

Ældre @ Sagen

Hammel



Foto: Per Kristian Isaksen

Kulturhuset InSide, Hammel

Program 2016 – 2017

www.aeldresagen.dk

Der
hvor du
er

Hammel afdeling | Østergade 5
8450 Hammel | tlf. 70 22 84 50
sparkron.dk



**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**

der hvor du er

Kære medlemmer



Så sidder I med jeres nye program for 2016-2017 med en masse muligheder bl.a. kurser, rejser og mange flere ting, så der skulle gerne være noget for enhver smag, og jeg håber, at rigtig mange medlemmer slutter op om vores program.

Den største ændring i Hammelafdelingen i år er, at Ejgil Andreasen har valgt at træde tilbage som formand for lokalbestyrelsen for at nyde sin tid fremover. Jeg skal hermed rette en stor tak til Ejgil for de 8 år, han har været formand og for alt det arbejde, han har udført og været med til at sætte i gang.

Mit navn er Erik Nikolajsen, jeg er 66 år og fra Thorsø, hvor jeg har boet al min tid. Jeg var indtil årsmødet frivillig kasserer i lokalafdelingen, og er nu nyvalgt som formand. Jeg vil forsætte, hvor Ejgil slap, og føre Ældre Sagen videre i en god ånd, så vores medlemmer kan få mange gode oplevelser gennem møder, rejser og kurser.

Vi er i en periode med særlig fokus på ensomhed, som lokalbestyrelsen søger at mindske ved blandt andet at arrangere fælles spisning en gang om måneden i InSide, Hammel.

Som næsten altid mangler vi frivillige - bl.a. besøgsvenner. Derfor er alle, som har en lille drøm om at hjælpe andre, meget velkommen til at kontakte Ældre Sagen og melde sig til et af vores mange aktiviteter.

Det glæder mig endvidere at oplyse, at vi ved året afslutning havde 2393 medlemmer - en meget fin fremgang.

Til slut en stor tak til vores mange frivillige, uden dem gik det absolut ikke. Også en stor tak til Favrskov Kommune for godt samarbejde, og endelig tak til lokalbestyrelsen for det store arbejde, den laver.

Med venlig hilsen
Erik Nikolajsen

Støt de annoncører, der støtter os

Lokalbestyrelsen

	Navn	Funktion	Telefon Mobil E-mail
	Erik Nikolajsen	Formand	30 26 76 70 enikolajsen@gmail.com
	Niels Kragelund	Næstformand	86 96 52 49 nielsogmargit@privat.dk
	Sanne Nunnegaard Andreassen	Kasserer	53 57 20 19 nunnegaard@privat.dk
	Zennia Hansen	Sekretær	26 37 68 30 zennia@mail.dk
	Christian Enggaard	Bestyrelses- medlem	26 42 41 96 chreng@kabelmail.dk
	Karen Margrete Guldmann	Bestyrelses- medlem	86 96 32 61 40 19 32 61 jkguldmann@gmail.com
	Jette Hansen	Bestyrelses- medlem	29 28 21 45 jethansen@dlgmail.dk
	Viola K. Thomsen	Suppleant	87 62 00 49
	Mary Rotvig	Suppleant	25 13 43 07 maryrotvig@fibermail.dk

Ældre  Sagen

-er alles sag -

Kontaktpersoner

Navn	Funktion	Telefon
Bodil Johansen	Socialt arbejde/ Plejecenter Elmehøj	86 96 34 98
Bodil Taankvist	Socialt arbejde/ kørestolsskubbere	86 96 17 51
Børge Rasmussen	It og teknologi/ Kurser og support	86 96 35 34
Christian Enggaard	Webmaster, "Det sker" pressekontakt	26 42 41 96
Erik Nikolajsen	PR, kommunikation, pressekontakt	30 26 76 70
Ejgil Hyltoft Thomsen	Socialt arbejde/ Kørsel med rickshaw	21 30 71 72
Henny Rasmussen	It undervisning, -support, It venner	60 56 84 50
Jette Hansen	Socialt arbejde/ bisiddertjeneste	20 99 08 23 (man – tor 8:30 – 10)
Karen Margrete Guldman	Socialt arbejde/ besøgs- venner, hjælpende hånd	86 96 32 61
Linne Becher	Socialt arbejde/ tryghedsopkald	86 96 24 73
Mary Rotvig	Socialt arbejde/ spisevenner	25 13 43 07
Niels Kragelund	Arrangementer, rejser, ældrepolitik	86 96 52 49
Jens Ole Ravn- Nielsen	Motion og sundhed/ gåture i naturen	61 72 53 27
Paw Juel Winther	Socialt arbejde/aktiviteter med demente, Tinghøj	35 10 40 48
Peder Spørring	Motion og Sundhed/ stavgang	21 26 81 07
Per Isaksen	Programredaktør/ layout & tekst	86 96 32 89
Viola Thomsen	Ældreråd Ældrepolitik	87 62 00 49
Zennia Hansen	Sprogkurser/ undervisning i engelsk	26 37 68 30

Sæsonprogram 2016 – 2017

Færdselsloven

fredag den 3. juni 2016 klokken 14 i kulturhuset InSide

Vi har hyret en kørelærer til at orientere om de gældende færdselsregler. Kom og få genopfrisket alt det, du tidligere har lært, og hør om nye regler og det, du måske er lidt usikker på. Du må meget gerne stille spørgsmål.

