

Ældre Sagen

Gråsten Lokalafdeling



Gråsten æbler

Program 2026

Kære medlem,

Det er en glæde at kunne præsentere 2026 programmet. Vort program vil forsat komme med arrangementer i to halvår. Det normale program uddeles inden nytår og indeholder faste aktiviteter som gælder hele året, samt første halvårs arrangementer. Herefter lægger vi et tillæg med andet halvårs arrangementer i Ahlmannsparken i slutningen af juni og der kan man selv hente det. Desuden kan det hele findes på vores hjemmeside og arrangementer i annoncer i Gråsten Avis. Vi anvender også vort lokale nyhedsbrev meget, så ønsker man at være opdateret bør man tilmelde sig vores nyhedsbreve på hjemmesiden.

Det er vigtigt for alle ældre at være med i fællesskaber som værn mod følelsen af at være alene. Det giver vore mange aktiviteter og arrangementer mulighed for, så brug dem og tag en ven eller nabo med. Vi samarbejder med kommunens Civilsamfundsambassadør i distrikt Fjord. Hun bistår ældre til at være aktive og gøre brug af vore mange tilbud.

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

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



Ebbe Johansen
Formand

Familien på farten, Island rundt

Onsdag den 21. januar 2026, 14.30 – ca. 16.30, BHJ-salen
præsenteres billedforedraget: Familie på Farten – 3 generationer Island rundt.
Foredraget med Anne Grethe og Helge er en visuel rejse gennem Islands brutale
skønhed, brændende lavamarker og iskolde gletsjersøer.

Men det er også historien om lykken ved at være forældre og bedsteforældre på
fuldtid.

Og så besvarer foredraget også spørgsmålet: Hvordan kan svigermor og
svigerdatter – og far og søn – holde hinanden ud i flere måneder under ekstreme
forhold?

E-Spritte - Glade dage på Flensborg fjord

Onsdag den 18. februar 2026, 14.30 – ca. 16.30, BHJ-salen Ahlmannsparken.
Foredrag ved forfatter Henrik Ingemann fra Kegnæs.

Spritbådene sejlede i 40 år fra Sønderborg og fra Gråsten til Tyskland. Forfatter
Henrik Ingemann fortæller om E-sprittes historie for Sønderborg
som daglig havde ca. 6000 personer ombord.



For mange unge var turen en anledning til fest, mens ældre generationer
tog turen som en fast del af hverdagen. Med billige varer i kiosken
kunne pensionen række lidt længere. Og det medførte travle dage for
tolderne, da der blev smuglet en del. Nogle supplerede endda økonomien med
lidt kreativ import, særlig cigaretter var populære smuglergoder. Og det medførte
travle dage for tolderne.

Fortællingerne om skjulte lommer og bukser med ekstra plads gik i arv.
Kom og hør sjove anekdoter fra 40 års sejlads.

Årsmøde

Onsdag den 18. marts 2026, 14.30 – ca. 16.30, BHJ-salen Ahlmannsparken.
Beretning om året der gik og planerne fremover. Valg til bestyrelse og tilmelding af nye frivillige. Stort kaffe- og kagebord.

Frø af ugræs er føjet over hegnet

Onsdag den 15. april 2026, 14.30 – ca. 16.30, BHJ-salen Ahlmannsparken.
Foredragsholder Carl Jørgen Heide fortæller om sin barndom i Aabenraa, som barn af det tyske mindretal.

Hans fortælling handler om, hvordan det har påvirket hans barndom at være søn af en landsforræder og deraf hans syn på verden.

Foredragets titel kunne også være ”En familie med en hemmelighed” – en hemmelighed som Carl Jørgen ønsker at fortælle åbent om.

Faderens deltagelse i krigen på tysk side hvor også hans farfar deltog. Faderen meldte sig som 20-årig til Waffen SS og hans farfar til Totenkopf divisionen.

Carl Jørgen Heide fortæller hvordan det har indvirket på barndommen og hvordan det har indvirket da fædrene vendte hjem fra krigen til spe og spot, dom og fængsel.

