbygger et anvendeligt hverdagsordforråd, så du kan deltage i enkle samtaler med spansktalende om dagligdagsemner som mad, rejser og familie. Vi øver forskellige situationer, så du er klædt på til at spørge om vej eller bestille mad på restaurant m.m.

Spansk 1 for fortsættere

Hold 12765: torsdag kl. 12.15 – 14.05

Underviser: Jeanette Eriksen

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

Startdato: 21. august

Afslutning: 4. december

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 tale 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 læser letlæselige tekster/historier og arbejder med den spanske grammatik i det omfang, der er behov for det.

Spansk 2 for let øvede

Hold 12760: torsdag kl. 10.15-12.05

Startdato: 21.august

Underviser: Jeanette Eriksen

Afslutning: 4.december

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

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 kutymer m.m. Der vil blive lagt vægt på at arbejde med forståelse og udtale af spansk, lidt grundlæggende grammatik og et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger, som du kan få glæde af ved rejser til spansktalende lande. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger spanskbøgerne "Caminando for fortsættere", læser historier/bøger og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for øvede 1

Hold 12761: fredag kl. 9.00-10.50

Startdato: 22.august

Underviser: Jeanette Eriksen

Afslutning: 5. december

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

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, så at man 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 12762: fredag kl. 11.10-13.00

Startdato: 22. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Afslutning: 5. december

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

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter spanskkundskaber svarende til ca. 4-5 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus udvider vi vores ordforråd ved at arbejde med sproget igennem samtaleøvelser, læsning af bøger og 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.

Bridge



70

Sprog



71

Ture og Rejser



75

Aktiviteter NORD

ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING.	57
Aarhus Øje - Bavn Brasserie	57
Gåtur - Se udvalgte gavlmalerier	57
Fiskeaften	57
Bankospil	57
Hjælpe midler til hverdagen	58
Julefrokost	58
Hør og se Aarhus Symfoniorkester	58
FOREDRAG OG MØDER.	58
8 ONSDAGSFOREDRAG	58
Inkontinens - en tabuiseret folkesygdom	58
Om arbejdet som ældrerådmand i Aarhus	58
Fortælling om Gammel Estrup	59
Om samfundsrevseren Peter Sabroe	59
REGAN Vest	59
Trekking i Uganda	59
Arvegods - giv visdom videre	59
Demokrati efter valget af Trump	60
KREATIVITET	61
Akrylmaling	61
Akvarelmaling for øvede	61
Akvarelmaling for let øvede og øvede	61
Akvarelmaling for begyndere	62
Blomsterbinding	63
Madlavning for mænd	63
Slægtsforskning	63
Tegning for begyndere	63

Kreativitet



61

Foredrag



58

Motion



64

MOTION	64
Bowling	64
Line Dance let øvede	64
Motion og velvære m/k	64
Pilates for fortsættere	65
Qigong	65
Stram Op	66
Vandgymnastik	67
Yoga - funktionel	68
Yoga - begyndere og øvede	68
Yoga - begyndere og øvede	69
Yoga - funktionel	69
Zumba	70
Traveture om Egå Engsø	70
SPIL	70
BRIDGE	70
Bridgeundervisning begynderhold	70
Bridgeundervisning for ret øvede	70
Bridgeundervisning for let øvede	71
Bridgeundervisning for viderekomne	71
Bridgeturning	71
SPROG, FILM OG LITTERATUR	71
SPROG	71
Engelsk for øvede	71
Engelsk for øvede	72
Engelsk for let øvede	72
Spansk for øvede	72
Spansk for letøvede	72
Spansk for fortsættere	73

LÆSEKREDSE	73
Læsekrede 1	73
Læsekrede 2	73
Læsekrede 3	74
Læsegruppe 4 for mænd	74
Læsekrede 5	74
TURE OG REJSER	75
ENDAGSTURE	75
Fussingø - rundt om Mariager Fjord	75
André Rieu koncert i Herning	75
Fjordenhus & Elmegården	76
Aalborg Kloster	76
Åletur til Feggesund Fægekro	76
REJSER MED OVERNATNING	76
Cirkusrevyen i 2 dage	76
Norge - Vestlandet i 5 dage	77
Julemarked i Hamburg, Lübeck og Kiel i 2 dage	77



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 ske direkte til Søren Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk

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

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 174 kr. for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 230 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



AKTIVITETER:

Velkommen i Ældre Sagen Aarhus Nord til efterårssæsonen 2025

Det er nu tredje sæson hos Aarhus Nord med tilmelding og betaling via vores hjemmeside. De fleste holdtagere klarer tilmeldingen selv, men du er naturligvis altid velkommen på kontoret, hvis du har brug for hjælp.

Vi forventer, at alle programsatte hold fra forårssæsonen fortsætter, dog udgår hold 22733: Blomsterbinding grundet for få tilmeldinger. Der blev taget godt imod vores nye hold 22721, Tegning for begyndere, som derfor kører videre.

Til efteråret har vi to nye arrangementer i Aarhus City:

Hold 22656: Aarhus Øje – Bavn Brasserie og hold 22663: Gåtur - Se udvalgte gavlmalier (FN's 17 verdensmål).

Vi fortsætter vores gode samarbejde med Sørensen Rejser A/S omkring endagsture og rejser med overnatning. Tilmelding sker direkte til Sørensen Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensenrejser.dk

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

De bedste hilsner, Christen Jespersen, formand.



Christen Jespersen

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, hvor sidste nyt altid er med: www.aeldresagen.dk/aarhus

Kontoret er lukket fra torsdag 19. juni til og med søndag 17. august, hvor vi holder sommerferie.

