



Lokalafdeling Aarhus Program Forår 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

Forårsprogrammet 2026	4
Lokal ældrepolitik	4
Ensomhed	5
Økonomi og socialpension mv.	7
Vejledning fra Folkesundhed Aarhus	7
Psykologtilbud til pårørende hos Folkesundhed Aarhus	7
Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde	7
Jura - Arv og Testamente	8
Medlemsrådgivning i Landsforeningen	8
Flytning til ældrebolig/plejehjem	8
Bisidderordningen	8
Besøgstjenesten	9
Frivillige til Besøgstjenesten	9
Tryghedsopkald	10
Samvær med jævnaldrende	10
Den hjælpende hånd for medlemmer	11
Mandetræf: Særligt tilbud til mænd 65+	11
Multietnisk arbejde	11
Ældre Sagens Natteravne	11
Landsforeningens telefonvenner	12
Kunne du tænke dig en telefonven?	12
Ældre Sagens Telefonvenner	13

Redaktør (ansv.):
Torben Dreier
Redaktør:
Jørgen Sand

Forside:
Jørgen Sand
Layout:
Jørgen Sand

Øvrige:
Laila Melgaard
Bo Jørgensen

Oplag:
Digitalt



Forårsprogrammet 2026

Se det spændende og mangfoldige program for foråret.

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

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

En stor tak fra bestyrelsen for opbakning og deltagelse. Det er medvirkende til en aktiv lokalafdeling med ca. 41.000 medlemmer.

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

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

Torben Dreier, formand



Torben Dreier



Lokal ældrepolitik

Ældregruppen er en mangfoldig størrelse, og levealderen er stigende. Derfor er der mange områder, som skal tænkes ind i både lands- og lokalpolitikken, så alle ældre får mulighed for en aktiv, tryk, værdig og omsorgsfuld alderdom, der tager hensyn til den enkeltes mentale og fysiske formåen. Den nye Ældrelov har nogle hovedpunkter, som bl.a. omhandler:

- Selvbestemmelse, frihed og lokal forankring
- Værdighed i ældreplejen, hvor ledelse og faglighed er nøgleord
- Hjemmehjælp og pleje, der tager udgangspunkt i den enkelte ældres hverdag
- Frisættelse af plejehjem
- Styrkelse af Folkehusene

Ældre Sagen i Aarhus vil i samarbejde med Aarhus Kommune arbejde for, at Ældrelovens intentioner indføres.

Deltagelse i aktiviteter

Medlemskabet i Ældre Sagen er landsdækkende. Du kan derfor deltage i alle aktiviteter i Aarhus Midt, Aarhus Syd og Aarhus Nord, ligesom du kan deltage i alle andre afdelingers aktiviteter.

Ensomhed

Sammen med 90 andre organisationer, foreninger, kommuner og regioner har Ældre Sagen etableret Folkebevægelsen mod Ensomhed.

(www.modensomhed.dk).

I Aarhus kommune antages at være mellem 20-25.000 ensomme, hvoraf mange er i alderen 65+. Alle kan af forskellige årsager blive ramt af ensomhed, det kan fx være livskriser i form af dødsfald eller skilsmisse, men også flytning eller sygdom kan føre til ensomhed.

Ensomhed skal italesættes og bemærkes - det må ikke blive et tabu eller forbundet med skam. Derfor er det også vigtigt at være bevidst om, at vi hver og en kan gøre en forskel og hjælpe.

Og til dig, som mærker ensomheden banke på, tøv ikke med at tilmelde dig til en eller flere af de mange aktiviteter.

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

Peer Jespersen, næstformand.

Henvendelse: tlf. 86 13 09 26.



Peer Jespersen



Kursuspriser

Ved aktiviteter under Folkeoplysningsloven er der anført 2 priser. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man bor i Aarhus Kommune og er pensionist, efterlønner, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Til disse aktiviteter er der offentlig adgang. Til de øvrige aktiviteter kræves der medlemskab af Ældre Sagen for at opnå den laveste pris.

Hensyntagende undervisning

Har du et fysisk eller psykisk handicap, har du smerter, problemer med ryg, nakke, skuldre, arvæv, er du brystopereret m.m. og derfor ikke har mulighed for at følge et almindeligt hold, så kan du deltage i hensyntagende undervisning. Du skal på tro og love udfylde Aarhus Kommunes handicapklæring. Undervisningen foregår på små hold, med maks. 7 deltagere, så der er mulighed for at få individuel vejledning i forhold til den enkeltes gener og skavanker.

Demens

Pårørende til mennesker med demens kan have brug for et pusterum i hverdagen, da det kan være et 24/7-arbejde at tage vare på et menneske med demenssyge. I dag kan man som pårørende få undervisning i at passe en demensramt person, man kan få rådgivning ved økonomiske og sociale problemer, og man kan gå i pårørendecafe, hvor man blandt ligesillede møder forståelse og kan udveksle erfaringer. Men det kan være svært for den pårørende at tage vare på sig selv, mens den demenssyge stadig er hjemmeboende. Det kan være svært at bede familiemedlemmer om hjælp, hvis man fx har et ønske om at blive ved med at passe sin fritidsaktivitet. Kan du tænke dig at få aflastning i din hverdag?

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.



Lene Gaba

Hvad kræves der for at blive aflaster?

- Man skal kunne lide at have med demenssyge at gøre
- Man vil bruge et par timer ugentligt på samvær med et menneske med demenssygdom
- Man kan være personlig støtte for den pårørende.

Gruppens formål: at aflaste pårørende til ældre mennesker med demens, at forebygge social ensomhed og forbedre livskvaliteten for pårørende og den demenssyge.

Ønsker du at blive aflaster til pårørende til demenssyge i Ældre Sagens regi, kan du kontakte Alice Grünspan via Ældre Sagen, telefon 86 13 09 26.

Velkommen i Erindringsstuen - cafe for pårørende til mennesker med demenssygdom, Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55, 1. sal, 8260 Viby. Cafeen er åben for pårørende, 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: 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 (telefonid man-onsdag kl. 9-12, torsdag kl. 9.30-12.30 og fredag kl. 9-12) eller ved at sende en kontaktformular via . På hjemmesiden kan du læse om de mange gratis forløb.

Psykologtilbud til pårørende hos Folkesundhed Aarhus

Når sygdom rammer, påvirker det både den enkelte, hele familien og det tætte netværk. Mange pårørende oplever et meget stort ansvar i forbindelse med de nye udfordringer i dagligdagen. Det kan være af stor betydning at få talt med andre om vanskelighederne - også på det følelsesmæssige område.

Folkesundhed Aarhus tilbyder et 5 ugers gruppeforløb for dig, der er pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom. Formålet med forløbet er at støtte dig i at opnå overskud til at forblive en god omsorgspårørende for din nærtstående samtidig med, at du tager godt vare på dig selv.

Forløbet varetages af en psykolog, og det er gratis at deltage.

Telefon: 87 13 40 35.

Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret, Evald Krogs Gade 1A, 8000 Aarhus C.

Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde

Center for Pårørendesamarbejde tilbyder samtale og mulighed for støtte, råd og vejledning til dig, der er pårørende. Har du brug for råd og vejledning, kan du ringe til pårørendevejleder Lone Bisgaard Henriksen på telefon 41 87 32 20 eller skrive til hende på lbh@aarhus.dk. Vejledningen tager udgangspunkt i den situation, som du som pårørende står i. Du kan også finde gode råd og viden på Center for Pårørendesamarbejdes hjemmeside www.cps.aarhus.dk.

Jura - Arv og Testamente

Advokat Kirstine Kryger Dyekjær fra Ernst & Co. Advokater P/S har træffetid tirsdag formiddag kl. 10 - 12 eller eftermiddag kl. 15 - 17 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 foråret 2026 er der rådgivning:

Tirsdage mellem kl. 10 - 12 følgende datoer: 13/1, 17/2, 24/3, 28/4 og 2/6

Tirsdage mellem kl. 15 - 17 følgende datoer: 27/1, 3/3, 14/4, 12/5 og 16/6.

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

Medlemsrådgivning i Landsforeningen

Telefon: 70 89 00 81

Telefonerne hos Ældre Sagens jurister og socialrådgivere har åbent mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14 samt torsdag kl. 14-18.

Flytning til ældrebolig/plejehjem

Hvis du som ældre står og skal flytte, så har Ældre Sagen i Aarhus et godt tilbud til dig:

Ældre Sagen tilbyder nemlig praktisk hjælp til ældre, som ikke har familie eller et netværk, og som har behov for hjælp i forbindelse med flytningen. Flyttevennerne tilbyder at pakke indboet i lejligheden ned (fx billeder, lamper, TV mv.) og pakke det ud igen i den nye lejlighed, ligesom lamper og billeder bliver hængt op igen.

Hvis du er interesseret og har brug for hjælp, er du velkommen til at ringe til Ældre Sagens kontor på telefon 86 13 09 26 og høre, hvordan Ældre Sagens Flyttevenner kan hjælpe dig med flytningen.

Bisidderordningen

Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en sag, der behandles hos kommunen eller fx i banken, eller hvis du som patient er i forbindelse med sundhedsvæsenet. Bisidderen har ikke en selvstændig rolle i sagsbehandlingen, men er en vigtig hjælp, hvis det er svært for dig at overskue og gennemføre møder og aftaler. Bisidderen kan hjælpe med forberedelse af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltager sammen med dig i mødet og kan efterfølgende hjælpe dig med at huske og følge op på aftaler med kommunen, bank, læge eller hospital eller med at læse og forstå breve og afgørelser, som du modtager. Fire ører hører bedre end to, og du har en person, der også har deltaget i mødet, som du kan drøfte

sagen med.

Har du brug for en bisidder, så kontakt Ældre Sagen på telefon: 86 13 09 26.

Besøgstjenesten

Ældre Sagens besøgstjeneste er et tilbud til enlige ældre mennesker, som bor i eget hjem, og som savner et netværk og/eller har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Kontaktpersonerne Trine Madsen, Vivian Rossau og Trine Kronborg træffes enten på mail: besoeg@aeldresagen-aarhus.dk eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

Du kan få en ven til at besøge dig i dit hjem til hygge og samvær, læse op af en bog/avis, spille kort eller gå en tur eller træne med (fx ud i naturen, træne balance og/eller gå på trapper), ledsage dig til en aktivitet (fx indkøb, museum, biograf, bibliotek).

Ønsker du at få en ven, eller har du spørgsmål om dette, så henvend dig gerne til kontaktpersonerne.

Det er vigtigt, at vennen og du passer sammen, derfor besøger kontaktpersonen dig (efter aftale) og prøver efterfølgende at finde den rette ven for dig.

Ved det næste besøg deltager du, kontaktpersonen og vennen. I finder så sammen ud af, om du og vennen har lyst til at se hinanden fremover, og på hvilken dag/hvilket tidspunkt I skal mødes.

Som udgangspunkt kommer en ven 1 dag ugentligt i ca. 2 timer. I finder selv ud af, hvad I vil bruge tiden til. Tilbuddet kan kombineres på flere måder. De 2 timer kan fx bruges til hygge i hjemmet, gåture og/eller måske handle ind sammen. Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at få en besøgsven.

Frivillige til Besøgstjenesten

Ønsker du at hjælpe et enligt ældre menneske, og kan du afsætte 2 timer 1 dag om ugen? (Det er dog tilladt at holde ferie, passe barnebarn etc.).

Tidspunktet for de 2 timer 1 dag ugentligt kan aftales mellem dig og den ældre fra gang til gang eller laves som en fast ugentlig dag.

Der er mange muligheder, og vi hører meget gerne fra dig, hvad enten du vil være 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 meget venner, som er over 30 år. Køn: Vi søger både mænd og kvinder.

Bopæl: Aarhus Kommune, og du må gerne bo i yderdistrikterne af kommunen, da vi har svært ved at dække disse områder. (Du vil få transportudgifter svarende til bustakst dækket).

Kvalifikation: lyst til og interesse for at have kontakt med ældre mennesker.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at blive frivillig.

Vil du være frivillig, så kontakt kontaktpersonerne Trine Madsen, Vivian Rossau og Trine Kronborg, som træffes enten på mail: besoeg@aeldresagen-aarhus.dk eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

Tryghedsopkald

Vi har 54 frivillige tryghedsopkaldere, som hver dag mellem kl. 8.00- 8.30 ringer til ca. 58 ældre personer. Opkalderne er delt i 9 grupper med 6 personer i hver gruppe, typisk kvinder. Grupperne bestemmer selv, hvor mange ældre de vil ringe til. De ringer 1 uge ad gangen fra tirsdag morgen til og med den følgende mandag, hvor de overdrager til den næste opkald på listen. Det fungerer virkelig godt. Der er et godt samarbejde i grupperne. For at de ældre kan komme ind i systemet, skal de have 2 kontaktpersoner/ pårørende, som vi - den dag telefonen ikke bliver taget - kan kontakte. Hvis du senere får tilbudt fast pleje om morgenen eller flytter på plejehjem, bortfalder aftalen om tryghedsopkald.

Vi oplever i Ældre Sagen, at der er stor taknemmelighed hos de ældre. Flere er så alene, at vi er de eneste, de taler med den dag. Mange af de frivillige og de ældre har været med i mere end 20 år, så der kommer en naturlig udskiftning.

Det hele koordineres af 1 kontaktperson. Så har du lyst til at blive en del af tryghedsopkalderkorpset, eller har du behov for et opkald hver morgen, så kontakt Ældre Sagen, telefon: 86 13 09 26.

Samvær med jævnaldrende

Har du lyst til at være sammen med andre, som ønsker kontakt med jævnaldrende til fælles oplevelser? Så har Ældre Sagen mulighed for at formidle kontakten mellem jer. Samværsgruppen mødes én torsdag hver måned kl. 12-16 i Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C.

I dette regi har du mulighed for at møde andre og aftale fremtidige samværsformer. Der er mange muligheder i byen: Musikhuset, DOKK1, AROS, museer, restaurantbesøg, den smukke natur omkring Aarhus. Men måske skal I bare drikke en kop kaffe sammen og vende verdenssituationen. Alt til fælles glæde. Kontakt Ældre Sagen på tlf. 86 13 09 26 eller skriv en mail til leder/kontaktperson Gudrun Nielsen, erikbro@os.dk.

***Sammen med mange andre organisationer,
foreninger, kommuner og regioner
har Ældre Sagen etableret Folkebevægelsen mod Ensomhed***

Den hjælpende hånd for medlemmer

Ældre Sagen tilbyder praktisk hjælp til hjemmeboende ældre, der ikke har mulighed for at få hjælp andetsteds til fx at hænge et billede op, få skiftet en pære, få indstillet tv-kanaler, få ny jord i altankassen, mindre syopgaver og meget mere.

Henvendelse til kontoret, 86 13 09 26.

Du vil herefter blive kontaktet indenfor 1-2 uger for nærmere aftale.

Prisen for et besøg er 75 kr. til dækning af transportomkostninger, og der skal yderligere betales for evt. materialer.

NB! Vi påtager os ikke større opgaver som 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 onsdage kl. 10-13, eller i Gellerup, hvor der er systue tirsdage kl. 10-13. Kontakt venligst lederen af det etniske arbejde, Birte Vixø, telefon: 28 29 58 09.

