

# Ældre Sagen Hammel

**Program 2025 – 2026**



[www.aeldresagen.dk/hammel](http://www.aeldresagen.dk/hammel)

## Vores mission

Ældre Sagen arbejder for et samfund, hvor alle kan leve et langt og godt liv – hele livet.

Hvor personen er vigtigere end alderen

Hvor alle har mulighed for at leve og udfolde sig på egne betingelser

Hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det

Vi sætter livserfaring og viden i spil.

Vi forbinder overskud, behov og interesser i sociale netværk.

**Hold øje med vore annoncer, nyheder og tilbud  
på hjemmesiden og øvrige medier**

## Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke

Du får fx information om nye tiltag eller ændringer i aktiviteter eller arrangementer, så du ikke går glip af noget.

Tilmeld dig på vores hjemmeside:

<https://www.aeldresagen.dk/>

Tryk og udfyld blanketten.

Man kan tilmelde 2 forskellige mailadresser på samme familiemedlemskab.

### Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev



## Udflugt for ældre og enlige, torsdag 12. juni kl. 13-18

Ældre, enlige, bosat i Hammel-området, kan komme med på en dejlig bustur til Kunstcenter Silkeborg Bad sammen med en evt. hjælper, torsdag 12. juni kl. 13:00 til ca. 18. Du kan vælge påstigning i Ulstrup, Thorsø eller Hammel - se aktuelle tider på hjemmesiden.

Ældre Sagen Hammel og Favrskov kommune støtter turen, som kun koster 150 kr. pr. deltager - inkl. kaffe og kage. Tilmeld senest 25. maj (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Inge Birte Sørensen, tlf. 21 65 09 81,

[ibshammel@gmail.com](mailto:ibshammel@gmail.com)



## Kære medlem

Her er det nye årsprogram fra Hammel Lokalafdeling, der nu har ca. 3.330 medlemmer.

Vi har med glæde noteret, at opbakningen har været stigende i det forgangne år, og vi tror på, at det fortsætter med det program, vi har stykket sammen til jer for det kommende år, 2025-2026.

I år har vi igen en udflugt for enlige og en tur for demente med pårørende, begge med delvis tilskud fra kommunale §18-midler og fra Ældre Sagen i Hammel. Og som demensvenlig afdeling er vi stolte over, at vi i marts kunne præsentere et nyt tilbud til pårørende til demensramte, nemlig "Frirummet", som du kan læse om inde i bladet.

Det er dejligt, at mange nu tilmelder sig og betaler via vores hjemmeside. Det er en stor hjælp ved håndtering af arrangementerne.

Der er kommunalvalg i efteråret, og vi planlægger et vælgermøde i efteråret i samarbejde med Hadsten og Hinnerup lokalafdelinger. Den nye lovgivning på ældre- og sundhedsområderne skal implementeres i kommunerne, og vi har en vigtig opgave i at holde øje med, hvordan den store arbejdsopgave skrider frem.

Til slut en stor tak til vores 136 frivillige for deres ihærdige indsats og til vore samarbejdspartnere, hvis store samarbejdsvillighed er med til, at vi kan afholde arrangementer, komme på udflugter, sikre rabatter til vores medlemmer og meget mere.

God læselyst, og vi glæder os til at se dig til vores mange aktiviteter og arrangementer.

Ellen Clausen

Hammel i april 2025

Ældre  Sagen

- er alles sag -



Af hensyn til forplejning er tilmelding nødvendig til de fleste arrangementer. Det er nemt at tilmelde og betale for arrangementet på **hjemmesiden**. Men man kan selvfølgelig også tilmelde sig telefonisk hos vores bookingfrivillig, **tlf. 24 91 57 30** (kl. 14-18) og betale forlods eller ved indgangen.

Man kan godt møde op uden tilmelding og betale entré ved indgangen, men kan så ikke være sikker på, at der er plads eller forplejning.

**Pris for arrangementerne inkl. kaffe og kage er 100 kr. for medlemmer og 125 kr. for andre, med mindre andet fremgår af omtalen.**

Tilmelding til ture og rejser forudsætter altid forudbetaling.