Kontoret er desuden lukket i uge 42: Ingen undervisning eller aktiviteter.

E-mails kontrolleres løbende.

Bestyrelsen i Ældre Sagen Aarhus Nord

Christen Jespersen (formand), Laila Melgaard, Kai Skovvang,
Mona Jensen (1. suppleant) og Kirsten Hillebrandt (2. suppleant)

ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING

Aarhus Øje - Bavn Brasserie

Hold 22656: fredag 12. september kl. 11-14 Tilmeldingsfrist: 1. september

Sted: Helga Pedersens Gade 81, Aarhus Ø Min. 10, maks. 35 deltagere

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

Vi starter med at tage elevatoren 142 m op og nyder den flotte udsigt. Derefter frokost på Brassieriet på 1. sal. Dagen sluttet af med at se udstillingen i kælderetagen.

Gåtur - Se udvalgte gavlmalier

(FN's 17 verdensmål)

Hold 22663: fredag 3. oktober kl. 11.00 Tilmeldingsfrist: 29. september

Rundviser: Irene Lindemann Min. 4, maks. 12 deltagere

Mødested: Ismael statuen på Klostertorv. (Ved fodgængerovergangen)

Pris: 30 kr.

Kom med på en gåtur rundt i Aarhus C og se udvalgte gavlmalier. Turen er på ca. 2,5 km og varer to timer, hvor vi ser ni af de 17 gavlmalier. Turen slutter ved Domkirken.

Der er mulighed for at forlænge turen med ca. 1 km med tre gavlmalier yderligere. Slutter ved Rutebilstationen.

Fiskeaften

Hold 22654: torsdag 9. oktober, kl. 18.00 Tilmeldingsfrist: 24. september

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 190 kr. Drikkevarer kan købes i baren.

Vi får besøg af P. Clausens Fiskehandel, der fortæller om sæsonens fisk og selve branchen samt serverer lækre fiskeretter for os.

Bankospil

Hold 22652: torsdag, 30. oktober, kl. 19.00

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 1 plade 15 kr., 3 plader 40 kr., ekstra plade efter pausen 10 kr.

Vi glæder os til at se rigtig mange til vores traditionelle bankospil.

Vi sørger for gode præmier, og der kan købes øl og vin i baren.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aeldresagen.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.

Hjælpemidler til hverdagen

Hold 22692: onsdag 19. november kl. 10-12

Åbent – tilmelding ikke nødvendig

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Gratis – der serveres kaffe og brød.

Vi får besøg af Aarhus Kommunes DokkX og Senior World, der præsenterer diverse hjælpemidler, som gør livet lettere.

Alt fra en stok med sæde – til multiåbnere til de stramme rødbedeglas.

Julefrokost

Hold 22653: lørdag, 29. november, kl. 13 Tilmeldingsfrist: 21. november

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 190 kr.

Kom og vær med til vores hyggelige julefrokost, hvor vi serverer lækker mad.

Hør og se Aarhus Symfoniorkester

Hold 22696

Sted: Symfonisk Sal, Musikhuset.

Dato og tid kan ses på vores hjemmeside, så snart vi får Symfoniorkestrets program.

FOREDRAG OG MØDER

8 ONSDAGSFOREDRAG

Hold 22670: onsdag kl. 10.00 - 12.00

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Samlet pris: 480/ 510 kr. Enkeltpåbud: 85/ 95 kr.

Der serveres kaffe og brød i pausen.

Inkontinens - en tabuiseret folkesygdom

v/ Louise Gammelholm

Hold 22671

Dato: 17. september

Du bliver klogere på årsager til inkontinens, og hvordan du kan få hjælp i forhold til udredning og behandling. Samt viden om hjælpemidler og retigheder i forhold til kommunen. De psykiske og sociale aspekter af at lide af inkontinens. For disse er utroligt vigtige at kende og forstå. At lide af inkontinens har store konsekvenser for mange menneskers livskvalitet.

Om arbejdet som ældrerådmand i Aarhus

v/ Christian Budde

Hold 22672

Dato: 24. september

Fortælling om Gammel Estrup

v/ Hans Jørgen Rasmussen

Hold 22673

Dato: 1. oktober

Tidligere museumsbetjent ved slottet fortæller ved hjælp af fotos af portræterne. Det giver et glimt af det overdådige liv, der engang har fyldt det gamle slot. Og vi kommer ind bag den flotte facade, som var altafgørende i rokokoen. Det er fortællingen om den dag, Gammel Estrup faldt i sin Tornerosesøvn.

Om samfundsrevseren Peter Sabroe

v/ Steen Ole Hedelund

Hold 22674

Dato: 8. oktober

Der tegnes et portræt af den store socialdemokratiske journalist, samfundsrevser og politiker Peter Sabroe (1867 – 1913). Han skrev om de svages umenneskelige vilkår og kæmpede som politiker mod uretten. Han var i årtier de svages frontkæmper. Der vises uddrag fra filmen om Peter Sabroe: "Kampen mod uretten" fra 1949. Findes samme type politiker i Danmark i dag?

REGAN Vest

v/ Karsten Hvam Pedersen

Hold 22675

Dato: 22. oktober

Skjult for offentligheden og landets fjender opførte de danske myndigheder i 1960'erne en atombunker, som skulle rumme regeringen og dele af kongehuset under 3. verdenskrig. Anlægget – kaldet REGAN VEST – er en underjordisk by med plads til 350 personer med bl.a. hospital og 232 rum. Dybt begravet en halv kilometer inde i en bakke, 60 meter under jorden.

