

Lokalafdeling Aarhus Program Efterår 2026

Syd

86 11 00 37

syd@aeldresagen-aarhus.dk

Midt

86 13 09 26

midt@aeldresagen-aarhus.dk

Nord

86 22 64 01

nord@aeldresagen-aarhus.dk



25% rabat
til dig
over 60 år

på hele brillen

Gratis
synstest
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Ryesgade · City Vest · Tilst Bilka
Viby Centret · Veri Center

Find din lokale Louis Nielsen på louisnielsen.dk

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) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest med sundhedstjek er gratis (ekskl. digitalt 3D scan).

Indhold

Når fællesskab bliver til handling	4
Ensomhed	5
Lokal ældrepolitik.	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.	10
Mandetræf: Særligt tilbud til mænd 65+	11
Multietnisk arbejde.	11
Ældre Sagens Natteravn	11
Landsforeningens samtalelinje	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
Lene Christensen

Oplag:
Digitalt



FORORD

Når fællesskab bliver til handling

– nogen ringer, nogen besøger, nogen går med I Ældre Sagen Aarhus er fællesskab ikke bare noget, vi taler om – det er noget, vi gør. Hver dag omsætter vores frivillige engagement til konkret støtte, nærvær og tryghed for mennesker, der har brug for det.

For nogle starter dagen med et tryghedsopkald. Et enkelt "godmorgen" kan gøre en stor forskel – både for den, der modtager opkaldet, og for de pårørende, der ved, at nogen følger med. Hvis telefonen ikke bliver taget, reagerer vi. Det er tryghed i praksis.

Andre har brug for et menneske tættere på. En besøgsven skaber kontakt og nærvær i hverdagen – over en kop kaffe, en gåtur eller en samtale. Det er ofte her, ensomheden brydes, og relationer får lov at vokse.

Vi møder også mennesker i mere sårbare situationer. I demensindsatsen arbejder frivillige med forståelse, ro og genkendelighed – både for den demensramte og for de pårørende, der ofte står med et stort ansvar alene. Her er fællesskabet med til at skabe både aflastning og livskvalitet.

Og når livet bliver mere komplekst, står vores bisiddere klar. De går med til møder i kommunen, hos lægen eller på hospitalet – og sikrer, at den enkelte bliver hørt, forstået og taget alvorligt.

Fælles for alle indsats er, at de tager udgangspunkt i det enkelte menneske. Vi møder ikke behov med systemer – men med mennesker. Det er sådan, fællesskab bliver til handling.



Torben Dreier

Med venlig hilsen

Torben Dreier

Formand

Bestyrelsen for Ældre Sagen Aarhus 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, Dorthe Sandst, Bent Sauer, Tove Vestergaard og Karin Øhlenschläger.

Ensomhed

Sammen med 90 andre organisationer, foreninger, kommuner og regioner har Ældre Sagen etableret Folkebevægelsen mod Ensomhed (www.modensomhed.dk).

I Aarhus Kommune antages der at være mellem 20.000 og 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 være 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 en eller flere af de mange aktiviteter.

I Ældre Sagen i Aarhus har du også mange muligheder for at hjælpe som frivillig, fx i Mandetræf, Tryghedsopkald eller som besøgsven. Se de mange muligheder her på de grå sider.



Peer Jespersen

Peer Jespersen, næstformand

Henvendelse: tlf. 86 13 09 26.

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 indføres.

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 demenssygdom. 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 pårørende-café, hvor man blandt ligestillede 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.



Lene Gaba

Kunne du tænke dig at få aflastning i din hverdag?

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 – café for pårørende til mennesker med demenssygdom, Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55, 1. sal, 8260 Viby. Caféen er åben for pårørende, og der er en 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, tlf. 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, hvorefter du bliver kontaktet inden for 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 Finansiell 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 (telefonetid mandag-onsdag kl. 9-12, torsdag kl. 9.30-12.30 og fredag kl. 9-12) eller sende en kontaktformular via hjemmesiden. 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 eller skrive til en af vores pårørendevejledere:

Lone Bisgaard Henriksen,

telefon 41 87 32 20, mail: lbh@aarhus.dk

Sussi Egelund Schmidt,

telefon 42 85 79 72, mail: esus@aarhus.dk

Vejledningen tager udgangspunkt i den situation, du som pårørende står i. Du kan også finde gode råd og viden på Center for Pårørendesamarbejdes hjemmeside www.cps.aarhus.dk

Jura – Arv og Testamente

Advokat Kirstine Kryger Dyekjær fra Ernst & Co. Advokater P/S har træffetid mandage om eftermiddagen 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 2026 er der rådgivning mandage mellem kl. 15-17 på følgende datoer: 10/8, 31/8, 21/9, 5/10, 26/10, 16/11 og 7/12.

Husk at melde afbud ved forfald senest onsdagen før. Der opkræves et gebyr på 100 kr., hvis man ikke møder til en aftale uden afbud.

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 kontakt 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 forberedelsen af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltage sammen med dig i mødet og efterfølgende hjælpe dig med at huske og følge op på aftaler med kommune, 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.

Kontaktpersoner er Trine Madsen, Lene Møller, Trine Kronborg og Vivian Rossau. De 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, gå en tur eller træne med dig (fx komme 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 at handle ind sammen. Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at få en besøgsven.

Frivillige til Besøgstjenesten

Ønsker du at hjælpe et enligt ældre menneske, og kan du afsætte 2 timer 1 dag om ugen? (Det respekteres naturligvis, at du holder ferie, passer barnebarn osv.). 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 besøgsven (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 især venner, som er over 30 år.

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 bustaksten dækket).

Tryghedsopkald

Vi har 54 frivillige tryghedsopkaldere, som hver dag mellem kl. 8.00-8.30 ringer til ca. 60 ældre personer. Opkalderne er delt i 9 grupper med 6 personer i hver gruppe. 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 den ældre 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.

Mange af de frivillige og de ældre har været med i mere end 20 år. Der foregår en løbende udskiftning både af de frivillige og de ældre. Det hele koordineres af én 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 fællesoplevelser? 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 og 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.

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 og meget mere. Henvendelse til kontoret på telefon 86 13 09 26.

Du vil herefter blive kontaktet inden for 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 fx 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 frokostsammenkomst hver anden uge. Hvor, oplyses ved kontakt til Vibeke Mejer på telefon 26 82 76 03.

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 om onsdagen kl. 10-13, eller i Gellerup, hvor der er systue om tirsdagen kl. 10-13. Kontakt venligst lederen af det etniske arbejde, Birte Vixø, telefon 28 29 58 09.

Ældre Sagens Natteravn

Ældre Sagens Natteravn 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 Natteravn 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 selv om 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 er 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.

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.

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.



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)



FORORD**Efterårsprogram 2026**

Glæd dig til et efterår fyldt med oplevelser!

Vi præsenterer endnu et spændende og mangfoldigt program, skabt i tæt samarbejde med de mange engagerede frivillige i Ældre Sagen.

Vi er stolte af at kunne tilbyde et bredt udvalg af aktiviteter, foredrag og rådgivning – noget for enhver smag og interesse.

En stor tak fra bestyrelsen for den flotte opbakning. Den er med til at gøre vores lokalafdeling levende og aktiv – til glæde for vores ca. 43.000 medlemmer.

En særlig varm tak skal lyde til de mange frivillige, som hver dag yder en uvurderlig indsats. Uden jer – ingen aktiviteter.

Har du selv lyst til at gøre en forskel og blive en del af fællesskabet, er du meget velkommen.



Torben Dreier

Med venlig hilsen

Torben Dreier

Formand

ÆOF



ÆOF er et oplysningsforbund, hvis formål er at skabe folkeoplysende virksomhed relevant for og specielt tilpasset seniorer og ældre borgere i Aarhus.

I programmet er der flere steder to priser. Den lave pris forudsætter medlemsskab af Ældre Sagen.

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.

VIGTIG INFORMATION

OM TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling for vores aktiviteter starter straks, når programmet er udkommet mandag den 18. maj. Tilmelding kan kun ske mod samtidig betaling. Tilmelding og betaling kan som hidtil ske ved fremmøde på kontoret. Dankort og MobilePay modtages.

Tilmelding og betaling kan også ske hjemmefra på www.aeldresagen.dk/aarhus.

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 ekspeditionsgebyr. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres 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 overføres til din bankkonto.

Ældre Sagen Aarhus • 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: lørdag den 18. juni - søndag den 16. august

Efterårsferie: uge 42

Juleferie: lørdag den 12. december - søndag den 3. januar

Bestyrelsen for Ældre Sagen Aarhus 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, Dorthe Sandst, Bent Sauer, Tove Vestergaard og Karin Øhlenschläger.



Aktiviteter MIDT

Efterårsprogram 2026.	14
VIGTIG INFORMATION	15
FOREDRAG OG MØDER	19
FOREDRAG	19
PÅ TVÆRS	19
IDÉ OG SAMFUND	22
FREDAGSFOREDRAGENE	28
Temamøder.	33
IT AKTIVITETER	36
Tema Workshops.	37
KREATIVITET	38
Akvarel for øvede	38
Workshop Multietnisk Systue.	39
MOTION	39
Bowling	39
Motion og bevægelse.	39
Motion og bevægelse	40
Motion i naturen i Mindeparken.	40
Line Dance	40
Linedance for Letøvede	40
Linedance for Letøvede	40
Linedance for Begyndere	40
Linedance for Letøvede	40
Hensyntagende Yoga	41
Qi Gong i Folkehuset Marselis	41
Qi Gong	41
Yoga for mænd	42
Pilates for begyndere og letøvede.	42
Patanjali Yoga	43
Pilates og afspænding	43
Skånsom Yin Yoga.	43
Svømning med mulighed for vandgymnastik	44

Foredrag og Møder



19

Motion



39

Kreativitet



38

Svømning med mulighed for vandgymnastik	44
Vandgymnastik og svømning	44
Luntesfodbold i Viby for mænd 65+	44
SPIL	44
BRIDGE	44
Bridge for begyndere	44
Bridge for let øvede	45
Spørgeturneringshold	45
Turneringshold 104	45
Turneringshold 105	45
Turneringshold 106	45
Turneringshold 107	46
Turneringshold 108	46
Turneringshold 109	46
SKAK	46
Tirsdagsskak	46
SPROG, FILM OG LITTERATUR	46
Engelsk, niveau 1-2	46
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	47
Fransk 1 for Nybegyndere	48
Fransk for Mellem øvede (B1)	48
Français avancé/supérieur (B2/C1)	48
Italiensk 5 for letøvede	49
Italiensk 2 for begyndere	49
Italiensk for mellem øvede og øvede	49
Spansk 1 fortsættere	50
Spansk 2 fortsættere	50
Spansk for letøvede	50
Spansk for øvede	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 5.595,-
- Toscana, 9 dage fra 6.995,-
- Dalmatien, 12 dage fra 9.995,-
- Vinrejser, 9 dage fra 10.195,-
- Langtidsrejser, 25 dage fra 14.695,-

riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

Forbehold for trykfej og usøjelige afgangs- og berøringsfølelser kan blive tillige.

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 familiearveret
- www.emstavokater.dk

Ernst & CO
Advokater P/S



FOREDRAG OG MØDER

FOREDRAG

PÅ TVÆRS**KULTUR | NATUR | SAMFUND**

Hold 12210: Mandage 9.45 - 11.45

v/ Karen M. Lauridsen & Ole Lauridsen

Pris: 935/ 1080 kr. for alle 13 foredrag.

Med forbehold for ændringer

7.9.2026 Plantefeber i 1800-tallets kunst

Pernille Leth-Espensen, kunsthistoriker & forsker, Institut for Kommunikation og Kultur, AU

Med udgangspunkt i projektet Skjulte Plantehistorier følger vi stueplanternes fascinerende rejse fra andre kontinenter til 1800-tallets danske stuer ved at se på malerier fra perioden. Mange stueplanter stammer fra tidligere kolonier og blev bragt til Europa af såkaldte plantejægere. De blev samtidig en del af hjemmets kønnede rum og en klassemærke.

14.9.2026 Vores verden i forandring: Dansk udenrigs- og sikkerhedspolitik i den nye verdensorden

Rasmus Brun Pedersen, lektor, Institut for Statskundskab, AU

Rivaliseringen mellem USA og Kina er for alvor begyndt at udfordre den danske udenrigs- og sikkerhedspolitik. Men hvad er det, Kina og USA egentligt ønsker? Hvorfor er kongeriget pludseligt kommet 180i fokus?

Og hvilke konsekvenser har det for Danmark? Foredraget sætter fokus på, hvordan den forværrede sikkerhedspolitiske situation påvirker dansk udenrigs- og sikkerhedspolitik.

21.9.2026 Hunde og mennesker

Karen Thodberg, seniorforsker, Institut for Husdyr- og Veterinærvidenskab, AU

Hunde har været en del af vores liv i tusinder af år og har haft mange forskellige roller. Både helt lavpraktiske som at hjælpe os med at holde varmen i de lange vinteraftener og holde bestanden af mus og rotter nede, og også som jagthunde, vagthunde, fødekilde, trækdyr, statussymboler, underholdning, som støtte og hjælp, endda som therapidyr. Hunde er dog stadig hunde – med hundebehov, der skal opfyldes.

28.9.2026 Perler fra ARoS

Jørgen Printz Steinicke, kunsthistoriker og billedkunstner

Foredraget tager udgangspunkt i en række udvalgte malerier fra ARoS' store samling. Der vil være tale om både ældre værker fra 1800-årene og værker fra modernismens gennembrud i starten af 1900-tallet frem til starten af 1980'erne. En broget palet, der fortæller om vigtige sider af dansk kunst- og kulturhistorie.

5.10.2026 Behandlet, påvirket eller forgiftet?

Martin Worm-Leonhard, retskemiker, SDU

Hvis man ser eller læser kriminalhistorier, er man næppe i tvivl om, at naturvidenskab er en vigtig del af moderne opklaringsarbejde. Foredraget skaber et overblik over, hvad virkelighedens retsmedicinere og retskemikere foretager sig i forbindelse med drab, forgiftninger, personfarlig kriminalitet, misbrug og misbrugsstoffer — naturligvis krydret med relevante eksempler og røverhistorier.

19.10.2026 Din ubegribelige have II – snyd, silke og sugeskopper

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

Kender du din have? Oplev dyr, der dyrker sex med sugeskopper, og dyr, der bruger snydegaver, når de går på date med døden. Hør, hvordan det lykkedes mennesker at malke én million edderskopper for at væve en smuk kappe i edderskoppesilke. Og få også at vide, hvilket køn dyrene selv foretrækker at have, hvis de får lov at vælge. Din have er et stort laboratorium, som du bor i.