Entre og kaffe: frivillig 40 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Heldags bustur til Livø

onsdag den 10. august 2016

Turen til Limfjordens Grønne Paradis arrangeres i samarbejde med Hammel Efterløns- og Pensionistklub samt Hammel Førtids- og Pensionistforening.

Livø ligger i Limfjorden ca. 10 km sydvest for Løgstør, og for at komme dertil skal man sejle med færgen i 20 minutter fra Rønbjerg Havn. Øen har en fantastisk smuk og varieret natur med et rigt dyreliv på de godt 3 kvadratkilometer. På spidsen af den fredede og utilgængelige Livø Tap lever sæler, mens rådyr og dådyr i flokkevis græsser på markerne og i skovene.

Livø blev i perioden 1911 til 1961 benyttet af *De Kellerske Anstalter* som institution for udviklingshæmmede, kriminelle mænd, hvis tilværelse, man kan orientere sig om på det lokale museum. De smukke, gamle institutionsbygninger er kernen i Livø Feriecenter. Der er plads til ca. 270 overnattende gæster. Derudover er der teltplads, lystbådehavn, kro, kiosk og forsamlingshus.

Vi kører med Farre Turistbusser, som afgår klokken 07:45 fra busstoppestedet i Voldby og fra Miko Torv i Hammel klokken 08:00. Der

serveres kaffe og rundstykker på turen til Rønbjerg. Middag og eftermiddagskaffe indtages på Livø Kro. Turen koster i alt **kr. 400,-**.

Tilmelding senest den 27. juli 2016 til Viola tlf. nr. 87 62 00 49, Tommy tlf. nr. 22 32 78 86 eller Poul Erik tlf. nr. 21 45 65 94. Til sidstnævnte kan man også bruge sallvej18@gmail.com.

TURISTKØRSEL

Vi har stor erfaring i turistkørsel, og har turistbusser til ethvert formål.

Vi sætter en ære i at levere den bedste vare.



Farre Turistbusser
Gl. Skanderborgvej 141
Farre
8472 Sporup
Tlf. 86 96 80 03
20 14 45 03
farreturist@gefiber.dk



Stockholm og Tallinn – Østersøens perler **fredag den 9. sept. til mandag den 12. sept. 2016**

På denne skønne 4-dagestur kører vi op gennem Jylland og sejler med Stena Line fra Frederikshavn til Gøteborg. Derfra følger vi panorama-vejen langs Vättern til Stockholm, hvortil vi ankommer først på aftenen og indkvarteres på Kungens Kurva Hotel. Efter indkvarteringen er der 3-retters menu på hotellet.

Dagen efter er der sightseeing i Stockholm, hvor vi blandt andet ser imponerende historiske bygninger, flotte udsigter og en usædvanlig velbevaret gammel by, som stockholmerne kalder "Gamla Stan". Vi går en tur og besøger blandt andet "Stortorget", hvor Christian d. II i 1520 foranstaltede det berygtede *stockholmske blodbad*, og hvis der er stemning for det, kan guiden lægge et besøg ind på det berømte Vasamuseum med verdens eneste bevarede 16-tals skib. Sidst på eftermiddagen går vi ombord på den smukke krydstogtsfærge, som sejler os ud gennem Stockholms fascinerende skærgård. Mens vi nyder livet, maden og de moderne kahytter, bliver vi sejlet til Estlands hovedstad Tallinn, hvor vi næste dag, efter den store morgenmadsbuffet på skibet, går i land.

Vores bus kører os til byporten, hvor tårnet "Fede Margaretha" i 700 år har bevogtet indgangen til Tallinn. Derefter tager vi på en guidet tur rundt i endnu en fantastisk historisk by, en af Middelalderens vigtigste Hansestæder. Vi skal opleve endnu en fantastisk gammel bydel og få indblik i Estlands dramatiske historie. Men vær opmærksom på, at hvis man skal have det fulde udbytte af den guidede tur i den bilfrie gamle by, slider det lidt på bentøjet.

Oppe på Dombjerget, hvor Valdemar Sejr byggede sin borg i 1219, ligger nu blandt andet Tallinns berømte katedral, Aleksander Nevskij med de flotte løgkupler. Den danske konges have snydes vi heller ikke for. Ifølge sagnet var det her, at verdens ældste flag, Dannebrog, faldt ned fra himlen. Turen slutter på den charmerende, gamle rådhusplads. Her kan man besøge de små gader med et mylder af butikker og boder med hjemmestrik og anden estisk håndværk – eller måske hvile bentøjet på en stemningsfuld café.

Hen på eftermiddagen samles vi igen på torvet og går til bussen, som tager os med tilbage til vores skib. Vi har de samme kahytter på tilbagevejen til Stockholm. Der er naturligvis aftenbuffet ombord, og vi har desuden mulighed for at benytte skibets faciliteter – herunder en tax free shop. Mens vi nyder den store morgenbuffet, glider vi forbi skærgårdens små grønne øer og anløber Stockholm midt på formiddagen. Vores bus holder klar og kører tilbage mod Gøteborg, hvorfra vi sejler med Stena Line tilbage til Danmark. Vi forventes at være hjemme sidst på aftenen.