Ældre Sagens Natteravne

Ældre Sagens Natteravne er der for børn og unge, som har brug for en uformel snak, lidt omsorg og opmærksomhed.

Derudover er de med til at skabe tryghed for ældre.

Ældre Sagens Natteravne går tur i Frydenlund/Møllevangen og i Midtbyen fra mandag til torsdagmorgen kl. 13 og ca. 15.50 i Natteravnens karakteristiske gule jakker. Er du interesseret, så hører vi gerne fra dig. Du er velkommen til at gå med på en uforpligtende prøvetur. For mere information ring til kontoret på telefon: 86 13 09 26

Landsforeningens samtalelinje.

Vi har alle brug for nogen at tale med om det, der fylder i vores liv. Nogle har venner og familie, de kan tale med, andre af os har ikke. Men alle kan føle sig alene af og til. Også selvom man har familie og andre tæt på, kan der være situationer og emner, som er svære at tale om med dem. Og meget føles lettere, når man deler det med andre.

På Ældretelefonens samtalelinje kan du ringe anonymt med lige det, der fylder og er svært for dig. Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se sine børnebørn eller noget helt andet.

Ældretelefonen 32 210 210

Åben mandag-fredag kl. 9-15

Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning. I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig – en der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for.

Landsforeningens telefonvenner

En telefonven er en frivillig, der har tid og lyst til at sludre med dig og bringe glæde til din hverdag, hvis du savner selskab.

Føler du dig indimellem ensom eller savner hyggelige og nærværende samtaler? Så få en telefonven og giv dig selv og et andet menneske glæden ved gode og hyggelige samtaler.

Du og din telefonven bestemmer selv, hvornår og hvor ofte I vil snakke sammen, og hvad I vil snakke om - det kan være alt mellem himmel og jord, der interesserer jer.

Telefonvennen har meldt sig som frivillig, fordi han eller hun også får meget ud af at snakke med dig.

Det er gratis at få en telefonven, og du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen.

Kunne du tænke dig en telefonven?

For at få en telefonven skal du udfylde en kontaktformular på Landsforeningens hjemmeside. Herefter vil du blive ringet op af en frivillig, der hjælper med at finde den rigtige telefonven til dig ved at spørge ind til dine interesser og behov.

Den frivillige ringer op fra telefonnummer 82 82 03 00.

Hvis du har brug for hjælp til at udfylde kontaktformularen, så ring til Ældre Sagen på telefonnummer 82 82 03 00, hvor du vil blive hjulpet. Telefonen er åben hverdage kl. 9-15.

Når du er blevet matchet med din telefonven, vil han eller hun kontakte dig inden for et par dage.

Ældre Sagens Telefonvenner skaber glæde i dagligdagen

Savner du hyggelige samtaler, så meld dig hos Ældre Sagens telefonvenner og giv dig selv og et andet menneske glæden ved en hyggelig samtale.

Det er for dig, der ønsker en telefonven, der ringer til dig med jævne mellemrum. Det er også for dig, der gerne vil sprede glæde og ringe til en, der savner selskab og en at tale med. I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen.

Hvis nogen i din familie ønsker en telefonven, men ikke selv kan tilmelde sig, kan du gøre det for dem.

Husk, at det skal være aftalt med vedkommende, at du gør det. Tilmelding sker på telefon 82 82 03 00. Hverdage kl. 9 – 15.

Den 3. juni 2024 åbnede Ældretelefonens nye samtalelinje - *ikke rådgivning*. Ring 32 21 02 10. Åben mandag - fredag kl. 9-15.

Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/om-os/kontakt-os/aeldretelefonen
(kortlink.dk/2qedr)

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.

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,
Bent Sauer, Tove Vestergaard og Karin Øhlenschläger.

ÆOF



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

For at opnå de bedst mulige tilskud fra Aarhus Kommune skal disse aktiviteter tilbydes både til normalpris og til en lavere APEHØS-pris til pensionister mv, der bor i Aarhus Kommune. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man er pensionist, efterlønner, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Begge priser er oplyst ved de pågældende arrangementer.

ÆOF holder generalforsamling samme dag som Ældre Sagen. Adgang har alle, der deltager i kurser og aktiviteter i Ældre Sagen i Aarhus, der er arrangeret i samarbejde med ÆOF.

Advokat Kirstine Kryger Dyekjær - tlf. nr.: 2999 4449

- Har du brug for en fremtidsfuldmagt?
- Er der styr på, hvem der arver dig?
- Skal børnene overtage sommerhuset?
- Har du brug for hjælp til at opføre et dødsbo?
- Eller har du brug for anden personlig rådgivning i øjenhøjde?
- Kontakt advokat Kirstine Kryger Dyekjær (H) - mere end 20 års erfaring med familie/arveret

www.ernstadvokater.dk

Ernst & Co
Advokater A/S





Aktiviteter MIDT

VIGTIG INFORMATION	18
OM TILMELDING OG BETALING	18
FOREDRAG OG MØDER	19
FOREDRAG	19
PÅ TVÆRS – KULTUR NATUR SAMFUND	19
IDÉ OG SAMFUND - 3 temaer	22
FREDAGSFOREDRAG	27
Temamøder	31
IT AKTIVITETER	36
Windows computer:	36
Hold 11310 Kom godt i gang med Windows computer.	36
Hold 11320 Daglig brug af IT med Windows computer.	36
Hold 11330 Det Digitale Danmark	36
Hold 11340 Microsoft Office 365	36
Hold 11350 Hold din computer opdateret og sikker	36
Android mobiltelefon og tablet:	36
Hold 11601 For begyndere	36
Hold 11631 Få mere ud af din smartphone/tablet	36
Apple iPhone mobiltelefon og iPad tablet	36
Hold 11641 Få en god start	36

Hold 11643 Få tjek på mange af de spændende muligheder	36
Hold 11661 Fotohåndtering	36
Hold 11664 Lagring og sikkerhed af billeder og dokumenter	36
Har du et problem med din iPhone eller iPad?	37
Har du et problem med din Android mobil eller tablet?	37
Har du et problem med din computer?	37
KREATIVITET	38
Værkstedshold i Østergade. For mænd og kvinder	38
Akvarel for øvede	38
Workshop Multietnisk Systue.	39
MOTION	39
Bowling	39
Motion og bevægelse for kvinder	39
Motion og bevægelse for kvinder og mænd	39
Motion i naturen.	40
Line Dance for mellem øvede	40
Hensyntagende Yoga	40
Qi Gong i Folkehuset Marselis	41
Qi Gong	41
Yoga for mænd	41
Pilates for begyndere og letøvede.	42
Patanjali Yoga	42
Pilates og afspænding	43
Skånsom Yin Yoga.	43
Svømning med mulighed for vandgymnastik.	43
Svømning med mulighed for vandgymnastik.	43
Vandgymnastik og svømning.	43
Luntesfodbold i Viby for mænd 65+.	44
SPIL	44
BRIDGE	44
Bridge for begyndere fortsat	44
Undervisning for let øvede.	44
Spørgeturneringshold	44
Turneringshold 104.	45
Turneringshold 105	45
Turneringshold 106.	45
Turneringshold 107.	45
Turneringshold 108.	45
Turneringshold 109.	45
Aftenhold 110.	46
Champagnebridge	46



SKAK	46
Tirsdagsskak	46
SPROG, FILM OG LITTERATUR	47
Engelsk, niveau 1-2	47
Engelsk for let øvede, niveau 3-4.	47
Engelsk for let øvede, niveau 4-5.	47
Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5	47
Engelsk for øvede, niveau 6	48
Fransk 1 for nybegyndere	48
Fransk for mellem øvede	48
Fransk for øvede	48
Italiensk 4 for letøvede	49
Italiensk 1 for nybegyndere	49
Italiensk for mellem øvede og øvede	50
Spansk 1 fortsætter	50
Spansk 2 for fortsættere	50
Spansk 2 for let øvede	50
Spansk for øvede	51

FORÅRS- OG SOMMERREJSER

med bus og dansk rejseleder

- **Blomsterrejse, 5 dage fra 3.395,-**
- **Blomstertogt, 6 dage fra 5.995,-**
- **Forår i Paris, 7 dage fra 5.995,-**
- **Bornholm, 3 dage fra 2.195,-**
- **Forår ved Mosel, 6 dage fra 5.395,-**

Masser af dejlige busrejser med rejseleder i bl.a. Skandinavien, Tyskland, Nord-, Midt- og Syd-europa.

riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

VIGTIG INFORMATION

OM TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling for vores aktiviteter starter straks, når programmet er udkommet mandag den 24. november. 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. Ved bestilling bedes mobil-telefonnummer og mailadresse oplyst. Bookingsystemet er baseret på både medlemsnummer og fødselsdag. Det kontrolleres i bookingsystemet, at de to ting passer sammen.

Hvis Ældre Sagen ikke har fødselsdagen i medlemsregisteret, eller hvis der er tastefejl, vil der komme en advarselsboks frem om, at man blot skal ringe til medlemsservice på 33 96 86 89 og få fødselsdagen registreret. Medlemmer af Ældre Sagen, der er registreret med adressebeskyttelse, og som forsøger at tilmelde sig en aktivitet i bookingsystemet på www.aeldresagen.dk/aarhus, vil modtage en besked fra systemet om at ringe til Ældre Sagen for at få hjælp til tilmeldingen.

Frameldingsregler i forbindelse med ture og rejser: Efter tilmeldingsfristen vil der kun kunne ske tilbagebetaling af deltagerbetaling minus 50 kr. i ekspeditionsgebyr, hvis pladsen kan overtages af en anden.

Afmelding
før
kursusstart

I tilfælde af framelding senest dagen før kursusstart inden kl. 13.00 på 86 13 09 26 fratrækkes 50 kr. i 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

Vinterferie: Uge 7

Påskeferie: Tirsdag den 31 marts - mandag den 7. april begge dage inkl.

Sommerferie: fredag den 12. juni - søndag den 10. august begge dage inkl.

FOREDRAG OG MØDER

FOREDRAG

PÅ TVÆRS – KULTUR | NATUR | SAMFUND

Hold 11210: Mandage 9.45 – 11.45

Karen M. Lauridsen & Ole Lauridsen

Pris: 915/ 1055 for alle 13 foredrag.

Med forbehold for ændringer

5.1.2026 Kongen og grevinden

Claus Møller Jørgensen, lektor i historie, Institut for Kultur og Samfund, AU
Historien om Frederik 7. og grevinde Danner er en forunderlig historie om en kronprins, som ikke ville være konge, og en kvinde, som blev gift med selvsamme konge på trods af sit borgerlige ophav. Det handler om store følelser, offentlig udskamning, ønsket om at leve et almindeligt liv i en turbulent periode af Danmark historie, der krævede store politiske beslutninger af kongen, hvilket grevinde Danner blev delagtig i.

12.1.2026 Biernes fascinerende verden

Yoko Dupont, seniorforsker, Institut for Agroøkologi, AU
Foredraget om de pelsede, arbejdsomme insekter giver et indblik i biernes fascinerende verden. Bier giver os ikke kun honning. De bestøver også vores afgrøder og vilde planter – og så udgør de en imponerende mangfoldighed af forskellige arter, som tilmed har meget forskellige livsformer. Bier er, som mange andre insekter, på tilbagegang, men heldigvis er der også muligheder for at hjælpe dem.

19.1.2026 Mon du kender disse historier, der har sat Aarhus på landkortet?

Thomas Bloch Ravn, tidl. museumsdirektør for Den Gamle By, rådgiver og foredragsholder

Aarhus er rig på historier, som nok har deres rod i byen, men som også når langt uden for byens grænser. Ofte er de med til at sætte Aarhus på landkortet, men lige så ofte er mange slet ikke klar over, at de har deres udspring i Aarhus. Hør historien bag "Café Kølbert", "Kvindemuseet", "Føtex" og "Atomkraft? Nej tak", "Emmerys" og mange flere initiativer, der alle er en del af Aarhus.

26.1.2026 Herman Bang**– nuets mester og moderne selviscenesætter**

Anne Valbjørn, litteraturhistoriker og kulturformidler

Herman Bang er sært moderne, selvreflekterende og selviscenesættende. Han nød at vise sig frem og var en blanding af ekstrovert og introvert. Han var en nuets mester, der indskrev livets mylder og tidens strømninger i alt, han skrev, og derudover var teater en kraftig bestanddel af og ingrediens i alt, han foretog sig, ligesom man kan sige, at livet som homoseksuel i det skjulte endte med at blive et livslangt skuespil.

2.2.2026 DNA i naturen

Philip Francis Thomsen, professor, Institut for Biologi, AU

Enhver, der tilbringer et par timer udenfor i naturen, vil hurtigt erkende den mangfoldighed af liv, som trives i jordens mange forskellige økosystemer. Men udover den rige mangfoldighed af levende organismer er jorden også rig på DNA-spor, som disse organismer har efterladt. Det kalder man miljø-DNA (eDNA), og det kan forskerne indsamle, analysere og anvende til at beskrive vores biodiversitet.

16.2.2026 Polarisering mellem land og by**– er Danmark et splittet samfund?**

Niels Nyholt, adjunkt, Institut for Statskundskab, AU

De seneste år er skellet mellem land og by blevet et centralt tema i den offentlige debat. I dette foredrag ser vi nærmere på udviklingen i Danmark og de dybereliggende forklaringer på den voksende kløft mellem land og by. Her vil vi blandt andet diskutere, hvordan bosætningsmønstre og kontekstuelle effekter påvirker politisk adfærd. Til slut vil vi også se på mulige initiativer, der kan mindske den geografiske polarisering.

23.2.2026 Den magiske musik

Jannie Mikkelsen, psykolog og musiker

Hvad er det, der er med den musik? Musik findes i alle kulturer og har eksisteret lige så længe som mennesket. Vi omgiver os med musik både i hverdagen og i livets største øjeblikke. Men hvorfor egentlig? "Den magiske musik" er en guidet rundtur i den musikpsykologiske verden og et indblik i de funktioner, som musikken har for mennesket og for vores fællesskaber. Så hvordan kan vi aktivt bruge musik i vores liv?

2.3.2026 Boligbyggeri og økologi

Søren Nielsen, professor, Arkitektskolen i Aarhus

Boligbyggeriet udgør størstedelen af vores byggeaktiviteter. Intet byggeri er klimaneutralt, og derfor er det stadig vigtigere, at vi ikke bygger mere,

end vi behøver. Hvad skal der til for, at vi kan bygge mere bæredygtigt? Og hvad betyder den økonomiske politik for måden, vi bygger og byudvikler på? For at finde en balance inden for planetens rammer bliver der behov for mental omstilling og genoplivning af gamle dyder.

9.3.2026 Lobbyisme og indflydelse

Anne Skorkjær Binderkrantz, professor, Institut for Statskundskab, AU
Foredraget stiller skarpt på alle de eksterne interessenter, der forsøger at få politisk indflydelse i Danmark. Hvordan ser lobbylandskabet ud, og har det ændret sig over tid? Hvilke veje er de vigtigste til indflydelse? Og hvad er karakteristisk for de personer, der arbejder med interessevaretagelse i forskellige organisationer?