26.10.2026 Det gamle Ægypten

Rune Olsen, forsker og underviser i ægyptologi, KU

Det gamle Ægyptens kultur har længe fascineret vesten med sin ikoniske kunst og arkitektur. Med fundet af Rosetta-stenen og dechifreringen af hieroglyfferne blev det muligt at læse ægypternes egne ord om deres mere end 5000 år lange historie ved Nilens bredder. Vi ser på storhedstiderne, hvor man bl.a. byggede enorme pyramider til farao, prægtige templer til guderne og grundlagde et vidtstrakt imperium i udlandet.

2.11.2026 Migranter, militser og McDonald's

Hans Lucht, seniorforsker, Dansk Institut for Internationale Studier

Hvad får unge mennesker fra Afrika til at sætte livet på spil i ørkenen og på havet for at vaske tallerkener på McDonald's i Taastrup ved København? Dette foredrag handler om arbejdsmigration fra Afrika til Europa, om håb, drømme og strabadser. Publikum er med på den farefulde rejse fra en lille landsby i Vestafrrika, hen over Sahara og Middelhavet og til arbejdspladserne i Europas undergrundsøkonomi og hjem igen.

9.11.2026 Katedralen og Europa

Jørgen Møller, professor, Institut for Statskundskab, AU

Europahistorien er spækket med hævnerrige og magtfulde paver - og monarker, der som den norske kong Sverre "talte Roma midt imod". Hvad ligger der bag disse historier, og hvordan påvirkede de Europas udvikling? Foredraget udfolder betydningen af konflikten mellem kirke og stat – splittelsen mellem religiøs og verdslig magt – for Europahistorien.

16.11.2026 Antarktis: Iskappernes fortid og fremtid

Jane Lund Andersen, adjunkt (geologi), VIA University College

Antarktis er verdens koldeste og mest vindblæste kontinent. Hjemsted for pingviner og polarforskere. En ørken af kilometer-tyk indlandsis. Men Antarktis oplever i disse år en opvarmning, som måske kan ændre kontinentet og smelte isen – med potentielt store konsekvenser for vandstanden i Danmark. Hvordan kan vi undersøge Antarktis sårbarhed før og nu? Og hvordan er det at lede en forskningsekspedition til verdens ende?

23.11.2026 Får fluer feber?

Christian Kanstrup Holm, professor, Institut for Biomedicin, AU

Foredraget fortæller om feberens natur, herunder hvordan kroppen hæver og sænker temperaturen, og hvordan feber tidligere har været brugt medicinsk. Hør bl.a. om hvorfor en ung østrigsk psykiater i slutningen af 1800-tallet sprøjtede malariaparasitter ind i sine psykotiske patienter, og hvordan en frysende abe placeret i et koldt bur i delstaten Indiana medvirkede til at løse et af feberens største mysterier.

30.11.2026 Mozarts klaverkoncerter – udødelige mesterværker

Leif V. S. Balthzersen, mag.art., tidl. musikchef for Aarhus Symfoniorkester og Sønderjyllands Symfoniorkester

W.A. Mozarts musik er lige så levende i dag, som da han skrev den. De 30 klaverkoncerter hører til blandt hans mest elskede værker, og de fleste var til hans eget brug som solist. Disse vidunderlige værker er kendt fra koncertsale og indspilninger verden over. Med billeder og musikseksempler fortæller Leif Balthzersen om Mozart, familien, klaverkoncerterne og datidens musikliv.

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

7.12.2026 Hellig Niels mellem kirke og kilde: En Aarhusmand og hans Aarhusvand

Hans Henrik Lohfert Jørgensen, lektor, Institut for Kommunikation og Kultur, AU

Niels af Aarhus – byens store middelalderhelgen – blev dyrket som en mirakelmager, der kunne kurere alskens sygdomme, helbrede husdyr og genopvække døde. Folk valfartede til hans hellige kilde og til hans grav i det gamle trækapel ved havet, der ifølge legenden skulle blive til Aarhus Domkirke. Det livgivende vand blev – ligesom det dødsensfarlige vand – et centralt motiv i Nielskulten, der prægede byen til ind i forrige århundrede.

IDÉ OG SAMFUND

3 temaer

Hold 12230: Onsdage kl. 10.00 - 12.00

v/ Annie Smedegaard

1. Store Forfattere
2. Stormagter
3. Store Rejser

Pris for alle temaer: 855/ 995 kr.

Store Forfattere

2. september H.C Andersen

v/ Steen Ole Hedegaard

I et dobbelt-foredrag søger foredragsholderen sandheden om den verdensberømte forfatter og digter H. C. Andersens herkomst. Det sker analytisk og i en engagerende fortællestil, der både lever op til eventyrets og thrillereens krav til spænding og drama.

Var H. C. Andersen søn af en fattig skomager og en drikfældig vaskekone i Odense? Eller var H. C. Andersen søn af den senere kong Christian d. 8. og komtesse Elise Ahlefeldt-Laurvig fra Tranekær Slot på Langeland?

Hvad er sandheden? Og hvorfor må den ikke komme frem? Sandheden er i hvert fald, at den videnskabelige elite kategorisk afviser og fordømmer enhver spekulation om, at H. C. Andersen var kongesøn. Men er sandheden også, at den videnskabelige elite her begår alvorlige faktuelle, metodiske og videnskabelige fejl og først og fremmest beskytter sig selv, når alle stærke indicier om H. C. Andersens herkomst som kongesøn fejles af bordet uden debat og nærmest betegnes som kætterske og konspiratoriske?

9. september H.C Andersen

v/ Steen Ole Hedelund

I det andet foredrag dokumenterer skønlitterære spor fra H. C. Andersens

egen hånd i en række eventyr. Foredragsholderen konkluderer, at den mest overbevisende kilde til at dokumentere eventyrdigterens herkomst er H. C. Andersen selv. Konklusion vil uden tvivl genrejse debatten i offentligheden om H. C. Andersens herkomst og igen få de videnskabelige forskere og koryfæer til at gå til angreb på alle, der formaster sig til at stille det spørgsmål, om det nu også er ganske vist, at myten om eventyrdigteren er den eneste sandhed?

16. september Selma Lagerlöf

v/ Lisbeth Weittemeyer

Selma Lagerlöf – fra Mårbacka til Jerusalem

I 1858 blev en lille pige født på gården Mårbacka i Värmland som det ene af 5 børn der alle voksede op i en kærlig familie midt i det storslåede svenske landskab ved søen Fryken. Her blev Selmas forfatterskab grundlagt og herfra gik hendes verden videre til uddannelse og arbejdet som lærerinde og den svære debut som forfatter og senere verdensberømmelse.

I foredraget følger vi én af Sveriges største forfatteres vej til netop verdensberømmelsen. Vi hører om barndommen på Mårbacka, hvor familiens deroute både kom til at præge hendes liv og forfatterskab og hendes lærerindestudier i Stockholm, der førte til debuten med romanen Gösta Berlings Saga.

I anden del af foredraget følger vi tilblivelsen af romanen Jerusalem, der kom til at ligge til grund for den senere nobelpris i 1909. Som afslutning kommer vi tilbage til Mårbacka, hvor Selma døde efter, at hun havde købt gården tilbage i 1907. Foredraget suppleres af smukke billeder fra mine rejser i Sverige og ikke mindst i Värmland. Jeg medbringer litteratur der relaterer sig til foredraget og et par rekvisitter fra Sverige.

23. september Dostoevskij

v/ Flemming Kloster Poulsen

BRØDRENE KARAMAZOV af Fjodor Dostoevskij

Brødrene Karamazov er en vild og storstilet roman. Her skildrer Dostoevskij mennesket som en kompleks gåde, der rummer alle mulige modsætninger. Jeg fortæller historien. Den forhadte Fjodor Karamazov bliver myrdet, men hvem er morderen? I dagene før og efter mordet viser hans tre sønner hver deres livsforståelse: Dimitri med de voldsomme lidenskaber, Ivan med det ateistiske livssyn, Alosja med den kristne tro. Dertil kommer kvinderne: den erotiske eventyrer Grusjenka og den fornemme Katja. Hver især er de intenst optaget af tilværelsens allerstørste spørgsmål: Har livet mening? Findes Gud? Hvordan leve med lidelsen? Kan verden undvære Kristus?

Stormagter

30. september Europa

v/ Jørgen Buch

Europa – den gamle Verden – fra idé gennem krig til samarbejde
 Europa blev først en begyndende enhed efter 2. Verdenskrigs rædsler, og dog udgør EU stadig ikke hele Europa. Forestillingen om Europa opstod dog allerede i antikken, hvor mange opfattede det romerske imperium som den første samling af Europa. Men Rom samlede Europa ud fra et princip om magts ret. Kristendommen blev i Middelalderen organiseret under den universelle katolske kirke, som ønskede at samle menneskene i en fælles tro. Med Oplysningstiden og Den franske Revolution opstod der en ny forestilling om borgeren, der skulle have medindflydelse på samfundenes udvikling. Men gennem hele den fælles europæiske historie, var der konstant krig mellem de enkelte mange lande i Europa, som kulminerede

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

med 1. og 2. Verdenskrig.

Foredraget vil trække nogle lange linjer i Europas historie op til det begyndende samarbejde efter 1945. Hvad var det man ville samarbejde om? Hvilke konsekvenser fik samarbejdet for det enkelte nationalstaters selvbestemmelse? Hvad er det for værdier, det moderne internationale samarbejde hviler på? Hvordan er disse værdier udfordret i nyeste tid? Hvilken betydning spiller Europa i dag i den globaliserede verden?

7. oktober Rusland

v/ Bernard Hagen

Stormagten Rusland

Efter murens fald i 1989 forudså mange, at fremtiden ville byde på langvarigt samarbejde mellem Rusland og Europa, men i dag befinder de to parter sig på hver sin side af den blodigste krig i Europa siden 2. verdenskrig. Hvad gik galt? Det spørgsmål er fokus for dagens foredrag, og til en dybere forståelse heraf indleder foredraget med en oversigt over Ruslands historiske udvikling til stormagt.

21. oktober Kina

v/ Jørgen Buch

Mao, det moderne Kinas skaber

Mao har som ingen anden enkeltperson haft betydning for det moderne kommunistiske Kinas udvikling. Da formand Mao døde i 1976, var der overalt ægte landesorg over tabet af "den store rorgænger", som han blev kaldt. Han var allerede i levende live blevet en legende og æres stadig overalt i Kina, bl.a. med det store mausoleum på Den himmelske Freds Plads i Beijing.

Mao blev uddannet som lærer, og var allerede i 1919 med til at grundlægge den første demokratiske bevægelse i Kina. Han var også med i grundlæggelsen af Kinas Kommunistiske parti i 1921 og blev gennem den berømte lange march i midten af 1930'erne snart partiets ubestridte leder. Under 2. Verdenskrig deltog han i den nationale kamp mod Japan og demonstrerede gang på gang sin ubestikkelighed samtidig med, at han fastholdt de kommunistiske idealer. Den 1. oktober 1949 stod han på sin magts tinde, da han kunne udråbe Folkerepublikken Kina. Foredraget vil gøre rede for Mao som den store ideolog, som gennem utallige kampagner kom til at udsætte det kinesiske folk for store lidelser, især med den store Kulturrevolution. Det lykkedes ham ikke at omdanne Kina til et velfungerende kommunistisk samfund, men han fik skabt et alternativ til det ortodokse Sovjetunionen, et nationalistisk alternativ som i realiteten bygger videre på de gamle konfucianske principper.

28. oktober Amerika

v/ Steen Ole Hedelund

”Fra præriehytte til supermagt” er fortællingen om USA’s eksplosive udvikling. Historisk dækker fortællingen perioden fra de første indvandrere i starten af 1600-tallet, deres rejse mod vest og friheden, fortællingen om ”Det lille hus på prærien”, som vi kender den fra skolen, den daglige kamp for at overleve i det uvisse og den amerikanske drøm-til USA’s status efter 2. Verdenskrig og i dag som verdens førende økonomiske og militære magt.

Foredragsholderen analyserer den territoriale ekspansion, eksplosionen i befolkningstallet, verdens første demokrati, industrialiseringen, springet fra et landbrugssamfund til verdens og rummets førende teknologiske frontløber, isolationisme og den geopolitiske dominans historisk og aktuelt.

Foredragsholderen konkluderer, at alt, der foregår i USA kulturelt, politisk, teknologisk og militært, har afgørende betydning for vores livsvilkår som danskere og europæere ... om vi vil det eller ej.

Store Rejser**4. november. Ind i mørkets hjerte**

v/ Jesper Trier

Ind i ”Mørkets Hjerte”. I 1890’erne rejser Joseph Conrad op ad Congo-floden 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 skarp kritik af vestens selvbillede og moralblinde jagt på rigdom.

11. november Kirgisistan

v/ Christoffer Bergmann

Lyt til fortællingen om mødet med det fantastiske land i Centralasien, hvor billeje og engelsk er en by i Rusland. Landet der indbyder til ro og refleksion ved bredden af verdens syvende dybeste sø, Issyk-Kul, men også landet, hvor der er fuld plade i lada-banko og gæstfriheden scorer topkarakter.

Få svaret på hvordan legenden Gerd Müller pludseligt reddede en panodilbleg dansker fra en klækkelig fartbøde, hvordan tilfældigheder bragte mig med til ørnetræning i en højtliggende landsby sammen med Hurbek, og hvordan et fantastisk eventyr i bjergene var centimeter fra at ende fatalt.



18. november At rejse i historiens fodspor

v/ Lisbeth Weitemeyer

I forbindelse med mit arbejde rejser jeg både ude og hjemme for at lede og finde nogle af de spor, som historiske personer har sat i deres liv. Det kan være besværligt at finde en gård, en særlig sti, en genstand på et museum, at komme ind i en kirke, der er lukket, og hvor var det nu, de mødtes til en fredsforhandling? Mine rejser giver mig stor glæde og i foredraget fortæller jeg om både glæden ved og det besværlige i at finde frem til det planlagte. Undervejs viser jeg mine egne smukke billeder fra både ind- og udland.

25. november. At rejse ud og finde hjem

v/ Flemming Kloster Poulsen

Efter mange år som præst i Folkekirken skiftede jeg spor og blev en år-række præst og daglig leder ved Den danske Kirke i London samt social attache ved Den danske Ambassade. Med udgangspunkt i årene fortæller jeg om at skifte spor, forlade det vante og rejse ud. Om at være fejlplaceret det rigtige sted. Om at være kirke på markedsvilkår. Om perspektiver, der forskyder sig. Om glæden ved at mærke sine rødder midt i en globaliseret multi-alling verden. Og til sidst opdagelsen af, at "der hvor du har hjemme er i din stemme." Tilsammen en personlig fortælling om at rejse ud og finde hjem



FREDAGSFOREDRAGENE

Hold 12270: Fredage kl. 10 - 12

Ved Vibe Vadum

For alle 13 foredrag kr. 935/1.080

11.09.26 Slagtehal 5

Hvor er viljen fri?

v/ Jesper Trier

Kurt Vonnegut overlever selv bombningen af Dresden, hvor han sidder som krigsfange i 1945.