Turen koster **kr. 3.195** ved minimum 20 betalende deltagere. Med i prisen er: Busrejse, 1 nat på hotel i Stockholm, cruise Stockholm – Tallinn t/r, ophold i 2 personers indvendig kahyt, 4 x morgenmad, 3 x aftensmad, al transport og udflugter ifølge program (uden entreer), dansk rejseleder, skatter, afgifter samt bidrag til Rejsegarantifonden nr. 1811. Tillæg pr. person: Enkeltværelse og enekahyt kr. 950, udvendig kahyt kr. 175, afbestillingsforsikring kr. 252.

Tilmelding til Niels Kragelund på telefon nr. 86 96 52 49 eller e-mail nielsogmargit@privat.dk



The image is a dark red rectangular graphic with white text. At the top, the words "SuperBrugsen" are written in a stylized font, with "Super" in a smaller font above "Brugsen", which is underlined. Below this, the address "SuperBrugsen Hammel • Torvegade 5" and "8450 Hammel • Tlf. 86 96 14 99" are listed. At the bottom, the text "Åbent alle dage 9-20" is written in a large, bold, sans-serif font.

SuperBrugsen

SuperBrugsen Hammel • Torvegade 5
8450 Hammel • Tlf. 86 96 14 99

Åbent alle dage 9-20

Ans Rejser

- din billet ud i verden

Ans Rejser er ekspert i grupperejser med bus og fly i hele Europa

- Topmoderne busser
- Individuelle rejser
- Grupperejser
- Firmature
- Udflugtsture
- Seniorture

GRATIS
parkering
i Billund
Lufthavn



ANS  **REJSER**

Lillehøjvej 2 • 8600 Silkeborg • rejs@ansrejser.dk
Tlf. 70 26 00 49 • www.ansrejser.dk

Med Ældre Sagen Hammel til Saksiske Schweiz

søndag den 25. sept. til fredag den 30. sept. 2016

På begge sider af grænsen mellem Tyskland og Tjekkiet ligger en fælles nationalpark, hvor den tyske del hedder *Saksiske Schweiz*, og den tjekkiske hedder *Bøhmiske Schweiz*.

Området består af sandsten, som vejrliget gennem millioner af år har formet, så der i dag fremstår et fantastisk erosionslandskab, præget af majestætiske taffelbjerge, bizarre klippetårne, canyonagtige dale, huler og dybe slugter. Meget er dækket af skov med mange flotte panoramaudsigter.

Nationalparken er på ca. 175 km² og har 1200 km afmærkede vandrestier af varierende sværhedsgrad. Stierne går gennem dybe skove, langs lodrette klipper, fladt ovenpå bjergryggene og udover Europas største sandstensbue.

Udenfor selve nationalparken ligger store engområder mellem dale og bjergtoppe. Her byder panoramastier i mere fladt terræn også på fantastiske udsigter til det særprægede landskab. I slugter klukker klare vandløb, der i årenes løb har gravet sig ned i bjergmassivet for til sidst at rinde ud i Elben.

Elben flyder stor og majestætisk gennem området og indbyder til en sejltur for også at få oplevelsen af landskabet, der i roligt tempo glider forbi på begge sider.

Området byder på mange andre seværdigheder og oplevelser. Her er små dejlige byer med stille oaser, som indbyder til en pause for at nyde tilværelsen, her er store imponerende borge – også midt imellem de bizarre klippeformationer – og lidt længere væk ligger andre borge og slotte samt Dresden, alt sammen et besøg værd.

Vi skal på denne tur bo på hotel *Ceska Koruna* centralt i Decin i Tjekkiet, 15 km fra den tyske grænse. Byen har godt 50.000 indbyggere og ligger på begge sider af Elben. Byen har en borg og er i øvrigt rigt forsynet med hyggelige stræder og steder at gå på opdagelse i, når vi er hjemme. Se billeder på www.hotelceskakoruna.cz.

Denne rejse har variationer. Det vil sige, at vandrerne sættes af sammen med rejselederen/vandreguiden og klarer sig selv uden at møde bussen, mens bussen kører udflugt med de øvrige.

Turen koster **kr. 3.745,-**, og der er tillæg for enkeltværelse kr. 450,-. Med i prisen er: Bustur, rejsekyndig vandreguide, halvpension fra aftenmad første dag til og med morgenmad sidste dag. Sejltur over Elben dag 2, 2 små sejlture på Karmenice dag 5, frokost sidste dag, samt bidrag til Rejsegarantifonden (nr. 2443). Entreer er ikke inkluderet. Husk madpakken til første dag.

Da man vil gøre noget forskelligt, må man regne med at skulle betale ekstra, f. eks. når man vil besøge museer, slotte, køre i sporvogn eller tage på sejlture m.m., samt frokost alle dage.

Tilmelding senest **1. juni** til turhjelper **Peder Spørring**, der har yderligere information om de daglige vandreture, telefon nr. **21 26 81 07** eller e-mail: peru@os.dk.