Udflugt til Hallige Hooge i det tyske vadehav

Torsdag den 28. maj 2026 tager vi fra Ahlmannsparken med bus over grænsen til Schlüttsiel og tager færgen til Hallig Hooge, der ligger i Nationalpark Vadehavets tyske del.

Vi får en rundtur bl.a. med hestevogn. Halligen Hooge er en ø med masser af spændende historie og storslået og spændende natur. Vi får en guidet tur, og kommer til Kirchwaft med kirken. Vi tager videre til Hanswarft, og her venter frokosten. Vi besøger Königspeser, som er en gammel kommandørbolig og nu museum. Her ser vi en kort film om stormflod i Vadehavet.

Der bliver også tid til at se øen på egen hånd, inden turen atter går mod fastlandet. Turen er ikke egnet for gæstbesværede.

Teglværksspillet

Cathrinesminde Teglværksmuseum, Illerstrandvej 7, 6310 Broager. Lørdag den 20. juni kl. 15-17. Udendørs forestilling.

Der er samkørsel fra Ahlmannsparken kl. 14.15.

Teglværksspillet ”Men sko må jeg have”, er en smuk og bevægende fortælling om vandrelærerinden Henriette Gubi dramatiseret af Brian Wind-Hansen efter en roman af Linda Lassen. Billetpris inklusiv kaffe i pausen: 150 kr.



Alle arrangementer

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

Andet halvårs program

Trykkes som indstik til dette program og kan hentes i Ahlmannsparken omkring 1. juli 2026

Ældre Sagens IT-aktiviteter 2026

It-hjælpen

Har du problemer med pc, tablet, mobiltelefon, eller bøvnl med e-mail, MitID, virus, fotos, opdateringer eller andet, så hjælper vi dig.

Vi hjælper også hjemme hos dig hvis det er nødvendigt.

Husk strømforsyning og alle adgangskoder.

Hjælpen er gratis for alle.

Kurser og temadage

Vi afvikler løbende kurser i Word, Excel samt temadage om sundhedsapps.

Tilmelding hos nedenstående eller i It-cafeen. Kursusdage aftales løbende.

Velfærdsteknologi

I It-cafeen kan du få hjælp til brug af teknologiske hjælpemidler i dagligdagen.

Kontakt os i It-cafeen eller ved henvendelse til:

- ☐ Svend Hedegaard, 61 55 47 80, svend@dagmarogsvend.dk
- ☐ Benny Christensen, 28 11 79 39, benny@snuski.dk

It-cafeen

Åbningstid: Mandag kl. 11 – 15 (ingen tilmelding, bare mød op). Vi sidder klar til at hjælpe i Ahlmannsparken (mødelokale Egene lige overfor pedellens kontor ved den gamle indgang).

Lukkedage i 2026: 5. januar, 6 april, 25. maj, 8. juni – 10 august, 14. – 31. december.

Se mere på hjemmesiden og i bladet ”Det Sker Lokalt”.



Kontakt til It-hjælpen:

Svend Hedegaard, 61 55 47 80, svend@dagmarogsvend.dk

Benny Christensen, 28 11 79 39, benny@snuski.dk

Tonny Sandau, 42 43 14 25, sandau@surfpost.dk 79 39

Ældre Sagens motionsaktiviteter

Vandgymnastik m/ tilskud

Mandage Hold I kl. 9-9.50, Hold II kl. 10-10.50, hold V kl. 11-11.50
Hold III fredag 9-9.50, Hold IV tirsdag 10-10.50. Sted: Marina Fiskerhuset.
Skånsom motion i varmtvand bassin med instruktør.

Kontakt: Anne Nygaard, tlf. 2363 8646, annenygaard@hotmail.dk

Kegling, Gråsten Keglecenter i Ahlmannsparken.

Mandage, onsdage, torsdage og fredage kl. 9.30-11.30

Tirsdage kl. 14.15-16.15. Kontakt: Bendt Olesen 2441 7281

Petanque, Banerne ved Ahlmannsparken.

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

Kroff i Ahlmannsparken eller Årsbjerg

Sommerhalvåret tirsdage fra kl. 9.30 og torsdage fra kl. 14.30

Vinterhalvåret tirsdage og torsdage fra 10.00 udendørs i Årsbjerg

Medlemskab kr. 150.- årligt. Kontaktperson: Inga Petersen 4048 1174

Billard, Ahlmannsparken, billardlokalet i kælderen.