Han går efterfølgende med tanken om at skrive om sine oplevelser, men det er først da vietnamkrigen bryder ud, at han bearbejder sine oplevelser i sit postmoderne mesterværk Slaughterhouse 5, som tager et tiltrængt foucaultsk blik på historieskrivning og den moderne verdens illusion om frihed.

18.09.26 Højskolesangbogen

Tekst og melodier

v/ Jesper Moesbøl.

Jesper Moesbøl har været højskoleforstander, embedsmand og musiker. Jesper har redigeret Sanghåndbogen, som indeholder beskrivelser af samtlige sange i Højskolesangbogen.

Den ligger til grund for højskoleforeningens hjemmeside om hver enkelt højskolesang - det største folkelige oplysningsarbejde, der er lavet om sangene.

En sang består af to elementer: En tekst og en melodi. De fleste, der fortæller om sangene i Højskolesangbogen, taler om teksterne. Denne formiddag skal vi se på melodierne, for det er ofte melodierne, der gør, at vi har lyst til at synge sammen.

I de fleste tilfælde er der en sammenhæng mellem tekst og melodi, og det opdager vi kun, hvis vi ser nærmere på melodierne.

Vi skal således synge og tale om en række af Højskolesangbogens centrale sange.

25.09.26 Sundhed og helbred.

v/ Britt Cordi.

Optimal sundhed og helbred: inspirerende foredrag af Dr. Britt Cordi, ph.d. Britt fortæller om, hvad forskningen har fundet, der kan forbedre helbred, immunforsvar og energi i pensionsalderen på en enkel og nem måde.

Britt er pioner inden for sundhed og velvære og holder inspirerende sundhedsforedrag over hele Europa. Hendes arbejde bygger på mange års dybdegående og omfattende forskning i sammenhængen mellem kost,

fordøjelse og energi.
Der serveres lækre superfood smagsprøver.

02.10.26 Syrienskrigerne

v/ Deniz Serinci

Journalist, forfatter og foredragsholder. Graverjournalist på Ekstra Bladet med fokus på danske Syrienskrigere.

Ifølge Politiets Efterretningstjeneste (PET) kommer den største terrortrusel mod Danmark fra militant islamisme, heriblandt hjemvendte Islamisk Stat-krigere.

Jeg har mødt de danske IS-krigere i Syrien. Det blev til timelange og dybdegående interviews, hvor jeg spurgte dem:

- hvorfor de drog i hellig krig
- hvordan de forklarer IS' handlinger
- om de er skuffede, om de fortryder, og om de vil tilbage til Danmark
- hvem de 25 kvinder fra Danmark, der tog til Syrien, er
- hvordan Danmark modvirker radikaliserings.

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. 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.

Den kan købes på vores kontor i Vester Allé 8 eller via webshoppen. Håndbogen kan også læses online via dette link: kortlink.dk/2r56m
Eller via denne QR-kode, som kan scannes med din mobil eller tablet



09.10.26 Blekingegadesagen

v/ Christian Medom

Christian Medom er pensioneret kriminalassistent og har forrettet 40 års tjeneste i Dansk Politi.

Gruppen var grundlæggende ude på at røve penge til en palæstinensisk befrielsesfront.

Første gang, Medom støder på gruppen, var i forbindelse med et røveriforsøg ved Bilka i Århus i starten af 1980'erne. Senere dukkede gruppen så op igen ved et røveri på postkontoret i Købmagergade i København, hvor en ung politibetjent dræbtes under gerningsmændenes flugt.

Der fortælles om gruppens udvikling over flere år fra Vietnam-demonstranter til hårdkogte bevæbnede forbrydere, men i 1989 blev de anholdt, og to år senere faldt dommen: De syv personer fik tilsammen 49 års fængsel.

23.10.26 USA's demokrati

I kamp for overlevelse

v/ Bernhard Hagen

USA's demokrati er kastet ud i en kamp for overlevelse.

Gang på gang har Trump-regeringen flyttet de hegnspele i det politiske system, der skal sikre mod magtmisbrug henimod et diktatur.

I denne kamp mellem demokrati og diktatur kommer midtvejsvalget den 3. november til kongressen (USA's folketing) til at spille en afgørende rolle.

Hvis demokraterne vinder stort, kan det ultimativt føre til, at Trump bliver afsat af kongressen før tid, og omvendt, hvis Trumps republikanere vinder eller Trump indfører undtagelsesstand, kan det føre til en stadig hurtigere undergravning af demokratiet.

Men hvordan er det kommet så vidt i verdens ældste demokrati? Og hvilke scenarier er de mest sandsynlige efter valget den 3. november? Dette vil være blandt temaerne i foredraget.

30.10.26 Antarktis

v/ Jan Tvernø

Sydatlanten. Måske verdens mest nådesløse og mystiske havområde.

Her driver isbjergene rundt som flydende katedraler, mens pingvinerne står stoiske og standhaftige på isen og tavst iagttager, hvordan de isnende storme hvirvler hen over det ubarmhjertige og øde landskab.

Dette foredrag er fortællingen om stormenes ocean og et ubeboeligt kontinent, om frygtløse og dumdristige helte, om geopolitik og grådighed, men først og fremmest om naturen, der altid kræver sin ret.

06.11.26 Det gode liv

v/ Steen Ole Hedegaard Jørgensen

Fra renæssancen og reformationen for ca. 5-600 år siden er mennesket i Danmark og i de vestlige demokratier blevet frisat fra religiøse åg. Individuelt menneskeværd er i humanistisk ånd i fokus, vores samfund er sekulære, og vi lever i frie demokratier med udbredt velfærd.

Men lever vi et godt liv?

Eller er den ideelle ide om velfærd for alle kun en tom frase, der dækker over noget materielt? Har vi glemt den åndelige og mentale dimension i livet? I foredraget reflekteres over begrebet 'lykke'. Påstanden er, at 'lykke' primært knytter mennesket til forbrug og 'ydre' velfærd i form af velstand og materialisme. Forbrug har afløst religion som et menneskeligt åg.

Tanken om det lykkelige materielle liv indebærer også, at mennesket får sværere og sværere ved at finde løsninger på de store problemer, som livet også rummer.

Foredragsholderen argumenterer for, at det i dag er vigtigere at fokusere på 'trivsel' som udtryk for 'indre velfærd'. Og hvad er så trivsel, og hvad skal der til, for at mennesket også kan trives i en tilværelse, hvor problemerne i livet skal tackles i takt med, at de dukker op og påvirker det gode liv?

I foredraget knyttes trivsel til engagement, mening med livet, positive relationer og dét at lykkes med livet mentalt.

Når det lykkes, kan vi leve det gode liv.

13.11.26 Landbrug

v/ journalist Kristian Sloth.

Foredragsholderen har i 30 år haft fokus på det animalske landbrugs skadevirkninger for samfundet. Han fortæller om landbrugets opståen og erhvervets udvikling frem mod nutidens storbønder.

Han gennemgår de problemer, som landbruget påfører samfundet og dykker ned i de politiske aftaler, der gør det muligt at forurene så meget, som tilfældet er. Det gælder blandt andet Den Grønne Trepartsaftale, der ikke er så god, som politikerne giver indtryk af. Han viser klip fra egne TV-indslag med eksperter, der for 25 år siden advarede mod, at produktionen ville ødelægge vandet omkring os.

I foredraget ser han også på de mange gode tiltag, der giver håb for fremtiden.

Han besøger et slot med en stor økologisk malkekvægsbesætning, hvor landmanden er ved at indføre skovlandbrug. Han besøger også en større dansk eksportvirksomhed, der udelukkende laver plantebaserede fødevarer. Foredraget gør tilhørerne klogere på dansk landbrug og på, hvordan det kunne komme så vidt.

Han ser også fremad, hvor der trods alt er lys for enden af tunnelen.

20.11.26 Constantinsborg

v/ Doron Haahr

Huset, menneskene og den store historie!

I dette foredrag skal vi på sporet af den spændende historie, der knytter sig til Constantinsborg - den gamle herregård vest for Aarhus. I århundreder har den været en stor og vigtig herregård, og vi hører om dens lange historie, om det minisamfund, Constantinsborg udgjorde med sit store folkehold, og om de forandringer, der skyldede ind over den gamle herregård sidst i 1800-tallet. Undervejs opklarer vi, hvad Constantinsborg har med Christian den 4. at gøre, og hvordan en hollandsk købmandsfamilie kom til at præge store dele af Aarhus. Vi følger også historien helt til vore dage, hvor Constantinsborg i dag ejes og bebos af Danmarks rigeste mand.

27.11.26 Fynbomalerne

v/ Kunsthistoriker Ruth Christensen

Anna Syberg, Alhed Larsen og Christine Swane – tre centrale skikkelser i kunstnerkredsen Fynbomalerne. Foredraget fokuserer på tre kunstnere, der alle var en del af kredsen af malere, der går under navnet Fynbomalerne. Fynbomalerne skabte en kunstnerkoloni på Fyn, centreret omkring Faaborg og Kerteminde, og de havde deres primære virke i begyndelsen af 1900-tallet. Fynbomalerne var indbyrdes forbundne gennem familiære tilknytninger, ægteskaber og venskaber. Vi dykker ned i Anna Sybergs, Alhed Larsens og Christine Swanes kunst og virke, som udfoldede sig i en tid, hvor kvindelige malere ikke havde adgang til de kunstneriske uddannelser på lige fod med mandlige malere. Vi ser desuden nærmere på deres private liv og ægteskaber med hhv. Fritz Syberg, Johannes Larsen og Sigurd Swane, samt den fremtrædende plads i dansk malerkunst, som Fynbomalerne gav Fyn i samtiden.

04.12.26 Grønland

Mit arbejde som læge mv. i Grønland

v/ Jesper Schou, speciallæge i psykiatri

I årene 2008 -2013 var jeg i Grønland som psykiatrisk overlæge. Jeg var der en måned hver tredje måned, altså fire gange årligt.

Derefter frem til 2015 lidt sjældnere.

Ud over mit arbejde vil jeg fortælle lidt om grønlandsk mytologi, historie, den grønlandske ordbog ved Samuel Kleinschmidt, fødestedskriteriet, kryolit-minen, etableringen af sundhedsvæsenet, spiralsagen, seksuelt misbrug af børn, alkoholproblemer, jantelov og hånekultur, problemer med antiakademisk kultur - men også om den store hjertelighed, et gennemkunstnerisk samfund og Grønlands vej ind i fremtiden.

11.12.26 Danske Højtider

v/ Henning Frandsen.

Amerikaneren Anna Jarvis viede hele sit liv til Mors Dag, som hun i begyndelsen af 1900-tallet tog initiativ til og som efter få år blev en "national helligdag", der snart bredte sig til Europa, i Danmark takket være "fars dreng". Langt de fleste højtider og festdage er kommet til os fra det store udland. I nogle tilfælde blev de mixet op med gamle førkristne højtider. Foredraget om kyndelmisse, påsken, pinsen, julen, mors dag, fars dag, valborgsblusset, mikkelsdag, grundlovsdag, veterandagen, 1. maj, 8. marts, skuddagen og halloween med flere er et mix af historiske facts, tegninger, fotos og skrøner

Temamøder

Sted: Vester Alle 8, kl. 13.30 - 15.30 i lokale 1.05

Pris: Deltagelse i temaforedrag koster 70 kr., medmindre andet er anført.

Tilmelding: Senest 4 dage før temaforedraget afholdes.

Jura i seniorlivet

– fremtidsfuldmagter

Hold 12801

torsdag 3. september

v/ advokat Kirstine Dyekjær, Ernst & co. Advokater P/S

Fremtidsfuldmagter – hvad skal jeg med det?

Kom og få praktiske og juridiske råd om fremtidsfuldmagter, herunder om

- Oprettelse og indhold
- Alternativer (generalfuldmagter, værgemål, attestordning)
- Fuldmagter i det offentlige
- Ting, man sal tænke over, mens man kan; ønsker til bisættelse mv., lukning af sociale medier, behandlingstestamente mv.

Der vil være plads til spørgsmål og mulighed for en dialog med advokat Kirstine Dyekjær undervejs

Temamøder er arrangeret i samarbejde med

ÆOF Folkeoplysende Forening i Aarhus

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

Mental sundhed

Hold 12802

torsdag 10. september

v/ Stine Venø Hermansen

Bliv klogere på, hvordan du kan bruge psykologien til at bevare din mentale sundhed og trivsel livet igennem. Foredraget er for dig, der ønsker at blive klogere på seniorlivets psykologi. I foredraget kommer vi ind på nogle af de mest udbredte psykologiske udfordringer i seniorlivet, der kan spænde ben for vores mentale sundhed, og taler om, hvad vi kan gøre ved det. Kom til en eftermiddag med psykologi i øjenhøjde, gode råd om mental sundhed og en snak om trivsel i seniorlivet. Stine er autoriseret psykolog og specialist i gerontopsykologi med egen praksis i Stilling.

En trafikal opfriskning

Hold 12803

torsdag 17. 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 trafikkultur og teknik.

Et foredrag om færdselsregler, trafikkultur og ny teknik i bilen. De nyeste ændringer i færdselsloven. Lidt nyt og gammelt baseret på min erfaring fra hverdagen som kørelærer. Trafikkultur, rollemodeller og ulykkesstatistik Betydningen af rollemodeller og kultur ift. ulykkesstatistikker. Ledsagerordning for 17-årige. Ny teknik, bilen og vejene. Lidt om de nye tekniske løsninger: ESP, lane assist, adaptiv fartpilot osv.

Jura i seniorlivet – Arv

Hold 12804

torsdag 1. oktober

v/ advokat Kirstine Dyekjær, Ernst & co. Advokater P/S

Er det de rigtige, der arver mig?

Kom og få praktiske og juridiske råd om arv og testamente herunder om

- Hvem arver, hvis man ikke gør noget?
- Hvad kan man bestemme i et testamente, herunder forskelle på at være alene, ugift samlevende og ægtefæller
- Hvad er særeje, og hvad kan man bruge det til?
- Hvordan opretter man et testamente?

Der vil være plads til spørgsmål og mulighed for en dialog med advokat Kirstine Dyekjær undervejs.

Elsk dine ører

Hold 12805

torsdag 8.oktober

v/ Mia Svenningsen, AUDIKA

Din hørelse er vigtig!

Underholdende og lærerigt foredrag om din hørelse. Bliv klogere på, hvorfor din høresans er vigtig for dit helbred, din hjerne og din livskvalitet, og få lavet en hørescreening

En trafik al opfriskning

Hold 12806

torsdag 22. oktober

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 trafik kultur og teknik.

Et foredrag om færdselsregler, trafik kultur og ny teknik i bilen. De nyeste ændringer i færdselsloven. Lidt nyt og gammelt baseret på min erfaring fra hverdagen som kørelærer. Trafik kultur, rollemodeller og ulykkesstatistik Betydningen af rollemodeller og kultur ift. ulykkesstatistikker. Ledsagerordning for 17-årige. Ny teknik, bilen og vejene. Lidt om de nye tekniske løsninger: ESP, lane assist, adaptiv fartpilot osv.

Jura - Hvem rydder op efter mig?

Hold: 12807

torsdag 5. november

v/ advokat Kirstine Dyekjær, Ernst & co. Advokater P/S

Kom og få praktiske og juridiske råd om dødsbobehandling herunder:

- Hvad kan man selv tilrettelægge?
- Hvad skal arvingerne gøre?
- Hvad er privat skifte?
- Hvad er uskiftet bo?
- Hvad er bobestyrer-bo?
- Hvilke arbejdsopgaver er der i dødsboet for de pårørende?

Der vil være plads til spørgsmål og mulighed for en dialog med advokat Kirstine Dyekjær undervejs.

Demens og kommunikation

Hold 12808

torsdag 12. 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 man kan være sammen om, når demenssygdommen udvikler sig.
- Mulighed for spørgsmål og dialog

Træt af teknikken? Vi gør det digitale let for dig!

Oplever du, at din iPad, computer eller telefon lever sit eget liv, eller driller de mange apps på din Android-telefon? Du er ikke alene. Teknologien bevæger sig hurtigt, men vi er her for at sikre, at du følger med – i dit helt eget tempo.

Alle er velkomne til vores nye, målrettede tilbud, hvor vi fokuserer på det, der giver mening i din hverdag.

IT Café: Personlig hjælp og support

Har du en computer, der driller, eller en telefon eller tablet, du ikke helt kan blive ven med?

I vores IT Café sidder vores kyndige vejledere klar til at hjælpe dig med netop dit problem.

- Hvad kan vi hjælpe med? Alt fra opsætning af udstyr til vejledning i specifikke programmer.
- Ingen spørgsmål er for små: Vi tager os tid til at forklare tingene, så du selv kan næste gang.
- Medbring dit eget udstyr: Uanset om det er PC, Mac, iPhone, iPad eller Android, så kigger vi på det sammen.



Tilmelding til IT Caféen

IT Caféen er for alle og afholdes hver anden onsdag kl. 10:00 - 13:00 start-ende:

- 9. og 23. september
- 7. og 21. oktober
- 4. og 18. november
- 2. december

Tilmelding til IT-Café koster kun kr. 50, og du kan tilmelde dig senest mandagen før på telefon 86 13 09 26, eller kig forbi kontoret i Vester Allé 8. Vi glæder os til at se dig!

Tema Workshops

Dyk ned i et emne (varighed omkring 2 timer)

Vores nye workshops er for alle, er korte, intense og superpraktiske. På blot et par timer bliver du 'ekspert' i et specifikt emne. Det kunne blandt andet være:

- **Billedhåndtering – Hvor blev billedet af?**
Lær at organisere dine fotos, finde dem igen og måske endda dele dem med familien. Vi rydder op i dit digitale fotoalbum.
- **Dokumenthåndtering - Få styr på dine dokumenter**
Lær at organisere dine dokumenter og sikkerhedskopiere dem.
- **Sikkerhed på nettet – Sov trygt om natten**
Hvordan spotter man en svindel-mail? Og hvordan laver man gode adgangskoder? Vi gennemgår de vigtigste huskeregler, så du kan færdes sikkert online.
- **App-Gennemgang – Få mere ud af din enhed**
Vi går i dybden med populære apps. Det kunne være alt fra Rejseplanen og e-Boks til sjovere ting som Sociale medier eller nyhedstjenester.

Hold øje med vores hjemmeside for at følge med i, hvilke og hvornår vores tema workshops afholdes:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/it-undervisning>

- Ældre Sagens Nyhedsbreve
- Ældre Sagen Århus' Facebook-gruppe

Hvorfor vælge os?

"Vi taler et sprog, alle forstår. Hos os er der ingen dumme spørgsmål – kun gode løsninger og en hyggelig atmosfære med plads til en kop kaffe."

Værkstedshold**- i Østergade. For mænd og kvinder**

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

Værkstedsfællesskaber

Mangler du et værksted - træ eller metal - til at udfolde dig i!!
I samarbejde med "Pensionist Værkstederne Østergade" (Aarhus Kommune) tilbyder Ældre Sagen Aarhus værkstedshold i træ- og metalværksted under projekt "Værkstedsfællesskaber for mænd og kvinder"

Tilbuddet gælder torsdage i ulige uger kl. 13:00 - 17:00. Der vil være instruktører til at hjælpe dig i gang, så man får kendskab til brug af værkstedernes maskiner og håndværktøj. Der er f.eks. rundsav, afretterhøvl, svejseværk, boremaskine o.l., samt det gængse håndværktøj til branchen, som frit kan benyttes. Værkstederne er til egne opgaver/projekter. De forskellige maskiner, arbejdsborde mm. kan anvendes frit. Materialer er for egen regning.

Kun fantasien sætter grænser og princippet i værkstederne er hjælp til selvhjælp.

For deltagelse skal der tegnes et medlemskab til "Værkstedet Østergade" på 200 kr. pr. år, som betales på første værkstedsdag.

Tilmelding: Du kan kontakte koordinater på projektet Eigil Ege på telefon 21 42 78 01 eller mail eigil.ege@gmail.com for mere information. Der kan forekomme venteliste.

Ved start betales et gebyr på 50 kr. til Ældre Sagen Aarhus.

Akvarel for øvede

Hold 12510: onsdag kl. 12.30 - 15.00

Underviser: Kamal Mudiyansele

Pris: 1035/ 1180 kr. ekskl. mat. (11 gange)

Startdato: 2. september

Afslutning: 18. november

Maks. 12 deltagere

Hold 12511: fredag kl. 10.30 - 13.00

Underviser: Kamal Mudiyansele

Pris: 1035/ 1180 kr. ekskl. mat. (11 gange)

Startdato: 4. september

Afslutning: 20. november

Maks. 12 deltagere

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 7 og 14.



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

MOTION**Bowling**

Hold 12402: fredag kl. 11.00

Leder: Leif Simonsen

Pris: 600 kr. (12 gange)

Få pladser!

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13 - 15

Startdato: 11. september

Afslutning: 27. november

Maks. 20 deltagere

**Motion og bevægelse
for kvinder**

Hold 12412: tirsdag kl. 10.30 - 11.50

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 805/ 950 kr. (15 gange)

Vi arbejder med balance, koordination, pulsen op samt styrketræning og holder kroppen fit. Der vil være musik til nogle af øvelserne.

Pilatesøvelser, der især styrker kropskorsettet og den sunde holdning, vil være en del af træningen. Pilatesøvelser foregår på pilatesmåtte, der findes i lokalet. Medbring gerne egen. Ferie i uge 42.

Øvelser inspireret fra SANS (Sang og Dans) og Smart-træning fylder en mindre del i træningen. Disse øvelser holder hjernen frisk og kan udløse lykkehormoner. Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende. Vi afslutter med afslapningsøvelser.

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 og bevægelse for kvinder og mænd

Hold 12413: tirsdag kl. 12.00 - 13.20

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 805/ 950 kr. (15 gange)

Startdato: 18. august

Afslutning: 1. december

Maks. 18 deltagere

Vi arbejder med balance, koordination, pulsen op samt styrketræning og holder kroppen fit. Der vil være musik til nogle af øvelserne.

Pilatesøvelser, der især styrker kropskorsettet og den sunde holdning, vil være en del af træningen. Pilatesøvelser foregår på pilatesmåtte, der findes i lokalet. Medbring gerne egen. Ferie i uge 7 og 14.

Øvelser inspireret fra SANS (Sang og Dans) og Smart-træning fylder en mindre del i træningen. Disse øvelser holder hjernen frisk og kan udløse lykkehormoner. Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende. Vi afslutter med afslapningsøvelser.

Motion i naturen i Mindeparken

onsdage kl. 10.00 (60-80 minutter)

Kom og vær med sammen med instruktør Tove Thomassen, som vil tage dig/jer med på ture i Marselisskovene - længde 5-6 km. Et tilbud, der 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.

Den 1. onsdag i måneden er der for de interesserede "kaffeonsdag", hvor vi drikker kaffe og spiser frokost sammen.

Vil du høre mere, inden du går i gang, er du velkommen til at kontakte Tove på tlf.2534 3257.

Line Dance

Hold 12421: tirsdag kl. 10.30 - 11.50

Linedance for Letøvede

Hold 12422: tirsdag kl. 12.10 - 13.30

Linedance for Letøvede

Hold 12426: torsdag kl. 10.30 - 11.50

Linedance for Begyndere

Hold 12427: torsdag kl. 12.10 - 13.30

Linedance for Letøvede

Alle hold:

Underviser: Gitte Plöger

Pris: 625/ 770 kr. (12 gange)

Maks. 20 deltagere om tirsdagen, maks. 12 om torsdagen

Startdato: 1. september

Startdato: 1. september

Startdato: 3. september

Startdato: 3. september

Afslutning: uge 48

Hensyntagende Yoga

Hold 12490: fredag kl. 9.00 - 10.20

Underviser: Dorte Bjerre

Pris: 755/ 890 kr. (13 gange)

Startdato: 28. august

Afslutning: 27. november

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 bevægelsehold. 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 handicaperklæring.

Qi Gong i Folkehuset Marselis

Hold 12444: tirsdag kl. 12.00 - 13.20

Underviser: Susanne Emmysdatter

Pris: 765/ 910 kr. (14 gange)

Startdato: 25. august

Afslutning: 1. december

Maks. 16 deltagere

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

Qi Gong er langsomme, gode bevægelser, der træner balancen og smidigheden og styrker vejrtrækningen. 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: 700/ 845 kr. (13 gange)

Startdato: 7. september

Afslutning: 7. december

Maks. 16 deltagere

Hold 12442: mandag kl. 13.30 - 14.50

Underviser: Susanne Tai Foo

Pris: 700/ 845 kr. (13 gange)

Startdato: 7. september

Afslutning: 7. 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: torsdag kl. 9.30 - 10.50

Underviser: Barbara Weinreich

Pris: 800/ 935 kr. (15 gange)

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

Startdato: 20. august

Afslutning: 3. december

Maks. 14 deltagere

Pilates for begyndere og letøvede

Hold 12431: tirsdag kl. 14.00 - 15.20

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 815/ 960 kr. (15 gange)

Pilates styrker kroppen og giver den gode holdning.

Det er især core-musklerne vi træner, også kaldet korset-muskulaturen. Tempoet er roligt, og du bliver guidet igennem øvelserne. Mange af øvelserne foregår liggende på pilatesmætter, der findes i lokalet, og enkelte øvelser er stående. Vi arbejder med åndedrættet og har fokus på kropsbevidsthed, styrke og smidighed.

Du kan arbejde både nænsomt og udfordrende.

Vi slutter træningen med afslapning.

Startdato: 18. august

Afslutning: 1. december

Maks. 14 deltagere



Respekt & værdighed

**Bedemand
Keld Andersen**

Tlf. 86 12 20 26

www.bedemand.org

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


Dansk Bedemand
EDS ISO9001
Kvalitetssystem
Eksamineret og
DS certificeret

Patanjali Yoga

Hold 12451: mandag kl. 8.20 - 10.10

Hold 12452: mandag kl. 10.10 - 12.00

Underviser: Lone Bruun

Pris: 1095/ 1240 kr. (16 gange)

Startdato: 17. august

Startdato: 17. august

Afslutning: 7. 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. Underviser 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: Anne-Marie Botea

Pris: 860/1005 kr. (12 gange)

Startdato: 2. september

Afslutning: 25. 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.

Skånsom Yin Yoga

Hold 12455: torsdag kl. 11 - 12.20

Underviser: Barbara Weinreich

Pris: 640/ 770,- kr. (12 gange)

Startdato: 20. august

Afslutning: 12. 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 gavnlige 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 kommunens tildeling af tider til os)

MIDT

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 12461: mandag kl. 9.25

Leder: Sølvi Hothes

Pris: 370 kr. (15 gange)

Startdato: 17. august

Slutdato: 7. december

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 12462: onsdag kl. 13.30

Leder: Brit Alberg

Pris: 370 kr. (15 gange)

Startdato: 19. august

Slutdato: 9. december

Vandgymnastik og svømning

Hold 12463: torsdag kl. 9.15

Leder: Jonna Andersen

Pris: 370 kr. (15 gange)

Startdato: 20. august

Slutdato: 10. december

Luntesfodbold i Viby for mænd 65+

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

Pris: 340 kr. pr. halvår.

Ældre Sagen Aarhus og Viby IF inviterer til luntfesfodbold 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

SPIL

BRIDGE

På alle bridgehold er kaffe/the i pausen inkluderet i prisen.

Bridge for begyndere

Hold 12101: mandag kl. 13.00 - 16.30

Ledere: Tove Jørvang og Bente Danielsen

Pris: 570/ 715 kr. inkl. kaffe/te

Startdato: 31. august

Afslutning: 30. november

Maks. 20 deltagere

Der undervises efter Nordisk Bridge Standard bog 1.

Bogen kan evt. købes for 300 kr. ved fremmøde.

Eventuelt afbud på SMS 30 42 45 67 senest dagen før.



Bridge for let øvede**Undervisning**

Hold 12102: mandag kl. 13.00 - 17.00

Leder: Merete Grønvold og Bent Sauer

Pris: 570/ 715 kr. inkl. kaffe/te

Der undervises efter "Spil Bridge 2". Det forudsættes, at man har fået undervisning i Nordisk Bridge Standard bog 1, Bridgevejen 1 eller tilsvarende. Bogen kan købes for 300 kr. ved fremmøde.

Eventuelt afbud på SMS 25 47 53 19 senest dagen før.

Startdato: 31. august

Afslutning: 30. november

Maks. 20 deltagere

Spørgeturneringshold

Hold 12103: mandag kl. 13.00 - 17.00

Leder: Ole Kay Petersen og Peter Støvring

Pris: 535/ 675 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering. Der gives undervisning efter ønsker fra kursisterne.

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

Startdato: 31. august

Afslutning: 30. november

Maks. 28 deltagere

Turneringshold 104

Hold 12104: tirsdag kl. 9.30 - 13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Pris: 485/ 625 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 1. september

Afslutning: 1. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 105

Hold 12105: tirsdag kl. 13.30 - 17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 485/ 625 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 1. september

Afslutning: 1. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 106

Hold 12106: onsdag kl. 9.30 - 13.00

Leder: Grethe Christiansen

Pris: 485/ 625 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 2. september

Afslutning: 2. december

Maks. 56 deltagere

MIDT

Turneringshold 107

Hold 12107: onsdag kl. 13.30 - 17.00

Leder: Jørgen Sand

Pris: 485/ 625 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 2. september

Afslutning: 2. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 108

Hold 12108: torsdag kl. 13.30 - 17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 485/ 625 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 3. september

Afslutning: 3. december

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 109

Hold 12109: torsdag kl. 9.30 - 13.00

Leder: Karen Hauge

Pris: 485/ 625 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 20 72 44 99 senest dagen før.

Startdato: 3. september

Afslutning: 3. december

Maks. 56 deltagere

SKAK

Tirsdagsskak

Hold 12140: tirsdag kl. 14.00 - 17.00

Leder: Erik Jakobsen

Pris: 335 kr. (14 gange)

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.

Startdato: 1. september

Afslutning 8. december

Maks. 14 deltagere.

SPROG, FILM OG LITTERATUR

Engelsk, niveau 1-2

Hold 12714: fredag kl. 11.30 - 12.50

Underviser: Halda Jensen

Pris: 755/ 900 kr. ekskl. mat. (14 gange)

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.

Startdato: 21. august

Afslutning: 27. november

maks. 18 deltagere



Engelsk for let øvede, niveau 3-4

Hold 12711: onsdag kl. 9.30 - 10.50

Underviser: Joan Lynch

Pris: 650/ 795 kr. ekskl. mat. (12 gange)

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.

Startdato: 9. september

Afslutning: 2. december

Maks 18 deltagere

Engelsk for let øvede, niveau 4-5

Hold 12712: onsdag kl. 11.00 - 12.20

Underviser: Joan Lynch

Pris: 650/ 795 kr. ekskl. mat. (12 gange)

For deltagere med et lidt større kendskab til engelsk, som kan føre samtaler, og som forstår, når der tales 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.

Startdato: 9. september

Afslutning: 2. december

Maks. 18 deltagere

Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5

Hold 12713: fredag kl. 10.00 - 11.20

Underviser: Halda Jensen

Pris: 755/ 900 kr. ekskl. mat. (14 gange)

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.

Startdato: 21. august

Afslutning: 27. november

Maks. 18 deltagere

Engelsk for øvede, niveau 6

Hold 12715: mandag kl. 9.30 - 11.20

Underviser: Halda Jensen

Pris: 995/ 1140 kr. ekskl. mat. (14 gange)

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 roles 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.

Startdato: 24. august

Afslutning: 30. november

Maks. 18 deltagere

Fransk 1 for Nybegyndere

Hold 12753: mandag kl. 12.00 - 13.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 995/ 1.130 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 17. august

Afslutning: 23. november

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for nybegyndere i det franske sprog, som her får mulighed for at lære det franske sprog helt fra begyndelsen. Der vil blive lagt vægt på at lære den franske udtale, et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger. Vi vil indlære og træne lette sætninger og dialoger, der især kan bruges som turist i Frankrig og til at bygge videre på. Vi vil anvende et introduktionsmateriale, grundbogen Début 1 og et grammatikøvehæfte.

Fransk for Mellem øvede (B1)

Hold 12751: mandag kl. 10.00 - 11.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 995/ 1.130 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 17. august

Afslutning: 23. 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 eller tilsvarende. Vi vil fortsat udvikle et meget varieret ordforråd og træne samtale på fransk ud fra et meget varieret sprogmateriale, såsom lettere litterære franske tekster indtalt på lydfiler, lettere nyhedsmateriale fra franske aviser, videoklip, fransk film samt franske sange. Materialet kan omhandle fransk hverdagsliv før og nu, samfund, historie, politik, kultur og geografi. Vi repeterer fransk grammatik ved hjælp af et grammatikøvehæfte.

Français avancé/supérieur (B2/C1)

Hold 12750: tirsdag kl. 11.00 - 12.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 995/ 1.135 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 18. august

Afslutning: 24. november

Maks. 18 deltagere

Ce stage est fait pour les stagiaires qui ont un niveau avancé en français (B2 – C1) et qui étudient le français depuis plus de 5 ans. Ici nous lisons des textes authentiques en français : par exemple des nouvelles et des livres modernes des écrivains français actuels. Nous lisons des articles des journaux et des magazines français et nous regardons des actualités télévisées en français pour en parler en français. Chaque saison, nous regardons au moins un film français. Nous parlons surtout des sujets qui concernent la vie de tous les jours des Français en France : la société française, la politique, la culture, la géographie, l'histoire, etc. Pour répéter les sujets grammaticaux nécessaires français, nous utilisons un cahier grammatical avec des exercices écrits. Nous écoutons et nous chantons des chansons françaises.



Dette kursus er for meget øvede i fransk sprog og kultur. Her har kursisterne arbejdet med det franske sprog i mere end 5 år, svarende til at have fulgt franskundervisning i ca. 10 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 autentisk fransk sprogmateriale, fransk film og franske sange. Vi udvikler og repeterer grammatiske færdigheder ved hjælp af skriftlige og mundtlige grammatikopgaver.

Italiensk 5 for letøvede

Hold 12720: torsdage kl. 10.00 - 11.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 995/ 1.135 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 20. august

Afslutning: 26. november

Maks. 18 deltagere

Dette kursus i italiensk sprog og kultur er for let øvede i italiensk, der har gennemført ca. 4 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 fire tidligere sæsoner, og I vil lære mere om hverdagslivet i Italien. Vi vil fortsat fokusere på italiensk samtale, et anvendeligt dagligdags ordforråd og dialoger, som kan bruges på rejser i Italien og til at bygge videre på. Vi vil anvende grundbogen Passaparola 2 eller tilsvarende og det tilhørende grammatikøvehæfte, samt italienske medier, sange og film.

Italiensk 2 for begyndere

Hold 12722: torsdage kl. 12.00 - 13.50

Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 995/ 1.135 kr. - ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 20. august

Afslutning: 26. november

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for begyndere i det italienske sprog, der har gennemført én sæson i italiensk a 28 lektioner.

Her får du mulighed for at arbejde videre med det italienske sprog. Der vil fortsat blive lagt vægt på at indlære og træne den italienske udtale af et anvendeligt grundlæggende ordforråd til at anvende lette hverdagsdialoger, der især kan bruges som turist i Italien og til at bygge videre på. Vi vil anvende grundbogen Passaparola 1, det tilhørende grammatikøvehæfte og sjove supplerende opgaver.

Italiensk for mellem øvede og øvede

Hold 12721: tirsdag kl. 9.30 - 10.50

Underviser: Gianna Paterno

Pris: 795/ 940 kr. ekskl. mat. (15 gange)

Startdato: 18. august

Afslutning: 1. 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. Vi anvender her grundbogen DIECI B1.

Spansk 1 fortsættere

Hold 12763: onsdag kl. 13.00 - 14.50

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (15 gange)

Startdato: 19. august

Afslutning: 2. 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 og sjove opgaver. Vi arbejder med udtale, grammatik og samtaletræning og opbygger et anvendeligt hverdagsordforråd. Vi øver forskellige situationer, så du er klædt på til at spørge om vej eller bestille mad på restaurant mm. Vi arbejder med bogen Caminando og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk 2 fortsættere

Hold 12765: torsdag kl. 12.15 - 14.05

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (15 gange)

Startdato: 20. august

Afslutning: 3. december

Maks. 14 deltagere

Dette kursus er for dig der har haft spansk i ca. 2 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 arbejder med bogen Caminando for fortsættere og læser letlæselige tekster/historier. Derudover har vi mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for letøvede

Hold 12760: torsdag kl. 10.15 - 12.05

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (15 gange)

Startdato: 20. august

Afslutning: 3. december

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus får du mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymen m.m. Der vil blive lagt vægt på at arbejde den 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

Hold 12761: fredag kl. 9.00 - 10.50

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (15 gange)

Startdato: 21. august

Afslutning: 4. december

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som 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, skikke og kultur. Grammatikken vil blive gennemgået i det omfang der er behov for det. Vi læser spanske tekster/bøger og har mange samtaleøvelser i grupper.

Købmand Smedegaard Sjøllandsgade 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





70



71



74



Aktiviteter NORD

AKTIVITETER:	56
ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING.	57
Byvandring: Ceres Byen og Godsbanen.	57
Byvandring: Sydhavnen før, nu og i fremtiden.	57
Fiskeaften	58
Bankospil	58
Julefrokost.	58
Hør og se Aarhus Symfoniorkester	58
FOREDRAG OG MØDER.	58
8 ONSDAGSFOREDRAG	58
KREATIVITET	60
Akrylmaling	60
Akrylmaling	61
Akrylmaling	61
Akvarel for øvede	61
Tegning og akvarel for begyndere og let øvede	61
Akvarel for begyndere og let øvede	62
Blomsterbinding	62
Madlavning for mænd	62
Skriv din livshistorie - inspiration og igangsætning	63
Slægtsforskning	63
Tegning for begyndere og let øvede.	63
MOTION	64
Bowling	64
Funktional træning.	64
Line Dance let øvede	64





Line Dance let øvede	64
Line Dance let øvede	64
Line Dance let øvede	64
Motion og velvære m/k	65
Motion og velvære m/k	65
Motion og velvære m/k	65
Pilates for fortsættere	65
Pilates for fortsættere	65
Qigong	66
Vandgymnastik	67
Vandgymnastik	67
Blid Hatha og Yin yoga	67
Patanjali yoga	67
Yoga - begyndere og øvede	68
Yoga - begyndere og øvede	68
Blid Hatha og Yin yoga	68
Patanjali yoga	68
Patanjali yoga	68
Blid Hatha og Yin yoga	68
Patanjali yoga	68
Zumba	69
Traveture om Egå Eng sø	69
SPIL	70
BRIDGE	70
Bridgeundervisning begynderhold	70
Bridgeundervisning for ret øvede	70
Bridgeundervisning for let øvede	70
Bridgeundervisning for viderekomne	70
Bridgeturning	71



SPROG, FILM OG LITTERATUR	71
SPROG	71
Engelsk for øvede	71
Engelsk for øvede	71
Engelsk for let øvede	71
Spansk for øvede.....	72
Spansk for letøvede	72
Spansk for fortsættere	72
Spansk for begyndere.....	73
LÆSEKREDSE	73
Læsekreds 2	73
Læsekreds 3	73
Læsegruppe 4 for mænd	73
Læsekreds 5	74
TURE OG REJSER	74
ENDAGSTURE	74
Ærø	74
Nygaards Afrika	74
Skagen	75
Danmarks smukkeste bondegård	75
Åletur	76
REJSER MED OVERNATNING	76
Cirkusrevyen i 2 dage	76
Schweiz i 8 dage	76
Julebal og julehygge i 2 dage	77

Tilmelding, betaling og afmelding: Ultimo maj/primio 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 Sørens Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk

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

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.

SØRENS REJSER

Stort udvalg af rejser
i Danmark og hele Europa

- desuden masser af 1-dagsture
i Danmark, Tyskland og Sverige

Sørensen Rejser arrangerer også ture til:

- Musik · Musicals · Opera
- Teater · Cirkusrevy · Kurophold
- ...og meget, meget mere

SØRENS REJSER A/S · Parallevej 7 · 8620 Kjellerup · Tlf: 86 88 18 17

▶▶▶ Se meget mere på www.SorensRejser.dk



AKTIVITETER:

Velkommen i Ældre Sagen Aarhus, bydelsgruppe Nord til efterårssæsonen 2026.

Vi har også denne gang mange aktiviteter og arrangementer på programmet.

Vi har således næsten 60 hold fordelt på kategorierne: motion, kreativitet (akryl- og akvarelmaling, tegning, madlavning og slægtsforskning), bridge samt sprog og læsekredse.

Vi starter et nyt hold 22762 op til efteråret: Skriv din livshistorie. Måske du længe har haft lyst til at komme i gang med at skrive dine erindringer – nu kan du få hjælp til, hvordan du griber det an.

Vores onsdagsforedrag er populære, og vi har igen fundet 8 spændende foredragsholdere.

Jeg vil også gerne highlighte vores mange endagsture og rejser med overnatning, som vi arrangerer i samarbejde med Søren Rejser A/S – vores mangeårige rejsearrangør.

I efteråret går turen bl.a. til Ærø, Skagen og Trend Kro (åleturen) samt til Schweiz og Flensborg/ Kiel.

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

Af øvrige arrangementer kan nævnes hold 22656, hvor vi besøger Ceres Byen og Godsbanen, hold 22655 Byvandring i Sydhavnen samt vores traditionelle 'fiskeaften', hvor vi igen til oktober får besøg af P. Clausens Fiskehandel.

Til slut vil jeg gerne takke alle jer, der bakker op om vores aktiviteter - en særlig tak til alle vores mange frivillige, der sammen med vores undervisere 'holder hjulene i gang'.

De bedste hilsner, Christen Jespersen, formand bydelsgruppe Nord.



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

Sommerferie fra torsdag 18. juni til søndag 16. august (begge dage inkl.)

Kontoret er lukket i uge 42.

Juleferie fra lørdag 12. december til søndag 3. januar 2027 (begge dage inkl.)

E-mails kontrolleres løbende.

ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING

Byvandring: Ceres Byen og Godsbanen

Hold 22656: tirsdag 25. august kl. 11-13 Tilmeldingsfrist: 17. august

Arrangør: Aarhus Guiderne Min. 15 deltagere

Mødested: Ved indgangen til Ceres Byen på hjørnet af Silkeborgvej og Thorvaldsensgade, 8000 Aarhus C.

Slutsted: På Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8.

Pris: kr. 125 kr.

Vi starter på Ceres-grunden. Der hvor byens øl blev brygget gennem 152 år stod en ny bydel med 1.100 boliger og en stor uddannelsesinstitution færdig i 2018 - to af de gamle bryggeribygninger er bevaret.

Turen går videre til Godsbanen – et andet af byens "hotspots", hvor der ligeledes er sat turbo på udviklingen fra gammelt til nyt. Godsbanegården blev etableret i 1923 og omfattende renoveret i 2012 som en sprudlende kulturel smeltedigel.

På turen går vi tæt på historien, de mange spændende aktiviteter på stedet samt visionerne og planerne for den nye bydel, Aarhus K, der netop nu skyder op omkring Godsbanen, med bl.a. Danmarks første nyopførte arkitektskole New Aarch og Lidls nye aarhusianske hovedkontor.

Byvandring: Sydhavnen før, nu og i fremtiden

Hold 22655: fredag 11. september Tilmeldingsfrist: 31. august
kl. 11– 12.30

Rundviser: Aarhus Guiderne Min. 15 deltagere

Mødested: Dokk1 (nedenfor hovedtrappen), Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus C

Slutsted: Restaurant Kohalen, Jærgergårdsgade 164A, 8000 Aarhus C

Pris: kr. 125

Der sker ting og sager i Sydhavnen – gå med, og følg med.

På denne byvandring sætter vi sammen med Aarhus Guiderne fokus på Sydhavnskvarterets historie og hører om alt det spændende, der netop nu sker i området.

Bydelsgruppe Nord

Formand: Christen Jespersen

Bestyrelse: Christen Jespersen, Lone Iversen, Laila Melgaard, Mona Jensen (1. suppleant) og Kai Skovvang (2. suppleant)

Fiskeaften

Hold 22654: torsdag 1. oktober, kl. 18 Tilmeldingsfrist: 21. september

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 240 kr. Drikkevarer kan købes i baren.

Vi får besøg af P. Clausens Fiskehandel, A/S der traditionen tro serverer lækker fiskesuppe og skønne fiskeretter for os. Jacob Clausen fortæller om sæsonens fisk og udviklingen i branchen.

Bankospil

Hold 22652: torsdag, 29. oktober, kl. 19

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.

Julefrokost

Hold 22653: lørdag 28. november, kl. 13 Tilmeldingsfrist: 20. november

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 210 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/ 560 kr. Enkeltforedrag: 85/ 95 kr.

Der serveres kaffe og brød i pausen.

Hvem var H.C. Andersens forældre, hvad er sandheden og hvorfor må den ikke komme frem? – 1 af 2

v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen

Hold 22671

Dato: 16. september

Foredragsholderen analyserer i biografiske spor som protokoller, breve, dagbøger, rejsebeskrivelser og erindringer.



Hvem var H.C. Andersens forældre, hvad er sandheden og hvorfor må den ikke komme frem? - 2 af 2

v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen

Hold 22672

Dato: 23. september

Foredragsholderen dokumenterer ud fra skønlitterære spor fra H. C. Andersens egen hånd i eventyr, digte og romaner.

Du har kun ét liv

v/ Hanne Gasbjerg Hjulmand

Hold 22673

Dato: 30. september.

Træt af sit meningsløse liv siger Hanne sit lærerjob op for at rejse alene på motorcykel fra DK til Himmalaya, men hun ikke er særlig god til at køre på motorcykel! Der fortælles med billeder og filmklip, hvordan det er at rejse alene som kvinde gennem verdens farligste egne. Om tvivlen, der rammer undervejs i en sandstorm og om næstekærlighed. En historie om at finde sig selv og meningen med livet, når man mindst venter det.

Elvis - en stjernes storhed og fald

v/ Peter Borbjerg

Hold 22674

Dato: 7. oktober

Om rockikonet Elvis Presleys turbulente liv og karriere. Fra fattig sydstatsknægt til et liv på scenen i funkende diamantdragter – og dræbende pillemisbrug i kulissen. Om Elvis' kulturelle og musikhistoriske betydning. Foredraget trækker Elvis' historie med helt frem til nutidens intense medie- og idoldyrkelse. Der krydres med spændende lyd- og filmoptagelser.

Bedemanden og fløjtenisten puster nyt liv i afskeden

v/ Smillah C.R. Søgård

Hold 22675

Dato: 21. oktober

Smillah vil fortælle om livet som bedemand, og hvordan man kan bruge levende musik som terapi i den sidste svære tid. Hun vil fortælle om sine erfaringer fra bl.a. hospice og plejehjem, om hvordan levende musik skaber et helt særligt og nærværende rum, når livet gør allermest ondt. En afsked fyldt med kærlighed og samhørighed. Ikke mindst vil hun fortælle om, hvordan man skal forholde sig, når nogen går bort. Hun vil medbringe 'Min sidste vilje' til dem, der har lyst. Og det hele bliver naturligvis krydret med smukke toner fra fløjten.

Lykketræf?

v/ Ida Oxholm

Hold 22676

Dato: 28. oktober

Med udgangspunkt i egen livshistorie og oplevelser tydeliggør foredragsholderen, hvilke elementer der skal til for at skabe og opleve flow – disse nogle gange mirakuløse lykketræf. Tillid og god energi tiltrækker gode oplevelser og medgang. Og hvordan vi selv kan vælge den gode energi, livsglæden og kærligheden til livet. Dermed skaber vi ud fra egne behov og ønsker vores livskvalitet.

Indtryk fra Tanzania

v/ Inge-Dorte Wandall og Jens Lind

Hold 22677

Dato: 4. november

Gennem foreningen "TES - skolen i Afrika" har vi besøgt Tanzania flere gange og lavet projekter sammen. Vi fortæller om landet Tanzania, om mellemfolkeligt Samvirkes seniorhøjskole i udlandet, om den lille NGO TES, vi er medlemmer af, og om det projekt for unge mødre, vi skabte i samarbejde med ildsjæle i Tanzania. Vi fortæller om vore oplevelse og erfaringer med landet, og vi krydrer med billeder og små personlige historier.

Lægearbejde i Mellemøsten gennem mere end 25 år

v/ Jens Peder Bagger

Hold 22678

Dato: 11. november

Mennesker af forskellige nationaliteter og religioner lever og arbejder i op til 50 graders varme og får det hele til at virke trods gidseltagning, krig og kriser. Det er aldrig kedeligt.

Der er tale om en fortælling om folk, og hvordan man lever der. Jeg har f.eks. behandlet Saddam Husseins onkel, og min efterfølger i Bagdad blev sammen med bl.a. den danske ambassadør taget som gidsler inden Golfkrigen. Jeg har arbejdet i Israel, Libanon, Iraq, Saudi Arabien og De Forenede Arabiske Emirater. Som student arbejdede jeg kort tid i Kong Salomons kobberminer - det vil jeg selvfølgelig også komme ind på.

KREATIVITET

Akrylmaling

Hold 22741: tirsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 25. august

Underviser: Bodil Køhler

Slutdato: 1. 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: 20. august

Underviser: Bjarne Tinning

Slutdato: 3. 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: 24. august

Underviser: Bjarne Tinning

Slutdato: 30. november

Øvrige datoer: 31/8, 21/9, 28/9, 19/10, 26/10, 9/11, 23/11

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.

Akvarel for øvede

Hold 22751: onsdag kl. 13.00 - 15.45

Startdato: 26. august

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 2. 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.

Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

Tegning og akvarel for begyndere og let øvede

Hold 22752: fredag kl. 10.00 - 12.45

Startdato: 28. august

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 4. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Som begynder og let øvet i tegning og akvarel bliver man hjulpet godt på vej med basale øvelser i tegne- og akvarelteknikker samt sjove forsøg.

Som øvet får man respons i processen og i den billedgennemgang, der afslutter hver mødegang. På holdet bruger vi tegning som selvstændigt medie og som skitse til akvarel. Vi tegner og maler efter et fælles oplæg: genstande på bordet, foto eller kunsthistoriske billedforlæg med landskabsmotiver, arkitektur og abstrakt maleri. Tegningerne får lys, liv og form ved hjælp af teknikkerne skitsering, skravering, blindtegning og perspektiv. I akvarelmaleri er der fokus på farveblandinger og teknikker, der opbygger billedet 'lag på lag' og organiske effekter malet 'vådt i vådt'.

Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

Akvarel for begyndere og let øvede

Hold 22753: torsdag kl. 10.00 - kl. 12.45 Startdato: 10. september

Underviser: Marianne Dall Slutdato: 3. december

Øvrige datoer: 24/9, 8/10, 22/10, 5/11 og 19/11

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov.

Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)

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 akvarelholdene øver vi skitsering og maler efter et fælles oplæg; enten som genstande på bordet eller kunsthistoriske billedforlæg. Med motiver som blomster, dyr, landskaber og arkitektur får vi kendskab til en række anerkendte kunstneres teknikker.

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 undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

Blomsterbinding

Hold 22731: torsdag kl. 9.30 – 12.15

Startdato: 10. september

Underviser: Lene Skou Pedersen

Slutdato: 19. november

Øvrige datoer: 24/9, 8/10, 22/10 og 5/11

Hold 22732: torsdag kl. 13.00 – 15.45

Startdato: 10. september

Underviser: Lene Skou Pedersen

Slutdato: 19. november

Øvrige datoer: 24/9, 8/10, 22/10 og 5/11

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 mænd

Hold 22722: torsdag kl. 18.00 - 21.00

Startdato: 10. september

(ulige uger)

Slutdato: 19. november

Underviser: (navn følger)

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.

Skriv din livshistorie - inspiration og igangsætning

Hold 22762: tirsdag kl. 10 - 12 Startdato: 18. august 2026

Underviser: Inge-Dorte Wandall Slutdato: 20. oktober 2026

Øvrige datoer: 25/8, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 og 13/10

Sted: Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78, Lystrup

Pris: 715/ 840 kr. (8 gange)

Over 8 gange arbejder vi os ind i hver jeres personlige form og udtryk for den fortælling, I gerne vil have på skrift til jer selv og jeres efterkommere. Der vil være igangsætning, små øvelser og konkret skrivning hver gang. Undervejs begynder vi at læse små uddrag for hinanden og give feedback. Medbring det, du vil skrive i/ på/ med, og gør dig klar til en tur down memory road. Du vil forhåbentligt også få lyst til at skrive mellem mødegangene.

Slægtsforskning

Hold 22726: mandag kl. 9.30 - 12.15 Startdato: 31. august

Underviser: Sv. E. Christiansen Slutdato: 26. 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 og let øvede

Hold 22721: torsdag kl. 10 - 12.45 Startdato: 3. september

Underviser: Marianne Dall Slutdato: 10. december

Øvrige datoer: 17/9, 1/10, 29/10, 12/11 og 26/11

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.

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.

Bowling

Hold 22393: tirsdag kl. 11.00 – 12.00 Startdato: 8. september
 Holdleder: Christen Jespersen Slutdato: 1. december
 Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15. Aarhus
 Pris: 590 kr. (12 gange)

Funktionel træning

Hold 22355: torsdag 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)

På dette hold kommer du til at opleve, at du i løbet af sæsonen bliver smidigere og meget bedre til at bevæge hele kroppen. Du vil hurtigt opdage, at bevægelser, du troede alderen havde sat en stopper for, stadig er mulige. Med de helt rette øvelser får vi trænet og aktiveret alle muskler i kroppen.

Vi træner balance og bruger redskaber, som du sikkert ikke er vant til at have i hænderne til træning af arme, ben, baller og hofterne. Vigtigst af alt: Vi har det hele tiden sjovt - glæden og engagementet er kernen på det her hold. Medbring selv et underlag til øvelser på gulv.

Line Dance let øvede

Hold 22317: mandag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 24. august
 Slutdato: 30. november

Line Dance let øvede

Hold 22313: mandag kl. 14.50 - 16.40 Startdato: 24. august
 Slutdato: 30. november

Line Dance let øvede

Hold 22312: torsdag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 27. august
 Underviser: Annette Rasmussen Slutdato: 3. 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: 26. august
 Underviser: Annette Rasmussen Slutdato: 2. 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: 24. august

Slutdato: 30. november

Motion og velvære m/k

Hold 22321: tirsdag kl. 9.30 – 11.05

Startdato: 25. august

Pris: 660/ 765 kr. (14 gange)

Slutdato: 1. december

Motion og velvære m/k

Hold 22322: tirsdag kl. 11.10 - 13.00

Startdato: 25. august

Underviser: Mette Vibe

Slutdato: 1. december

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov

Pris: 725/ 765 kr. (14 gange)

Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance, styrke og koordination. Vi varmer leddene op, bevæger hele kroppen igennem og får pulsen op til god musik. Herefter laver vi styrkeøvelser, bækkenbundsøvelser og stræk, og til sidst slutter vi af med en liggende 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: 3. september

Slutdato: 26. november

Hold 22332: onsdag kl. 11.30 - 12.25

Startdato: 2. september

Slutdato: 25. november

Hold 22333: onsdag kl. 10.30 - 11.25

Startdato: 2. september

Slutdato: 25. november

Hold 22334: torsdag kl. 11.15 - 12.10

Startdato: 3. september

Underviser: Lisbeth Balle

Slutdato: 26. november

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 560/ 685 kr. (12 gange)

Pilates for fortsættere

Hold 22335: torsdag kl. 14.00 - 15.20

Startdato: 3. september

Underviser: Tine Christensen

Slutdato: 26. 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: 26. august

Underviser: Susanne Emmysdatter

Slutdato: 2. 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.



Respekt & værdighed

Bedemand Keld Andersen

Tlf. 86 12 20 26

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

 Danske Bedemænd
 DS ISO9001
 Eksamineret og DS certificeret

 Brancheautoriseret Bedemand

Vandgymnastik

Hold 22341: tirsdag kl. 15.00 - 15.55

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

Hold 22342: onsdag kl. 15.00 - 15.55

Startdato: 26. august

Underviser: Lis Jørgensen

Slutdato: 2. december

Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

Vandgymnastik

Hold 22343: torsdag kl. 15.00 - 15.55

Startdato: 27. august

Underviser: Lis Jørgensen

Slutdato: 3. december

Sted: Sølystskolen, Egå Havvej 5, Egå

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

Blid Hatha og Yin yoga

Hold 22361: mandag kl. 11.00 - 12.20

Startdato: 24. august

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Slutdato: 30. november

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Patanjali yoga

Hold 22362: onsdag kl. 13.00 - 14.20

Startdato: 26. august

Yogalærer: Lone Bruun

Slutdato: 2. december

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)



PRO-UTO

Reparation af alle bilmærker
 Altid kvalitetsbiler på lager
 Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

AUTO-PARTNER

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: 25. august

Slutdato: 1. december

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: 25. august

Slutdato: 1. december

Blid Hatha og Yin yoga

Hold 22365: mandag kl. 12.45 - 14.05

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 24. august

Slutdato: 30. november

Patanjali yoga

Hold 22366: onsdag kl. 9.00 - 10.20

Underviser: Lone Bruun

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

Patanjali yoga

Hold 22367: onsdag kl. 14.40 - 16.00

Yogalærer: Lone Bruun

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

Blid Hatha og Yin yoga

Hold 22368: mandag kl. 9.15 - 10.35

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 24. august

Slutdato: 30. november

Patanjali yoga

Hold 22369: onsdag kl. 10.45 - 12.05

Yogalærer: Lone Bruun

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

Blid Hatha og Yin yoga: På dette hold laver vi en blanding af blid Hatha yoga og Yin yoga - for alle der gerne vil arbejde med både balance, smidighed, styrke samt åndedrættet og herigennem opnå fysisk velvære og mental balance. Vi afslutter altid med en dejlig afspænding.

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. Undervisningen rundes altid af med god tid til 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 yogamåtte, tæppe/pude og varmt tøj til afspændingen.

Zumba

Hold 22351: onsdag kl. 15.30 - 16.25

Startdato: 2. september

Underviser: Lucy Moli

Slutdato: 25. 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: 3. september

Mødested: Ved hundeskolen på Viengevej

Vi går en dejlig tur om Engsøen på eget initiativ. Det er for raske, normalt gående, men i eget tempo.

(Fra 26. november går vi i Riis Skov, hvor vi mødes på p-pladsen ved Stationsgade).

Tilmelding ikke nødvendig, man møder bare op.

BRIDGE**Bridgeundervisning begynderhold**

Hold 22711: torsdag kl. 9.30 – 12.30

Startdato: 3. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 3. december

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

Pris: 690 kr. (13 gange)

Dette hold henvender sig til deltagere, som er noget usikre i Åbner og Svarers første to melderunder. Vi vil også øve modspilstemaer som udspil, kald/afvisning, modspil i 3.hånd. Endelig vil der være fokus på spilføring i sans og i farve. Med mindst 12 deltagere spilles en gennemgående turnering.

Bridgeundervisning for ret øvede

Hold 22712: torsdag kl. 13.00 – 16.30

Startdato: 3. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 3. 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: 1. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 1. 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: 1. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 1. 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 parturneringer. 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: 3. september

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 3. 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: 2. september

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Slutdato: 25. 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: 3. september

Underviser: Joan Lynch

Slutdato: 26. 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: 2. september

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Slutdato: 25. 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: 25. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 1. 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 hverdagsamtaler. Der lægges vægt på ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og spanske vendinger. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdagsspansk og at få noget 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 derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

Spansk for letøvede

Hold 22617: tirsdag kl. 14.00 - 15.50

Startdato: 25. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 1. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 gange)

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 2-3 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus får man mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymmer m.m. Der vil blive lagt vægt på at arbejde med den spanske udtale og forståelse, lidt grundlæggende grammatik og et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger, som man kan få glæde af ved rejser til spanstalande lande. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger spanstkbogen "Caminando for fortsættere" samt letlæselige spanske bøger og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for fortsættere

Hold 22618: onsdag kl. 10.00 - 11.50

Startdato: 26. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 2. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 gange)

Dette kursus er for dig, der har haft spanst i ca. 1-2 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 spanstalande land. Vi anvender ibogen "Caminando" og har derudover mange små samtaleøvelser i grupper m.m.

Spansk for begyndere

Hold 22621: tirsdag kl. 9.30 – 11.20

Startdato: 25. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 1. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 gange)

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.

LÆSEKREDSE**Læsekreds 2**

Hold 22622: mandag kl. 14.00 - 16.00

Startdato: 21. september

Herefter den 3. mandag i måneden

Slutdato: 21. december

Leder: Käthe 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.

Læsekreds 3

Hold 22623: mandag kl. 13.30 - 15.00

Startdato: 14. september

Herefter den 2. mandag i måneden

Slutdato: 14. 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: 26. august

Herefter den sidste onsdag i måneden

Slutdato: 25. 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: 1. september

Herefter den første tirsdag i måneden

Slutdato: 1. december

Leder: Kamma Grande

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.

TURE OG REJSER

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

ENDAGSTURE

Ærø

Dato: 22.05.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 6.30 - Musikhuset kl. 6.45 - Viby Torv kl. 7.00

Pris: 895 kr.

På denne tur skal vi først nyde det smukke sydfynske landskab med høje levende hegn og udsigt til øhavet. Vi tager færgen i Svendborg mod Ærø, og under overfarten får vi serveret håndmadder.

Første stop på Ærø er Marstal, hvor vi kører langs med havnen og hører om byens maritime historie. Turen går videre over Voderup Klinte, Uldgården i Bregninge og den gamle herregård Søbygaard med afslutning i Ærøskøbing.

Nygaards Afrika

Dato: 04.09.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.30 - Musikhuset kl. 7.45 - Viby Torv kl. 8.00

Pris: 795 kr.

Hos Nygaards Afrika i Nr. Nebel ser vi sjældne udstoppede dyrearter fra Afrika. Vi får en guidet rundtur og kommer tæt på dyrene og den dejlige natur. Frokosten nyder vi på stedet med buffet af vildsvine- og krondyrkød af egen avl. Turen indeholder også et besøg på jagtmuseet, der er det eneste sted i Nordeuropa, hvor man kan se 'the big five' i stor størrelse, dvs. de fem dyr, der er sværest og farligst at jage: løven, leoparden, næsehornet, den afrikanske elefant og vandbøflen.

Skagen

Dato: 25.09.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.00 - Musikhuset kl. 7.15 - Viby Torv kl. 7.30

Pris: 875 kr.

Tag med til Danmarks nordligste punkt, hvor vi begynder dagen med en tur med Sandormen på Grenen. Derefter går det videre til Skagen, hvor frokosten venter. Efter frokosten er der en guidet rundvisning på Skagens Museum. Det særlige lys og de kridhvide sandstrande på Skagen har inspireret forfattere og kunstnere som H.C. Andersen og Skagensmalerne. På museet er der værker af bl.a. Marie og P.S. Krøyer, Christian Krohn og Michael og Anna Ancher.

Danmarks smukkeste bondegård

Dato: 23.10.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.30 - Musikhuset kl. 7.45 - Viby Torv kl. 8.00

Pris: 825 kr.

Vi besøger Klægager (Den Gamle Digegreves Gård), der i 2017 fik betegnelsen 'Danmarks smukkeste bondegård'. Gården har været i samme families eje i syv generationer. Vi starter besøget med en 2-retters menu fra Ruths køkken, et rigtigt landkøkken med gode, lokale råvarer. Ejeren Christian viser efter frokosten rundt og fortæller om marsken baseret på egne oplevelser og forfædrenes overleveringer.



PRO-UTO

Reparation af alle bilmærker
 Altid kvalitetsbiler på lager
 Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

Åletur

Dato: 08.11.2026

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 8.00 - Musikhuset kl. 8.15 - Viby Torv kl. 8.30

Pris: 795 kr.

Vores populære åletur går denne gang til Trend Kro. Vi starter dagen med et besøg hos Viskum Snaps, der er beliggende på en smuk, gammel gård nær Viborg. Midt i den smukke natur. På Trend Kro er det kromutter Gitte selv, der står for madlavningen. Maden er veltillavet, altid i rigelige mængder, og alting er friskt og naturligt fremstillet.

REJSER MED OVERNATNING

Cirkusrevyen i 2 dage

Ud 17.06.2026 - Hjem 18.06.2026

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 9.00 - Musikhuset kl. 9.15 - Viby Torv kl. 9.25

Pris: 2.895 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 595 kr.

1. dag – Cirkusrevyen med indkvartering på Gentofte Hotel. Aftenbuffet på Staldknægten på Bakken.

2. dag – Besøg i Andelsbyen Nyvang, som byder på en guidet tur i en lille stationsby i midten af 1900-tallet med rutebil, bager, brugs og zoneringsstation. Man er desuden i fuld gang med at forberede den helt store nyhed, nemlig Badehotellet, som flytter ind på Nyvang i 2026.

Schweiz i 8 dage

Ud 09.08.2026 - Hjem 16.08.2026

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Tidspunkt for opsamling ved Arions Hus, Musikhuset og Viby Torv fremsendes.

Pris: 11.595 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 1.200 kr.

Tag med på en spændende tur til Schweiz, hvor vi skal bo centralt i den bilfrie, gamle bydel i Chur.

1. dag – Bussen kører til Midtyskland, hvor vi overnatter.

2. – 6. dag – Videre forbi Bodensøen til Chur. Mulighed for en tur med svævebanen op til Brambrüesch.

Dagen efter med tog til Milano og retur i bussen. Desuden får vi to togture mere: én gennem Schweiz' Grand Canyon og en anden til Arosa oppe i bjergene. Dejlige pittoreske udflugter!

7. dag – Bussen kører fra Chur til overnatningsstedet i Midtyskland.

8. dag – Efter et stop ved grænsen kører vi mod Aarhus, som vi når først på aftenen.

Julebal og julehygge i 2 dage

Ud 02.12.2026 - Hjem 03.12.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Tidspunkt for opsamling ved Arions Hus, Musikhuset og Viby Torv fremsendes.

Pris: 1.895 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 495 kr.

Tag med på et stemningsfyldt ophold på Hotel Carstens i Bordesholm beliggende i Nordtyskland.

1. dag – Vi kører til Flensborg, hvor der bliver tid til juleshopping i centrum af byen. Senere indkvartering på Hotel Carstens, hvor der er spising, musik og dans. Drikkevarer ad libitum i tre timer

2. – Efter morgenmaden kører vi til Kiel, hvor vi får tid til at besøge julemarkedet med næsten 100 julestande. Efter Kiel kører vi hjemad med stop ved grænsekioskerne. Vi forventer at være i Aarhus først på aftenen.

**RISSKOV DYREHOSPITAL**

- Vi er her for dig og dine dyr

Kompetent Personale

4,9/5 ★

Lørdagsåbent



Bestil tid på tlf. 30 80 82 40

Aktiviteter SYD

Efterårsprogram 2026. 80

ARRANGEMENTER. 81

En aften med Damemode 81

Gåtur – Se udvalgte gavlmalerier 81

Fiskeaften 81

Aarhus Domkirke 81

Godsbanen 82

BRIDGE 82

Bridgekursus – let øvede 82

Bridgeturneringer. 82

FOREDRAG og TEMAMØDER. 83

FOREDRAG 83

Kunst og Antikviteter 83

Evert Taube 83

AGF's historie fortalt af en, der er en del af den 83

Julens ABC. 84

TEMAMØDE 84

Tryk hverdag 84

IDRÆT 84

Bowling 84

Yoga hensyntagende 85

Yoga NYHED 85

Qi Gong 85

Pilates NYHED 86

Riffelskydning, 86

Golf, Aarhus Aadal Golf Club. 86

Gåfodbold 86



KREATIVITET	86
Akrylmaling	86
Workshop akryl	86
Blomsterbinding	87
Blomster	87
Mad for mænd	87
Patchwork	88
SPROG	88
Italiensk, øvede	88
Spansk, turist	88
Spansk, begynder	88
Tysk, øvede	89
TEATER OG KONCERTER	89
TEATER	89
Jeppe på bjerget	89
Juleforestilling	89
KONCERTER	89
Jette Torp	89
Frokostmatiné	90
" På slaget 12 "	90



Efterårsprogram 2026

Omkring 1740 skrev Ambrosius Stub digtet "Den Kedsom Vinter Gik Sin Gang". Men bestyrelsen i Ældre Sagen Aarhus Syd har arbejdet intenst på at skabe et spændende program for efteråret 2026. Men hvordan gik foråret 2026 i Ældre Sagen Aarhus Syd? Der blev udbudt 40 aktiviteter i forskellige områder. Til aktiviteterne har der været tilmeldt næsten 800 medlemmer. Og generelt er vi glade for, at vores aktiviteter er velbesøgte. F.eks. er der 111 medlemmer, som spiller bridge i lokalerne i Viby, samtidigt med at et dusin andre medlemmer stifter bekendtskab med bridge i første omgang.

Desuden er vores koncerter rigtig godt besøgt. Fundamentet for Ældre Sagen er frivillighed. I Ældre Sagen Aarhus Syd har vi ca. 25 frivillige, men vi kan godt bruge nogle flere til at give en hånd med. Så hvis du kan give en hånd med i et par timer eller mere om ugen, så send mig en mail: peer@aeldresagen-aarhus.dk. Som frivillig kommer du med i et fællesskab, hvor du får mange lærerige og fornøjelige timer sammen med andre frivillige. Og du er med til at sikre, at vi fortsat har aktiviteter, som medlemmerne vil benytte. Ældre Sagen Aarhus Syd dækker bydelene Viby, Kolt-Hasselager, Tranbjerg, Mårslet, Beder-Malling og Solbjerg. Vi har ca. 9.000 medlemmer, hvoraf en stor del bor i omegnen. For at medlemmer uden for Viby også har kort afstand til Ældre Sagens aktiviteter arbejder vi for at etablere aktiviteter i folkehusene uden for Viby. Men det er en proces, som tager tid og kræfter, fordi vi skal finde lokaler og frivillige tovholdere. I første omgang prøver vi at få 2-3 motionshold op at stå i Koltgården (folkehuset Kolt-Hasselager).

Vi håber især, at medlemmerne i Kolt-Hasselager vil benytte det, men alle andre er også meget velkomne.

En stor tak til bestyrelsen og frivillige. I er nogle fantastiske ildsjæle. Tak. Jeg håber at se rigtig mange af jer til vores aktiviteter i efteråret. Og man må gerne tage naboen, genboen, overboen og underboen med.



Peer Jespersen

Peer Jespersen
Formand

Kontoret:

Viby Centret, Viby Ringvej 2b,1.
Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30 – 12.00.
Tlf. 86 11 00 37 i åbningstiden.

Kontoret er lukket: efterårsferie 12/10-18/10, juleferie 07/12-04/01/2027
På hjemmesiden opdateres nyheder løbende
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/aarhus-syd/aktiviteter-i-aarhus-syd

ARRANGEMENTER**En aften med Damemode**

Hold nr. 32621: kl. 17.00 – 20.00

Pris: 150/ 200 kr.

Sted: KM Mode, Viby Centret

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.

mandag den 14. september

Sidste tilmelding 10. september

Min. 30, maks. 60 deltagere

Gåtur – Se udvalgte gavlmalerier

(FN's 17. verdensmål)

Hold nr. 32674: kl. 11.00

Pris: 30 kr.

Sted: Ismael statuen på Klostertorv

Kom med på en gåtur rundt i Aarhus C og se udvalgte gavlmalerier. Turen er på ca. 2,5 km og varer to timer, hvor vi ser 14 af de 17 gavlmalerier. Turen slutter i Aarhus midtby.

torsdag den 10. september

sidste tilmelding 7. september

Min. 4, maks. 12 deltagere

Fiskeaften

Hold nr. 32647: kl. 18.00 – 20.00

Pris: 210/ 260 kr.

Sted: Clausens Fisk, Fiskerivej 4

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.

tirsdag den 15. september

sidste tilmelding 11. september

Min. 30, maks. 70 deltagere

Aarhus Domkirke

Hold nr. 32641: kl. 12.00 – 14.00

Pris: 30 kr.

Sted: Hovedindgangen Våbenhuset

Guidet rundvisning med kirketjeneren

onsdag den 5. november

sidste tilmelding 1. november

Min. 10, maks. 25 deltagere

Godsbanen

Hold nr. 32676: kl. 11.00

Pris: 210/ 260 kr.

Sted: Indgangen kl. 10:45

Rundvisning med guide, derefter går vi i caféen og spiser 2 stk. smørrebrød. (drikkevare tilkøbes). Vi sidder samlet og hygger en times tid

onsdag den 25. november

sidste tilmelding 18. november

Min. 10, maks. 25 deltagere

BRIDGE

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Bridgekursus – let øvede

Hold nr. 32731: onsdag kl. 9.15 – 12.15

Startdato: 26. august

Leder: Steen V. Christensen

Maks. 36 deltagere

Pris: 425/ 475 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: 500/ 550 kr. inkl. kaffe i pausen og spising 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

Startdato: 24. august

Leder: Lis Jensen

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 32722: mandag kl. 13.30 - 17.00

Startdato: 24. august

Leder: Birgit Jacobsen

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 32726: onsdag kl. 12.30 - 16.00

Startdato: 26. august

Leder: Bente Nielsen

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 32727: torsdag kl. 9.30 - 13.00

Startdato: 27. august

Leder: Henny Hansen

Min. 20, maks. 36 deltagere

FOREDRAG og TEMAMØDER

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

FOREDRAG

Kunst og Antikviteter

Hold nr. 32656: fredag kl. 10:00 - 12:00 Dato: 2. oktober
 v/ Niels Jørgen Andreasen Sidste tilmelding 30. september
 Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
 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 inden for 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
 en pris på. Velkommen til en spændende formiddag.

Evert Taube

Hold nr. 32657: fredag kl. 10:00 - 12:00 Dato: 30. oktober
 v/ Thorkild Petersen Sidste tilmelding 28. oktober
 Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
 En af nordens største kulturpersoner. Den svenske sømand, kunstner, digter,
 komponist og troubadur, som vi kender for utallige dejlige melodier: Så
 længe skuden kan gå, Nocturne, Min Elskling, Calle Schewens Vals. Han har
 skrevet mere end 200 sange. De er på bedste vis fremført af hans søn Sven
 Bertil Taube, der næsten viede sit liv til faderens sange. Jeg har oversat en
 del af hans sange til dansk, så vi bedre forstår de drabelige fortællinger, de
 morsomme historier og den smukke poesi i hans sange. Jeg synger sangene
 til guitarakkompagnement og fortæller noget om hans utrolige liv.

AGF's historie fortalt af en, der er en del af den

Hold nr. 32658: fredag kl. 10:00 - 12:00 Dato: 13. november
 v/ Hans Petersen Sidste tilmelding 10. november
 Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
 AGF har en stolt historie i dansk fodbold, men det er alt for længe siden,
 klubben har været bedst i Danmark. Fem danske mesterskaber og ni pokaltitler
 er det blevet til, siden den første titel blev hentet hjem i 1955.
 Netop det år blev Hans Petersen meldt ind i AGF og blev en af klubbens store
 talenter. Han kom på mange udvalgte ungdomshold, spillede 100 kampe på
 klubbens bedste hold og er fjerdebedst som målscorer blandt legenderne.
 Skader standsede den aktive karriere brat, men den blev vekslet til en
 mangeårig og sejrrig karriere som træner. Også Superligaholdet har han
 stået i spidsen for. Hans Petersen kender AGF indefra og fortæller ind-
 gående om klubben fra Fredensvang.

Julens ABC

Hold nr. 32659: fredag kl. 10:00 - 12:00

Dato: 27. november

v/ Henrik Oest

Sidste tilmelding 25. november

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Min. 10, maks. 50 deltagere

Vi skal julehygge og høre om julens mange, dejlige traditioner. Henrik fortæller morsomme julehistorier, og vi skal quizze om julen og høre fortællinger om julen fra A og næsten til Z: fra adventskrans til varsler. Vi kommer både til at høre om det velkendte og det knap så velkendte, men også om mere eller mindre glemte baggrunde for de ting, vi elsker at gøre i julen.

TEMAMØDE

Tryk hverdag

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

Dato: 18. september

Sidste tilmelding 16. september

Pris: 50 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Min. 10, maks. 50 deltagere

Østjyllands Politi kommer og fortæller om hvad vi skal være opmærksom på, hvad vi selv kan gøre, så I ikke bliver snydt – svindlet på telefon og mail. Hvad kan vi gøre med AI – kunstig intelligens?

IDRÆT

Bowling

Hold 32711: mandag kl. 14.00-14.50

Startdato: 31. august

Leder: Birthe-Maria Rasmussen

Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226, Viby J

Pris: 690/ 740 kr. (12 gange)

Der må ikke bruges udesko på banerne. Sko kan lejes

Hold 32713: torsdag kl. 14.00-14.50

Startdato: 3. september

Leder: Preben Thomsen

Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226, Viby J

Pris: 690/ 740 kr. (12 gange)

Der må ikke bruges udesko på banerne. Sko kan lejes.

Yoga hensyntagende

Hold nr. 32301: tirsdag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 1. september
 Underviser: Dorte Bjerre Min. 6, maks. 7 deltagere.

Pris: 850/ 975 kr. (12 gange)

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

Hold nr. 32302: torsdag kl. 9.30 -11.20 Startdato: 3. september
 Underviser: Dorte Bjerre Min. 6, maks. 7 deltagere.

Pris: 850/ 975 kr. (12 gange)

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

Hold nr. 32303: torsdag kl. 11.30 - 13.20 Startdato: 3. september
 Underviser: Dorte Bjerre Min. 6, maks. 7 deltagere.

Pris: 850/ 975 kr. (12 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 bevægelsehold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Husk liggeunderlag og tæppe.

Yoga NYHED

Hold nr. 32304: fredag kl. 10.00 - 11.40 Startdato: 4. september
 Underviser: Tina Hansen Min. 10, maks. 16 deltagere

Pris: 850/ 975 kr. (12 gange)

Sted: Folkehuset Kolt-Hasselager, Kunnerupvej 196, Kolt, 8361 Hasselager

Yoga/Træn dig glad. På dette hold arbejder vi med blide og skånsomme bevægelser. Balance og koordination øget bevægelighed. Forbedre kropsholdning og åndedræt, styrker muskler og knogler. Alle kan deltage, uanset alder, køn og erfaring. Husk liggeunderlag og tæppe.

Qi Gong

Hold nr. 32305: onsdag kl. 9.30 - 11.20 Startdato: 2. september
 Underviser: Lis Engberg Min. 7, maks. 8 deltagere.

Pris: 850/ 975 kr. (12 gange)

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

Qi-Gong er en gammel kinesisk træningsform, hvor vi fordyber os i en række vitaliserende og afspændende øvelser, som er blide og styrkende for dit helbred og velvære. De udføres stående eller siddende på en stol. Vi arbejder også med meditative øvelser.

For mænd og kvinder.

Pilates NYHED

Hold nr. 32306: mandag kl. 16.00 - 17.00 Startdato: 31. august
 Underviser: Line Kjærsgaard Min. 10, maks. 14 deltagere.
 Pris: 675/ 725 kr. (8 gange i lige uger)

Sted: Folkehuset Kolt-Hasselager, Kunnerupvej 196, Kolt, 8361 Hasselager
 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.

Riffelskydning,

De Danske 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/OmAAGC/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. 32753: torsdag kl. 13.00 - 15.45 Startdato: 3. september
 Underviser: Sanne Juliet Kryger Min. 6, maks. 12 deltagere.
 Pris: 1025/ 1.075 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.

Workshop akryl

Hold nr. 32751: tirsdag kl. 9.00 - 11.45 Startdato: 1. september
 Ingen leder og undervisning. Maks. 12 deltagere
 Pris: 375/ 505 kr. (12 gange)
 Deltagerne arbejder med egne opgaver.

Blomsterbinding

Hold nr. 32771: fredag kl. 9.30 - 12.00

Startdato: 25. september

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

Pris: 550/ 690 kr. ekskl. Materialer. (6 gange, ulige uger)

Få en spændende og moderne undervisning i blomsterdekoration. Der arbejdes med årstidens blomster samt inspirerende binderi. Medbring selv materialer.

BlomsterHold nr. 32772: onsdag kl. 9.30 - 12.00
(3 gange)11. november, 25. november
og 9. december

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

Pris: 365/ 490 kr. ekskl. materialer. (3 gange)

Lav dekorationer til efterår/jul. Til dig selv eller til gaver. Medbring selv materialer.

Hold nr. 32773: torsdag kl. 9.30 - 12.00

12. november, 26. november
og 10. december

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

Pris: 365/ 490 kr. ekskl. materialer. (3 gange)

Lav dekorationer til efterår/jul. Til dig selv eller til gaver. Medbring selv materialer.

Mad for mænd

Hold nr. 32782: onsdag kl. 17.00 - 20.00

Startdato: 9. september

Underviser: Yvonne Castro

Min. 10, maks. 16 deltagere

Pris: 765/ 855 kr. ekskl. materialer. (6 gange, lige uger)

Sted: Vestergårdsskolen, Nordbyvej 25, Viby J

Kom alene eller meld dig til sammen med en eller flere gode venner. Vi arbejder i grupper på 3-4 og skal nok finde en god plads til dig. Vi hygger os rigtig meget, mens vi laver mad og slutter aftenen af med at spise i fællesskab. Her er både plads til dig, som er vant til at lave mad og til dig, der er nybegynder.

Kom og vær med til at lave en lækker menu og nyde den i godt selskab.

Tag gerne drikkevarer med til middagen.

Der må hver gang forventes et beløb til råvarer.

Patchwork

Hold nr. 32762: onsdag kl. 12.30 - 15.15 Startdato: 9. september
 Underviser: Lene K. Simonsen Min. 6, maks. 12 deltagere
 Pris: 565/ 700 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: 9. september
 Underviser: Lene K. Simonsen Min. 6, maks. 12 deltagere.
 Pris: 565/ 700 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.

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: 31. august
 Underviser: Alessia Di Matteo Min. 6, maks. 14 deltagere
 Pris: 860/ 975 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, turist

Hold nr. 32703: tirsdag kl. 14.00 – 15.50 Startdato: 8. september
 Underviser: Maria del Carmen Kristensen Min. 6, maks. 14 deltagere
 Pris: 475/ 610 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.

Spansk, begynder

Hold nr. 32704: tirsdag kl. 16.00 – 17.50 Startdato: 8. september
 Underviser: Maria del Carmen Kristensen Min. 6, maks. 14 deltagere
 Pris: 475/ 610 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)

Spansk helt fra bunden, sjov og praktisk for alle.

Tysk, øvede

Hold nr. 32716: tirsdag kl. 14.00 - 15.50 Startdato: 1. september
 Underviser: Thea Pedersen Min. 6, maks. 14 deltagere
 Pris: 675/ 810 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****Jeppe på bjerget**

Hold nr. 32642: kl. 17.15 mandag, den 21. september
 Pris: 740 kr. Maks. 50 deltagere

Inkl. Middag på Café Hack og pausedrik, ekskl. drikkevarer.

Mødested: Café Hack, Teatergaden 1

Forestillingen foregår på: Aarhus Teater – Store Scene

En ny fortolkning af Jeppe på bjerget, intro om stykket af en af skuespillerne.

Juleforestilling

Med børn og børnebørn i november eller december, ikke frigivet endnu.
 Tjek hjemme vores hjemmeside eller forhør jer på kontoret

KONCERTER**Jette Torp**

Hold nr. 32650: kl. 18.00 onsdag den 30. september
 Pris: 275/ 325 kr. Sidste tilmelding 27. september
 inkl. spisning og kaffe i pausen Min. 50, maks. 100 deltagere
 ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl. 17:30.

Jette Torp spiller, synger og fortæller

Frokostmatiné

Hold nr. 32651: kl. 12:00

Pris: 250/ 300 kr.

Let traktement og kaffe i pausen
ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl. 11:30.

Underholdning m/ Carsten Bo. Dejligt alsidigt program med fællessang lige
fra Rasmus Seebach til Poul Richard med flere

onsdag den 7. oktober

Sidste tilmelding 4. oktober

Min. 50, maks. 100 deltagere

“På slaget 12”

Hold nr. 32652: kl. 18.00

Pris: 300/ 350 kr.

inkl. spisning og kaffe i pausen
ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl. 17:30.

Ann Mette Elten og guitarist Niels Kirkegaard

onsdag den 18. november

Sidste tilmelding 15. november

Min. 50, maks. 100 deltagere



Henvendelse

til Ældre Sagen Aarhus

www.aeldresagen.dk/aarhus

MIDT

Adresse: Vester Allé 8, Aarhus C.
Telefon: 86 13 09 26
Email: midt@aeldresagen-aarhus.dk
Åbningstider: mandag - torsdag kl. 9.00-13.00
Ferie: vwefterårsferie uge 42
juleferie 12. december - 4. januar
(begge dage inkl.)

NORD

Kontor: Arions Hus
Tulipanvej 28A, Risskov.
Telefon: 86 22 64 01
Email: nord@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag og onsdag kl. 9 -12
Ferie: efterårsferie uge 42
juleferie 12. december - 4. januar
(begge dage inkl.)

SYD

Kontor: Viby Centret
Viby Ringvej 2b,1
Telefon: 86 11 00 37 (i åbningstiden)
Email: syd@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag, tirsdag og onsdag
kl. 9.30 – 12.00
Ferie: efterårsferie uge 42
juleferie 7. december - 4. januar
(begge dage inkl.)

Henvendelse

til Ældre Sagen Aarhus

www.aeldresagen.dk/aarhus

MIDT

Adresse: Vester Allé 8, Aarhus C.
Telefon: 86 13 09 26
Email: midt@aeldresagen-aarhus.dk
Åbningstider: mandag - torsdag kl. 9.00-13.00
Ferie: sommerferie 18. juni - 16. august
efterårsferie uge 42
juleferie 12. december - 3. januar

NORD

Kontor: Arions Hus
Tulipanvej 28A, Risskov.
Telefon: 86 22 64 01
Email: nord@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag og onsdag kl. 9 -12
Ferie: sommerferie 18. juni - 16. august
efterårsferie uge 42
juleferie 12. december - 3. januar

SYD

Kontor: Viby Centret
Viby Ringvej 2b,1
Telefon: 86 11 00 37 (i åbningstiden)
Email: syd@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag, tirsdag og onsdag
kl. 9.30 – 12.00
Ferie: sommerferie 18. juni - 16. august
efterårsferie uge 42
juleferie 12. december - 3. januar