## Lokalbestyrelsen

| Navn   | Funktion                         | Telefon & e-mail  |
|--|----------------------------------|---|
|  Ellen M Clausen             | Formand<br>Bestyrelsesmedlem     | 21 64 99 57<br>fm.hammel.711@aeldresagen.dk                 |
|  Svenn M. Nilsson            | Næstformand<br>Bestyrelsesmedlem | 21 27 67 45<br>nilssonsvenn@gmail.com                       |
|  Alex Ravn                   | Kasserer, frivillig              | 29 93 53 70<br>ks.hammel.711@aeldresagen.dk                 |
|  Karen Margrete Guldman      | Bestyrelsesmedlem                | 86 96 32 61 & 40 19 32 61<br>karenmargreteguldman@gmail.com |
|  Poul E. Sørensen            | Bestyrelsesmedlem                | 40 52 22 84<br>egeris46@gmail.com                           |
|  Birgit Stensgaard           | Bestyrelsesmedlem                | 86 96 37 23 & 27 81 04 93<br>bestensgaard@energimail.dk     |
|  Judith Olesen               | Bestyrelsesmedlem                | 23 32 20 67<br>ju.olesen@gmail.com                          |
|  Inge B. Sørensen           | Bestyrelsesmedlem                | 21 65 09 81<br>ibshammel@gmail.com                          |
|  Henning Knudsen           | Suppleant                        | 40 72 95 20<br>hkmureren@gmail.com                          |
|  Else-Marie S. Christensen | Sekretær/referent,<br>frivillig  | 28 78 59 81<br>emc@skiing.dk                                |

**BLIV FRIVILLIG**

Mød nye mennesker – og giv en hjælpende hånd

## Kontaktpersoner

| Funktion                     | Navn                    | Telefon     |
|------------------------------|-------------------------|-------------|
| Arrangementer og aktiviteter | Svenn M. Nilsson        | 21 27 67 45 |
| Besøgsvenner                 | Karen Margrete Guldmann | 86 96 32 61 |
| Bisidder- og ledsageordning  | Tony Bøgholm            | 40 74 34 89 |
| Bookingfrivillig             | John Hilmar Nielsen     | 24 91 57 30 |
| Børnehavevenner              | Tony Bøgholm            | 40 74 34 89 |
| Demensansvarlig              | Birgit Stensgaard       | 27 81 04 93 |
| En hjælpende hånd            | Poul Selch Petersen     | 41 62 37 73 |
| Frivilligkoordinator         | Ellen Clausen           | 21 64 99 57 |
| Fællesspisning i Hammel      | Poul Egeris Sørensen    | 40 52 22 84 |
| Fællesspisning i Ulstrup     | Inger Lise Hougaard     | 51 26 32 30 |
| Herreværelset                | Kristian Poulsen        | 51 53 88 10 |
| It-café, Hammel              | Børge Rasmussen         | 25 56 00 71 |
| It-café, Ulstrup             | Eva Bagger              | 61 54 06 87 |
| Kørestolsskubbere            | Bodil Taankvist         | 21 19 40 85 |
| Læsegruppe for mænd          | Mariann Tovesdatter     | 51 55 57 86 |
| Madlavning for mænd          | Poul Egeris Sørensen    | 40 52 22 84 |
| Petanque                     | Elsa Marie Sørensen     | 24 82 86 38 |
| Pigekammeret i Hammel        | Annette Krause Hansen   | 60 16 26 89 |
| Plejehjem, Solhøj            | Elsa Marie Sørensen     | 24 82 86 38 |
| Plejehjem, Tinghøj           | Gurli B. Vitten         | 26 30 21 18 |
| Redaktør                     | Alex Ravn               | 29 93 53 70 |
| Stavgang i Hammel            | Peder L. Spørring       | 21 26 81 07 |
| Stavgang i Ulstrup           | Alice Gulddammer Zimmer | 20 33 43 28 |
| Strikkeklub                  | Doris Lyngaae           | 40 96 34 95 |
| Tryghedsopkald               | Judith Olesen           | 23 32 20 67 |
| Vandreture i Hammel          | Henning Knudsen         | 40 72 95 20 |
| Vandreture i Ulstrup         | Arne Brink              | 30 32 19 46 |
| Webmaster                    | Alex Ravn               | 29 93 53 70 |
| Ældrepolitik                 | Birgit Stensgaard       | 27 81 04 93 |

## **Strikkeklub hver lørdag kl. 14-16**

Er du glad for at strikke, hækle m.m. – og vil du gerne dele din interesse med andre?

Så er du velkommen i InSide, Dalvej 1, Hammel med garn, opskrifter og andet, du skal bruge.

Det sker hver lørdag kl. 14-16, lige når det passer i dit program. Det er gratis at deltage, og alle er velkomne.

Du kan få dig en hyggelig snak med andre og måske drikke en kop kaffe med brød til 20 kr., også selvom du ikke strikker. Tag selv kop/krus med.

Strikkeklubben holder fri i juli måned samt sidste 14 dage af december.

Aktivitetsansvarlig: Doris Lyngaae, tlf. 40 96 34 95, dlyngaae@tsorensen.dk



## **Petanque i Hammel, fredage april-oktober kl. 14-15**



Det er gratis at spille petanque i gården bag InSide, Dalvej 1, Hammel.

Vi spiller hver fredag kl. 14-15, når vejret tillader det. Derefter hyggeligt samvær.

Alle er velkomne, og det er gratis at deltage.

Der er ingen tilmelding. Bare mød op med godt humør.

Aktivitetsansvarlig: Elsa Marie Sørensen, tlf. 24 82 86 38, emsfie@hotmail.dk

## **Herreværelset Mandemad, sidste mandag i måneden kl. 12-14**

Herreværelset er for voksne mænd, som mødes en gang om måneden.