Trekking i Uganda

v/ Inger Petersen

Hold 22676

Dato: 29. oktober

Uganda er en blanding af skønhed, mangfoldighed og eventyr. Det er ikke uden grund, at Winston Churchill kaldte det for 'Afrikas perle'. På rejsen kom vi til Bwindi nationalparken på grænsen mellem Uganda og den Demokratiske republik Congo i håbet om at opleve gorillaer på tæt hold.

Arvegods - giv visdom videre

v/ Preben Kok

Hold 22677

Dato: 5. november

Når et menneske har levet i over 70 år, er det almindeligt at have samlet en masse nyttig viden, fortællinger og erfaring, som ofte har været givet videre i generationer. Mange af disse værdifulde ledsagehistorier synes glemt. Nutidens yngre generationer har brug for denne viden. Giv din erfaring videre.

Demokrati efter valget af Trump

v/ Steen Ole Hedelund

Hold 22678

Dato: 12. november

En analyse af den politiske virkelighed i USA efter at Trump er blevet præsident i USA. Hvad betyder det for det politisk stærkt splittede USA? Hvad betyder det for demokratiet og den politiske virkelighed i USA, Europa og Danmark, i hele Verden. Analyserne og argumentationen i foredraget omfatter visuel argumentation og dokumentation i form af mange billeder og videoer.

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.1

Digitaliseringsstyrelsens hotline: 33 37 00 37

KREATIVITET

Akrylmaling

Hold 22741: tirsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 26. august

Underviser: Bodil Køhler

Slutdato: 2. december

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 22742: torsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 28. august

Underviser: Bjarne Tinning

Slutdato: 4. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)

Akrylmaling

Hold 22743: mandag kl. 9.00 - 12.45

Startdato: 8. september

Øvrige datoer:

Slutdato: 24. november

15/9, 29/9, 6/10, 20/10, 27/10, 10/11 og 17/11

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.

Akvarelmaling for øvede

Hold 22751: onsdag kl. 13.00 - 15.45

Startdato: 27. august

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 3. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Akvarelkurset henvender sig til alle, der har flere års erfaring med at male akvarel.

Akvarelmaling for let øvede og øvede

Hold 22752: fredag kl. 10.00 - 12.45

Startdato: 29. august

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 5. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Akvarelmaling for begyndere

Hold 22753: torsdag kl. 10.00 - kl. 12.45 Startdato: 11. september

Øvrige datoer: 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11

Slutdato: 4. december

Underviser: Marianne Dall

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov.

Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)

Dette hold henvender sig til alle, der er begyndere i akvarel eller blot har lidt kendskab til akvarelteknikker.

Som begynder og let øvet i akvarel bliver man hjulpet godt på vej gennem øvelser i farvelære og de klassiske teknikker: lag på lag, lasering og vådt i vådt. Gennem samtale om farver, lys, skygge og billedkomposition, får vi et godt afsæt for at lykkes med vores akvareller efter blot lidt øvelse. På alle akvarellholdene øver vi skitsering og maler efter et fælles oplæg såsom genstande på bordet og kunsthistoriske billedforlæg. Undervisningen lægger op til brug af forskellige teknikker, og gennem maleriet får man kendskab til en række anerkendte kunstnere. Husk at medbringe blyant, skitsepapir, knetgummi, akvarelpapir i 100% bomuld, minimum de tre grundfarver i kunstnerkvalitet i en æske samt akvarelpensler og et glas. Materialeudgifter til forlæg betales første undervisning. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.



PRO-UTO

Reparation af alle bilmærker

Altid kvalitetsbiler på lager

Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

Blomsterbinding

Hold 22731: torsdag kl. 9.30 – 12.15

Startdato: 11. september

Øvrige datoer: 25/9, 9/10, 23/10 og 6/11

Slutdato: 20. november

Hold 22732: torsdag kl. 13.00 – 15.45

Startdato: 11. september

Øvrige datoer: 25/9, 9/10, 23/10 og 6/11

Slutdato: 20. november

Underviser: Lene Skou Pedersen

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.

Madlavning for mændHold 22722: torsdag kl. 18.00 - 21.00
(ulige uger)

Startdato: 11. september

Slutdato: 20. november

Leder: Rikke Weber Andersen

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 22726: mandag kl. 9.30 - 12.15

Startdato: 1. september

Underviser: Sv. E. Christiansen

Slutdato: 27. oktober

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.

Tegning for begyndere

Hold 22721: torsdag kl. 10-12.45

Startdato: 4. september

Øvrige datoer: 18/9, 2/10, 30/10, 13/11, 27/11

Slutdato: 11. december

Underviser: Marianne Dall

Sted: Folkehuset Risskov, kld. lokale 2/3, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)

Dette begynderkursus tilbyder basale tegneøvelser og giver en bred introduktion til klassiske tegneteknikker og tegneredskaber. Kurset kræver ingen forudgående tegnefærdigheder, så alle kan være med.

MOTION

Bowling

Hold 22393: tirsdag kl. 11.00 – 12.00

Startdato: 9. september

Holdleder: Christen Jespersen

Slutdato: 2. december

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15. Aarhus

Pris: 590 kr. (12 gange)

Line Dance let øvede

Hold 22317: mandag kl. 13.00 - 14.50

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

Line Dance let øvede

Hold 22313: mandag kl. 14.50 - 16.40

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

Line Dance let øvede

Hold 22312: torsdag kl. 13.00 - 14.50

Startdato: 28. august

Underviser: Annette Rasmussen

Slutdato: 4. december

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)

Line Dance let øvede

Hold 22318: onsdag kl. 13.00 - 14.50

Startdato: 27. august

Underviser: Annette Rasmussen

Slutdato: 3. december

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.