Film i Fotorama, Hammel **fredag den 7. oktober 2016 klokken 15**

Hvilken dokumentarfilm, der vises, bekendtgøres i Favrskov Posten. Det er gratis, og alle er velkommen.

Bisidder- / ledsagertjeneste



Er du usikker på de oplysninger, du får hos lægen, det offentlige eller hos anden instans, kan du få en bisidder, som hjælper dig med at holde rede på informationerne. Det gælder også papirarbejdet ved flytning til en anden bolig. Ring til Jette Hansen, som træffes **mandag til torsdag** fra klokken **08:30 – 10** på mobil nummer **20 99 08 23**.

*Så snart jeg
kommer af med det
gamle hus, er jeg den,
der er gladet!*



**Ny bolig ?
Vi sælger gerne den
gamle**

Nybolig Hammel

Østergade 15
8450 Hammel
Tlf. 86963000





**GRATIS
SYNSPRØVE**

Vi tager os god tid
til
personlig rådgivning

15 % rabat *

til
medlemmer af
Ældre Sagen

* kan ikke kombineres med andre tilbud og rabatter



nyt syn.



**NYT SYN Hammel - Brillerlet | Østergade 13
8450 Hammel | Tlf. 86 96 10 88 | nytsyn.dk/hammel**



Har du lyst til at være frivillig?

Vi har brug for flere frivillige, som vil gøre en forskel til gavn og glæde for vore svage ældre og give dem nærvær, tryghed og netværk i:

Hammel, Thorsø og Ulstrup (alle med omegn).

Som frivillig:

- Er du forsikret i forbindelse med det frivillige arbejde.
- Kan du komme på kursus i det, som er relevant for dig.
- Indgår du i netværk med andre frivillige.
- Bliver du ledet af frivillige.
- Er det ikke et krav, du er medlem af Ældre Sagen.

Hvis du er interesseret, kontakt:

Bisidder / ledsager

Jette tlf. 29 28 21 45

Besøgsven og En hjælpende hånd

Karen Margrete tlf. 40 19 32 61

Andet du kunne tænke dig?

Erik tlf. 30 26 76 70

**Du kan lære både engelsk og tysk i Ældre Sagen
og blive klogere på it – prøv selv!**

"Det sker" i Ældre Sagen Hadsten

Ugedag	Dato	Klokken	Arrangement	Sted
Lørdag	02-04-2016	10:00 – 12:30	Orientering om rejsekortet	Sløjfen
Tirsdag	26-04-2016	09:30 – 15:45	Nationalpark Mols Bjerger	Evald Tangs Alle
Onsdag	08-06-2016	10:00 – 16:30	Mariager og Bramslev Bakker	Evald Tangs Alle
Lørdag - Mandag	06-08-2016 08-08-2016	06:40 - 20:00	3 dages tur til Hamborg	Evald Tangs Alle
Onsdag	26-10-2016	19:30	Foredrag med Ritt Bjerregaard	Sløjfen
Torsdag	17-11-2016	16:00 - 17:30	B. Roelsgaard (Læger uden grænser)	Cafeen, Sløjfen
Mandag	05-12-2016	14:00 16:00	Julemøde	Sundhedscentret
Søndage	18-09-2016 16-10-2016 13-11-2016 19-02-2017 19-03-2017 23-04-2017	14:00-15:00	"Syng i den blå"	Sløjfen
Mandage		11:00-13:00	Bowling	In-side
Mandage Onsdage		10:00-12:00	Vandreture	Sløjfen
Mandage		13:00-16:00	Kreativt værksted	Sognegården
Tirsdage Torsdage		14:00-16:00	Petanque	Østervangsskolen
Mandage		10:00-11:00	Stavgang	P-plads v/ Ringvejen
Mandage		13:30-16:00	l'hombre	Sundhedscentret
Torsdage		10:00-12:00	Seniorcykling	P-plads v/ Ringvejen
Torsdage	Den sidste i hver måned	14:30-16:30	Demens café	Sundhedscentret

"Det sker" i Ældre Sagen Hammel

Ugedag	Dato	Klokken	Arrangement	Sted
Fredag	03-06-2016	14:00	Færdselsloven	InSide Hammel
Onsdag	10-08-2016	08:00	Heldagstur til Livø	Afgang fra Miko Torv
Fredag	09-09-2016	? Niels	Med Ans Rejser til	Afgang fra
Mandag	12-09-2016	8696 5249	Stockholm og Tal-linn	?
Søndag	25-09-2016	? Peder	Med de graa busser	Afgang fra
Fredag	30-09-2016	8696 1381	til Saksiske Schweiz	?
Fredag	07-10-2016	15:00	Film	Fotorama Hammel
Fredag	14-10-2016	14:00	Morten Messerschmidt	InSide Hammel
Fredag	25-11-2016	08:30	Frøselevejren og Da/Ty grænse	Afgang fra Miko Torv
Fredag	13-01-2017	14:00	Nytårskoncert med ESO, Engesvang	InSide Hammel
Fredag	24-02-2017	14:00	Underholdning	InSide Hammel
Fredag	10-03-2017	13:30	Årsmøde Kun for medlemmer	InSide Hammel
Fredag	13-03-2017	15:00	Film	Fotorama Hammel
Onsdag	10-05-2017	08:30	Udflugt for frivillige	Afgang fra Miko Torv

Faste aktiviteter:

Bowling hver mandag i Kulturhuset InSide

Stavgang hver tirsdag året rundt klokken 09:30 med start ved "Springforbi"
 Naturture anden torsdag i månederne april, maj, juni, august, september og oktober klokken 09:30 med start ved "Springforbi"

Du kan træne mandag til fredag klokken 07 – 15 og svømme fredag klokken 14 – 15 i Hammel Idrætscenter. Pris 525 kr. for 3 mdr.

IT-kurser. Se nærmere på <http://pckursushammel.dk/kursustilbud.htm>

eller spørg Børge Rasmussen på telefon nr. 86 96 35 34

Sprogkurser i engelsk og tysk. Spørg Zennia telefon nr. 26 37 68 30

"Det sker" i Ældre Sagen Hinnerup

Ugedag	Dato	Klokken	Arrangement	Sted
2. tirsdag i måneden	13-09-2016	16 – 19	Mad og mænd 60+ madlavningskursus	Oplyses ved tilmelding
Tirsdage okt.–mar.	04-10-2016	14 – 16	Slægtsforskning for begyndere	Melhøjstuen Biblioteket
Tirsdage Torsdage	Uge 12 2016	10 -? 14 -?	Spil Krolf m. udsigt til Rønbæksøen	P-plads ved Rønbækskolen
Onsdage	Uge 40 2016	14 - 16	Indendørs bowls i vinterhalvåret	Gymnastiksal H-H skolen
Torsdage	Hele året	10:15 – 11:30	Travetur i Hinnerup og omegn	P-plads ved Rønbækskolen
Hver 6. onsdag fra Fra gang til gang		19 -?	Socialt samvær hos skiftende værter	Privat adresse Efter aftale
Vi aftaler kørsel fra gang til gang. Kontakt Jens tlf. nr. 42 18 47 37			MC- tur når vejret Er til det	P-plads ved Rønbækskolen
Sidste torsdag i måneden – undtagen i juli		14:30 16:30	Demens cafe, hvor demente mødes	Sognegården Hinnerup
Mandage	05-09-2016	11 – 12 12 - 13	Bowling og hyggeligt samvær	InSide Hammel
2. tirsdag i måneden	13-09-2016	10 – 12	Læsegruppe, bøger læses og diskuteres	Biblioteket Hinnerup
Søndag	25-09-2016	10 - 16	Ældre Sagen på Hinnerupmessen	Rønbækhallen Hinnerup
Efter aftale med Henrik, tlf. 42 30 33 44		09 -?	Fisketur til Resenbro Fiskesø	P-plads ved Rønbækskolen
Lørdag Søndag	20-21/08 2016	Spørg ved Tilmelding	Cirkusrevyen og Museumsbesøg	Spørg ved tilmelding
Torsdag	22-10-2016	18:30 -?	Vildtaften på Tennegården, Grundfør	Tennegården Grundfør
Torsdag	03-11-2016	19:30 – 21:30	Kommunismens fald I Rumænien	Brogården Hinnerup
Onsdag	01-03-2017	19 - 22	Årsmøde	Festsalen Rønbækskolen
Torsdag	14-04-2016	14 - 16	Forårskoncert	Salen Hinneruplund

Influenzavaccination

onsdag den 5. oktober 2016

Støt Ældre Sagen ved at benytte Danske Lægers Vaccinationsservice, som vaccinerer i Hammel onsdag den 5. oktober 2016 efter følgende plan:

- **Kulturhuset InSide, Fællessalen, Dalvej 1, 8450 Hammel
klokken 10:00 – 12:00**
- **Plejecenter Elnehøj, Elmevej 40, 8450 Hammel
klokken 13:30 – 14:30**

Vaccinationen er gratis for alle over 65 år. Husk sygesikringsbeviset



Frisør uden tidsbestilling

Åbningstider:

Mandag – fredag kl. 8.30 – 17.00

lørdag kl. 7.30 – 12.00

Pensionist Rabat – 10 % gælder

til klokken 12:00 mandag - torsdag

Østergade 4, 8450 Hammel

Tlf.: 86 96 14 01

www.hairtrends.dk

Morten Messerschmidt

fredag den 14. okt. 2016 klokken 14 i kulturhuset InSide

Han fik det højeste antal personlige stemmer (465.758) ved valget til Europa-Parlamentet i 2014. Han er forfatter og medforfatter til flere debatbøger om politiske spørgsmål. Han er beskrevet som en vidende og skarp, men også ubeskeden politiker, der i debatter balancerer på grænsen til det arrogante. Kom og hør medlem af Dansk Folkeparti, debattøren, provokatøren og Europa-Parlamentarikeren Morten Messerschmidt.

Entre og kaffe: frivillig 40 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Frøslevlejren og over grænsen

fredag den 25. november 2016

På denne endagstur kører vi med Trehøje Turist APS, som efter opsamling i Thorsø klokken 08:00 og i Hammel klokken 08:30 kører mod Sønderjylland. Vi får serveret "buskaffe" undervejs.

Første stop er ved Frøslevlejren, hvor busselskabet sørger for, vi får en guidet rundvisning. Efter indtrykkene af de interneredes vilkår i en af Europas bedst bevarede krigsfangelejre fra 2. Verdenskrig, kører vi til Ballumhus, hvor der venter os en to-retters menu – inkl. en øl eller vand.

Efter at have spist os godt mætte, går turen videre til Aventoft, hvor vi på egen hånd kan gå på indkøb i de mange grænsebutikker. Når alle har fået handlet, vender vi efter en oplevelsesrig dag næsen hjemad.

Turen koster **385 kr.** pr. person ved mindst 30 betalende deltagere. Tilmelding hos **Sanne Nunnegaard Andreasen**, telefon nr. 53 57 20 19 eller e-mail nunnegaard@privat.dk.

Nytårskoncert

Engesvang Seniororkester

fredag den 13. jan. 2017 klokken 14 i kulturhuset InSide

”ESO – Engesvang Seniororkester” blev startet i september 2009 af nogle efterlønnere og pensionister, som fandt sammen om at spille musik. Efterhånden er flere kommet til, så orkestret i dag tæller 15 musikere. Orkestret består mest af blæsere, men der er også harmonika, guitar, bas, klaver og en sangsolist med.

Orkestret har efterhånden oparbejdet et bredt repertoire af gode, gamle melodier, som alle kender, og der indgår næsten altid en fællessang i underholdningen.

Kom og vær med til et par hyggelige timer med musik og fællessang, og traditionen tro en kaffepause med stille hygge på halvvejen.

Entre og kaffe: frivillig 40 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Underholdning

fredag den 24. feb. 2017 klokken 14 i kulturhuset InSide

Harmonikaspillerne Villy og Jonas samt Erik på guitar underholder med deres blandede ”syng med” program.

Vi kender alle Sigfred Pedersen, John Mogensen, de populære toner fra dansk revy- og filmhistorie, ønskekoncerter og gårdsangerviser og kan synge med på de fleste viser og sange. Mød derfor talrigt op og syng med. Vi holder selvfølgelig en kaffepause midtvejs, så vi kan få skyllet ganen/halsen og få snakket lidt med sidemanden.

Entre og kaffe: frivillig 40 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Åben datastue hver onsdag i InSide

mellem klokken 15 og 16

Det er gratis at benytte Datastuen, som har lukket i påskeugen samt i månederne juni, juli og august.

Mit hjem



Står du og mangler en værtindegave, receptionsgave eller blot en lille hilsen, er vi klar til at hjælpe dig. Vi laver gavepakker/kurve i alle prisklasser.

Vi lægger stor vægt på god service og en hyggelig atmosfære.

Voldbyvej 8c, 8450 Hammel Tlf. 86 96 07 10

e-mail: mithjem@mithjem.net

Film i Fotorama, Hammel

fredag den 13. marts 2017 klokken 15

Hvilken dokumentarfilm, der vises, bekendtgøres i Favrskov Posten.
Det er gratis, og alle er velkommen.

Tryghedsopkald

Har du lyst til at få et tryghedsopkald hver morgen – hele året?
Så kontakt Linne Becher, 86 96 24 73.

Årsmøde

fredag den 10. mar. 2017 klokken 13:30 i InSide

Dagsordenen udsendes sammen med det nye medlemskort sidst på året fra Ældre Sagens sekretariat til alle medlemmer. Medbring medlemskortet.

Lokalafdelingen er vært ved en kop kaffe med brød, og der vil blive underholdt med billeder fra årets aktiviteter. Årsmødet sluttet af med bankospil.

Kun for medlemmer.



TID TIL DIG

Spar tid og penge i dit eget hjem.
Meget fleksible åbningstider.

MASSAGE:

- Helse/wellness massage
- Ansigtsmassage
- Fysiurgisk massage

FRISØR F.E.KS.:

- Hår og makeup til den store dag
- Klip og styling
- Lyse striber, farve og permanent

JEG STØVSUGER SELVFØLGELIG EFTER KLIPNINGEN!

**Jeg er forhandler af
Forever living products**

Mobil-Velvære
Friser og masser w/ Kirsten Præst

Favrskov - Tlf. 22 87 55 79 www.mobil-velvaere.dk

Udflugt for frivillige

onsdag den 10. maj 2017

Invitationen bliver som sædvanlig udsendt direkte til de frivillige.

Styrk din krop – Motionér!

Du kan træne mandag til fredag kl. 7 til 15 og svømme fredag kl. 14 til 15 i Hammel Idrætscenter.



Bevæg dig - Bevar dig

I Ældre Sagen ved vi, at mange af de fysiske problemer, ældre har i hverdagen, kan forebygges ved motion. Eksempelvis kan motion næsten halvere risikoen for at miste funktionsevne i slutningen af livet.

Derfor har Ældre Sagens Lokalbestyrelse for Hammel indledt et samarbejde med Hammel Idrætscenter, som har et godt tilbud til dig – nemlig at du som medlem af Ældre Sagen frit kan træne i Hammel Motionscenter i den periode kortet gælder. Det mindste køb er 3 måneder, og **3 måneder koster 525 kroner**. Aftalen gælder frem til udgangen af april måned 2017.

Ved første fremmøde kan du få en kort introduktion til centret og dets faciliteter. Du skal oprettes som bruger af motionscentret, hvilket gøres lettest på idrætscentrets hjemmeside: <http://www.hichammel.dk/>. Du kan få nærmere oplysninger på telefon nummer 86 96 35 06 eller ved personligt fremmøde i Hammel Idrætscenter.

Senior Bowlingklubben



Vi bowler hver mandag fra klokken 11:00 - 12:00 og fra klokken 12:00 – 13:00 på bowlingbanerne i kulturhuset InSide, Dalvej 1, 8450 Hammel.

Efterårssæson: 5. sept. – 12. dec. 2016.

Forårssæson: datoerne er p.t. ikke fastlagt.

Prisen for efterårssæsonen 2016 er 24 kr. pr. gang.

Eventuelle spørgsmål: Henri Jensen, telefon 86 98 65 63.

Stavgang

hver tirsdag i Hammel



Start kl. 09:30 på Selskabsvejen ved Springforbi.

Fordele ved stavgang: Det styrker og giver god bevægelse i muskler og knogler, giver 20 % højere konditionseffekt og op til 40 % højere fedtforbrænding i forhold til almindelig gang.

Kom og vær med, vi har stor erfaring, da vi har været i gang i 12 år. Nybegyndere får instruktion og kan låne stave. Vi anbefaler, du kommer til instruktion, inden du køber stave.

Socialt: Vi er fordelt i 3 grupper, som går i skoven og på grusstier i ca. 1 til 1½ time. Sværhedsgraden er forskellig i grupperne, så der er plads til alle.

Vi arrangerer "madpakketure" til det nære område, og vi har tilbud om stavgangsture til udlandet, hvor du godt kan være med, selvom du kun kan gå korte ture.

PAS PÅ: Stavgang er vanedannende, og det er en sjov form for motion.

Instruktører Ilse Sørensen og Peder Spørring



Gåture i naturen - Naturture med Ældre Sagen

v/ Ole Ravn-Nielsen



Præstens Bøg

Tid: Kl. 9.30 **Mødested:** Springforbi - for enden af Gl. Randersvej.

Dag: Anden*) torsdag i hver af månederne april, maj, juni, august, september og oktober. *) undtagen helligdage.

På turene fortælles om naturen netop nu: Blomster, træer, kryb og kravl, men der bliver også tid til skovhistorier, fortællinger om istids-landskabet, historiske spor som højryggede agre, kæmpehøje, borganlæg, hustomter og meget mere.

Vi mødes altid ved Springforbi. Hvis vi kører et andet sted hen og starter gåturen, må der påregnes kørselsudgifter til chaufføren: ofte 10 kr./person. Varm påklædning forår og efterår. Vi går i et roligt tempo og stopper tit op for at se på spændende ting og få fortalt en historie. Af og til bliver der fremstillet en lille folder, som fortæller om den pågældende tur.

Planlagte datoer:

2016

Torsdag den 14. april
Torsdag den 12. maj
Torsdag den 09. juni
Juli sommerferie
Torsdag den 11. august
Torsdag den 08. september
Torsdag den 13.. oktober

2017

Torsdag den 20. april
Torsdag den 11. maj
Torsdag den 08. juni
Juli sommerferie
Torsdag den 10. august
Torsdag den 14. september
Torsdag den 12. oktober

En hjælpende hånd

Ældre hjemmeboende kan få hjælp til småopgaver i hjemmet. F.eks. hjælp til udskiftning af elpære, batteriet i fjernbetjeningen og røg-alarmen eller hænge et billede op. Eller du har måske fået nye bukser eller nederdel, som skal lægges op. Så ring til **Karen Margrete Guldmann**, som finder netop den hjælp, du har brug for, **telefon nr. 86 96 32 61, mobil nr. 40 19 32 61.**

Tilbud om it-undervisning

De aktuelle tilbud omfatter:

- **Slægtsforskning for begyndere**
3 x 2 timer. Første gang torsdag den 7. januar 2016
klokken 09:30 – 11:30 i InSide, Hammel.
- **Foto**
3 x 2 timer. Første gang torsdag den 28. januar 2016
klokke 09:30 – 11:30 i InSide, Hammel.
- **It-værksted**
4 x 2 timer. Første gang torsdag den 25. februar 2016
klokken 09:30 – 11:30 i InSide, Hammel.
- **Tablet og smartphone (Android)**
5 x 2 timer. Første gang torsdag den 31. marts 2016
klokken 09:30 – 11:30 i InSide, Hammel.

Vedrørende de enkelte kursers indhold, krav om forudsætninger og priser m. m. se: <http://pckursushammel.dk/kurstilbud.htm>

Tilmelding hos Børge Rasmussen tlf.: 86 96 35 34 eller 25 56 00 71
samt e-mail: pckursushammel@gmail.com

It-besøgsven

Mangler du én at udveksle EDB-erfaringer med, og kunne du godt tænke dig enten at få en it-besøgsven eller selv være it-besøgsven, så ring til Henny Rasmussen, telefon nr. 60 56 84 50, som gerne formidler kontakten.



Er du kørt fast i IT junglen? Eller har du bare et lille problem med et program, så spørg, om Børge kan hjælpe. Vor lokale IT supporter, Børge Rasmussen, telefon 86 96 35 34, mobil 25 56 00 71.