Der er to borde til keglebillard og to til karambole. Du kan få introduktion.

Kontakt: Jens Skøtt, teglkrogen5@jubii.dk

Skydning

Tirsdage 9.30-11.30. Om vinteren skydes der på 15 m indendørs banen
Johs. Kochsvej 3 (i kælderen ved skolen) og om sommeren på 50 m
banen Ravnsbjergvej 4B, Gråsten.

Skydningen foregår i samarbejde med Gråsten Skytteforening, og der er altid
en instruktør og skydeansvarlig til stede på banen.

Riffel 25 skud for 40 kr. luftriffel 25 skud 20 kr.

Kontakt: Jytte Lorenzen, tlf. 6133 5663, e-mail jogklorenzen@mail.tele.dk

Cykelture ud i det blå

Mandage kl. 10.00 -14.00 fra Ahlmannsparken. Tempoet indrettes efter
deltagerne. Der holdes pauser. Kontakt: Povl Erik Møller tlf. 3059 3029
e-mail: Povl.erik.moeller@bbsyd.dk

Social-humanitære tilbud

Bisidder, Støtte ved vigtige samtaler

Skal du til samtale hos kommune, læge, bank eller lignende, kan du få en bisidder, der kan hjælpe dig med at forberede samtalen, gå med og bagefter hjælpe med at huske, hvad der er blevet sagt. Bisidderen har tavshedspligt. Det er gratis. Henvendelse Benny Christensen tlf. 28 11 79 39

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

Demens café med mulighed for kegling, anden torsdag i hver måned.

Gurli Nielsen, tlf. 2074 4477

Skovmotion for demente og pårørende.

Mødested Ahlmannsparken - hver mandag fra kl. 14.15 til ca. kl. 15.30.

Tilmelding til Per Lindter tlf. 42 65 40 65

Hjælpende hænder,

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

Tryghedsopkald, Få dagligt et telefonopkald.

Kontakt Ruth Eriksen tlf. 6160 1522.

Stol på motion med frivillige på Gråsten plejecenter.

Kontakt Jytte Svane, tlf. 6136 7972.

Besøgsvener, Erling Nissen, Tlf. 2174 9485 eller

e-mail: nissenerling46@gmail.com

Søndags Café, Varm middag kl. 12.00 til 14.00 i Marina Fiskeris. Første søndag i måneden. Tilmelding senest onsdagen før.

Kontaktperson Orla Kulby tlf. 21 22 8776

Ældre på indkøb. Hver torsdag er indkøbsture åbne for alle pensionister fra området Adsbøl, Kværs, Tørsbøl, Snurum, Rinkenæs, Alnor, Egersund og Gråsten. Efter støtte fra kommunen er der en månedlig egenbetaling. Man tilmelder sig for måneden og skal **framelde** sig hvis man ikke kan deltage til Tage Nielsen/Kirsten Juul Jensen onsdage mellem kl. 10 og 12. Telefon 50 39 37 65

Seniorbio hos Kinorama, Borgen, Kastanie Alle 3, Sønderborg

Første onsdag i hver måned kl. 10.00 1undtagen juli og august til den favorable pris af kr. 90,-. Billet bestilling på www.kinorama.dk eller via telefon til Kinorama 74 42 16 00 fra mandag ugen før.

Kontakt: Randi Jepsen, randi.henning@hotmail.com, 20 14 11 57.

Ældre Sagens faste aktiviteter

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

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

Nørklere

Tirsdage i ulige uger kl. 14-16, Røde Kors Nygade 16.

Nørklerne i Kværs mødes mandage i ulige uger kl. 14-16.

Sted: Kværs Præstegård, Kirketoft 10, Kværs.

Kontakt: Anne Petersen tlf. 28 10 41 98

Strikkecafé, fredage kl. 14-16, Ahlmannsparken.

Kontakt: Anne-Grete Bek Højen, tlf. 21 23 33 12

Malergruppen

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

Her hygger man sig med at male akryl og akvarel.

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

Slægtsforskning torsdage kl. 10-12, Ahlmannsparken.