Motion og velvære m/k

Hold 22323: mandag kl. 9.15 - 10.50

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

Motion og velvære m/k

Hold 22321: tirsdag kl. 9.30 - 11.05

Startdato: 26. august

Pris: 660/ 765 kr. (14 gange)

Slutdato: 2. december

Motion og velvære m/k

Hold 22322: tirsdag kl. 11.10 - 13.00

Startdato: 26. august

Underviser: Mette Vibe

Slutdato: 2. december



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 22331: torsdag kl. 12.30 - 13.25

Startdato: 4. september

Slutdato: 27. november

Hold 22332: onsdag kl. 11.30 - 12.25

Startdato: 3. september

Slutdato: 26. november

Hold 22333: onsdag kl. 10.30 - 11.25

Startdato: 3. september

Slutdato: 26. november

Hold 22334: torsdag kl. 11.15 - 12.10

Underviser: Lisbeth Balle

Startdato: 4. september

Slutdato: 27. november

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 560/ 685 kr. (12 gange)

Pilates for fortsættere

Hold 22335: torsdag kl. 14.00 - 15.20

Startdato: 4. september

Underviser: Tine Christensen

Slutdato: 27. november

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 770/ 815 kr. (12 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 22371: onsdag kl. 10.00 – 11.20

Startdato: 27. august

Underviser: Susanne Emmysdatter

Slutdato: 3. december

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.

Stram Op

Hold 22355: torsdag kl. 15.30 - 16.25

Startdato: 4. september

Underviser: Lucy Moli

Slutdato: 27. november

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.



AARHUS BEGRAVELSE

Nærværende og personligt



Viengevej 6A · 8240 Risskov

Tlf. 86 12 08 00

aarhusbegravelse.dk

Vandgymnastik

Hold 22341: tirsdag kl. 15.00 - 15.55

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

Hold 22342: onsdag kl. 15.00 - 15.55

Underviser: Lis Jørgensen

Startdato: 27. august

Slutdato: 3. december

Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

Vandgymnastik

Hold 22343: torsdag kl. 15.00 - 15.55

Underviser: Lis Jørgensen

Startdato: 28. august

Slutdato: 4. december

Sted: Sølystskolen, Egå Havvej 5, Egå

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)



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

Yoga - funktionel

Hold 22361: mandag kl. 11.00 - 12.20
Underviser: Camilla Hillerup Jensen
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 25. august
Slutdato: 1. december

Yoga - funktionel

Hold 22362: onsdag kl. 13.00 - 14.20
Yogalærer: Susanne Kristensen
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 27. august
Slutdato: 3. december

Yoga - begyndere og øvede

Hold 22363: tirsdag kl. 10.00 - 11.20
Underviser: Lotte Fosnæs
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august
Slutdato: 2. december



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

Yoga - begyndere og øvede

Hold 22364: tirsdag kl. 11.35 - 12.55

Underviser: Lotte Fosnæs

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

Yoga - funktionel

Hold 22365: mandag kl. 12.50 - 14.10

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

Yoga - funktionel

Hold 22366: onsdag kl. 9.00 - 10.20

Underviser: Susanne Kristensen

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 27. august

Slutdato: 3. december

Yoga - funktionel

Hold 22367: onsdag kl. 14.40 - 16.00

Yogalærer: Susanne Kristensen

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 27. august

Slutdato: 3. december

Yoga - funktionel

Hold 22368: mandag kl. 14.30 - 15.50

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

Yoga - funktionel

Hold 22369: onsdag kl. 10.45 - 12.05

Yogalærer: Susanne Kristensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 27. august

Slutdato: 3. december

Funktionel yoga: Er for alle, der har lyst til at arbejde med bevægelighed, styrke, balance og åndedrættet. Undervisningsformen vil være et mix af Hatha og Yin yoga. Lektionen afsluttes med en afspænding.

Yoga for begyndere og øvede: Yoga øger din kropsbevidsthed og din koncentration - dit energiniveau og dit generelle velvære.

På alle yoga-hold er det en god idé at medbringe yogamatte, tæppe og pude.

Zumba

Hold 22351: onsdag kl. 15.30 - 16.25

Startdato: 3. september

Underviser: Lucy Moli

Slutdato: 26. november

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 om Egå Engsø

Hver torsdag kl. 10.00 – 11.00

Startdato: 4. september

Mødested: Ved hundeskolen på Viengevej.

Vi går en dejlig tur rundt om Engsøen i eget tempo.

(Fra 27. november går vi tur i Riis Skov, hvor vi mødes ved p-pladsen på Stationsgade).

Tilmelding ikke nødvendig, man møder bare op.

SPIL

BRIDGE

Bridgeundervisning begynderhold

Hold 22711: torsdag kl. 9.30 – 12.30

Startdato: 4. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 4. december

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 ret øvede

Hold 22712: torsdag kl. 13.00 – 16.30

Startdato: 4. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 4. december

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

Pris: 720 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 22713: tirsdag kl. 13.15 – 16.45

Startdato: 2. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 2. december

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

Pris: 720 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 22714: tirsdag kl. 9.15 - 12.30

Startdato: 2. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 2. december

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 partureringer. Holdet er primært et turneringshold, men stadig med undervisning og mange opgaver. Præmier til de bedst placerede.

Bridgeturning

Hold 22715: torsdag kl. 9.00 - 12.30

Startdato: 4. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 4. december

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 22612: onsdag kl. 12.15 - 14.35

Startdato: 3. september

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Slutdato: 26. november

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 22613: torsdag kl. 12.15 - 14.35

Startdato: 4. september

Underviser: Joan Lynch

Slutdato: 27. november

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 22614: onsdag kl. 15.00 - 16.50

Startdato: 3. september

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Slutdato: 26. november

Sted: Folkehuset Vejlbj, lokale 2, Vikærtøften 6, Risskov

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. Der bliver også arbejdet med grammatik.