Madlavningskursus for mænd?

Niels arbejder på at få et kursus oprettet til efteråret/vinteren og vil orientere nærmere herom på Ældre Sagens Hjemmeside samt i Favrskov Posten, når/hvis kurset oprettes.

Sprogundervisning

Kursus i engelsk til rejsebrug

I denne sæson er der 2 fortsætterhold i engelsk. Begge hold undervises om onsdagen i biblioteket, InSide, Hammel således: "Hold 1" fra klokken 13 – 15 og "hold 2" fra klokken 15 – 17, begge hold med startdato 07-09-2016 og slutdato 29-03-2017.

Målet med kurserne er, at deltagerne erhverver sig sådanne kundskaber i engelsk, at de kan tale og forstå sproget på rejser og i lettere samtale.

Som undervisningsmateriale bruges bogen **Engelsk 1** af H. B. Ward, og det vil være en fordel, hvis kursisterne har købt bogen til 1. undervisningsdag. Derudover vil læreren, Zennia Hansen, selv lave små lektioner/opgaver med nyttige ord og vendinger til hver undervisningsgang. Endelig vil undervisningen foregå i et nært samspil med kursisterne, og opgaverne laves ud fra deres behov.

Deltagerbetalingen (på reg. nr. 6110 kt. nr. 9040 310 131) udgør 200 kr. + materialer, og der er plads til maks. 12 deltagere på holdet.

Forespørgsel om ledige pladser på holdene til Zennia på 26 37 68 30 eller på e-mail: zennia@mail.dk.

Kursus i tysk til rejsebrug og lettere samtale

onsdage klokken 10 – 12 i biblioteket, InSide, Hammel
Startdato 07-09-2016 - Slutdato 29-03-2017
- Fortsætterhold -

På kurset, der er for både begyndere og lettere øvede, vil vi prøve at forbedre deltagernes kundskaber i tysk, så de kan tale og forstå sproget på rejser. Vi skal ikke beherske den tyske grammatik perfekt, men kommer ikke udenom små grammatiske øvelser – dog uden at terpe som i skolen.

Vi vil hovedsagelig øve samtaler ved at læse avisartikler og andre små tekster, så vi kan finde os til rette som turister, finde vej, handle og gå på restaurant o. s. v.

Vores lærer, Ursel M. Mrohs, er tysker og vil gerne formidle lidt om sit hjemland: aktuelle skikke om efteråret, omkring jul og lignende, mad, seværdigheder og lidt historie.

Udgangspunktet for undervisningen er deltagernes forudgående kendskab til sproget, og både niveau og materialer vil blive tilpasset dette.

Deltagerbetalingen (på reg. nr. 6110 kt. nr. 9040 310 131) udgør 200 kr. + materialer, og der er plads til maks. 12 deltagere på holdet.

Forespørgsel om ledige pladser til: Zennia på telefon nr. 26 37 68 30 eller på e-mail: zennia@mail.dk.

Bemærk

I sæson 2016 – 2017 er alle sproghold fortsætterhold. D. v. s. at holdene i princippet er lukkede - med mindre der sker frafald i kursusperioden.

Interesserede kan få oplyst mulighederne for deltagelse i sprogkurserne hos Zennia på tlf. 26 37 68 30 eller zennia@mail.dk.

MAD TIL ENHVER - lejlighed

InSide
UpStairs



- CAFÉ - RESTAURANT - KURSUS - KONFERENCE - MØDER
- FESTER - RECEPTIONER - BEGRAVELSER - MAD UD AF HUSET
- TOTAL ARRANGEMENT - BUFFET ELLER 3 RETTER

InSide & UpStairs • Dalvej 1 • 8450 Hammel • Tlf. 89 64 15 12 • linadamgaard@insideupstairs.dk

Ældre Sagen finder besøgsvenner



Savner du en besøgsven, eller kunne du selv tænke dig at være besøgsven? Så henvend dig til Karen Margrete Guldmann, som formidler kontakten.

Telefon nr. 86 96 32 61, mobil nr. 40 19 32 61.

Vores mission

Ældre Sagen kæmper for et samfund, hvor alle kan leve et langt og godt liv.

Hvor personen er vigtigere end alderen.

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

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

Vi sætter livserfaring og viden i spil.

vi forbinder overskud, behov og interesser i sociale netværk.

Cykling for dig

-der ikke længere selv kan

Ældre Sagen Hammel tilbyder i samarbejde med kulturhuset InSide at køre dig en tur i **rickshaw** med frivillig chauffør.



*Få frisk luft, vind i håret og gør
dine indkøb på turen*

**Kontakt Ejgil Hyldtoft Thomsen på telefon nr. 86 96 38 78
eller mobil nr. 21 30 71 72 og aftal nærmere.**

B



Gang i livet

Fra kr.
9.995,-

El•ton

- 3- & 4-hjulet el-scootere
- Salg og service lokalt
- Vi hjælper dig på vej

Din lokale forhandler:

FAVRSKOV EL-SCOOTER
Ny Tilemannsvej 6 - 8450 Hammel - Tlf.: 22 75 64 13



www.cr-mobility.dk