16.3.2026 Livets byggesten mellem stjernerne

Liv Hornekær, professor, Institut for Fysik og Astronomi, AU
Det interstellare rum er hjemsted for overraskende komplekse molekyler. De mest komplekse findes i de interstellare støv- og molekyletåger, hvor nye stjerner og planetsystemer bliver dannet. Vi genskaber interstellare betingelser i laboratoriet og undersøger om livets molekulære byggesten – aminosyrer, DNA-baser, sukker og fedtsyrer – kan dannes i det interstellare rum allerede før dannelsen af stjerner og planeter.

23.3.2026 Hvilke former for energi skal Danmark satse på i fremtiden?

Henrik Lund, professor, Institut for Bæredygtighed og Planlægning, AAU
Klimaloven og regerings målsætning er, at Danmark skal blive klimaneutralt, men hvordan gør vi det? Og hvilke energiformer skal vi satse på i Danmark? Klimaneutralitet handler ikke kun om energi og om at komme af med de fossile brændsler. Det handler også om kulstof. Med afsæt i IDAs klimasvar, udarbejdet af AAU for Ingeniørforeningen i Danmark, fremlægges et konkret bud på, hvordan 2045 målsætningen kan realiseres.

13.4.2026 Vores verden i forandring: Mellemøsten

Helle Lykke Nielsen, lektor, Center for Mellemøststudier, SDU
Mellemøsten er igen brændpunkt i en verden præget af uro og magtkampe. Krige, kup og kollaps truer regionens stabilitet, mens stormagterne spiller et farligt spil i kulissen. Hvad driver konflikterne? Og er vi på vej mod et nyt Mellemøsten, eller er alting trods krig og kaos i sidste ende stadig ved det gamle? Foredraget stiller skarpt på Mellemøstens nøgleroller i en ny, usikker verdensorden.

20.4.2026 Indre og ydre landskaber: om Else Alfelts liv og kunst

Helle Forbech Hvergel, formidlingsinspektør Carl-Henning Pedersen & Else Alfelts Museum

Naturen i Else Alfelts billeder kan virke bekendt og måske rolig, men er samtidig ny, abstrakt, voldsom, vild og anmassende. Alfelt afbilder ikke kun naturens ydre landskaber, men også indre landskaber som billeder på sinds- og samfundstilstande. Foredraget fokuserer på Alfelts liv og kunst fra barndommen på børnehjemmet, over det skelsættende møde med Carl-Henning Pedersens til hendes markante naturmaleri.

IDÉ OG SAMFUND - 3 temaer

Hold 11230: Onsdage kl. 10.00-12.00

v/ Annie Smedegaard

1. Fortid
2. Nutid
3. Fremtid

Pris for alle temaer: 845/ 980 kr.

1. FORTID**7. januar: Vikingetiden – Danmarks lømmelalder**

v/ Esben Harding Sørensen

Vikingetiden, som fandt sted fra omkring år 800-1100, forbindes ofte med vildskab og drabelige krigshandlinger som ødelæggelserne af Paris, erobringen af England og slavehandlen i hele Europa. Disse brutale begivenheder prægede perioden, men vikingetiden var også en periode, som fik stor og positiv betydning for opdyrkningen af Danmark, grundlæggelsen af byer samt kunst, håndværk og handel. Til foredraget hører vi også om periodens betydning for kongemagtens frembrud og om hedenskaben, der mod vikingetidens slutning afløses af kristendommen.

14. januar: Ulvejagt – Corfitz Ulfeldt og Leonora Christina

v/Lisbeth Weitemeyer

I januar 2021 udkom min biografiske historiske roman "Ulvejagt – Corfitz Ulfeldt – rigshofmester, kongelig svigersøn og landsforræder", 614 sider, forlaget Mellemsgaard. Romanen handler om et stykke dramatisk Danmarkshistorie med krige, tab af 1/3 af det danske rige, en gammel konges fald og enevældens indførelse og ikke mindst en rigshofmesters og en kongedatters fald. Bogen kan med fordel læses inden foredraget.

Ulfeldt var af gammel anerkendt dansk adel, fik al den uddannelse og

dannelse, der skulle til for at blive ansat i kongens tjeneste. Han var højt begavet, et sprogeni, charmerende, elegant, ambitiøs både på egne og på sit lands vegne, og han var kongens svigersøn. Han blev med tiden en af Europas rigeste mænd, men alligevel gik det galt. I foredraget fortæller jeg om Corfitz Ulfeldts liv og ikke mindst om parrets ægteskab og det levede liv, der førte til parrets ufattelige rigdom og dramatiske fald og udslettelse. Både Ulfeldt og Leonora Christina var usædvanlige karismatiske begavelser, men bevidstheden om deres stand og ønsket om magt, løb fra dem og bragte dem i sidste ende i favnen på nemesis. Historien om Ulfeldt parret er også historien om et usædvanligt ægteskab præget af ubøjelig hengivenhed og ubrydelige bånd. End ikke den strengeste straf formåede at få Leonora til at svigte sin loyalitet overfor sin mand.

21. januar: Troskab – Frederik 4. og Anna Sophie Reventlow

v/Lisbeth Weitemeyer

I 2025 er min biografiske historiske roman "Troskab – Frederik 4" udkommet i bind 1 og bind 2 på forlaget Mellempgaard. Bøgerne kan med fordel læses inden foredraget. Historien om en usædvanlig konge og Danmarks eneste ikke fyrstelige, men kronede dronning, er en historie om stor lidenskab og kærlighed. Men det er også historien om utroskab, anger og skyld. Frederik 4. var en passioneret konge, beundrer af kvinden og et lidenskabeligt menneske. I livet mødte han store pligter, og han sled sig op i arbejdet for sit rige. 24 år gammel indgik han et pligtægteskab med Louise, men først i ægteskabet med Anna Sophie fandt han ro, hengivenhed og den kærlighed, der bar ham gennem store sorger og bekymringer i sin tid som konge, hvor det Danske Rige blev ramt af Danmarks største pestepidemi, Store Nordiske Krig, Københavns brand, iskolde vintre og sjaskvåde somre – og ikke mindst, rent personligt, hans ulykkelige forhold til kronprins Christian (6.). Fra sine rejser førte han inspiration af barokkens byggerier med sig hjem til Danmark, som vi kan glæde os over som skatte i dansk bygningskunst. Et indsigtfuldt og bevægende foredrag om et væsentligt stykke Danmarkshistorie og tre menneskeskæbner, der kom til at krydse hinanden – Frederik, Louise og Anne Sophie.

2. NUTID

28. januar: Kampen om grundloven i Danmark og demokratiske krisetegn fra 1848 til 1953

v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen

Siden enevældens fald i 1848 til vedtagelse af den nuværende danske grundlov i 1953 har der mellem danske partier været grundlæggende uenighed

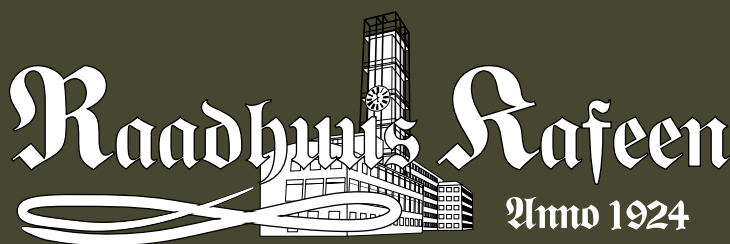
om grundloven. Foredragsholderen gennemgår de centrale positioner i striden om de danske grundlove, bl.a. den årelange strid mellem Venstre og Højre i sidste del af 1800-tallet, kampen for demokratiet i 1930'erne og under 2. Verdenskrig. Den heftige danske debat i årene efter 2. Verdenskrig om retsstaten og det danske demokrati perspektiveres til nutiden.

4. februar: Et aparte trekløver af store danskere - Grundtvig, H. C. Andersen og Kierkegaard

v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen

I midten af 1800-tallet var der en heftig debat i Danmark om religion og folkestyre. Tre store danske personligheder var på hver deres måde frontfigurer i denne debat: teologen, salmedigteren og politiker N. F. S. Grundtvig (1783-1872), forfatteren H. C. Andersen (1805-1875) og filosofen Søren Kierkegaard (1813-1853). De prægede livsbetingelserne for det enkelte menneske, og de påvirkede samfundet, fremmede frisættningen fra religiøse åg og bidrog til den fredelige overgang fra enevælde til folkestyre.

Som personer var de tre værdikrigere et aparte trekløver. Grundtvig og Kierkegaard hadede hinanden. Kierkegaard og H. C. Andersen ignorerede hinanden. H. C. Andersen forsøgte at blive god ven med Grundtvig, men blev afvist. Foredragsholderen tegner et portræt af det aparte trekløver, deres tanker og deres indbyrdes forhold.



STEDET MAN SPISER GODT

DET ORIGINALE DANSKE SPISEKORT

18. februar: Med Trump som præsident er USA på vej mod et fascistisk styre, men hvad med os selv?

v/Steen Ole Hedegaard

En analyse af den politiske virkelighed i USA efter præsidentvalget 5. november 2024 og de internationale konsekvenser overalt i verden. USA er stærkt splittet, amerikanerne er i stigende grad parate til politisk vold, og det gælder ikke kun på de politiske yderfløje, men generelt. Med Donald Trump som præsident er fascistoide træk blevet meget tydelige både i kulturen og i den politik Trump-administrationen fører i USA. Polariseringen er ikke bare en trussel mod demokratiet og retsstaten i USA! Nej, angrebene i USA mod demokratiets væsen og retsstaten som demokratiets juridiske fundament indefra vil også få store konsekvenser for Europa og for Danmark. Foredragsholderen dokumenterer i en debatskabende analyse at den demokratiske samtale, sammenhængskraften og retsstaten i de vestlige demokratier også er under angreb indefra, og at angrebene har klare fascistoide træk i kulturen og i politik. Analyserne og argumentationen i foredraget omfatter visuel argumentation og dokumentation i form af mange billeder og videoer.

3. FREMTID

25. februar: Håbet i Litteraturen

v/Anne Odgaard

I disse tider med usikre Danmarks-, Europa- og verdensnyheder, der dagligt møder os fra diverse medier, har vi brug for håbet. Og her er skønlitteraturen netop et sted, vi kan gå hen og finde inspiration, mening, opmuntring og - håb. Vi skal have fat i nogle værker, der minder os om, at håbet fortsat blomstrer - hvad end det handler om natursyn, venskab, andre verdener eller kærlighed. Og så skal vi have fat i forfattere som Kerstin Ekman, Valerie Perrin og Jon Fosse. Vel mødt.

4. marts: Klimaforandringer

v/Jesper Theilgaard

At klimaet forandrer sig hastigt i disse år, har de fleste erkendt, men det har taget lang tid før erkendelsen blev udbredt og accepteret. Kunne det være gået hurtigere, hvis medierne havde taget opgaven på sig og deltaget aktivt i den nødvendige videns udbredelse. Jesper Theilgaard har fulgt denne udvikling tæt.

11. marts: Alder og den unge og den aldrende hjerne – især den sidste

v/Ole Lauridsen

Foredraget beskæftiger sig med skiftende tiders syn på alder. Herfra går det til de ændringer i hjernen og dens kapacitet, som tiltagende alder nu engang medfører, og Ole Lauridsen besvarer spørgsmålene: Er tiltagende alder et argument for at give slip på ældre medarbejdere? Er den aldrende hjerne bedre end sit rygte? Hvad kan man selv gøre for at modvirke de degenerationer, alderen medfører? Det er et særdeles positivt foredrag – for også ældre har i den grad noget at byde på!

18. marts: AI Kunstig intelligens

v/Steen Kræmer

Foredraget beskæftiger sig med AI, kunstig intelligens. Hvad er kunstig intelligens? Her kommer der nogle eksempler på AI. Hvad kan det fx bruges til, og hvad er faren ved AI?

25. marts: Biologisk mangfoldighed – Biodiversitetskrise

v/Uwe Lindholdt

Jorden befinder sig i en biodiversitetskrise – og den er uløseligt forbundet med klimakrisen. Det er ikke kun et problem for naturen, men også for os mennesker: Vores fødevarer system er afhængigt af insekter og dyr til bestøvning af afgrøder, og økosystemer på land og i vand er med til at rense vores drikkevand, og de opfanger over halvdelen af den CO₂, vi udleder i atmosfæren. På den måde er biodiversitet også med til at modvirke drivhuseffekten. Desværre uddør arter i hele verden netop nu hurtigere, end vi nogensinde før har set – og krisen er primært drevet af menneskets stigende forbrug og en voksende verdensbefolkning, som sætter jordens økosystemer under pres, og som fører til at skove og vild natur ødelægges og inddrages til produktion eller udbygning af byer. Heldigvis kan vi selv gøre meget for at hjælpe biodiversiteten på vej og give den plads til at blomstre, formere og udvide sig.

8. april: I morgen er den første dag i resten af dit liv

v/Henrik Oest

Årene går hurtigt, og det føles med alderen, at det går hurtigere og hurtigere. Vi halter ligesom bagefter tiden og bruger den måske ikke altid på den bedste måde. Vi hader at spille tiden, og elsker at spare tid, selvom vi ikke kan sætte den sparede tid i banken for at bruge den senere hen. Et alvorligt, opmuntrende og humoristisk foredrag om at leve livet med rettidig omhu og med tidens ophør for øje, et emne, der optager os alle - med litterære eksempler fra bl.a. Benny Andersen, Ludvig Holberg og Svend Åge Madsen.

FREDAGSFOREDRAG

Hold 11270: fredag kl. 10.00-12.00

v/ Vibe Britha Vadum

Pris for samtlige foredrag: 915/ 1055,- kr.

9. januar. Fascistoide træk truer retsstaten og demokratiet.

v/Steen Ole Hedegaard Jørgensen.

Foredraget er en analyse af den politiske virkelighed i USA efter præsidentvalget 5. november 2024 og de internationale konsekvenser overalt i verden. USA er stærkt splittet, amerikanerne er i stigende grad parate til politisk vold, og det gælder ikke kun på de politiske yderfløje, men generelt. Med Donald Trump som præsident er fascistoide træk blevet meget tydeligere både i kulturen og i den politik, Trump-administrationen fører i USA. Polariseringen er ikke bare en trussel mod demokratiet og retsstaten i USA. Nej, angrebene i USA mod demokratiets væsen og retsstaten som demokratiets juridiske fundament indefra vil også få store konsekvenser for Europa og for Danmark.

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

16. januar. På cykeltur tværs over USA.

v/Peter Møller

På cykel tværs over USA som 65-årig. Hvorfor? Fordi jeg mente, at jeg kunne, for at give min kræftsygdom baghjul og fordi det var en gammel drengedrøm. Historien om hvordan idéen opstod. Hvordan kan man forberede sig til en så voldsom tur, en forberedelse der tog 21 måneder. En række spørgsmål meldte sig hurtigt: Skulle jeg køre alene eller sammen med en gruppe, hvad med bagage, overnatninger, træning, kost, rute, det rigtige grej, tøj og sko, sponsorer og familien i Danmark? Det hele faldt efterhånden på plads, og turen endte med at gå gennem 13 stater fra Californien til New York.

23. januar. Om krøllede typer, originaler og fantaster.

v/Kurt Leth

Almindelige menneskers ualmindelige historier. Underfundige og krøllede indspark med og om mennesker, som Kurt har mødt på sin journalistiske vej. Historier, der morer, opmuntrer - og rører sjælen.