Medlemmerne af Herreværelset Mandemad bestemmer selv herved og aktiviteter.

Det er gratis at være med, og forplejningen afregnes hver gang.

Når andet ikke er oplyst, afholdes arrangementet på Ulstrup Kro, Hovedgaden 11, hvortil tilmelding skal ske senest onsdagen før, tlf. 86 46 45 77.

Aktivitetsansvarlig: Kristian Poulsen, tlf. 51 53 88 10, aasekristian@msa.one



## **Stavgang i Hammel hver tirsdag kl. 9.30**



Vi starter altid med opvarmning på Selskabsvejen på det grønne område ved Springforbi. Stavgang er en herlig motionsform, der styrker og giver god bevægelse i muskler og knogler.

Vi anbefaler, at man låner stave i begyndelsen og får instruktion, inden man køber egne stave. - Det koster ikke noget at deltage.

Vi arrangerer også hyggelige "madpakketure" og udflugter med stavgang.

Du kan sagtens være med, selvom du kun kan gå korte ture. Instruktørerne Ilse Sørensen, tlf. 26 14 18 39, og Peder Spørring, tlf. 21 26 81 07, sørger for grundig vejledning. Kom og være med. Vi har over 20 års erfaring!

Aktivitetsansvarlig: Peder Spørring, tlf. 21 26 81 07, peru@os.dk

## **Stavgang i Ulstrup hver onsdag kl. 9.30**

Med fælles opstart på Dannebrogspladsen går turen ud i det dejlige naturområde i skovene omkring Ulstrup.

Alle er velkomne, og det er gratis at deltage.

Der er instruktør til stede, og er du ny, kan du låne stave i starten.

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

Aktivitetsansvarlig: Alice Guldhammer Zimmer, tlf. 20 33 43 28, aliceguldhammer@gmail.com



## **Kør selv til Ærø med stavgang, 9.-12. september**



Det bliver en anderledes tur end tidligere, da der er selvtransport til Ærø, og overnatningen arrangeres individuelt på vandrehjemmet "Villa Blomberg" i Ærøskøbing. Men herefter er alt, som det plejer — fælles vandreture, måske også cykelture, madpakker og hygge. Turen arrangeres for egen regning og risiko.

Prisen er 2.500 kr. pr. person i delt dobbeltværelse; tillæg for enkeltværelse - Tilmelding senest 15. juni 2025 til:

Peder Spørring, tlf. 21 26 81 07, peru@os.dk

## ***Pigekammeret i Hammel, 1. søndag i måneden kl. 14.30***

Den gamle konfirmandstue på Anbækvej 5, Hammel (indgang fra præstegårdens gårdsplads) er mødestedet for kvinder, der får et par hyggelige timer sammen kl. 14:30-16:30 med god snak og nye bekendtskaber. (Pigekammeret holder sommerferie i juli og august).

Det er gratis at deltage, og udgifter til kaffe og brød (25 kr.) afholdes af deltagerne.

Aktivitetsansvarlig: Annette Krause Hansen, tlf. 60 16 26 89, [annette.lading@gmail.com](mailto:annette.lading@gmail.com)



## ***Bisidder- og ledsagertjeneste***



Er du usikker på de oplysninger, du får hos lægen, hos det offentlige eller hos en anden instans, kan du få en bisidder/ ledsager, som hjælper dig med at holde rede på informationerne.

Det gælder også papirarbejdet for eksempel ved flytning til en anden bolig.

Ring til Tony Bøgholm, tlf. 40 74 34 89, [kenzo2@kabelmail.dk](mailto:kenzo2@kabelmail.dk)

## ***Tryghedsopkald - hver morgen eller formiddag***

Bor du alene, kan du få et tryghedsopkald, også selv om du lige nu er frisk og rask.

Vi ringer til dig hver dag efter aftale og sikrer, at alt er vel. Det koster ikke noget - men kan give dig tryghed.

Den frivillige har selvfølgelig tavshedspligt, og jeres samtaler er derfor fortrolige. I aftaler indbyrdes, hvad der skal gøres, hvis telefonen en dag ikke bliver taget.

Aktivitetsansvarlig: Judith Olesen, tlf. 23 32 20 67, [ju.olesen@gmail.com](mailto:ju.olesen@gmail.com)

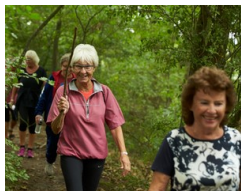


***Har du lyst til at indgå i en 4-ugers turnusordning og blive en de frivillige fra Ældre Sagen, der ringer op som "telefonstjerne"?***

***Kontakt Judith Olesen, tlf. 23 32 20 67, [ju.olesen@gmail.com](mailto:ju.olesen@gmail.com)***



## **Vandreture på Hammelkanten, onsdage kl. 9-11.30**



Er du glad for at vandre? Så lad os gå sammen.

Henning Knudsen laver ture med indhold i og omkring Hammel. Det er gratis at deltage.

De fleste ture starter ved InSide i Hammel og alle kan være med. Turenes placering og længde kan aftales.

Aktivitetsansvarlig: Henning Knudsen, tlf. 40 72 95 20,

hkmurere@gmail.com

## **Vandreture på Ulstrupegnen, tirsdage kl. 9.30-11.30**

Du kan også tage med på en ugentlig vandretur i Ulstrups smukke natur. Helt gratis.

Vi mødes på Ulstrup Hallens P-plads, og vi går et par timer i roligt tempo. Alle er velkomne.

Aktivitetsansvarlig: Arne Brink, tlf. 30 32 19 46,

arnebrink@live.dk



## **Bueskydning i naturen, onsdag 11. juni kl. 18.30-20 Og/eller Onsdag 20. august kl. 18.30-20**



Du får mulighed for at afprøve, om bueskydning er en sport for dig, når Favrskov Bueskytter i Ulstrup inviterer til et par spændende aftener i juni og august.

Alle låner bue og pil, og der skydes både mod skiver og 3D-dyrefigurer. Kun for medlemmer i Favrskov til 50 kr.

pr. person, og så er der kaffe og kage i det fri bagefter.

Det er nødvendigt at tilmelde sig senest 4. juni hhv. 13. august (Se side 3).

Arrangementsansvarlig: Svann Nilsson, tlf. 21 27 67 45,

nilssonsvann@gmail.com

## **Kørestolsskubbere**

Kunne du tænke dig at gå en tur med en beboer på SOLHØJ et par timer hver anden uge på onsdage over middag?

Der er altid en medarbejder fra Solhøj med på turene.

Om vinteren kan du deltage i erindringsdans på Solhøj, hvis det bliver arrangeret.

Kontakt Bodil Taankvist, tlf. 21 19 40 85, bodilt@outlook.com



## **Få hjælp og støtte til livet med demens**

Vi tilbyder støtte og aktiviteter til dig, der har demens inde på livet.

Demens ændrer hvert år livet for mange familier. Men livet med demens skal ikke gå i stå.

Derfor tilbyder vi hjælpende hænder, støtte, rådgivning og aktiviteter, som kan være med til at give en så god og aktiv hverdag som muligt på trods af en demenssygdom.

Vi har både tilbud til demensramte og pårørende til en person med demens.

**Demensansvarlig:**

Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk



## **Café "Frirummet"**

**sidste torsdag i måneden kl. 14.30-16.30**



Pårørende til en demensramt kan bruge Café Frirummet til en fortrolig snak med andre i samme situation, da alle har tavshedspligt.

Der er åbent for alle - det er gratis og uden tilmelding.

Cafeen er indrettet i InSides træningskøkken.

Demensansvarlig: Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk

## ***Et godt liv – Hele livet***

## **Demensudflugt, torsdag 21. august kl. 13.30 - 17**

Denne hyggelige bustur fra InSide, Hammel går til Elvis- og Johnny Cash museet i Randers med rundvisning og er specielt tilrettelagt for personer med hukommelsesproblemer og deres ledsager.

Favrskov Kommune og Ældre Sagen Hammel yder tilskud, så prisen pr. deltager er kun 50 kr. inkl. kaffe og kage. Tilmelding senest 10. august. (Se side 3).

**Arrangementsansvarlig:**

Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk



## **Mænd læser skønlitteratur, hver 2. mandag kl. 14-16**

Vær med i læsefællesskabet for mænd, hvor Ældre Sagens læseguide læser op af medbragte tekster i InSide hver anden mandag i ulige uger kl. 14-16, hvilket bidrager til at styrke livskvaliteten og skabe øget trivsel for mænd i alderen 60+ Der vil være udgifter til kopier og evt. kaffe. Læsegruppen har sommerferie i juni og juli.



Aktivitetsansvarlig:

Mariann Tovesdatter, tlf. 51 55 70 86, marianntovesdatter@gmail.com

### **LYT TIL ÆLDRE SAGENS PODCAST**

Ældre Sagens podcast-fortællinger tager udgangspunkt i følelser, hvordan vi har det, hvordan vi reagerer, hvad vi frygter, og hvad vi håber på.

## **Rosenholm Slot, tirsdag 9. september kl. 12:30-18**



Kom med på en fantastisk bustur i det Østjyske og oplev et autentisk bevaret dansk adelshjem, hvor adelslægten Rosenkrantz gennem mere end 450 år har boet bag slottets tykke mure.

Turen er inkl. rundvisning og kaffe med kage, og koster 400 kr. for medlemmer og 425 kr. for andre.

Du kan vælge påstigning i Ulstrup, Thorsø eller

Hammel, når du tilmelder dig. De aktuelle tider fremgår af hjemmesiden.

Tilmelding senest 31. august. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Judith Olesen, tlf. 23 32 20 67, ju.olesen@gmail.com

## **Husker du? Erindring i sang, musik og historier, mandag 29. september kl. 14-16**

Arrangementet med Jørgen og Jens i InSide støttes af Favrskov Kommune og er velegnet for demensramte og deres pårørende, men også for alle andre, der har lyst til at komme med på "memory lane". Tilmelding senest 22. september. (Se pris mv. side 3).



Arrangementsansvarlig:

Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk

## **Fællesspisning for ældre i Hammel og Ulstrup**



Ældre Sagen arrangerer månedlig fællesspisning med god, dansk mad.

Det gælder for fællesspisningen begge steder, at vi gerne vil give ældre, der bor alene, mulighed for at spise middagsmad sammen med andre, der har lyst til lidt selskab.

Andre interesserede ældre er naturligvis også velkomne.

**Middagen afsluttes med kaffe og småkager og varer fra kl. 12 til kl. 14.**

Eventuelle drikkevarer er for egen regning. Maden er kokkens valg — evt. drikkevarer er dit valg.

### **Fællesspisning for ældre, Ulstrup 3. torsdag i måneden**

Ulstrup Kro, Hovedgaden 11, laver maden og lægger lokaler til fra 21. august og resten af året - til 98 kr. pr. kuvert, ekskl. drikkevarer.

Tilmelding senest fredagen før til Ulstrup Kro, tlf. 86 46 45 77.

Aktivitetsansvarlig:

Inger Lise Hougaard, tlf. 51 26 32 30, iogj.hougaard@gmail.com



### **Fællesspisning for ældre, Hammel 4. onsdag i måneden**



I Hammel er det Sports Caféen, Hammel Idrætscenter, Thorsvej 4, der står for traktementet fra 27. august og resten af året til 100 kr. pr. kuvert ekskl. drikkevarer.

Tilmelding senest fredagen før til Poul E. Sørensen, tlf. 40 52 22 84, eller Henning Knudsen, tlf. 40 72 95 20.

Aktivitetsansvarlig: Poul Egeris Sørensen, tlf. 40 52 22 84, ege-

ris46@gmail.com

**Prisen for fællesspisningerne i 2026 kendes endnu ikke.**

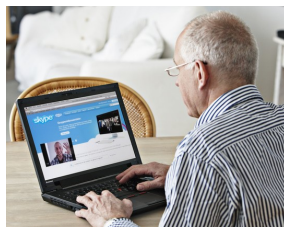
Vi har planlagt spisning i Ulstrup som sædvanlig 3. torsdag i måneden med opstart 15. januar.

Og i Hammel fortsætter vi tilsvarende 4. onsdag i måneden fra 28. januar.

## ***Har du problemer med router eller printer?***

eller andre mindre tekniske problemer, så kontakt vores IT-supportere og få et gratis hjemmebesøg.

Torben Sørensen, tlf. 93 86 34 95 eller  
Flemming Laustsen, tlf. 21 97 17 03.



## ***It-café i Hammel hver torsdag***

Du kan også møde op i vores it-café om torsdagen i InSide i Hammel, kl. 9:30 - 11:30. Det er gratis!

Caféen er åben fra september til Kr. Himmelfartsdag. (Dog ikke skoleferier).

Aktivitetsansvarlige: Børge Rasmussen, tlf. 25 56 00 71,  
rasmus.borge@gmail.com

## ***It-café i Ulstrup tredje torsdag i måneden***



Tredje torsdag i måneden kl. 15-17 er it-caféen åben på Ustrup Bibliotek, Hovedgaden 60.

Frivillige hjælper med at løse dit it-problem eller andre it-relaterede udfordringer, eventuelt hjemme hos dig selv.

Det koster ikke noget og alle er velkomne. Cafeen er lukket i skoleferier.

Aktivitetsansvarlige: Ejvind Møller Andersen, tlf. 22 31 40 38  
og Eva Bagger, tlf. 61 54 06 87, baggereva@gmail.com

## **STØT OG FÅ FORDELE**

Et medlemskab giver adgang til fordele i hele Danmark  
**Lokale rabataftaler fremgår af hjemmesiden**

## ***En hjælpende hånd...***

Har du brug for hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet, fx til at hænge et billede op, skifte en pære eller rette en køkkenlåge, som hænger skæv?

Det kunne også være, at du har brug for hjælp til at få lagt et par bukser eller gardiner op eller syet en knap i. Hjælpen er gratis og uforpligtende.

Kontakt Poul Selch Petersen, tlf. 41 62 37 73,  
poulselch@gmail.com



## **Generationsmøder/børnehavenvenner**

Vi har aftaler med daginstitutioner, som frivillige besøger et par timer nogle gange om måneden – uden at være ”vikar”, og derfor kan de tilføre noget ekstra i form af nærvær, fordybelse og erfaring. Har du også lyst til at være en del af dette netværk, kan du kontakte Tony Bøgholm tlf. 40 74 34 89, [kenzo2@kabelmail.dk](mailto:kenzo2@kabelmail.dk)



## **Bowling i InSide, hver mandag kl. 10 og 11**



Ældre Sagen i Hinnerup står for den ugentlige bowling-time for medlemmer i Favrskov.

Se pris m.m. på Ældre Sagen Hinnerups hjemmeside eller kontakt Jørgen Ovesen, tlf. 30 92 04 49, [kirk.ovesen@gmail.com](mailto:kirk.ovesen@gmail.com)

## **Madlavning for mænd — fra 2. oktober kl. 17-21**

Rigtige mænd kan komme på kursus hver anden torsdag og lære madlavningens fine kunst under kyndig ledelse af Doris Lyngaae i skolekøkkenet på Søndervangskolen i Hammel (dog ikke uge 42 og 52). Forløbet er på 10 torsdage i alt.

Der betales løbende for drikkevarer, men råvarerne betales forlods til underviser med 400 kr. ved start og igen efter nytår (svarende til 80 kr. pr. gang).

Tilmelding senest 25. september.

Aktivitetsansvarlig: Poul Egeris Sørensen, 40 52 22 84, [egeris46@gmail.com](mailto:egeris46@gmail.com)



## **Film i Fotorama, fredag 3. oktober kl. 15**



Der er gratis adgang, når der vises dokumentarfilm i Fotorama, Voldbyvej 1, Hammel.

Filmens titel kan op til forestillingen ses på hjemmesiden og i Din Avis Favrskov.

Der er ingen tilmelding, og alle er velkomne.

Arrangementsansvarlig: Alex Ravn, tlf. 29 93 53 70,

[ks.hammel.711@aeldresagen.dk](mailto:ks.hammel.711@aeldresagen.dk)

## Danmark spiser sammen



Hvert år i ugerne 17 og 45 afholder Ældre Sagen sammen med en lang række organisationer i Folkebevægelsen mod Ensomhed arrangementer med spisning i hele landet.

Ældre Sagen i Hammel inviterer til spisning for alle i vores område ved to begivenheder, hvor du kan komme med til en fællesspisning og møde andre til godt samvær og et måltid mad.

### UGE 45

#### **Hammel - Torsdag, 13. november kl. 17**

Danmark Spiser Sammen med Røgen, Sporup og Søby menighedsråd, der inviterer til gudstjeneste i Søby kirke kl. 17 ved Mette Mommsen, med efterfølgende middag mv. i Svenstrup forsamlingshus.

Det hele er sponsoreret af menighedsrådet, så det er gratis at deltage! Middagen er med kaffe og kage.

Tilmelding senest 9. november på hjemmesiden eller til Poul Sørensen, tlf. 40 52 22 84, egeris46@gmail.com



---

#### **Ulstrup, - Torsdag, 20. november kl. 12**



Danmark Spiser Sammen med fællesspisningen på Ulstrup Kro, Hovedgaden 11, hvor der serveres en god dansk middag, der afsluttes med kaffe og kage.

Maden koster 98 kr., hvortil kommer evt. drikkevarer.

Arrangementsansvarlig: Inger Lise Hougaard  
tlf. 51 26 32 30, iogjhougaard@gmail.com

Tilmelding senest 14. november til Ulstrup Kro, tlf. 86 46 45 77.

**NB.** Du kan altid finde et måltid tæt på dig på Danmark Spiser Sammen/ Folkebevægelsen mod ensomheds hjemmeside: <https://danmarkspisersammen.dk>

### UGE 17 2026

Også i 2026 afholder vi Danmark Spiser Sammen i Ulstrup og Hammel, for maden smager jo bedre, når man spiser sammen.

I Ulstrup bliver det den 16. april på Ulstrup Kro, og i Hammel den 22. april i Hammel Idrætscenter, samme dag som fællesspisningen.

Arrangementsansvarlige:

(Hammel): Poul Egeris Sørensen, tlf. 40 52 22 84, egeris46@gmail.com

(Ulstrup): Inger Lise Hougaard, tlf. 51 26 32 30, iogj.hougaard@gmail.com

***Tove Ditlevsen var min mormor,  
tirsdag 21. oktober kl. 19-21***

Du får her en enestående mulighed for at høre mere om Tove Ditlevsen.

Lise Munk Thygesen kommer i InSide og fortæller om kvinderne i en ikke helt almindelig familie med skam, skæbne og tilgivelse.

Foredraget afholdes i samarbejde med Hammel Bibliotek og koster 75 kr. Tilmelding og betaling til biblioteket.

Arrangementsansvarlig: Judith Olesen, tlf. 23 32 20 67, ju.olesen@gmail.com



***Martin Bentsen - er hudløs ærlig,  
torsdag 27. november kl. 14-16***

Kom i InSide og hør 43-årige Martin Bentsen fortælle sin livshistorie. Han er i dag præst i Herning Oasekirke, men hans opvækst var præget af omsorgssvigt, institution, stofmisbrug, kriminalitet og sluttelig 13 år i fængsel.

Du kommer til at høre om de indre kampe, han havde, hvordan han kom længere og længere ud i stofmisbrug og længere ind i det kriminelle miljø. Og om, hvordan han fandt vejen ud.

Tilmelding senest 20. november. (Se pris mv. side 3)

Arrangementsansvarlig:

Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk

***Oplev julens magi med gospeltoner,  
tirsdag 2. december kl. 19-21***

Kom og mærk glæden, energien og sjælen, når vi inviterer til en uforglemmelig julekoncert med Sallvation Gospelkor i InSides store sal.

Lad dig rive med af de smukke harmonier og den intense stemning, der fylder rummet med varme og juleglæde. I pausen serveres en lille forfriskning. Tilmelding senest 25. november. (Se pris mv. side 3)

Arrangementsansvarlig: Svenn Nilsson, tlf. 21 27 67 45, nilssonsvenn@gmail.com





## **Besøg på BioCirc, torsdag 15. januar kl. 14-16**



Benyt dig af denne enestående chance for at se, hvordan biogas produceres og raffineres, og hvordan man håndterer drivhusgasser, når BioCirc Favrskov åbner dørene for et besøg på biogasanlægget.

Arrangementet er kun for Ældre Sagens medlemmer. Det er gratis at deltage. Vi mødes på Favrskov Biogas, Fuglsangsalle 100.

Tilmelding senest 10. januar. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Sverre Nilsson, tlf. 21 27 67 45,  
nilssonsverre@gmail.com

## **Linedance - workshop, torsdag 19. februar kl. 19-21**

Linedance har længe været populært.

Har du lyst til at danse, så kom i InSide og find ud af hvorfor.

Vi danser sammen, men hver for sig. Vi får sved på panden, men også mange gode grin. En rigtig glad og sjov motion.



Tilmelding senest 10. februar. (Se pris mv. side 3)

Arrangementsansvarlig: Sverre Nilsson, tlf. 21 27 67 45,  
nilssonsverre@gmail.com

## **Årsmøde for medlemmer, tirsdag 3. marts 2026 kl. 19**



Årsmødet afvikles i henhold til vedtægten og afholdes i Store Sal, InSide, Hammel.

Sekretariatet udsender i december måned en indbydelse til hvert medlem.

Husk at medbringe dit medlemskort.

Forud for årsmødet serveres en let anretning kl. 18-18.45. - Det er gratis, men af hensyn

til traktementet skal vi have jeres tilmelding senest 26. februar. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Ellen Clausen, tlf. 21 64 99 57,  
fm.hammel.711@aeldresagen.dk

## Film i Fotorama, fredag 6. marts kl. 15



Der er gratis adgang uden tilmelding, når der vises dokumentarfilm i Fotorama, Voldbyvej 1, Hammel. Du kan op til forestillingen se filmens titel i Din Avis Favrskov og på vores hjemmeside. Alle er velkomne. Arrangementsansvarlig: Alex Ravn, tlf. 29 93 53 70, ks.hammel.711@aeldresagen.dk

## Revy på Silkeborg Ny Teater, en aften i marts kl. 18

Hop på bussen og tag med i Silkeborg Ny Teater, hvor du efter middagen kan se årets revy 2026.

Der bliver påstigning i Ulstrup, Thorsø og Hammel. Prisen for bus, mad (ekskl. drikkevarer) og revy er for 400 kr. for medlemmer og 425 kr. for ikke-medlemmer. Vi har hele teatret for os selv, men hurtig tilmelding tilrådes, da der bliver rift om billetterne! (Se side 3)



Tidspunkt for forestillingen og afgangstider m.v. annonceres senere.

Arrangementsansvarlig: Judith Olesen, tlf. 23 32 20 67, ju.olesen@gmail.com

## Portvin og fællessang, onsdag 30. april kl. 19-21



En munter og musikalsk aften i InSides store sal i selskab med Kenneth Gars, kendt som "Hr. Weyse fra Sønderborg". Vi skal synge dejlige og livsbekræftende sange fra Højskolesangbogen, høre muntre historier bl.a. om den langtidsskuffede mand - og så skal vi smage på et par gode portvine.

Entré: 120 kr. for medlemmer og 150 kr. for ikke-medlemmer. Tilmelding senest 23. april 2026. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Ellen Clausen, tlf. 21 64 99 57, fm.hammel.711@aeldresagen.dk

## Frivilligtur, tirsdag 19. maj 2026

Hvis du er frivillig i Ældre Sagen, skal du huske at sætte kryds i kalenderen 19. maj 2026 til årets frivilligtur!

Nærmere besked direkte fra formanden i god tid inden turen.



## Arrangementer i 2025

| Ugedag         | Dato          | Tidspunkt   | Emne  | Sted                                   |
|----------------|---------------|-------------|---|--|
| Onsdag         | 11. juni      | 18:30-20:00 | Bueskydning hos Favrskov Bueskytter (kun for medlemmer) | Skjesbjergvej 36B, Ulstrup             |
| Tirsdag        | 12. juni      | 13:00-18:00 | Bustur for ældre, enlige til KunstCentret Silkeborg Bad | Påstigning i Ulstrup, Thorsø og Hammel |
| Onsdag         | 20. august    | 18:30-20:00 | Bueskydning hos Favrskov Bueskytter (kun for medlemmer) | Skjesbjergvej 36B, Ulstrup             |
| Torsdag        | 21. august    | 13:30-17:00 | Demenstur til Elvis- og Johnny Cash-museet i Randers    | Påstigning ved InSide                  |
| Tirsdag-fredag | 9.-12. sept.  | -           | Kør-selv til Ærø med stavgang                           | Ærø                                    |
| Mandag         | 29. september | 14:00-16:00 | Husker du? Med Jørgen & Jens                            | InSide, Store sal                      |
| Fredag         | 3. oktober    | 15:00       | Dokumentarfilm  | Fotorama                               |
| Mandag         | 21. oktober   | 19:00-21:00 | Tove Ditlevsen var min mor - fælles med biblioteket     | InSide, Store sal                      |
| Torsdag        | 13. november  | 17:00-?     | Danmark Spiser Sammen                                   | Søby Kirke & Svenstrup                 |
| Torsdag        | 20. november  | 12:00-14:00 | Danmark Spiser Sammen                                   | Ulstrup Kro                            |
| Torsdag        | 27. november  | 14:00-16:00 | Martin Bentsen - hudløs ærlig                           | InSide, Store sal                      |
| Tirsdag        | 2. december   | 19:00-21:00 | Julens magi med gospeltone                              | InSide, Store sal                      |

## Arrangementer i 2026

| Ugedag         | Dato             | Tidspunkt   | Emne   | Sted                |
|----------------|------------------|-------------|--|---------------------|
| Torsdag        | 15. januar       | 14:00-16:00 | Besøg på Biocirc Biogas (kun for medlemmer)          | Favrskov Biogas     |
| Torsdag        | 19. februar      | 19:00-21:00 | Linedance - en workshop                              | InSide, Dansesalen  |
| Tirsdag        | 3. marts         | 18:00       | Årsmøde for medlemmer                                | InSide, Store sal   |
| Fredag         | 6. marts         | 15:00       | Dokumentarfilm                                       | Fotorama            |
| Oplyses senere | En aften i marts | Ca. 18:00   | Revy med spisning i Silkeborg Ny Teater              | Silkeborg Ny Teater |
| Torsdag        | 16. april        | 12:00-14:00 | Danmark Spiser Sammen                                | Ulstrup Kro         |
| Onsdag         | 22. april        | 12:00-14:00 | Danmark Spiser Sammen                                | Hammel Idrætscenter |
| Torsdag        | 30. april        | 19:00-21:00 | Portvin, fællessang og fortællinger med Kenneth Gars | InSide, Store sal   |
| Torsdag        | 7. maj           | 14:00-16:00 | Koncert med Tørfisk                                  | InSide, Store sal   |

Der tages forbehold for prisstigninger og programændringer



Scan og se hjemmesiden  
aeldresagen.dk/hammel

## Ældre Sagens besøgsvenner

Savner du en besøgsven, eller kunne du selv tænke dig at være besøgsven?

Ældre Sagen formidler kontakten.

Der er brug for flere besøgsvenner, også mandlige besøgsvenner, til ældre, som trænger til selskab.

Man aftaler selv med besøgsværten, hvor ofte det skal være, og hvor lang tid besøgene skal vare.

Man kan fx snakke over en kop kaffe, spille kort, gå en tur, læse avisen, følges ad til fællesspisning.

Har dette din interesse, så kontakt meget gerne Karen Margrete Guldmann, tlf. 86 96 32 61 / 40 19 32 61, karenmargreteguldmann@gmail.com



### Bliv frivillig

Udvid dit netværk og giv en hjælpende hånd



## Koncert med Tørfisk, onsdag 7. maj 2026 kl. 14-16



TØRFISK hører til de allerbedste i Danmark til at forene irsk-inspireret folkemusik med egne kompositioner og personlige tekster.

Nu kan du komme til koncert med den legendariske musik-gruppe i InSide, Hammel.

Koncerten er arrangeret af Ældre Sagens tre lokalafdelinger i Favrskov Kommune.

Entré inkl. kaffe og kage: 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for andre.

Tilmelding senest 1. maj 2026. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig for Hammel:

Svenn Nilsson, tlf. 21 27 67 45, nilssonsvenn@gmail.com