Spansk for øvede

Hold 22616: tirsdag kl. 11.40 - 13.30

Startdato: 26. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 2. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 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 22617: tirsdag kl. 14.00 - 15.50

Startdato: 26. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 2. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 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 grund-

læggende 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 22618: onsdag kl. 10.00 - 11.50

Startdato: 27. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 3. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 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 22621: mandag kl. 14.00 - 16.00

Startdato: 1. september

Herefter den 1. mandag i måneden

Slutdato: 1. december

Leder: Nina Löwe

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

Pris: 125 kr. (4 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 22622: mandag kl. 14.00 - 16.00

Startdato: 15. september

Herefter den 3. mandag i måneden

Slutdato: 15. december

Leder: Kätthe Henriksen

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (4 gange)

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

Forhold vedrørende kursUSDeltagelse - se side 5
Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusaFviklingen.
Frameldingsregler - se side 18

Læsekreds 3

Hold 22623: mandag kl. 13.30 - 15.00

Startdato: 8. september

Herefter den 2. mandag i måneden

Slutdato: 8. december

Leder: Gerda Flint

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (4 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.

Læsegruppe 4 for mænd

Hold 22624: onsdag kl. 10.00 - 12.30

Startdato: 27. august

Herefter den sidste onsdag i måneden

Slutdato: 27. november

Leder: Nina Løwe

Sted: Ellevang Kirkes Sognegård, Jellebakken 42, Risskov

Pris: 125 kr. (4 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 22625: tirsdag kl. 13.30 - 15.00

Startdato: 2. september

Herefter den første tirsdag i måneden

Slutdato: 2. december

Leder: Lene Colding

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

Pris: 125 kr. (4 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.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aeldresagen.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.



TURE OG REJSER

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

ENDAGSTURE

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.

André Rieu koncert i Herning

Dato: 11.06.2025

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus 14.55 - Musikhuset 15.10 - Viby Torv 15.20

Pris: 1.699 kr. – billetter i bedste kategori.

Vi kører direkte til Herning, hvor vi nyder en 3-retters menu, inden vi skal opleve et festfyrværkeri af musik og farver. Krydret med festlige og romantiske numre, humoristiske indslag, overraskelser og solister i topklasse.

Fjordenhus & Elmegården

Dato: 05.09.2025

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.

Aalborg Kloster

Dato: 26.09.2025

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Viby Torv kl. 6.45 - Musikhuset kl. 7.00 – Arions Hus 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: Viby Torv kl. 7.30 - Musikhuset kl. 7.45 – Arions Hus 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

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.



Solen skinner over Ældre Sagen Aarhus Syd	80
ARRANGEMENTER.	81
Små hjælpemidler til hverdagen	81
En aften med Damemode	81
Fiskeaften	81
Kulturbunkeren – museum Overtaci	82
Vinsmagning	82
BRIDGE	82
Begynderholdet Tag et Bridgekørekort	82
Bridgekursus – let øvede	82
Bridgeturneringer	82
FOREDRAG og TEMAMØDER.	83
FOREDRAG	83
Med hjertet på rette sted	83
Sæt toner til dit liv	83
Jordemoderen med de mange historier	84
Alenerejser	84
Islands rå natur	84
Kunst og Antikviteter	84
Sort humor – så englens synger	84
Det nye Aarhus	85
On the Road – en foredragskoncert	85
TEMAMØDE	85
Information om Fremtidsfuldmagt, arv m.m.	85
IDRÆT	85
Bowling	85
Yoga, hensyntagende	86
Riffelskydning,	86



82



90



83

KREATIVITET	87
Akrylmaling	87
Akrylmaling	87
Akvarel-, akryl- og oliemaling, Workshop	87
Blomsterdekorationer til årstiden	87
Blomster advent/ jul	87
Blomster advent/ jul	88
Mad for mænd	88
Patchwork	88
Strikke – Hækle Workshop	89
LITTERATUR	89
Læsekrede	89
SPROG	89
Italiensk, øvede	89
Spansk	90
Tysk, øvede	90
TEATER OG KONCERTER	90
TEATER	90
Thomas Helmig	90
Juleforestilling	90
KONCERTER	91
Fede Finn og Funny Boyz	91
Memphis Boulevard	91
Jette Torp og hendes guitar	91



Solen skinner over Ældre Sagen Aarhus Syd

Hvorfor nu denne overskrift, jo som ny formand i Ældre Sagen Aarhus Syd har jeg de sidste par uger været rundt til nogle af vores hold. Uanset hvilke hold, jeg har været på besøg hos, så har jeg mødt rigtig mange mennesker, som smiler, er i godt humør og som helt tydelig nyder det samvær, der er på holdet. De sidste par dage er solen også kommet frem, og foråret er på vej, så jeg synes, at den overskrift passer godt til både glade mennesker og vejret.



Per K. Møller

Vores efterårsprogram, som du sidder med, spænder vidt fra sprog til håndarbejde og fra bridge til bowling og alt imellem. Også en nystartet strikke/hækle-workshop kan tilmeldes om onsdagen. Der er aktiviteter, der udfordrer alle dele af både kroppen og hovedet. Vi skal heller ikke glemme vores spændende foredragsrække og festlige musikarrangementer med spisning. Et frokostarrangement med bl.a. Jette Torp er et helt nyt tiltag, hvor vi tror, der bliver rift om billetterne.

Vi har fortsat store udfordringer med at skaffe lokaler nok tæt på vores kontor i Viby Centret. I skal derfor være meget opmærksom på tid og sted for jeres hold.

Vi glæder os til den nye sæson og byder både gamle og nye deltagere velkommen til vores spændende arrangementer i Ældre Sagen Syd.

Til slut en tak til Bo Jørgensen for den indsats, han har ydet som formand for Ældre Sagen Syd. Vi er glade for, at han fortsat vil stå til rådighed og løse udvalgte opgaver.

Vi håber at se rigtig mange af jer til efteråret, og I ønskes alle en rigtig god sommer.

Per K. Møller

Formand

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.

Forhold vedrørende kursusdeltagelse - se side 5
 Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusafviklingen.
 Frameldingsregler - se side 18

Kontoret:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30 – 12.00.

Tlf. 86 11 00 37 i åbningstiden.

Kontoret er lukket i perioderne: 5.6. – 10.8., 13. – 17.10., 15.12 – 4.1.

På hjemmesiden opdateres nyheder løbende:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/aarhus-syd/aktiviteter-i-aarhus-syd

ARRANGEMENTER**Små hjælpemidler til hverdagen**

Hold uden nummer: kl. 10.00 – ca 12 torsdag den 21. august

Pris: Gratis

Sted: ÆS' lokaler Viby Centret

Viby Ringvej 2B

Tilmelding til kontoret: syd@aeldresagen-aarhus.dk

tlf. 86 11 00 37 ma-on 9:30-12:00.

Arrangement i Ældre Sagen, hvor der vises hverdagsteknologier og små hjælpemidler til et lettere og aktivt liv.

Kom og se, prøv og hør om alt fra en stok med slæde til multiåbnere til de stramme rødbedeglas. Her vil frivilligkoordinator Louise Sand fortælle og svare på spørgsmål. En hyggelig formiddag, hvor der serveres kaffe.

En aften med Damemode

Hold nr. 32621: kl. 17.00 – 20.00

mandag den 22. september

Pris: 125/ 175 kr.

Sidste tilmelding 18. september

Sted: KM Mode, Viby Centret

Min. 30, maks. 60 deltagere

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

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

Fiskeaften

Hold nr. 32647: kl. 18.00 – 20.00

tirsdag den 16. september

Pris: 175/ 225 kr.

Sidste tilmelding 11. september

Sted: Clausens Fisk, Fiskerivej 4

Min. 30, maks. 70 deltagere

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.

Kulturbunkeren – museum Overtaci

Hold nr. 32644: kl. 11:00

tirsdag den 23. september

Pris: 175/ 225 kr. inkl. rundvisning
og let frokost. Ekskl. drikkevarer

Sidste tilmelding 12. september

Min. 15, maks. 25 deltagere

Sted: Olof Palmes Allé 11

Guidet rundvisning i den tidligere Journalisthøjskole, let frokost (sandwich) og efterfølgende rundvisning i Overtaci-museet.

Letbanen kører lige til døren.

Vinsmagning

Hold nr. 32673: kl. 18:30-21:30

onsdag den 22. oktober

Pris: 175/ 225 kr. inkl. et let traktament

Sted: Ældre Sagens lokaler, Viby Centret,
Viby Ringvej 2B 1.

Maks. 50 deltagere

Et foredrag om vine fra Pran Vinimport

BRIDGE

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Begynderholdet Tag et Bridgekørekort

Hold 32730: mandag kl. 9.30 – 12.30.

Startdato: 1. september

Leder: Ikke fastlagt

Maks. 24 deltagere

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

Bridgekursus – let øvede

Hold nr. 32731: onsdag kl. 9.15– 12.15

Startdato: 3. september

Leder: Steen V. Christensen

Maks. 36 deltagere

Pris: 400/ 450 kr. ekskl. undervisningsbog, 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 spillemakker
TILBUD: Spillere, der er tilmeldt vores turneringshold, kan deltage på "Let øvede" til halv pris (200 kr.).

Hold nr. 32721: mandag kl. 9.30-13.00

Leder: Lis Jensen

Startdato: 25. august

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 32722: mandag kl. 13.30-17.00

Leder: Birgit Jacobsen

Startdato: 25. august

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 32723: tirsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Ikke fastlagt

Startdato: 26. august

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 32726: onsdag kl. 12.30-16.00

Leder: Bente Nielsen

Startdato: 27. august

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 32727: torsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henny Hansen

Startdato: 28. august

Min. 20, maks. 36 deltagere

FOREDRAG og TEMAMØDER

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

FOREDRAG

Sæsonens alle 9 foredrag

Hold nr. 32650: fredag kl. 10:00-12:00

Pris: 540 kr.

Kaffe med brød 20 kr/ gang

Startdato: 3. oktober

Sidste tilmelding 29. september

Min. 10, maks. 50 deltagere

Med hjertet på rette sted

Hold nr. 32651: fredag kl. 10:00-12:00

v/ Brian Mathisen

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 3. oktober

Sidste tilmelding 29. september

Min. 10, maks. 50 deltagere

Tilbage i 2004 startede Brian med at støtte bokseklubben Transifex i Mumbas-saforstaden Freretown med brugt bokseudstyr. I 2010 tager Brian initiativ til at opføre et børnehjem for forældreløse børn. Kom og hør Brian, professionel boksetræner og TV-ekspert og kommentator, fortælle om dette arbejde.

Sæt toner til dit liv

Hold nr. 32652: fredag kl 10:00-12:00

v/ Simon Møller

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 31. oktober

Sidste tilmelding 27. oktober

Min. 10, maks. 50 deltagere

Hvordan musikken påvirker os, vores følelser, vores liv.

Vi synger primært fra Højskolesangbogen.

Jordemoderen med de mange historier

Hold nr. 32653: fredag kl 10:00-12:00

v/ Jordemoder Annette Borg Jensen

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Et humoristisk og livsbekræftende jordemoder liv med start fra Rigshospitalet i 1983.

Dato: 14. november

Sidste tilmelding 10. november

Min. 10, maks. 50 deltagere

Alenerejser

Hold nr. 32654: fredag kl. 10:00-12:00

v/ Ester Madsen

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Fortælling om en af hendes rejser til New Zealand, Tibet, Nepal, Guatemala, Bhutan eller Mongoliet.

Rejser altid alene.

Dato: 28. november

Sidste tilmelding 24. november

Min. 10, maks. 50 deltagere

Islands rå natur

Hold nr. 31655: fredag kl. 10:00-12:00

v/ Ingi Thordarson Vilholdt

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Ingi Thordarson Vilholdt, grundlæggeren af Vilholdt Rejser, kommer og fortæller om Islands rå natur og dybe kultur – han gør det med et glimt i øjet. Ingi er født og opvokset på Island – bosat i Danmark siden 1994.

Dato: 23. januar 2026

Sidste tilmelding 19. januar

Min. 10, maks. 50 deltagere

Kunst og Antikviteter

Hold nr. 31656: fredag kl 10:00-12:00

v/ Niels Jørgen Andreasen

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Kunst og Antikvitetshandler Cand. Mag. Niels Jørgen Andreasen, ejer af "Pegasus" Kunst og Antikvitetshandel i Højbjerg, fortæller om kunst og Antik. Niels Jørgen har mere end 50 års erfaring indenfor branchen, heraf 20 år som leder af kunstafdelinger i de største auktionshuse.

Alle kan medbringe en genstand som Niels Jørgen vil fortælle om og sætte pris på. Velkommen til en spændende formiddag.

Dato: 6. februar

Sidste tilmelding 2. februar

Min. 10, maks. 50 deltagere

Sort humor – så englens synger

Hold nr. 31657: fredag kl 10:00-12:00

v/ Henrik Oest

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Et både eftertænksomt og humoristisk foredrag om den sorte humor og hvad den kan.

Med eksempler fra den sorte humors mestre, bl.a. Gustav Wied, Storm P og Mark Twain.

Dato: 20. februar

Sidste tilmelding 16. februar

Min. 10, maks. 50 deltagere

Det nye Aarhus

Hold nr. 31658: fredag kl 10:00-12:00

v/ Henrik Fode

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 6. marts

Sidste tilmelding 2. marts

Min. 10, maks. 50 deltagere

Foredraget tager udgangspunkt i de store ændringer der finder sted i Aarhus. Byen vokser konstant og nye kvarterer kommer til. Et stort område er ikke mindst Aarhus Ø, der rummer såvel ældreboliger og ungdomsboliger som luksuslejligheder og byens højeste bygning Øjet.

Billeder herfra fortæller om de voldsomme ændringer den gamle bykerne og havn har været genstand for, men der er også plads til byens bevaringsværdige bygninger og bydele.

On the Road – en foredragskoncert

Hold nr. 31659: fredag kl 10:00-12:00

v/ Connie Pilgaard Nielsen

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

En tur gennem Canada og USA.

Dato: 20. marts

Sidste tilmelding 16. marts

Min. 10, maks. 50 deltagere

1.700 km som hjemløs gademusiker, hjulpet frem af de mønter som folk smed i hendes hat.

TEMAMØDE**Information om Fremtidsfuldmagt, arv m.m.**

Hold nr. 32672: fredag kl 10:00-12:00

v/ advokat Bjørn Høgh

2025

Dato: 19. september 2025

Sidste tilmelding 15. september

Pris: 50 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Min. 10, maks. 50 deltagere

Information om arv og testamente, med rig mulighed for at stille spørgsmål.

IDRÆT**Bowling**

Hold 32711: mandag kl. 14.00-14.50

Startdato: 1. september

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

Hold 32713: torsdag kl. 14.00-14.50 Startdato: 4. september

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.

Yoga, hensyntagende

Hold nr. 32301: tirsdag kl. 10.30 -12.20

Startdato: 2. september

Underviser: Dorte Bjerre

Min. 5, maks. 5 deltagere.

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

Sted: Kirkevænget 169, Tranbjerg

Hold nr. 32302: torsdag kl. 9.00 -10.50

Startdato: 4. september

Underviser: Dorte Bjerre

Min. 6, maks. 7 deltagere.

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

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

Hold nr. 32303: torsdag kl. 11.00 -12.50

Startdato: 4. september

Underviser: Dorte Bjerre

Min. 6, maks. 7 deltagere.

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

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

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

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 bevægelseshold. 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/Om

AAGC/medlemstyper

Gåfodbold

Spørg nærmere hos IF Lysengs kontaktperson på: rikkemadsen@yahoo.dk eller kampfordeler@lyseng.dk

KREATIVITET

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

Akrylmaling

Hold nr. 32752: tirsdag kl. 13.00-15.50

Startdato: 2. september

Underviser: Jette Sørensen

Min. 6, maks. 12 deltagere

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. 32753: torsdag kl. 13.00-15.50

Startdato: 4. september

Underviser: Sanne Juliet Kryger

Min. 6, maks. 12 deltagere.

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

Vi arbejder med de fleste aspekter inden for kunsten komposition, dybder, 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. 32751: tirsdag kl. 9.00-11.45

Startdato: 2. september

Ingen leder og undervisning.

Maks. 12 deltagere

Pris: 350/ 480 kr. (12 gange)

Deltagerne arbejder med egne opgaver.

Blomsterdekorationer til årstiden

Hold nr. 32771: fredag kl. 9.30-12.00

Startdato: 26. september

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

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

På dette kursus arbejder vi med materialer fra haven, naturen og lidt fra blomsterhandleren. Kurset slutter med advents- og julebinderi. Der må forventes udgifter til materialer.

Blomster advent/ jul

Hold nr. 32772: onsdag kl. 9.30 - 12.00

12. og 26. november

samt 10. december

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

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

På dette kursus laver vi kalenderdekorationer, adventspynt og julepynt af materialer fra haven, naturen og lidt fra blomsterhandleren. Der må forventes udgifter til materialer.

Blomster advent/ jul

Hold nr. 32773: torsdag kl. 9.30 - 12.00

13. og 27. november

samt 11. december

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

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

På dette kursus laver vi kalenderdekorationer, adventspynt og julepynt af materialer fra haven, naturen og lidt fra blomsterhandleren. Der må forventes udgifter til materialer.

Mad for mænd

Hold nr. 32782: onsdag kl. 17.00 -20.00

Startdato: 3. september

Underviser: Rikke W. Andersen

Min. 10, maks. 16 deltagere

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

Sted: Rosenvangskolen, Rosenvangs Allé 49, Viby J

Der bliver undervist i at lave en lækker middag, hvad der nu hører til. Det kan være dansk eller italiensk inspireret, alt efter deltagernes interesse. En god middag i godt selskab, alt hjemmelavet, så alle får en god oplevelse. Tag gerne drikkevarer med til middagen. Der må pr. gang forventes en udgift til indkøb af råvarer.

Patchwork

Hold nr. 32762: onsdag kl. 12.30 - 15.15

Startdato: 10. september

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. 32763: onsdag kl. 9.30 - 12.15

Startdato: 10. september

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

Hold nr. 32754: onsdag kl. 14:00 – 15:50 Startdato: 17. september
 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.

LITTERATUR

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Læsekreds

Hold uden nummer

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. 32701: mandag kl. 10.00-11.50 Startdato: 8. september
 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. 32703: tirsdag kl. 14.00 – 15.50 Startdato: 9. september

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. 32704: tirsdag kl. 16.00 – 17.50 Startdato: 9. september

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. 32716: tirsdag kl. 14.00-15.50 Startdato: 2. september

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.

TEATER OG KONCERTER**TEATER****Thomas Helmig**

Hold nr. 32642:

Detaljerne var ikke oplyst

ved redaktionens afslutning.

Se på afdelingens hjemmeside, som

opdateres løbende. Eller spørg på kontoret.

lørdag den 4. oktober

Mak. 50 deltagere

Juleforestilling

Hold nr. 32643:

Detaljerne var ikke oplyst

ved redaktionens afslutning.

Se på afdelingens hjemmeside, som

opdateres løbende. Eller spørg på kontoret.

lørdag den 22. november

Mak. 50 deltagere

KONCERTER

Fede Finn og Funny Boyz

Hold nr. 32639: kl. 18.00

Pris: 275/ 325 kr.

inkl. spisning og kaffe i pausen

ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl 17:45.

Fede Finn og Funny Boyz er en dansk trio, der spiller dansktop i countryn-spireret stil, og en lang række undersatte numre fra 1960'erne, 1970'erne og 1980'erne. Kendt fra TV.

onsdag den 24. september

Sidste tilmelding 16. september

Min. 50, maks. 100 deltagere

Memphis Boulevard

Hold nr. 32640: kl. 18:00

Pris: 275/ 325 kr.

inkl. spisning og kaffe i pausen

ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl 17:45.

Memphis Boulevard er fire flotte fyre i 30'erne, som spiller country/rock'n roll. Det er umuligt at sidde stille, når bandet gi'r den gas på scenen med hits af bl.a. Elvis, Johnny Cash og Willie Nelson.

onsdag den 26. november

Sidste tilmelding 18. november

Min. 50, maks. 100 deltagere

NYT: Vi udvider vores koncertarrangementer med en Frokost-Matiné:

Jette Torp og hendes guitar

Hold nr. 32641: kl 12:00

Pris: 250/ 300 kr.

inkl. et let traktament og kaffe i pausen

ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl 11:45.

Jette Torp underholder med sang og musik. Genhør med bl.a.: Glemmer du., What a Wonderful World og mange flere.

torsdag den 9. oktober

Sidste tilmelding 1. oktober

Min. 50, maks. 100 deltagere

KOBBERNETTET ER UNDER NEDLUKNING - UNDGÅ AT MISTE DIT FASTNETNUMMER



Flyt dit fastnetnummer til mobilen

- eller til en fastnet-
telefon med simkort

Fra kun kr.

38,-

***SÆRPRIS**

kr. **749,-**

doro
4100H
til simkort

Med Fastnet.nu
abonnement



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

15 Timer
15 GB
+12 GB i EU

+Ring gratis fra DK til alle EU-lande

Din faste medlemspris

62,-^{md.}

Normalpris 69 kr./md.

Fri Tale
35 GB
+17 GB i EU

Din faste medlemspris

89,-^{md.}

Normalpris 99 kr./md.

MEGET BILLIGE MOBILABONNEMENTER

-som bliver endnu billigere
når du er medlem af Ældre
Sagen.

Oplys dit medlemsnummer
ved tilmelding, og få fast
lav pris hver eneste måned.

HUSK TEMAMØDE 11/9 -2025 kl. 13.30

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

Fastnet.nu

- Fastnet, mobil & bredbånd

Du kan være tryk i vores selskab