30. januar. Træk af Aarhus bys historie

v/Bernhard Hagen

Aarhus er Danmarks næstældste by med rødder helt tilbage i vikingetiden. Men byens status som næststørste by og førende blandt provinsbyerne blev først skabt i 1800-tallet, nærmere bestemt i perioden ca. 1830 til 1880. Fra at have været en lidt søvnig lille købstad, kun provinsens femtestørste, en slags forvokset landsby med domkirke og en havn i åens munding fik byen pludseligt vokseværk og gav alle andre baghjul i en helt fantastisk spurt. Men hvad var årsagen til denne eksplosive forvandling? Dette vil være fokus for dagens foredrag.

6. februar. Jørgen Arenfeldt – Herremand og heksejæger

v/ Lisbeth Weitemeyer

I 1686 slæbte herremanden Jørgen Arenfeldt fra Rugård ved Ebeltoft sin sidste troldkvinde til København for at møde i Højesteret. Her skulle han forklare sin sag om forfølgelsen af Anne Sø Sørensdatte fra Boeslum, der blev kaldt Blommen for sit smukke udseende. Arenfeldt havde haft hende i sit fangenhul på gården og siden fået hende dømt til bålet ved landsretten i Viborg. Anne var ét af Arenfeldts mange ofre i årene 1684 til 1687, hvor det gik løs på egnen ved Ebeltoft og i Ebeltoft, hvor vi er tilbage i en tid, hvor både mænd og kvinder blev fængslet, pint og dømt for deres særegenhed. Anne var synsk og kunne mere end sit Fadervor, og det blev også hendes skæbne, ligesom det blev hendes mors, der blev dømt til bålet. Nu var det så datterens tur. Tiden fostrede kvinder der søgte at tjene lidt til

dagen og vejen med signen og manen, blandede urter til pulver og saft og hjalp til, hvor de kunne hos den, der led. Men det gik ikke altid godt, og listen kunne blive lang for anklager fra nær og fjern, og straffene bestialske. Hvordan kunne det gå til, at netop Jørgen Arenfeldt blev en væsentlig årsag til, at hekseforfølgelserne kom i gang og bålene blev tændt efter, at de have været slukket i næsten 30 år, og at det netop var Anne Sørensdatter, der blev en afgørende faktor for, at bålene døde ud?

20.02. Den besatte hverdag.

v/Søren Tange Rasmussen.

At være husmor under besættelsen var ingen let sag. Rationeringen og de mange besynderlige erstatningsprodukter skabte store udfordringer for danskerne, men der var nok få, der mærkede det mere end husmødrene, som hver dag skille præstere varme måltider, rene skjorter og madpakker til børnene. Museumsinspektør Søren Tange Rasmussen fra Besættelsesmuseet fortæller om hverdagen under besættelsen, og om nogle af de krumspring, som husmødrene måtte foretage, for at få hverdagen til at hænge sammen.

27. februar. Og der blev lys

v/Torben Wahlstrøm.

I en mørk tid behøver vi lys og håb. Nu hvor krigens umenneskelige rædsler igen er over Europa, kan Jacques Lusseyrans biografi om de første tyve år af hans bemærkelsesværdige liv være aktuel. Han blev hædret med de højeste udmærkelser efter 2. verdenskrig som tak for sin indsats i den franske modstandsbevægelse. Men hvordan kunne en blind ung mand være leder af en sådan bevægelse, og hvordan kunne han overleve i 15 måneder i kz-lejr, mens tusinder af andre døde?

6. marts. Matiné med slagere.

v/Marcmann & Niels Dal.

En matiné med mange af de hyggeligste slagere og de største dansktop-hits, som du ikke vidste, du savnede. Hver sang vækker musikalske minder og får både fødder og hjerter til at danse. Alle numre serveres med charme, grin og god energi. Altså masser af lejlighed til at synge med og måske få en lille tåre i øjenkrogen - af latter eller nostalgi.

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

13. marts. Kunstig intelligens.

v/Simon Nøddebo.

Hollywood sci-fi har længe dyrket fortællingen om AI og robotter, der bliver så menneskelige, at vi forelsker os i dem, og nu ser det ud til, at de får ret. I dag henvender millioner af mennesker sig verden over til AI, avatarer og robotter, som var de fagfolk, venner eller sågar kærester. AI kan nu efterligne menneskelige evner så eftertrykkeligt, at det flytter på menneskets plads i verden.

20. marts. Sirius patruljen

v/Rasmus Mandrup Jørgensen.

Hør om det krævende optagelsesforløb til Slædepatruljen Sirius og bliv klogere på Slædepatruljens arbejde i verdens største nationalpark. Kom med på en tur til Østgrønland og hør om 2 år med Slædepatruljen. Rasmus starter med at fortælle om optagelsesforløbet, og hvad der kræves for overhovedet at stå på Grønland som en del af patruljen. Herefter følger et historisk oprids af slædepatruljens historie og oprindelse. Hovedvægten er lagt på de samlede måneders slæderejse i verdens største nationalpark, hvor vi møder et rigt dyreliv og færdes i et helt unikt landskab med masser af udfordringer i forhold til vind, vejr og hunde.

VÆRD AT VIDE

Få svar på dine spørgsmål om de nyeste satser, love og ændringer om sociale, økonomiske og juridiske forhold

Ældre Sagens håndbog "Værd at vide" udkommer i en ny udgave hvert år, og den kan købes via webshoppen. I håndbogen finder du svar på en række spørgsmål, som har betydning for din hverdag.

Bogen koster 174 kr. for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 230 kr. inkl. ekspedition og levering.

Håndbogen kan også læses online via dette link: kortlink.dk/2r56m
Eller via denne QR-kode, som kan scannes med din mobil eller tablet



27. marts. Om 10 spillefilm af Nils Malmros

v/Nils Malmros

Nils Malmros fortæller om, hvordan han inspireret af Francoise Truffauts film "Jules et Jim" lavede en selvfinansieret spillefilm "En mærkelig Kærlighed". Filmen blev ikke nogen succes, men siden har han lavet 10 spillefilm, som næsten alle har rod i hans opvækst i Aarhus, og hvoraf 4 har fået Bodilpris som året bedste film. Foredraget vil blive ledsaget af video citater fra de fleste af filmene.

10. april. Det velfungerende menneske

v/Anna Pacak-Vedel.

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

17. april. Alle veje fører til Rom

v/Margrethe Florian.

Billedhuggeren Bertel Thorvaldsen tilbragte mere end 41 år af sit liv i Rom. Magen til international karriere har ingen anden dansk kunstner opnået, og hans Kristus-statue i Vor Frue Kirke i København er kendt verden over. Thorvaldsens romerske værksted og hjem blev samlingspunkt for kunstnere og kunstsamlere fra nær og fjern. Vi følger også nogle af Thorvaldsens rejseruter, og undervejs skal vi høre om de praktiske forhold, forpligtelserne, fornøjelserne og de farer, rejseaktiviteterne var forbundet med.

Temamøder er arrangeret i samarbejde med
ÆOF Folkeoplysende Forening i Aarhus
Ved betaling af temamøder er der kaffe og kage med i prisen.

Temamøder

Sted: Vester Allé 8, lokale 1.05

Pris: Deltagelse i et temamøde koster 70 kr. medmindre andet er anført.

Tilmelding: Senest 4 dage før temamødet afholdes.

En trafikal opfriskning. Skal kørekortet støves af?

Hold 11801: kl. 19.00-21.00

mandag 19. januar

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 omtrafikkultur 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 i forhold til ulykkesstatistikker.
- Ledsagerordning for 17-årige
- Ny teknik, - bilen og vejene.
- Lidt om de nye tekniske løsninger: ESP, lane Assist, Adaptiv fartpilot osv.

Tips og råd om jura i seniorlivet

– med fokus på dødsbo

Hold 11802: kl. 13.30 - 15.30 Torsdag 29. januar. Tilmelding senest 25. januar

v/ advokat Kirstine Dyekjær (H), Ernst & Co. Advokater P/S

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om hvilke opgaver, som er i et dødsbo

- Tiden lige op til dødsfaldet (Min sidste Vilje, dødslejegaver mv)
- Tiden lige efter – praktiske forhold
- De forskellige måder et dødsbo kan behandles på

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

Tips og råd om jura i seniorlivet

– aftensmøde med fokus på fremtidsfuldmagter

Hold 11803: kl. 19.00-21.00

torsdag 5. februar

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

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om:

- Fremtidsfuldmagter
- Testamenter
- Ægteskab eller ugift samliv? Hvilken betydning har det juridisk?

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

En trafikal opfriskning. Skal kørekortet støves af.

Hold 11804: kl. 13.30-15.30

torsdag 19. februar

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 i forhold til ulykkesstatistikker.
- Ledsagerordning for 17-årige
- Ny teknik - bilen og vejene.
- Lidt om de nye tekniske løsninger: ESP, -Lane Assist, Adaptiv fartpilot osv.

Mental sundhed i seniorlivet

Hold 11805: kl. 13.30-15.30

torsdag 26. februar

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.

Elsk dine ører - så vigtig er din hørelse

Hold 11806: kl. 13.30-15.30

torsdag 5. marts

v/ Mia svenningsen, AUDIKA

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

Knogleskørhed og livskvalitet - Vigtigheden af motion for knogler og muskler

Hold 11807: kl. 13.30-15.30

torsdag 19. marts

v/ aut. Fysioterapeut og osteopatistuderende Thomas Starkner

Et informativt oplæg om hvordan knogleskørhed udvikles, og hvad man selv kan gøre for at styrke knoglerne. Emnerne spænder fra kost, søvn og bevægelse til træning, angst for at falde og osteopatiens rolle i en helhedsorienteret behandling.

Bo mindre - lev større

Hold 11808: kl. 13.30-15.30

torsdag 26. marts

v/ Hans Jørgen Juhler, Ingeniør, HD og psykoterapeut. Nu pensionist 84 år.

Jeg har boet i et år i et senior bofællesskab af typen "Agorahaverne".

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

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

Foredraget afvikles i samarbejde med FUAM

Elvis Presleys liv fortalt

Hold 11812: 13.30-15.30

torsdag 9. april

v/ Steffen Olesen

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

Tilmelding senest den 6. april-

Telefoni, udvikling. Priser og gode råd

v/ Jens Fricke

Hold 11809: kl. 13.30-15.30

torsdag 16. april

Pris: Gratis

Kom og hør et spændende foredrag om telefoni, hvor vi ser på udvikling af telemarkedet og prisudvikling, hvor det kan være en jungle at finde den

rigtige løsning - både som privatperson og virksomhed.

Punkter der belyses:

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

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

Er du bekymret for at falde?

Hold 11810: kl. 13.30-15.30

torsdag 23. april

v/ Center for faldforebyggelse

Så er et oplæg om faldforebyggelse måske noget for dig.

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

Tips og råd om jura i seniorlivet

- fremtidsfuldmagter og testamente

Hold 11811: kl. 13.30-15.30

torsdag 21. maj

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

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om:

- Fremtidsfuldmagter – hvad er det og hvordan oprettes de
- Andre fuldmagter – generalfuldmagter, fuldmagter i det offentlige
- Testamenter

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

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.

Vil du have mere ud af din computer eller din mobile enhed?

Vi har nu 11 nye it-kurser klar til alle! Det gælder både dig, som skal i gang med din første eller nye computer eller mobiltelefon, og dig, som allerede er godt i gang, men som gerne vil have endnu mere ud af dit it-udstyr. Og det gælder dig, som er rigtig nørdet.

Et medlemskab af Ældre Sagen er ikke en betingelse at kunne deltage ved vores IT-kurser

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

Vi udbyder de 11 kurser fordelt på:

Windows computer:

Hold 11310 Kom godt i gang med Windows computer

Hold 11320 Daglig brug af IT med Windows computer

Hold 11330 Det Digitale Danmark

Hold 11340 Microsoft Office 365

Hold 11350 Hold din computer opdateret og sikker

Android mobiltelefon og tablet:

Hold 11601 For begyndere

Hold 11631 Få mere ud af din smartphone/tablet

Apple iPhone mobiltelefon og iPad tablet

Hold 11641 Få en god start

Hold 11643 Få tjek på mange af de spændende muligheder

Hold 11661 Fotohåndtering

Hold 11664 Lagring og sikkerhed af billeder og dokumenter i Apple-arkiver

Ved alle hold anvendes nyeste styresystemer

IT-holdene starter fra den 12. januar 2026 kl. 09:30

Læs mere og tilmeld dig her:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/aktiviteter-og-kurser#/kategori/it

Fra ultimo november kan du læse om alle it-holdene på vores hjemmeside.

Har du et problem med din iPhone eller iPad?

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

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

- 14. og 28. januar
- 18. februar
- 04. og 18. marts
- 15. april

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

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

Har du et problem med din Android mobil eller tablet?

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

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

- 12. og 26. januar
- 16. februar
- 02. og 16. marts
- 13. april

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

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

Har du et problem med din computer?

Tag din bærbare computer under armen og kom ind til Ældre Sagen, Vester Alle 8, 8000 Aarhus C.

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

- 12. og 26. januar
- 16. februar
- 02. og 16. marts
- 13. april

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

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

Værkstedshold i Østergade. For mænd og kvinder

Hold 11546: 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". Tilbudet gælder torsdage i ulige uger kl. 13:00-17:00. Der vil være instruktører til at hjælpe dig igang, så man får kendskab til brug af værkstedernes maskiner og håndværktøj. Der er f.eks. rundsav, afretterhøvl, svejseværk, boremaskine o.lign, 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 11510: onsdag kl. 12.30-15.00

Underviser: Anne Mette Daa Natorp

Pris: 1015/ 1150 kr. ekskl. mat. (11 gange)

Hold 11511: fredag kl. 10.30 – 13.00

Underviser: Anne Mette Daa Natorp

Pris: 1015/ 1150 kr. ekskl. mat. (11 gange)

Startdato: 7. januar

Afslutning: 25. marts

Maks. 12 deltagere

Startdato: 9. januar

Afslutning: 27. marts

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 11051: 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 11401: torsdag kl. 11.00

Leder: Leif Simonsen

Startdato: 8. januar

Afslutning: 16. april

Hold 11402: fredag kl. 11.00

Leder: Leif Simonsen

Pris: 600 kr. (12 gange)

Få pladser!

Startdato: 9. januar

Afslutning: 17. april

Maks. 14 deltagere

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15

Motion og bevægelse for kvinder

Hold 11412: tirsdag kl. 10.40-12.05

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 790/ 925,- kr. (15 gange)

Startdato: 6. januar

Afslutning: 28. april

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 og bevægelse for kvinder og mænd

Hold 11413: tirsdag kl. 12.05-13.25

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 790/ 920,- kr. (15 gange)

Startdato: 6. januar

Afslutning: 28. april

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

onsdage kl. 10.00 (60-80 minutter)

Startdato: 7. januar.

Kom og vær sammen med Tove Thomassen. Vi har et godt tilbud til dig. Et tilbud, der tager udgangspunkt i det, du kan, og det, du vil. Naturen giver dig masser af muligheder for at få frisk luft og pulsen op på en rask gåtur. Mødested: Ved flagstangen i Mindeparken om onsdagen kl. 10.00. Vi går ca. 60-80 minutter.

Line Dance for mellem øvede

Hold 11421: tirsdag kl. 10.30-11.50

Startdato: 6. januar

Line Dance for øvede

Hold 11422: tirsdag kl. 12.10-13.30

Startdato: 6. januar

Line Dance Hyggehold

Hold 11424: fredag kl. 10.30-11.50

Startdato 9. januar

Begyndere, let- og mellem-øvede

Line Dance for begyndere

Hold 11426: torsdag kl. 10.00-11.20

Startdato: 8. januar

Hold 11427: torsdag kl. 11.40-13.00

Startdato: 8. januar

Alle hold:

Underviser: Gitte Pløger

Pris: 680/ 815 kr. (15 gange)

Afslutning: uge 18

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

Hensyntagende Yoga

Hold 11490: fredag kl. 9.00-10.20

Startdato: 9. januar

Underviser: Dorte Bjerre

Afslutning: 24. april

Pris: 755/ 890 kr. (14 gange)

Maks. 7 deltagere

På dette hold kan du også være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage på et almindeligt bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Vi slutter af med ca. 15 min. afspænding, der er med til at frigøre spændinger i kroppen. Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start på holdet udfylde kommunens handicapklæring.

Qi Gong i Folkehuset Marselis

Hold 11444: tirsdag kl. 12.00-13.20

Underviser: Susanne Emmysdatter

Pris: 765/ 900 kr. (14 gange)

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

Startdato: 6. januar

Afslutning: 21. april

Maks. 16 deltagere

Qi Gong er langsomme, gode bevægelser, der træner balancen og smidigheden og styrker vejtrækningen. Qi Gong giver ny energi, overskud og øger evnen til nærvær. Løser 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 11441: mandag kl. 12.00-13.20

Underviser: Lone Bording

Pris: 685/ 820 kr. (13 gange)

Startdato: 5. januar

Afslutning: 13. april

Maks. 16 deltagere

Hold 11442: mandag kl. 13.30-14.50

Underviser: Susanne Tai Foo

Pris: 685/ 820 kr. (13 gange)

Startdato: 5. januar

Afslutning: 13. april

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 11453: torsdag kl. 9.30-10.50

Underviser: Barbara Weinreich

Pris: 800/ 935,- kr. (15 gange)

Startdato: 8. januar

Afslutning: 30. april

Maks. 14 deltagere

Mange mænd har allerede opdaget, hvad yoga kan gøre for deres velbefindende. Mænd har brug for at få løsnen op i nakken, ryggen eller gamle fodboldben. Yoga giver dig bedre balance samt styrke og fleksibilitet i muskler og led. I yoga arbejder vi med bevidst vejtrækning, som er stressreducerende og skaber større kropsbevidsthed. Dette forbedrer din generelle ydeevne og giver fornyet energi til at klare dagen og vejen, både fysisk og psykisk. Vi bevæger os i et roligt tempo, og der tages individuelle hensyn.

Pilates for begyndere og letøvede

Hold 11431: tirsdag kl. 14.00-15.20

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 790/ 920,- kr. (15 gange)

Startdato: 6. januar

Afslutning: 28. april

Maks. 14 deltagere

Pilates styrker især mave og rygmuskulatur samt den sunde kropsholdning. Åndedrættet er i fokus, og øvelserne foregår på pilates-måtter, der findes i lokalet. Vi arbejder med balance, stræk, smidighed og udspænding. Øvelserne foregår i et roligt tempo. Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende. Vi afslutter med afslapningsøvelser.

Patanjali Yoga

Hold 11451: mandag kl. 8.20-10.10

Hold 11452: mandag kl. 10.10-12.00

Underviser: Lone Bruun

Pris: 1040/ 1175,- kr. (16 gange)

Startdato: 5. januar

Startdato: 5. januar

Afslutning: 11. maj

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 bælder, 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.



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



DS ISO9001
Kvalitetssystem
Eksamineret og
DS certificeret

www.bedemand.org

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

Pilates og afspænding

Hold 11432: onsdag kl. 16.00-17.50

Underviser: Lisbeth Balle

Pris: 845/ 975 kr. (12 gange)

Startdato: 7. januar

Afslutning: 8. april

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 11455: torsdag kl. 11-12.20

Underviser: Barbara Weinreich

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

Startdato: 8. januar

Afslutning: 9. april

Maks. 14 deltagere

Skånsom yin yoga er en omsorgsfuld yogaform, hvor vi er i enkle liggende og siddende stillinger og stræk, der holdes over tid. Det er en gavnlig praksis, der virker helende på krop og sind. Den forebygger og mindsker risikoen for skader og beskytter og sætter leddene fri. I yin yoga har vi tiden med os, så der er rig mulighed for at finde ud af, hvordan de forskellige stillinger tilpasses den enkeltes krop. I yin yoga benytter vi os af bevidst vejrtrækning, som understøtter, at du ikke presser din krop ind i stillingen, men at du bruger stillingen til at finde dybere ind i kroppen.

Svømning/vandgymnastik foregår i Lyseng Svømmehal:

(OBS: med forbehold for kommunens tildeling af tider til os)

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 11461: mandag kl. 9.25

Leder: Jette Thomsen

Pris: 370 kr. (15 gange)

Startdato: 5. januar

Slutdato: 27. april

Svømning med mulighed for vandgymnastik

Hold 11462: onsdag kl. 13.30

Leder: Brit Alberg

Pris: 370 kr. (15 gange)

Startdato: 7. januar

Slutdato: 29. april

Vandgymnastik og svømning

Hold 11463: torsdag kl. 9.15

Leder: Jonna Andersen

Pris: 370 kr. (15 gange)

Startdato: 8. januar

Slutdato: 30. april

Luntefodbold i Viby for mænd 65+

Hold 11495: onsdage kl. 10-12. Spiller året rundt - fleksibel start.

Pris: 330 kr. pr. halvår.

Ældre Sagen Aarhus og Viby IF inviterer til luntefodbold 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**NYT NYT****Vi opretter et aftenhold**

se nærmere info ved hold 11110

Bridge for begyndere fortsat

Hold 11101: mandag kl. 13.00-16.30

Startdato: 12. januar

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

Afslutning: 20. april

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

Maks. 20 deltagere

Der undervises efter Nordisk Bridge Standard bog 1. Bogen kan evt. købes ved fremmøde for 300 kr.

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

Undervisning for let øvede

Hold 11102: mandag kl. 13.00-17.00

Startdato: 12. januar

Leder: Merete Grønvold og Bent Sauer

Afslutning: 20. april

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

Maks. 20 deltagere

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 ved fremmøde for 300 kr.

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

Spørgeturneringshold

Hold 11103: mandag kl. 13.00-17.00

Startdato: 12. januar

Leder: Ole Kay Petersen og Peter Støvring

Afslutning: 20. april

Pris: 525/ 665 kr. inkl. kaffe/te

Maks. 28 deltagere

Gennemgående turnering. Der gives undervisning efter ønsker fra kursisterne.

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

Turneringshold 104

Hold 11104: tirsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Pris: 475/ 615 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 13. januar

Afslutning: 21. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 105

Hold 11105: tirsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 475/ 615 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 13. januar

Afslutning: 21. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 106

Hold 11106: onsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Grethe Christiansen

Pris: 475/ 615 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 14. januar

Afslutning: 22. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 107

Hold 11107: onsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Jørgen Sand

Pris: 475/ 615 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 14. januar

Afslutning: 22. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 108

Hold 11108: torsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Pris: 475/ 615 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 15. januar

Afslutning: 23. april

Maks. 56 deltagere

Turneringshold 109

Hold 11109: torsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Pris: 475/ 615 kr.

Gennemgående turnering 2 rækker.

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

Startdato: 15. januar

Afslutning: 23. april

Maks. 56 deltagere

Aftenhold 110

Hold 11110: mandag kl. 19.00-22.30
 Ledere: Bent Sauer, Henrik Laursen og Jørgen Sand
 Pris: 610/ 750 kr. inkl. kaffe/te
 Gennemgående turnering.

Startdato: 12. januar
 Afslutning: 20. april
 Maks. 56 deltagere

Champagnebridge

Hold 11120: lørdag kl. 9.00- ca. 17.00
 Pris: 450/ 590 kr. Inkl. forplejning.
 Minimum 40 deltagere
 Seneste tilmelding:

Dato: 7. marts
 Maksimum 60 deltagere
 19. februar

Atter i år afholder vi en stor bridgeturnering i Ældre Sagens lokaler i Vester Allé 8. Om formiddagen er der indledende runder, hvor alle par er seedede. Efter frokost spiller vi i nye rækker. Der er morgenkaffe mellem 9.00-9.30, frokost med drikkevarer og eftermiddagskaffe/ kage. Der serveres en øl, en vand eller et glas vin, mens vi venter på resultatet af turneringen. Præmier til nr. 1 og nr. 2 i hver gruppe. Husk at skrive din makkers navn på tilmeldingen!



SKAK

Tirsdagsskak

Hold 11140: tirsdag kl. 14.00 – 17.00
 Leder: Erik Jakobsen
 Pris: 325 kr. (14 gange)

Startdato: 6. januar
 Afslutning 21. april
 Maks. 14 deltagere.

Kom og spil skak og få en hyggelig eftermiddag om tirsdagen sammen med andre skakinteresserede. Der er plads til både nybegyndere og habile skakspillere. Alle er velkomne. Der er bræt, brikker og ur til rådighed.

SPROG, FILM OG LITTERATUR

Engelsk, niveau 1-2

Hold 11714: fredag kl. 11.30-12.50

Underviser: Halda Jensen

Pris: 745/ 880 kr. ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 9. januar

Afslutning: 24. april

maks. 18 deltagere

For deltagere med kun meget lidt kendskab til engelsk. Gennem øvelser med lette tekster, små sætninger og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament for det engelske sprog.

Engelsk for let øvede, niveau 3-4

Hold 11711: onsdag kl. 9.30-10.50

Underviser: Joan Lynch

Pris: 640/ 775 kr. ekskl. mat. (12 gange)

Startdato: 7. januar

Afslutning: 8. april

Maks 18 deltagere

For deltagere med et begrænset kendskab til engelsk, og som kan deltage i meget enkle samtaler. Gennem øvelser med små sætninger, enkle tekster og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament for det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.

Engelsk for let øvede, niveau 4-5

Hold 11712: onsdag kl. 11.00-12.20

Underviser: Joan Lynch

Pris: 640/ 775 kr. ekskl. mat. (12 gange)

Startdato: 7. januar

Afslutning: 8. april

Maks. 18 deltagere

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.

Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5

Hold 11713: fredag kl. 10.00-11.20

Underviser: Halda Jensen

Pris: 745/ 880 kr. ekskl. mat. (14 gange)

Startdato: 9. januar

Afslutning: 24. april

Maks. 18 deltagere

For deltagere med lidt rutine i det engelske sprog, og som kan føre enkle samtaler på engelsk. Vi læser tekster og taler om indholdet. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og øver os i samtale, som giver mere selvtillid i at tale sproget.

Engelsk for øvede, niveau 6

Hold 11715: mandag kl. 9.30-11.20

Underviser: Halda Jensen

Pris: 850/ 985 kr. ekskl. mat. (12 gange)

Startdato: 5. januar

Afslutning: 20. april

Maks. 18 deltagere

We will speak English in class and talk about things from our everyday life, such as family, travel, food, etc. We will read short texts and discuss them, and try some role play about, for example, visiting restaurants, shopping, asking for information, etc. Our aim is to become more relaxed when speaking English and to improve our vocabulary.

Fransk 1 for nybegyndere

Hold 11753: mandag kl. 12.00 – 13.50

Underviser: Marian L. Petersen

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

Startdato: 12. januar

Afslutning: 4. maj

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

Hold 11751: mandag kl. 10.00-11.50

Underviser: Marian L. Petersen

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

Startdato: 12. januar

Afslutning: 4. maj

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for mellem-øvede i det franske sprog med et kendskab til det franske sprog svarende til mindst 6 sæsoner a ca. 28 lektioner eller tilsvarende. Du får her mulighed for at bygge videre på de færdigheder i fransk, som du allerede har tilegnet dig i løbet af tidligere sæsoner. Vi vil fortsat udvikle et meget varieret ordforråd og træne samtale på fransk ud fra lettere tekster og lyd- og billedmateriale om fransk hverdagsliv, samfund, historie, kultur og geografi. Vi vil også repetere dialoger, som kan bruges som turist i Frankrig. Vi vil anvende et meget varieret sprog-materiale og et grammatikøvehæfte, lettere nyhedsmateriale fra aviser, video, fransk film samt franske sange.

Fransk for øvede

Hold 11750: tirsdag kl. 11.00-12.50

Underviser: Marian L. Petersen

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

Startdato: 13. januar

Afslutning: 28. april

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 en France : la société française, la politique, la culture, la géographie, l'histoire, etc. Pour répéter les sujets grammaticaux nécessaires français, nous avons un cahier grammatical avec des exercices écrits. Nous écoutons et nous chantons des chansons françaises.

Dette kursus er for viderekomne 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 af 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 4 for letøvede

Hold 11720: torsdage kl. 10.00-11.50

Underviser: Marian L. Petersen

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

Startdato: 15. januar

Afslutning: 30. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus i italiensk sprog og kultur er for let øvede begyndere, der har gennemført ca. 3 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 tre tidligere sæsoner, og I vil lære mere om hverdagslivet i Italien. Vi vil fortsat fokusere på italiensk udtale, et anvendeligt dagligdags ordforråd og lettere dialoger, som kan bruges på rejser i Italien og til at bygge videre på. Vi vil afslutte grundbogen Passaparola 1 (fra lektion 15 ca.) og det tilhørende grammatikvehæfte og fortsætte med en ny grundbog.

Italiensk 1 for nybegyndere

Hold 11722: torsdage kl. 12.00-13.50

Underviser: Marian L. Petersen

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

Startdato: 15. januar

Afslutning: 30. april

Maks. 18 deltagere

Dette kursus er for helt nybegyndere i det charmerende italienske sprog. Her får du mulighed for at lære det italienske sprog helt fra begyndelsen. Du vil lære at præsentere dig selv, at købe is og mad, at gå på bar og

restaurant og at gå på shopping. Der vil blive lagt vægt på at indlære og træne den italienske udtale, et anvendeligt grundlæggende ordforråd og lette hverdagsdialoger, der især kan bruges som turist i Italien og til at bygge videre på. Vi vil anvende en grundbog på italiensk.

Italiensk for mellem øvede og øvede

Hold 11721: tirsdag kl. 9.30-10.50

Startdato: 13. januar 2026

Underviser: Gianna Paterno/Marian

Afslutning: 28. april 2026

Pris: 810/ 945 kr. ekskl. mat. (14 gange)

Maks. 20 deltagere

For deltagere med kendskab til italiensk svarerende 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 fortsætter

Hold 11763: onsdag kl. 13.00 – 14.50

Startdato: 7. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Afslutning: 6. maj

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

Maks. 14 deltagere

Dette kursus er for dig, der drømmer om at lære spansk, så du kan begå dig på din rejse i et spansktalende land. Kurset er for dig, der har haft ca. 1 semester spansk. Vi arbejder med udtale, grammatik og samtaletræning og opbygger et anvendeligt hverdagsordforråd, så du kan deltage i enkle samtaler med spansktalende om dagligdagsemner som mad, rejser og familie. Vi over 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 for fortsættende

Hold 11765: torsdag kl. 12.15 – 14.05

Startdato: 8. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Afslutning: 7. maj

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

Maks. 14 deltagere

Dette kursus er for dig, der har haft spansk i ca. 1 – 2 år. Du vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og sige enkle sætninger igennem dialoger, historier og sjove opgaver. I løbet af kurset får du mulighed for at lære lidt om landets kultur, at stille og besvare spørgsmål samt at håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Vi læser letlæselige tekster/historier og arbejder med den spanske grammatik i det omfang, der er behov for det. Derudover har vi mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk 2 for let øvede

Hold 11760: torsdag kl. 10.15-12.05

Startdato: 8. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Afslutning: 7. maj

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

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 2-3 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus får du mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymer mm. Der vil blive lagt vægt på at arbejde med den spanske forståelse og udtale, 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 11761: fredag kl. 9.00-10.50

Underviser: Jeanette Eriksen

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

Startdato: 9. januar

Afslutning: 8. maj

Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, så man kan klare hverdagsamtaler. Der lægges vægt på ordforråd og spanske vendinger. Hovedfokus vil være at øve samtaler og få en kulturel indsigt og viden om Spanien og landets befolkning. Grammatikken vil blive gennemgået i det omfang, der er behov for det. Vi læser spanske tekster/bøger og har mange samtaleøvelser i grupper.

Købmand Smedegaard Sjællandsgade 103 8000 Aarhus C Telefon 86 12 12 69

Bestil dine varer hos *- Lige nede på hjørnet!*

Købmand Smedegaard



Dag-til-dag levering...**Altid...**

Ring til Kim eller Thomas på

86 12 12 69

Vi leverer service med et smil!



Vi holder åbent 300 dage om året!

Til at hænge på opslagstavlen eller køleskabet



Aktiviteter NORD

ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING.	57
Byvandring – Sydhavnen før, nu og i fremtiden.	57
Gåtur - Se udvalgte gavlmalerier	57
Fiskeaften	57
Hør og se Aarhus Symfoniorkester	57
FOREDRAG OG MØDER.	58
8 ONSDAGSFOREDRAG	58
Den russiske forfatter Dostojevskij	58
Hvis vægge kunne tale	58
Hvidstengruppen	58
Hurra jeg er gammel	59
Demens i familien – om livet som pårørende	59
Røverhistorier	59
Om forfatteren Ole Lund Kirkegaard	59
KREATIVITET	60
Akrylmaling	60
Akrylmaling	60
Akrylmaling	60
Akvarelmaling for øvede	60
Akvarelmaling for let øvede og øvede	60
Akvarelmaling for begyndere og let øvede	61
Blomsterbinding	61
Madlavning for mænd	61
Slægtsforskning	62
Tegning for begyndere	62
MOTION	63
Bowling	63
Line Dance let øvede	63
Line Dance let øvede	63

**Kreati-
vit**



60

Foredrag



58

Motion



63

Line Dance let øvede	63
Line Dance let øvede	63
Motion og velvære m/k	64
Motion og velvære m/k	64
Motion og velvære m/k	64
Motion forår/ sommer	64
Pilates for fortsættende	64
Pilates for fortsættende	65
Qigong	65
Stram Op	66
Vandgymnastik	66
Vandgymnastik	66
Blid Hatha og Yin yoga	66
Patanjali yoga	66
Yoga - begyndere og øvede	67
Yoga - begyndere og øvede	67
Blid Hatha og Yin yoga	67
Patanjali yoga	67
Patanjali yoga	67
Blid Hatha og Yin yoga	67
Patanjali yoga	67
Zumba	68
Traveture i Riis Skov	68
SPIL	69
BRIDGE	69
Bridgeundervisning begynderhold	69
Bridgeundervisning for ret øvede	69
Bridgeundervisning for let øvede	69
Bridgeundervisning for viderekomne	69
Bridgeturning	70

SPROG, FILM OG LITTERATUR	70
SPROG	70
Engelsk for øvede	70
Engelsk for øvede	70
Engelsk for let øvede	70
Spansk for øvede	71
Spansk for letøvede	71
Spansk for fortsættere	71
LÆSEKREDSE	72
Læsekreds 2	72
Læsekreds 3	72
Læsegruppe 4 for mænd	73
Læsekreds 5	73
Læsekreds 6	73
TURE OG REJSER	74
ENDAGSTURE	74
Retro Museet & Hedekaffe	74
Tur (under planlægning)	74
Ærø	74
Nygaards Afrika	74
Skagen	75
Danmarks smukkeste bondegård	75
Åletur	75
REJSER MED OVERNATNING	76
Velvære i Polen i 5 dage	76
Cirkusrevyen i 2 dage	76
Schweiz i 8 dage	76
Julebal og julehygge i 2 dage	77

Tilmelding, betaling og afmelding: Ultimo maj/primo juni: tilmelding til efteråret. Ultimo november: tilmelding til foråret. Bemærk vedrørende tilmelding og betaling:

Tilmelding og betaling for kurser og foredrag foretages online på vores hjemmeside. Betaling skal ske samtidig med tilmelding. Læs mere på hjemmesiden.

Tilmelding til ture og rejser skal ske direkte til Sørensen Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensenrejser.dk

Sørensen Rejser A/S fremsender faktura på mail – eventuel afmelding skal ske direkte til Sørensen 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, efterløkker, 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

Søren 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 Nord til forårssæsonen 2026.

Vi har også denne gang mange aktiviteter og arrangementer på programmet – jeg kan fremhæve vores mange motions- og sproghold, en række kreative fag samt bridge og otte onsdagsforedrag. Og ikke at forglemme endagsture og rejser med overnatning med Søren Rejser A/S – vores mangeårige rejsearrangør. I år går turen bl.a. til Skagen og Ærø (endagsture), og vi har en spændende rejse til Schweiz i otte dage. Tilmelding sker direkte til Søren Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk



Christen Jespersen

I foråret byder vi desuden på en gåtur i Sydhavnen i Aarhus (hold 21656), hvor Aarhus Guiderne vil vise en bydel i rivende udvikling. Der er sket store forandringer!

Og vi gentager succesen fra efteråret med en gåtur rundt i byen (hold 21663), hvor vi ser på gavlmalier, nemlig dem der afspejler FN's 17 verdensmål. Jeg vil 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.

Bydelsgruppe Nord

Formand: Christen Jespersen

Kontor: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov.

Kontortid: mandag og onsdag kl. 9 -12. Telefon 86 22 64 01.

E-mail: nord@aeldresagen-aarhus.dk

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

Kontoret er lukket i uge 7.

Kontoret er desuden lukket i uge 14 samt 2. påskedag (6. april)

Sommerferie fra torsdag 18. juni til søndag 16. august 2026 (begge dage inkl.)

E-mails kontrolleres løbende.\$

Bestyrelsen i Bydelsgruppe Nord

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

ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING

Byvandring – Sydhavnen før, nu og i fremtiden

Hold 21656: fredag 24. april kl. 11.00

Tilmeldingsfrist: 17. april

Rundviser: Aarhus Guiderne

Min. 14, maks. 25 deltagere

Varighed: 1 t 30 min.

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

Slutsted: Restaurant Kohalen, Jægergårdsgade 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 Sydhavns kvarterets historie og hører om alt det spændende, der netop nu sker i området.

Gåtur - Se udvalgte gavlmalerier

(FN's 17 verdensmål)

Hold 21663: fredag 20.03.2026 kl. 11.00

Tilmeldingsfrist: 16.03.2026

Rundviser: Irene Lindemann

Min. 4, maks. 12 deltagere

Mødested: Ismael statuen på Klostertorv. (Ved fodgængerovergangen)

Pris: 30 kr.

Kom med på en gåtur rundt i Aarhus C og se udvalgte gavlmalerier. Turen er på 3 km og varer ca. to timer, hvor vi ser 14 af de 17 gavlmalerier. Turen slutter ved Rutebilstationen.

Evt. afbud til Irene på mobil 2026 5517.

Fiskeaften

Hold 21655: torsdag, 9. april, kl. 18

Tilmeldingsfrist: 23. marts 2026

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.

Hør og se Aarhus Symfoniorkester

Hold 21695

Sted: Symfonisk Sal, Musikhuset.

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

8 ONSDAGSFOREDRAG

Hold 21670: onsdag kl. 10.00 - 12.00

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Samlet pris: 480/ 560 kr. Enkeltdag: 85/ 95 kr.

Der serveres kaffe og brød i pausen.

Den russiske forfatter Dostojevskij

v/ Ole Villadsen

Hold 21671

Dato: 21. januar 2026

Foredragsholderen beskriver forfatterens særlige fortælleteknik med ikke at omtale personernes ydre, kun deres sjælelige problemer og tanker. Som også kan være aktuelle i dag. Forfatteren sigter efter at inddrage læseren i en dialog om romanens personer og handlinger. Også hans liv og skæbne samt forfatterskabet bliver beskrevet.

Hvis vægge kunne tale

v/ Kim Winther

Hold 21672

Dato: 4. februar 2026

Fængselsbetjenten fortæller historien om Horsens Statsfængsel og om livet der gennem godt 150 år. Hvordan livet var for dets tusindvis af fanger gennem årene. Især om nogle af de mere 'berømte' fanger og om 'rockerkrigen'. Han fortæller også om, hvordan fængslerne og straffesystemet er indrettet i dag.

Hvidstengruppen

v/ Hans Nejsum

Hold 21673

Dato: 18. februar 2026

Om Hvidsten Kros historie og om kro-parret, Gudrun og Marius - sidstnævnte ledede gruppen. Om Mindelunden, hvor urnerne efter de otte henrettede vidner om, at de gav deres liv i kamp for ytringsfrihed og demokrati.

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.

Hurra jeg er gammel

v/ Gunhild Weisbjerg

Hold 21674

Dato: 25. februar 2026

Foredraget er en kærlig, humoristisk påmindelse om, at det er et privilegium at få lov at blive gammel. Hvordan bevarer vi livsmodet, selv når vi har mistet vores kære, eller mærker alderdommens genvordigheder? Hvordan undgår vi at "falde af på den" og i stedet forbliver unge af sind trods krøllet skind. Foredraget er en gryderet af anekdoter fra et langt liv, dyrekøbt livsindsigter, gode bud på den mentale og fysiske sundhed. Det hele krydret med humor i taknemmelighedens eliksir af en bedstemor med gang i.

Demens i familien – om livet som pårørende

v/ Eli Sander Kristensen

Hold 21675

Dato: 4. marts 2026

En personlig fortælling – fra de første tegn på sygdommen til hverdagen med en ægtefælle på plejehjem. Om svære valg, om afmagt og sorg, og om at sikre en værdig tilværelse for alle parter. Også en letforståelig beskrivelse af sygdommen og dens forskellighed fra person til person. Viden og erfaring, som alle kan bruge.

Røverhistorier

v/ Tom Skovgaard

Hold 21676

Dato: 11. marts 2026

Oplevet og samlet gennem 37 år i kriminalpolitiet København, Odense og Vejle. Krydret med oplevelser fra 12 år i politik. Der er tale om den rene, skære og pure sandhed. Et par hyggelige timer med dialog, grin, alvor og forhåbentlig mange spørgsmål og kommentarer - så bliver det sjovere for alle.

Om forfatteren Ole Lund Kirkegaard

v/ Uffe Høj

Hold 21677

Dato: 18. marts 2026

Om en af vores store børnebogsforfattere (1940 – 1979), oversat til 26 sprog. Han havde børnenes fantasi, frihed og frækhed for øje. Men også klare budskaber til voksne. Om hans opvækst i Skanderborg, om hans liv som lærer og forfatter.

Sort humor – så englens synger

v/ Henrik Oest

Hold 21678

Dato: 25. marts 2026

Et både eftertænksomt og humoristisk foredrag om den sorte humor, og hvad den kan. Med eksempler fra den sorte humors mester, bl.a. Gustav Wied, Storm P og Mark Twain.

Akrylmaling

Hold 21741: tirsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 6. januar

Underviser: Bodil Køhler

Slutdato: 21. april

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 21742: torsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 8. januar

Underviser: Bjarne Tinning

Slutdato: 23. april

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)

Akrylmaling

Hold 21743: mandag kl. 9.00 - 12.45

Startdato: 5. januar

Underviser: Bjarne Tinning

Slutdato: 11. maj

Øvrige datoer: 19/1, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 13/4, 27/4

Sted: Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78B

Pris: 1.015/ 1.145 kr. (9 gange)

Kom og deltag i aktivt maleri med akrylfarver. Vi arbejder med farvernes udstrækning og gennemgår forskellige teknikker.

Akvarelmaling for øvede

Hold 21751: onsdag kl. 13.00 - 15.45

Startdato: 7. januar

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 22. april

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

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

Akvarelmaling for let øvede og øvede

Hold 21752: fredag kl. 10.00 - 12.45

Startdato: 9. januar

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 24. april

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Akvarelmaling for begyndere og let øvede

Hold 21753: torsdag kl. 10.00 - kl. 12.45 Startdato: 15. januar

Øvrige datoer: 29/1, 26/2, 12/3, 26/3 og 9/4 Slutdato: 23. april

Underviser: Marianne Dall

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

Blomsterbinding

Hold 21731: torsdag kl. 9.30 – 12.15

Startdato: 8. januar

Øvrige datoer: 5/2, 26/2, 12/3 og 26/3

Slutdato: 9. april

Hold 21732: torsdag kl. 13.00 – 15.45

Startdato: 8. januar

Øvrige datoer: 5/2, 26/2, 12/3 og 26/3

Slutdato: 9. april

Underviser: Hanne Utoft

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 21722: torsdag kl. 18.00 - 21.00
(lige uger)

Startdato: 8. januar

Slutdato: 19. marts

Leder: Rikke Weber Andersen

Sted: Lystrup Skole, Lystrupvej 256

Pris: 665 kr. ekskl. råvarer (6 gange)

For mænd med interesse for god mad, der er let at lave. Opskrifter udleveres, og vi tilbereder maden i fællesskab og nyder maden og den medbragte vin.

Slægtsforskning

Hold 21726: mandag kl. 9.30 - 12.15

Startdato: 5. januar

Underviser: Sv. E. Christiansen

Slutdato: 2. marts

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 715/ 840 kr. (8 gange)

Vil du finde din slægt, så er dette et kursus for dig.

På kurset præsenteres du for forskellige kilder til slægtsforskning (kirkebøger, folketællinger m.m.), og via en række eksempler får du tips til at finde oplysninger om din egen slægt. Undervejs kommer vi også til at stifte bekendtskab med den gamle gotiske håndskrift.

Tegning for begyndere

Hold 21721: torsdag kl. 10-12.45

Startdato: 8. januar

Øvrige datoer: 22/1, 5/2, 19/2, 5/3 og 19/3

Slutdato: 16. april

Underviser: Marianne Dall

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

Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)

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

VÆRD AT VIDE

Få svar på dine spørgsmål om de nyeste satser, love og ændringer om sociale, økonomiske og juridiske forhold

Ældre Sagens håndbog "Værd at vide" udkommer i en ny udgave hvert år, og den kan købes via webshoppen. I håndbogen finder du svar på en række spørgsmål, som har betydning for din hverdag.

Bogen koster 174 kr. for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 230 kr. inkl. ekspedition og levering.

Håndbogen kan også læses online via dette link: kortlink.dk/2r56m
Eller via denne QR-kode, som kan scannes med din mobil eller tablet



MOTION

Bowling

Hold 21393: tirsdag kl. 11.00 – 12.00

Startdato: 6. januar

Holdleder: Christen Jespersen

Slutdato: 7. april

Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15. Aarhus

Pris: 590 kr. (12 gange)

Line Dance let øvede

Hold 21317: mandag kl. 13.00 - 14.50

Startdato: 5. januar

Slutdato: 27. april

Line Dance let øvede

Hold 21313: mandag kl. 14.50 - 16.40

Startdato: 5. januar

Slutdato: 27. april

Line Dance let øvede

Hold 21312: torsdag kl. 13.00 - 14.50

Startdato: 8. januar

Underviser: Annette Rasmussen

Slutdato: 23. april

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)

Line Dance let øvede

Hold 21318: onsdag kl. 13.00 - 14.50

Startdato: 7. januar

Underviser: Annette Rasmussen

Slutdato: 22. april

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.



PRO-UTO



Reparation af alle bilmærker

Altid kvalitetsbiler på lager

Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

Motion og velvære m/k

Hold 21323: mandag kl. 9.15 – 10.50

Startdato: 5. januar

Slutdato: 27. april

Motion og velvære m/k

Hold 21321: tirsdag kl. 9.30 – 11.05

Pris: 660/ 765 kr. (14 gange)

Startdato: 6. januar

Slutdato: 21. april

Motion og velvære m/k

Hold 21322: tirsdag kl. 11.10 - 13.00

Underviser: Mette Vibe

Startdato: 6. januar

Slutdato: 21. april

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov

Pris: 725/ 765 kr. (14 gange)

Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance og stabilitet. Vi slutter altid af med afspændingsøvelser og afspænding. Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder.

Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen.

Motion forår/ sommer

Hold 21324: tirsdag kl. 10.00 – 11.35

Underviser: Mette Vibe

Startdato: 5. maj

Slutdato: 9. juni

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov

Pris: 285/ 330 kr. (6 gange)

Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance og stabilitet. Vi slutter altid af med afspændingsøvelser og afspænding. Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder.

Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen.

Pilates for fortsættende

Hold 21331: torsdag kl. 12.30 - 13.25

Startdato: 8. januar

Slutdato: 23. april

Hold 21332: onsdag kl. 11.30 - 12.25

Startdato: 7. januar

Slutdato: 22. april

Hold 21333: onsdag kl. 10.30 - 11.25

Startdato: 7. januar

Slutdato: 22. april

Hold 21334: torsdag kl. 11.15 - 12.10

Underviser: Lisbeth Balle

Startdato: 8. januar

Slutdato: 23. april

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 650/ 800 kr. (14 gange)

Pilates for fortsættende

Hold 21335: torsdag kl. 14.00 - 15.20

Startdato: 8. januar

Underviser: Tine Christensen

Slutdato: 23. april

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 895/ 950 kr. (14 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 21371: onsdag kl. 10.00 – 11.20

Startdato: 7. januar

Underviser: Susanne Emmysdatter

Slutdato: 22. april

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.



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, Rønne

 Danske Bedemænd
 DS ISO9001
Eksamineret og DS certificeret



 Brancheautoriseret Bedemand

Løser blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer. Qigong virker på nervesystemet og styrker din evne til at hvile i dig selv.

Stram Op

Hold 21355: torsdag kl. 15.30 - 16.25

Startdato: 8. januar

Underviser: Lucy Moli

Slutdato: 9. april

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 525/ 630 kr. (12 gange)

Du får en sjov og varierende time med styrketræning til hele kroppen. God musik, sved på panden, høj fedtforbrænding, hvor vi anvender redskaber som X-tubes og træningselastikker. Og vigtigst af alt: der er altid højt humør og smil på læben! Medbring eget liggeunderlag.

Vandgymnastik

Hold 21341: tirsdag kl. 15.00 - 15.55

Startdato: 6. januar

Slutdato: 21. april

Hold 21342: onsdag kl. 15.00 - 15.55

Startdato: 7. januar

Underviser: Lis Jørgensen

Slutdato: 22. april

Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

Vandgymnastik

Hold 21343: torsdag kl. 15.00 - 15.55

Startdato: 8. januar

Underviser: Lis Jørgensen

Slutdato: 23. april

Sted: Sølystskolen, Egå Havvej 5, Egå

Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

Blid Hatha og Yin yoga

Hold 21361: mandag kl. 11.00 - 12.20

Startdato: 5. januar

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Slutdato: 11. maj

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Patanjali yoga

Hold 21362: onsdag kl. 13.00 - 14.20

Startdato: 7. januar

Yogalærer: Lone Bruun

Slutdato: 6. maj

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Yoga - begyndere og øvede

Hold 21363: tirsdag kl. 10.00 - 11.20

Underviser: Lotte Fosnæs

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Startdato: 6. januar

Slutdato: 5. maj

Yoga - begyndere og øvede

Hold 21364: tirsdag kl. 11.35 - 12.55

Underviser: Lotte Fosnæs

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Startdato: 6. januar

Slutdato: 5. maj

Blid Hatha og Yin yoga

Hold 21365: mandag kl. 12.45 - 14.05

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Startdato: 5. januar

Slutdato: 11. maj

Patanjali yoga

Hold 21366: onsdag kl. 9.00 - 10.20

Underviser: Lone Bruun

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Startdato: 7. januar

Slutdato: 6. maj

Patanjali yoga

Hold 21367: onsdag kl. 14.40 - 16.00

Yogalærer: Lone Bruun

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Startdato: 7. januar

Slutdato: 6. maj

Blid Hatha og Yin yoga

Hold 21368: mandag kl. 14.10 - 15.30

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Startdato: 5. januar

Slutdato: 11. maj

Patanjali yoga

Hold 21369: onsdag kl. 10.45 - 12.05

Yogalærer: Lone Bruun

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Startdato: 7. januar

Slutdato: 6. maj

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 21351: onsdag kl. 15.30 - 16.25

Startdato: 7. januar

Underviser: Lucy Moli

Slutdato: 8. april

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 i Riis Skov

Hver torsdag kl. 10.00 – 11.00

Startdato: 8. januar

Mødested: P-pladsen ved Stationsgade

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

(Fra 21. maj går vi rundt om Egå Engsø, hvor vi mødes ved hundeskolen på Viengevej).

Tilmelding ikke nødvendig, man møder bare op.

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

SPIL

BRIDGE

Bridgeundervisning begynderhold

Hold 21711: torsdag kl. 9.30 – 12.30

Startdato: 8. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 16. april

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 21712: torsdag kl. 13.00 – 16.30

Startdato: 8. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 16. april

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 21713: tirsdag kl. 13.15 – 16.45

Startdato: 6. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 14. april

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 21714: tirsdag kl. 9.15 - 12.30

Startdato: 6. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 14. april

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.

Bridgeturningering

Hold 21715: torsdag kl. 9.00 - 12.30

Startdato: 8. januar

Underviser: Mads Krøjgaard

Slutdato: 16. april

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 21612: onsdag kl. 12.15 - 14.35

Startdato: 7. januar

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Slutdato: 8. april

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 21613: torsdag kl. 12.15 - 14.35

Startdato: 8. januar

Underviser: Joan Lynch

Slutdato: 9. april

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 21614: onsdag kl. 15.00 - 16.50

Startdato: 7. januar

Underviser: Elsebeth Sloth Miles

Slutdato: 8. april

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 21616: tirsdag kl. 11.40 - 13.30

Startdato: 13. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 12. maj

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som kan klare hverdagssamtaler. Der lægges vægt på ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og spanske vendinger. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdags-spansk og 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 21617: tirsdag kl. 14.00 - 15.50

Startdato: 13. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 12. maj

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)

Dette kursus er beregnet til dem, der har haft spansk i 2-3 år. På dette kursus får man mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymer 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 spansktalende lande. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger spanskbøgerne "Caminando for fortsættere", samt letlæselige spanske bøger og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for fortsættere

Hold 21618: onsdag kl. 10.00 - 11.50

Startdato: 14. januar

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 13. maj

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)

Dette kursus er for dig der har haft spansk 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 spansktalende land. Vi anvender ibogen "Caminando" og har derudover mange små samtaleøvelser i grupper m.m.

LÆSEKREDSE

Læsekreds 2

Hold 21622: mandag kl. 14.00 - 16.00

Herefter den 3. mandag i måneden

Leder: Kätthe Henriksen

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (4 gange)

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

Startdato: 19. januar

Slutdato: 20. april

Læsekreds 3

Hold 21623: mandag kl. 13.30 - 15.00

Herefter den 2. mandag i måneden

Leder: Gerda Flint

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (5 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.

Startdato: 12. januar

Slutdato: 11. maj



RISSKOV DYREHOSPITAL

- Vi er her for dig og dine dyr

Kompetent Personale

4,9/5 ★

Lørdagsåbent



Bestil tid på tlf. 30 80 82 40

Læsegruppe 4 for mænd

Hold 21624: onsdag kl. 10.00 - 12.30

Startdato: 28. januar

Herefter den sidste onsdag i måneden

Slutdato: 27. maj

Leder: Nina Løwe

Sted: Ellevang Kirkes Sognegård, Jellebakken 42, Risskov

Pris: 125 kr. (5 gange)

"En læsekreds er guld", stod der i en artikel om læsefællesskaber.

I læsekredden 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 21625: tirsdag kl. 13.30 - 15.00

Startdato: 6. januar

Herefter den første tirsdag i måneden

Slutdato: 5. maj

Leder: Kamma Grande

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

Pris: 125 kr. (5 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 læsekredden.

Læsekreds 6

Hold 21626: tirsdag kl. 14.00 – 16.30

Startdato: 13. januar

Herefter den anden tirsdag i måneden

Slutdato: 12. maj

Leder: Louise Schwarck

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

Pris: 125 kr. (5 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 læsekredden.

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.

TURE OG REJSER

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

ENDAGSTURE

Retro Museet & Hedekaffe

Dato: 26.03.2026

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 8.30 - Musikhuset kl. 8.45 - Viby Torv kl. 9.00

Pris: 825 kr.

Denne tur starter ved Hedekaffe i Ulfborg, hvor ristemesteren fortæller om de forskellige kaffebønner og ristemetoder. Vi skal naturligvis også se kafferisteriet. På Retro Museet skal vi først have en 2-retters middag inkl. 1 drikkevarer. Museet er et familiemuseum i det vestjyske, som garanterer minder fra 'de gode gamle dage' med VW biler og en stor retrosamling fra 1950'erne til 1980'erne. Denne tæller bl.a. en hyggelig foto- og B&O-forretning, en campingudstilling, 60'er stue og en udstilling af husholdningsting.

Tur (under planlægning)

Dato: 17.04.2026

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Vi har en endagstur mere på programmet, men denne er desværre ikke nået at komme med her.

Ring til os for at høre nærmere eller se hjemmeside og flyer for detaljerede oplysninger.

Ærø

Dato: 22.05.2026

Tilmelding til Søren's 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 Klint, Uldgården i Bregninge og den gamle herregård Søbygaard med afslutning i Ærøskøbing.

Nygaards Afrika

Dato: 04.09.2026

Tilmelding til Søren's 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 Søren's 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 Søren's 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 Dige greves 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.

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 altting er friskt og naturligt fremstillet.

REJSER MED OVERNATNING

Velvære i Polen i 5 dage

Ud 26.01.2026 - Hjem 30.01.2026

Tilmelding til Søren's Rejser A/S

Opsamlingssteder: Arions Hus, Musikhuset og Viby Torv. Tider fremgår af rejsebeviset.

Pris: 2.695 kr. - Tillæg for enkeltværelse 795 kr. (kun få til rådighed)

Tag med til det lækre spahotel New Skanpol i Kotobrzeg, hvor du kan booke et hav af velværebehandlinger. Prisen er inkl. hotel, morgenmad, frokost, aftensmad og én behandlingspakke samt én eftermiddag med kaffe/kage og 1/2-dags byrundtur.

Hotellet ligger i centrum, tæt på gode indkøbsmuligheder og hyggelige restauranter.

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 Søren's 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 Flensburg, hvor der bliver tid til juleshopping i centrum af byen. Senere indkvartering på Hotel Carstens, hvor der er spisning, 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.



Aktiviteter SYD

Forårsprogram 2026 80

ARRANGEMENTER. 81

En aften med Damemode 81

Kulturbunkeren – museum Ovaraci 81

Århus Øje – Bavn Restaurant 81

Gåtur – Se udvalgte gavlmalerier 81

Fiskeaften 82

Besøg Marselisborg Haven 82

BRIDGE 82

Bridgekursus – let øvede 82

Bridgeturneringer 82

FOREDRAG og TEMAMØDER. 83**FOREDRAG 83**

Islands rå natur 83

Kunst og Antikviteter 83

Sort humor – så englens synger 83

Det nye Aarhus 84

On the Road – en foredragskoncert 84

TEMAMØDE 84

Information om Fremtidsfuldmagt, arv m.m. 84

IDRÆT 84

Bowling 84

Yoga, hensyntagende 85

Riffelskydning, 85

Golf, Aarhus Aadal Golf Club. 85

Gåfodbold 85



KREATIVITET	86
Akrylmaling	86
Akrylmaling	86
Akvarel-, akryl- og oliemaling, Workshop	86
Blomsterdekorationer til årstiden	86
Blomster forår/påske	86
Social Dining - Mad for mænd	87
Patchwork	87
SPROG	88
Italiensk, øvede	88
Spansk, nybegyndere	88
Spansk, let øvede	88
Tysk, øvede	88
TEATER OG KONCERTER	89
TEATER	89
Skolekomedien	89
Gæstespil "Endnu en dag i Guds skaberværk"	89
Dear Evan Hansen - En ny musical for outsideren i os alle	89
KONCERTER	90
Bjørn Hansen fra Bjørn og Okay	90
Forklædt som voksen	90



Forårsprogram 2026

En lang og fantastisk sommer er slut, og vi skal forberede os på efterår og vinter. Træerne ændrer farve og blade falder til jorden. For nogle kan det virke som en lidt trist tid med mange mørke timer. Heldigvis har Ældresagen et stort og mangfoldigt program af aktiviteter, hvor der er rig mulighed for at nyde fællesskabet med andre ældre.

Vi har med stor glæde kunnet konstatere, at vores arrangementer har været velbesøgt. Sidder I derude og har forslag til arrangementer, vi skal tage på programmet, må I meget gerne kontakte os.

Som tidligere nævnt har vi store udfordringer i, at skaffe de nødvendige lokaler tæt på vores kontor i Viby Centret. I skal derfor være meget opmærksomme på tid og sted for jeres hold. En anden stor udfordring er parkering tæt på kontoret. 3 timers parkering er ikke nok for vores bridgespillere, og de parkeringspladser uden tidsbegrænsning, der er tæt på, bliver tidligt på dagen fyldt op af pendlere og udlejnings el-biler. Vi kunne godt ønske os, at Aarhus Kommune vil indføre en 4 timers parkering på de parkeringspladser, der pt er uden tidsbegrænsning. Vi har her i efteråret igangsat en kampagne for at få flere til at spille bridge. Overskriften er:

KORT I HÆNDERNE IGEN – MUNTER HJERNE GYMNASTIK.

Vi tilbyder et kort kursus på 4 x 2 timer, hvor man kan få indblik i, hvad bridgespillet handler om og lære nogle af de grundlæggende spileregler. Kurset er GRATIS, og I skal blot henvende jer til kontoret, på mail, telefon eller ved personligt fremmøde. For at deltage i kurset er der ikke noget krav om medlemskab af Ældresagen, ALLE er velkomne. En stor tak til Hasse Winther som er idémanden bag det materiale som anvendes i kampagnen.

Vi glæder os til en ny sæson, og det program, som vi udbyder, er kun muligt, fordi vi har nogle fantastiske frivillige ildsjæle, og det skal de have stor tak for.

Vi håber at se rigtig mange af jer til den nye sæson – og tag endelig både naboen og genboen med.



Per K. Møller

Per K. Møller

Formand Bydelsgruppe Syd

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: 9/2–13/2, 30/3–6/4, 25/5 og 8/6–7/8

På hjemmesiden opdateres nyheder løbende

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

ARRANGEMENTER**En aften med Damemode**

Hold nr. 31621: kl. 17.00 – 20.00

Pris: 125/ 175 kr.

Sted: KM Mode, Viby Centret

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

mandag den 16. marts

Sidste tilmelding 12. marts

Min. 30, maks. 60 deltagere

Kulturbunkeren – museum Ovartaci

Hold nr. 31644: kl. 11:00

Pris: 175/ 225 kr.

Sted: Olof Palmes Allé 11

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

Letbanen kører lige til døren. Prisen er inkl. rundvisning og let frokost men ekskl. drikkevarer.

onsdag den 25. marts

Sidste tilmelding 12. marts

Min. 15, maks. 25 deltagere

Århus Øje – Bavn Restaurant

Hold nr. 31643: kl. 11.00

Pris: 300/ 350 kr.

Sted: Helga Pedersens Gade 79, Aarhus Ø

Vi tager elevatoren 142 meter op, nyder den flotte udsigt, spiser frokost og afslutter dagen med at se den spændende udstilling i stueetagen. Prisen er incl. frokost, ekskl. drikkevarer.

torsdag den 16. april

sidste tilmelding 7. april

Min. 10, maks. 30 deltagere

Gåtur – Se udvalgte gavlmalier

(FN's 17 verdensmål)

Hold nr. 31674: kl. 11.00

Pris: 30 kr.

Sted: Ismael statuen på Klostertorv

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

torsdag den 23. april

sidste tilmelding 20. april

Min. 4, maks. 12 deltagere

Fiskeaften

Hold nr. 31647: 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 19. maj

sidste tilmelding 13. maj

Min. 30, maks. 70 deltagere

Besøg Marselisborg Haven

Hold nr. 31675: kl. 12.00 – 14.00

Pris: 95 kr.

Sted: Porten ved indgangen til haven

Guidet tur i Marselisborg Haven hvor vi ser på kunstværker og blomster i haven, og nyder de smukke ting.

onsdag den 3. juni

sidste tilmelding 26. maj

Min. 10, maks. 25 deltagere

BRIDGE

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Bridgekursus – let øvede

Hold nr. 31731: onsdag kl. 9.15– 12.15

Leder: Steen V. Christensen

Pris: 400/ 450 kr. ekskl. undervisningsbog, inkl. kaffe i pausen. (12 gange)

Kurset henvender sig til dig, der har spillet bridge, men mangler rutine eller hvis du trænger til at få genopfrisket teorien.

Der vil blive brugt lidt tid på teori og mest på spillet.

Startdato: 7. januar

Maks. 36 deltagere

Bridgeturneringer

Pris: 475/ 525 kr. inkl. kaffe i pausen og spisning ved afslutningen. (12 gange)

BEMÆRK: Kun tilmelding til bridgeturneringer, hvis du har en spillemakker
TILBUD: Spillere, der er tilmeldt vores turneringshold, kan deltage på "Let øvede" til halv pris (200 kr.).

Hold nr. 31721: mandag kl. 9.30-13.00

Leder: Lis Jensen

Startdato: 5. januar

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31722: mandag kl. 13.30-17.00

Leder: Birgit Jacobsen

Startdato: 5. januar

Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31723: tirsdag kl. 9.30-13.00
Leder: Ikke fastlagt

Startdato: 6. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31726: onsdag kl. 12.30-16.00
Leder: Bente Nielsen

Startdato: 7. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31727: torsdag kl. 9.30-13.00
Leder: Henny Hansen

Startdato: 8. januar
Min. 20, maks. 36 deltagere

FOREDRAG og TEMAMØDER

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

FOREDRAG

Islands rå natur

Hold nr. 31655: fredag kl. 10:00-12:00
v/ Ingi Thordarson Vilholdt
Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 23. januar
Sidste tilmelding 19. januar
Min. 10, maks. 50 deltagere

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

Kunst og Antikviteter

Hold nr. 31656: fredag kl. 10:00-12:00
v/ Niels Jørgen Andreasen
Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 6. februar
Sidste tilmelding 2. februar
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 indenfor branchen, heraf 20 år som leder af kunstafdelinger i de største auktionshuse. Alle kan medbringe en genstand som Niels Jørgen vil fortælle om og sætte en pris på. Velkommen til en spændende formiddag.

Sort humor – så englene synger

Hold nr. 31657: fredag kl. 10:00-12:00
v/ Henrik Oest
Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 20. februar
Sidste tilmelding 16. februar
Min. 10, maks. 50 deltagere

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

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

Det nye Aarhus

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

v/ Henrik Fode

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 6. marts

Sidste tilmelding 2. marts

Min. 10, maks. 50 deltagere

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

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

On the Road – en foredragskoncert

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

v/ Connie Pilgaard Nielsen

Pris: 70 kr. Kaffe med brød 20 kr.

En tur gennem Canada og USA.

Dato: 20. marts

Sidste tilmelding 16. marts

Min. 10, maks. 50 deltagere

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

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

Hold nr. 31672: fredag kl. 10:00-12:00

v/ advokat Bjørn Høgh

Pris: 50 kr. Kaffe med brød 20 kr.

Dato: 9. januar

Sidste tilmelding 7. januar

Min. 10, maks. 50 deltagere

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

IDRÆT**Bowling**

Hold 31711: mandag kl. 14.00-14.50

Startdato: 5. januar

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 31713: torsdag kl. 14.00-14.50

Startdato: 8. januar

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. 31301: tirsdag kl. 10.30 -12.20

Underviser: Dorte Bjerre

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

Sted: Kirkevænget 169, Tranbjerg

Startdato: 6. januar

Min. 5, maks. 5 deltagere.

Hold nr. 31302: torsdag kl. 9.30 -11.20

Underviser: Dorte Bjerre

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

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

Startdato: 8. januar

Min. 6, maks. 7 deltagere.

Hold nr. 31303: torsdag kl. 11.30 -13.20

Underviser: Dorte Bjerre

Pris: 950/ 1.080 kr. (14 gange)

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

Startdato: 8. januar

Min. 6, maks. 7 deltagere.

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

På disse hold kan du også være med, hvis du f.eks. har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage i et almindeligt bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Husk liggeunderlag og tæppe.

Riffelskydning,

De Dansk Skytteforeninger, Våbenbrødrene Aarhus

Se pris og nærmere betingelser på foreningens webside: vbf-sl-aarhus.dk**Golf, Aarhus Aadal Golf Club**Se pris og nærmere betingelser på golfklubbens webside: aadalgolf.dk/OmAAGC/medlemstyper**Gåfodbold**Spørg nærmere hos IF Lysengs kontaktperson på: rikkemadsen@yahoo.dk eller kampfordeler@lyseng.dk

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

Akrylmaling

Hold nr. 31752: tirsdag kl. 13.00-15.50

Startdato: 6. januar

Underviser: Jette Sørensen

Min. 6, maks. 12 deltagere

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

Der arbejdes med forskellige teknikker inden for akryl- og oliemaling samt med lys, skygge og farvelære.

Akrylmaling

Hold nr. 31753: torsdag kl. 13.00-15.50

Startdato: 8. januar

Underviser: Sanne Juliet Kryger

Min. 6, maks. 12 deltagere.

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

Vi arbejder med de fleste aspekter inden for kunsten komposition, dybder, farvelære, osv. Der kan evt. arbejdes med oliemaling, forgyldning, ætsning og forskellige tryktechnikker. Undervisningen tilrettelægges efter hver enkelt kursists behov, formåen samt udtryk.

Akvarel-, akryl- og oliemaling, Workshop

Hold nr. 31751: tirsdag kl. 9.00-11.45

Startdato: 6. januar

Ingen leder og undervisning.

Maks. 12 deltagere

Pris: 350/ 480 kr. (12 gange)

Deltagerne arbejder med egne opgaver.

Blomsterdekorationer til årstiden

Hold nr. 31771: fredag kl. 9.30-12.00

Startdato: 16. januar

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

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

Få en spændende og moderne undervisning i blomsterdekoration. Der arbejdes med årstidens blomster samt inspirerende binderi. Der må pr. gang forventes en udgift til materialer eller medbring selv.

Blomster forår/påske

Hold nr. 31772: onsdag kl. 9.30 - 12.00

18. februar, 4. marts
og 18. marts

Underviser: Hanne Grünhut

Min. 6, maks. 12 deltagere

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

Lav dekorationer til foråret/påsken. Til dig selv eller til gaver. Der må pr. gang forventes en udgift til materialer eller medbring selv.

Hold nr. 31773: torsdag kl. 9.30 - 12.00 19. februar, 5. marts
 og 19. marts
 Underviser: Hanne Grünhut Min. 6, maks. 12 deltagere
 Pris: 340/ 470 kr. ekskl. materialer. (3 gange)
 Lav dekorationer til foråret/påsken. Til dig selv eller til gaver. Der må pr.
 gang forventes en udgift til materialer eller medbring selv.

Social Dining - Mad for mænd

Hold nr. 31782: onsdag kl. 17.00 -20.00 Startdato: 7. januar
 Underviser: Rikke W. Andersen Min. 10, maks. 16 deltagere
 Pris: 725/ 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 fæl-
 lesskab. 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 påregnes et beløb til råvarer.

Patchwork

Hold nr. 31762: onsdag kl. 12.30 - 15.15 Startdato: 14. januar
 Underviser: Lene K. Simonsen Min. 6, maks. 12 deltagere
 Pris: 540/ 670 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)
 Du behøver ikke have erfaring med at sy patchwork; bare lysten er der, så
 kan du lave næsten alt, f.eks. dækkeservietter, puder, æsker osv. Vi lærer
 at sætte farver og mønstre sammen. Det er kreativt og i hyggeligt samvær
 med andre.

Hold nr. 31763: onsdag kl. 9.30 - 12.15 Startdato: 14. januar
 Underviser: Lene K. Simonsen Min. 6, maks. 12 deltagere.
 Pris: 540/ 670 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)
 Du behøver ikke have erfaring med at sy patchwork; bare lysten er der, så
 kan du lave næsten alt, f.eks. dækkeservietter, puder, æsker osv. Vi lærer
 at sætte farver og mønstre sammen. Det er kreativt og i hyggeligt samvær
 med andre.

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

Italiensk, øvede

Hold nr. 31701: mandag kl. 10.00-11.50 Startdato: 5. januar

Underviser: Alessia Di Matteo Min. 6, maks. 14 deltagere

Pris: 820/ 950 kr. ekskl. materialer. (12 gange)

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

Vi lærer hverdags sproget og forbereder os på at kunne begå os bedre på den næste rejse til Italien.

Spansk, nybegyndere

Hold nr. 31703: tirsdag kl. 14.00 – 15.50 Startdato: 13. januar

Underviser: Maria del Carmen Kristensen Min. 6, maks. 14 deltagere

Pris: 450/ 580 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)

Er du begynder eller lidt øvet i spansk, kan du med fordel deltage og få kendskab til eller udbygget dit kendskab til sproget.

Spansk, let øvede

Hold nr. 31704: tirsdag kl. 16.00 – 17.50 Startdato: 13. januar

Underviser: Maria del Carmen Kristensen Min. 6 maks. 14 deltagere

Pris: 450/ 580 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)

Er du begynder eller lidt øvet i spansk, kan du med fordel deltage og få kendskab til eller udbygget dit kendskab til sproget.

Tysk, øvede

Hold nr. 31716: tirsdag kl. 14.00-15.50 Startdato: 6. januar

Underviser: Thea Pedersen Min. 6, maks. 14 deltagere

Pris: 640/ 770 kr. ekskl. materialer. (8 gange, lige uger)

Dette kursus bygger på, at deltagerne har et klart, varieret og forholdsvis brugbart tysk. Er du godt funderet i tysk, så sproget forholdsvis let kan hentes frem, kan kurset også være relevant. I tekster af passende sværhedsgrad, vil kurset i særlig grad satse på samtalen samt hvordan sproget grammatisk hænger sammen – uden at grammatikken bliver en sproglig barriere.

TEATER OG KONCERTER

TEATER

Skolekomedien

Hold nr. 31645:

torsdag, den 19. februar
kl. 17.15

Pris: 740 kr.

Maks. 30 deltagere

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

Mødested:

Café Hack, Teatergaden 1

Forestillingen foregår på:

Aarhus Teater – Store Scene

Forestillingen er kåret som årets bedste forestilling i 2024. Christian Lollikes
alarmerende og forrykt morsomme komedie
om den danske folkeskoles sammenbrud er nu tilbage.

Gæstespil “Endnu en dag i Guds skaberværk”

Hold nr. 31646:

onsdag, den 18. marts kl. 17.15

Pris: 550 kr.

Mak. 36 deltagere

Inkl. middag på Café Hack og pausedrik
ekskl. drikkevarer.

Mødested:

Café Hack, Teatergaden 1

Forestillingen foregår på:

Aarhus Teater - Scala

Oplev prisbelønnede Iben Hjejle i rollen som den vrede Lotte i et drama
baseret på Katrine Marie Guldagers samfundsspiddende historie.

Dear Evan Hansen - En ny musical for outsiders i os alle

Hold nr. 31641:

onsdag, den 21. maj kl. 17.15

Pris: 740 kr.

Mak. 50 deltagere

Inkl. middag på Café Hack og pausedrik
ekskl. drikkevarer.

Mødested:

Café Hack, Teatergaden 1

Forestillingen foregår på:

Aarhus Teater – Store Scene

Hjerteskrærende hitmusical der har gået sin sejrsgang i både New York og
London – nu rammer den musikalske meteor Danmark.

KONCERTER**Bjørn Hansen fra Bjørn og Okay**

Hold nr. 31648: kl. 18:00

Pris: 275/ 325 kr.

inkl. spisning og kaffe i pausen

ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl. 17:45.

Bjørn Hansen kommer og spiller sin afskedskoncert på en hyggelig og fornøjelige måde.

onsdag den 25. februar

Sidste tilmelding 23. februar

Min. 50, maks. 100 deltagere

Forklædt som voksen

Hold nr. 31649: kl. 18:00

Pris: 275/ 325 kr.

inkl. spisning og kaffe i pausen

ekskl. øvrige drikkevarer

Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.

Døren åbnes kl. 17:45.

Orkesteret "Forklædt som voksen" byder denne aften på det allerbedste fra Kim Larsens musik.

onsdag den 29. april

Sidste tilmelding 27. april

Min. 50, maks. 100 deltagere