Vi hygger os, udveksler erfaringer og hjælper hinanden med gode råd og ideer.

For alle interesserede, fra nybegyndere til erfarne.

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

Skolevenner

Brug nogle timer om måneden som frivillig. Du tilknyttes en fast klasse, hvor du samarbejder med den ansvarlige lærer.

Mødedage og -steder aftales individuelt. Kontakt Margrethe Steffensen, tlf. 415608, dyrkobbell26@gmail.com

Reparationscafé

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

Aktiviteten finder sted i Ahlmannsparken fra 16.00 til 18.00.

Medlemmer af lokalbestyrelsen i Gråsten

Formand Telefon 40 11 76 04	Ebbe Johansen, Kystvej 27, 6300 Gråsten E-mail: ej@danskill.dk
Næstformand Telefon 21 74 94 85	Erling Nissen, Dyrkobbeltårn Allé 14, 6300 Gråsten E-mail: nissenerling46@gmail.com
Anden næstformand Telefon 28 69 02 03	Birgitte Jensen, Dyrkobbeltårn Allé 26, 6300 Gråsten E-mail: birgitte@seest.nu
Bestyrelsesmedlem Telefon 23 63 86 46	Anne Nygaard, Vibevej 33, 6300 Gråsten E-mail: annenygaard@hotmail.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 21 22 87 76	Orla Kulby, Bellevue 4, 4., 6300 Gråsten E-mail: kulby@youmail.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 21 62 69 09	Bente Kragh, Nederbyvej 51, 6300 Gråsten E-mail: bentekragh51b@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Telefon 20 74 44 77	Gurli Nielsen, Konkeltårn 1, 6300 Gråsten E-mail: konkeltårn.1@hotmail.com
Suppleant Telefon 41 56 08 27	Margrethe H. Steffensen, Gl. Aabenraavej 6b, 6300 Gråsten E-mail: dyrkobbelt126@gmail.com
Suppleant Telefon 42 94 54 94	Bente Nedergaard, Sønderborgvej 307, Bovrup E-mail: bn.nurse@mail.dk
Suppleant og Kasserer Telefon 61 51 84 86	Erich Mohr, Blomstergade 34, 1.th. Sønderborg E-mail: mohrajstrup@hotmail.com

Vejledning i tilmelding mm.

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

Bookning eller tilmelding sker bedst på vor hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/graasten>, eller med medlemsnummer og fødselsdato til den arrangement ansvarlige. Betaling efter tilmelding kan ske på MobilePay 75646 Ældresagen Gråsten med angivelse af medlemsnummer.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Buskørsel: fra Ahlmannsparken

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

Ældre Sagens Rådgivning nås på telefon 70 89 00 81
Mandag, tirsdag, onsdag og fredag 10-14 & torsdag 14-18.

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

Bliv frivillig og få gode venner

Der er muligheder som f.eks. besøgsven, skoleven, demensaflaster, motionsven eller IT.

Ring og fortæl hvad du gerne vil.



Ældre Sagen Gråstens Sponsorer

APOS, Andr. Petersen & Søn, Planetvej 2, 6300 Gråsten
Tøjeksperten, Slotsgade 7, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 30 31
GF Forsikring, Molevej 2, Kollund, 6340 Kruså, 74 67 86 54
Gråsten & Broager Apotek, Sundsnæs 13, 6300 Gråsten.
Gisselmann Auto, Kongevej 86, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 01 70
Quorp's busser, Stenvej 15, Rinkenæs, tlf. 74 65 08 50
SuperBrugsen Gråsten, Ulsnæs 10, tlf. 73 65 26 00
Gråsten og omegns begravelsesforretning, tlf. 74 65 94 33
Møblér med Hebru, Sundsnæs 4, 6300 Gråsten, tlf. 7460 8351
Hele Familiens Dyr læge, dyr læge Lars Kjær, tlf. 6151 7820
Estate/v. Kjeld Faaborg, tlf. 7465 0933
Toptrykgrafisk, Buskmosevej 4, 6300 Gråsten, tlf. 7465 0101

*Ældresagen i Gråsten siger tak for støtten til vores arbejde.
Husk at bruge vores sponsorer!*

Til medlem: