

Ældre Sagen

Lokalkomiteen for Hammel



Kulturhus InSide, Hammel

Program 2009 – 2010

Kære medlemmer

Tak for sæsonen 2008 – 2009. Vi er glade for jeres opbakning og støtte til vores arrangementer, og vi vil fortsat bestræbe os på at sammensætte programmet, så det indeholder både kendte og nye aktiviteter.

Det nye program for 2009 – 2010, som I nu har i hænde, indeholder både noget, I kender, og noget nyt. Til glæde for rigtig mange, kan vi fortælle, at succesen med kursus i SMS på Frijsenborg Efterskole følges op med et nyt kursus til februar.

Som noget nyt har vi taget emnet vin på programmet. Vi har af hensyn til de medlemmer, der stadig er på arbejdsmarkedet, lagt dette arrangement om aftenen. Et andet nyt tiltag er kursus for erfarne bilister, som både kan få teorien og de praktiske kørefærdigheder prøvet af.

Både naturture og stavgang fortsætter. I kan derfor fortsat glæde jer til, at Ole Ravn-Nielsen øser af sin viden om naturen 'netop nu' den 2. torsdag i hver måned, og hver tirsdag kan I se frem til i godt selskab at nyde en dejlig travetur i vores skønne omgivelser med Peder Spørring som instruktør.

De politisk interesserede får mulighed for at høre forsvarsminister Søren Gade, og så har vi sundhed på dagsordenen. Vi har nemlig indledt et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Diabetes-foreningen om en spændende aktivitetsdag.

De frivillige er rygraden i lokalkomiteens virke, og de gør virkelig en stor forskel. De træder til, hvis du har behov for 'en hjælpende hånd', som er et tilbud om frivillig, gratis hjælp til småreparationer, hvis du mangler en moti-
onsven, en besøgsven eller måske et

telefonopkald hver morgen. Du skal blot sætte dig i forbindelse med en af vore kontaktpersoner - eller måske bede din hjemmehjælp hjælpe dig med kontakten.

Ældre Sagen i Hammel tæller nu 1494 medlemmer, og det er en fremgang på 11 % på et år. I lokalkomiteen synes vi, det er flot, og vi er både stolte over og glade for den gode tilslutning. Vi byder de mange nye medlemmer velkommen i Ældre Sagen, og det er vort ønske, at I hver især får glæde af medlemskabet, og at I vil benytte jer af vores mange tilbud.

Den store opbakning forpligter naturligvis os i lokalkomiteen, og det vil vi forsøge at leve op til. De frivillige gør som tidligere nævnt en forskel i hverdagen for vore svageste medborgere, dels ved at skabe netværk, tryghed og ikke mindst socialt samvær. Har du lyst til at være med til at gøre en forskel, kan vi altid bruge flere engagerede frivillige. Ring til en af vore kontaktpersoner og hør nærmere.

Lokalkomiteens medlemmer er altid lydhøre for forslag eller emner, som medlemmerne mener, vi bør tage op. Vi er ikke længere borte end et telefonopkald.

Husk at støtte de sponsorer, som støtter os.

Velkommen til en ny sæson i Ældre Sagen.

Venlig hilsen
Hammel Lokalkomite
Ejgil Andreasen, formand

Lokalkomiteen for Hammel

Formand	Ejgil Andreassen	86 96 25 67
Næstformand	Mary Rotvig	86 96 39 80
Kasserer	Annalise Kornum	86 96 21 76
Ældrepolitik	Christian Enggaard	86 96 51 68
Ældrepolitik	Niels Kragelund	86 96 52 49
Komiteemedlem	Bodil Haahr Taankvist	86 96 17 51
Komiteemedlem	Viola Thomsen	87 62 00 49
Suppleant/sekretær	Per K. Isaksen	86 96 32 89
Suppleant/bisiddertjeneste	Georg Carlsen	86 96 36 57

Kontaktpersoner

Ældrepolitik	Christian Enggaard	86 96 51 68
Social humanitær	Mary Rotvig	20 99 08 75
Demensaflastere	Poula M. Ulriksen	86 96 12 77
Bisiddertjeneste	Georg Carlsen	20 99 08 23
(træffes tirsdag og torsdag klokken 9 – 10)		
Plejecenter Skaghøj	Vita Andersen	86 94 82 42
Plejecenter Tinghøj	Poula M. Ulriksen	86 96 12 77
Plejecenter Elmehøj	Jytte Adelsten	87 48 60 48
Besøgsvenner	Mary Rotvig	20 99 08 75
En hjælpende hånd	Mary Rotvig	20 99 08 75
Telefonstjerne	Linne Becher	86 96 24 73
Stavgang	Peder Spørring	86 96 13 81
Natur ture	Ole Ravn-Nielsen	86 96 33 84
Webmaster	Christian Enggaard	86 96 51 68

Ældre Sagen formidler en hjælpende hånd

Har du brug for hjælp til at løse et praktisk problem i hjemmet så ring til Mary Rotvig på tlf. 86 96 39 80, mobil 20 99 08 75

Hjælpen er gratis



Sæsonprogram 2009 – 2010

Med Farmor i Australien

Fredag den 11. september 2009 kl. 14 i Fællessalen i InSide.

Foredraget "Med Farmor i Australien" med levende tale, lysbilleder og dejlig australsk musik ved Anne Grethe Trangbæk og Helge Rude Kristensen.

Farmor på 91 år sagde ja til at lære sin søn, svigerdatter og tre voksne børnebørn bedre at kende gennem en 4½ måneders køretur Australien rundt. To firehjulstrækkere med farmors slangesikrede telt på taget skulle gennem 30.000 km være familiens hjem. Køreturen er en historie om et "ægteskab" mellem tre generationer under ekstreme forhold, og et bevis på at det aldrig er for sent at opsøge eventyret.

Arrangement og kaffe 60 kr., frivillige 30 kr.

CODAN 



**ÆLDRE SAGENS
SAMARBEJDSPARTNER**

Kontakt seniorkonsulent

Jens J. Lauritsen – Tlf 86 81 98 93

eller jjl@codan.dk

Kursus for erfarne bilister

Fredag den 25. september 2009 kl. 14 i Fællessalen i InSide.

Vi inviterer til et uforpligtende informationsmøde, hvor en kørelærer vil orientere om kursusindhold og forløb.

Nye regler, ændrede skilte og tættere trafik er kendsgerninger, der sikkert gør mange utrygge – måske især ældre bilister. Derfor tilbyder vi i Ældre Sagen og Dansk Kørelærer-Union et særligt bilistkursus, som omfatter:

10 lektioner med både teori og praktik

Køreteknisk anlæg 3 lektioner

Kørsel på almindelige veje og gader 1 lektion

Teori 6 lektioner

Alle 10 lektioner koster 925 kr.

Influenzavaccination

Mandag den 5. oktober 2009 kl. 10 – 12

Kulturhuset InSide fællessalen Dalvej 1, 8450 Hammel.

Fra kl. 13:30 – 14:30 Plejecenter Elmehøj,
Elmevej 40, 8450 Hammel.

I samarbejde med Danske Lægers Vaccinationsservice er der **gratis** influenzavaccination for folk over 65 år. **Husk sygesikringsbevis.** Annonceres også i Favrskov-Posten.

The Monastery

Fredag den 23. oktober 2009 kl. 15 i Fotorama.

"The Monastery" er historien om den 82 årige ungkarl, Vig, der aldrig har kendt til kærlighed, og søster Amvrosija, en russisk nonne, der ved et tilfælde – eller skæbnen – blev en del af hans liv. For 50 år siden købte Jørgen Lauersen Vig Hesbjerg Slot på Fyn. Han ville lave et kloster.

Alle er velkommen. Gratis adgang.

Forebyggelse og sund levevis

Søndag den 25. oktober 2009 kl. 13 Store sal InSide Hammel.

Vi har i samarbejde med de lokale afdelinger af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen arrangeret en aktivitetsdag, som har til formål at give os værktøj til et sundere liv. Lever vi fornuftigt, lever vi længere, og det er vigtigt, at vi forebygger i tide.

Hver forening er repræsenteret med sin egen stand, hvor man bl.a. kan få kontrolleret sit blodtryk, målt sit blodsukker og få sit kondital tjekket, hvis man da tør. Fra kl. 14.30 er der oplæg om sundhed og velfærd i dagens Danmark af regionsformand Bent Hansen, formand for social og sundhedsudvalget i Favrskov Kommune, Niels Flade samt direktør Bjarne Hastrup, Ældre Sagen. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål.

Alle er velkommen. For hele arrangementet med kaffe 50 kr.

En aften i Vinens tegn

Mandag den 9. november kl. 19 Mødelokale 5 InSide Hammel.

At drikke en god vin er en herlig oplevelse, og det hører med til oplevelsen at vide noget om, hvor vinen kommer fra.

Vi prøvesmager forskellige kvalitetsvine og hører om, hvordan vin vurderes. En højt kvalificeret vinekspert, som er kendt fra de bedste danske restauranter, vil være til stede.

Arrangementet er i samarbejde med Mads Egebjerg Olesen fra restauranten i InSide. Max 50 personer.

Tilmelding hos Ejgil Andreasen Tlf. 86 96 25 67. Alle er velkommen. Arrangement og vin 100 kr.

Ældre Sagen finder besøgsvenner



Savner du en besøgsven, eller kunne du tænke dig at være besøgsven? Så henvend dig til Mary Rotvig, som formidler kontakten.

Telefon **86 96 39 80**, mobil **20 99 08 75**

På flugt blandt jægere i Sibirien

Søndag den 29. november 2009 kl. 14 i Fællessalen, InSide.

I Sibirien blev deltager i Arctic Explorer, antropolog Rane Willerslev, sigtet for illegal pelshandel og krybskytteri. I et halvt år levede han på flugt blandt jægerfolket yukaghirerne.

Rane Willerslev var midt i sit feltstudie blandt jægerfolket yukaghirerne i Sibirien, da han en nat blev vækket af en jæger med en ubehagelig besked: "Det russiske politi er efter dig, se at komme væk. Omgåendet!". Willerslev sprang på en slæde og blev kørt langt ud i ødemarken, hvor russerne havde svært ved at finde ham. Kom og se billeder og hør om oplevelser under ekstreme naturforhold. Alle er velkommen.

Arrangement og kaffe 60 kr., frivillige 30 kr.

Forsvarsminister Søren Gade

Mandag den 14. december kl. 14 i Fællessalen, InSide

Hammel får besøg af Søren Gade, som har siddet i Folketinget for partiet Venstre i Ringkøbing fra den 20. november 2001, og blev forsvarsminister den 24. april 2004.

Søren Gade vil fortælle om Danmarks rolle i Afghanistan. Kan krigen i Afghanistan vindes, og hvilket tidsperspektiv arbejdes der med? Velkommen til et interessant foredrag og debat.

Arrangement og kaffe 60 kr., frivillige 30 kr.

Lokalkomiteens bisiddertjeneste



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

Ring til Georg Carlsen, som træffes **tirsdage og torsdage** fra klokken **9 – 10** på **20 99 08 23**, så formidler han kontakten til en bisidder.

Årstiderne i billeder, sang og fortælling

Søndag den 17. januar 2010 kl. 14 i Fællessalen i InSide.

Ved Bodil og Wolfgang Dibbern, tidligere forstanderpar på Højer Ungdomsskole.

Vi bor på breddegrader, hvor årstidernes skiften er tydelige og hører med til vores opfattelse af en tilværelse i konstant forandring. Vekslen mellem lys og mørke, mellem varme og kulde, mellem det frugtbare og det golde har givet forfattere inspiration til at skrive de årstidssange, vi kender og holder af. En levende fortælling i sang, musik og skønne billeder, så der er noget for alle sanser.

Arrangement og kaffe 60 kr., frivillige 30 kr.

Kursus i brug af SMS på mobiltelefon

Mandag den 8. februar 2010 kl. 14 på Frijsenborg Efterskole. Finlandsvej 5, 8450 Hammel.

Efter succesen med SMS kursus sidste år, har flere medlemmer opfordret os til at oprette et nyt kursus i år, og det gør vi. Samarbejdet med Frijsenborg Efterskole fortsætter, og det er vi særdeles glade for.

SMS er jo blevet en vigtig kommunikationsform, og fremover må man forvente, at den også vil blive brugt inden for den offentlige service.

Eftermiddagens program: velkomst ved forstander Jens Petersen, rundvisning på skolen af eleverne og kaffe samt undervisning i brug af SMS med skolens elever som instruktører.

Der er plads til max 40 personer på holdet, tilmelding hos Bodil tlf. 86 96 17 51. Arrangement og kaffe 30 kr.

Ældre  Sagen
- er alles sag

SeniorSwing

Søndag den 14. februar 2010 kl. 14 Store Sal InSide, Hammel.

Orkesteret startede med 7, men tæller nu hele 18 mand, og de vil spille og underholde med sjov, sjælere, slagere og swing.

Det bliver en søndag eftermiddag, hvor vi kan synge med, og de, der får lyst til en svingom, er velkommen på dansegulvet. En rigtig festlig eftermiddag. Alle er velkommen. Arrangement og kaffe 60 kr. Frivillige, besøgs- samt telefonvenner har gratis adgang.

Karen Blixen – en fantastisk skæbne

Fredag den 19. februar 2010 kl. 15 i Fotorama.

En film om en succesfuld, stærk og fandenivoldsk kvinde, som gik imod tidens normer. Filmens instruktører har haft adgang til Blixens private fotografier og breve, hvoraf mange aldrig tidligere har været offentliggjort, og materialet er suppleret med nye optagelser fra Kenya, USA og Danmark. Alle er velkommen, og det er gratis.

Ældre Sagens Årsmøde

Søndag den 7. marts 2010 kl. 14 Fællessalen InSide Hammel.

Dagsorden udsendes fra Ældre Sagens sekretariat i København sidst på året til alle medlemmer - husk medlemskort.

Ældre Sagen er vært ved en kop kaffe, og årsmødet afsluttes med 10 X banko. Der vil formentlig også blive vist nogle flotte billeder.

Kun for medlemmer.

Ring til rådgivningen

Telefonerne hos Ældre Sagens rådgivning har åben mandag,
tirsdag og onsdag fra kl. 10:00 – 14:00
samt torsdag fra kl. 14:00 – 18:00 på

80 30 15 27

**Det er gratis at ringe ind,
men der kan ikke ringes fra mobiltelefoner**

Drømmen om Arnangarnup Kua

Fredag den 23. april 2010 kl. 14 fællessalen InSide Hammel.

En eftermiddag til den grønlandske elv Arnangarnup Kua, som ligger i Paradisdalen. Ole Svenningsen, som er inkarneret lystfisker, vil vise os et diasshow fra det smukke arktiske område, krydret med historier fra den 150 km lange vandretur i fodsporet af fortidens jægerfolk, hvor mødet med rensdyr, moskusokser, polarræve og fisk i massevis akkompagneres med den storslåede natur.

Vi skal ud i vildmarken, hvor der sjældent kommer mennesker, og vi skal høre om depotudlægning, blodige vabler, sult, total udmattelse, stjernesud og meget mere.

Alle er velkommen. Arrangement og kaffe 60 kr./frivillige 30 kr.

Udflugt for frivillige

Mandag den 17. maj 2010

Denne tur er endnu ikke planlagt, men invitation bliver som sædvanlig udsendt direkte til de frivillige.

Husk allerede i dag at sætte kryds i din kalender.

Når vi skriver, at alle er velkommen, mener vi dermed, at du som medlem er velkommen til at tage din nabo eller bekendt med til vores arrangementer.

Ældre Sagen

Besøg hjemmesiden www.aeldresagen.dk

som giver omfattende information og service til medlemmerne.

På Favrskov hjemmesiden www.aeldresagen.dk/favrskov finder du inspiration til at deltage i de mange lokale aktiviteter, arrangementer, rejser og ture samt orientering om lokalkomiteernes arbejde gennem vore kontaktpersoner.

STAVGANG



Hver tirsdag kl. 09.30 på Selskabsvejen ved Springforbi i Hammel.

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

Kom og vær med, vi har stor erfaring, da vi har været i gang i 5 år. Nybegyndere får instruktion og kan låne stave. Vi anbefaler, du kommer til instruktion, inden du køber stave.

Socialt: Vi går i 2 grupper, den ene gruppe går på jævne skovstier i ca. 1 time, den anden gruppe går i ca. 1,5 time og tager også bakkerne med.

Vi arrangerer "madpakketure" til det nære område, og der er tilbud om stavgangsture i udlandet, hvor man godt kan være med, selvom man kun kan gå korte ture.

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

Instruktør Peder Spørring

Ældre Sagen tilbyder PC support og vejledning

Ældre Sagens PC support er gratis og er åben på hverdage kl. 10 – 15 på telefon **70 10 10 06**. Når du ringer, får du en supporter i røret med god tid til at give dig råd og vejledning. Hjælpen er gratis. Du betaler kun telefonsamtalen. Det er bedst, at du har din PC tændt og telefonen i nærheden af PC'en, når du ringer op.



Lige om hjørnet ...



... finder du egnens regionale pengeinstitut med fingeren på den lokale puls.

- Vi besøger dig, når du har tid
- Vi træffer hurtige beslutninger
- Vi træffes på direkte telefonnumre

Vi giver os tid til kunderne - og lægger stor vægt på personlig betjening og kompetente medarbejdere.



Hammel Afdeling • Østergade 5 • tlf.: 7022 8450

www.sparostjyl.dk

Restaurant InSide

D a l v e j 1 H a m m e l

Helaftensarrangement:

Velkomstdrink,

3 valgfrie forretter,

3 valgfrie hovedretter,

3 valgfrie desserter,

Kaffe og te med hjemmebagte småkager,

3 valgfrie natmad.

Under spisningen serveres husets vine ad libitum samt øl og vand + 1 glas dessertvin.

Flot opdækkede borde med sølvtallerkener, levende lys og blomsterdekorationer.

Alt dette fra kr. 425

Har du andre ønsker, så kontakt os.



**Gå ind på www.restaurantinside.dk
eller ring på Telefon 8964 1512**

Gåture i naturen - Naturture med Ældresagen

v/ Ole Ravn-Nielsen



Tid: Kl. 9.30

Sted: Springforbi

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

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

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

Planlagte datoer:

2009

Torsdag den 16. april

Torsdag den 14. maj

Torsdag den 11. juni

Torsdag den 13. august

Torsdag den 10. september

Torsdag den 08. oktober

2010

Torsdag den 08. april

Torsdag den 20. maj

Torsdag den 10. juni

Torsdag den 12. august

Torsdag den 09. september

Torsdag den 07. oktober

Savner du nogen at spise sammen med?

- så skal du som pensionist blot møde op i caféen på det af kommunens plejecentre, som du ønsker at spise på.

Der serveres et forskelligt udbud af kolde og varme retter til rimelige priser *mod kontant betaling*.

Forhør nærmere hos: Plejecenter Anlægget, Ulstrup, tlf. 89 64 13 03, Plejecenter Thorshøj, Thorsø, tlf. 89 64 18 46, Plejecenter Skaghøj, Hammel, tlf. 89 64 16 55 og Plejecenter Hinneruplund, Hinnerup, tlf. 89 64 12 62.



Nybolig

Østergade 15

8450 Hammel

Tlf. 8696 3000

Ansvarlig indehaver:

Jakob Kyhl



Velkommen

Hos din lokale brilleekspert

- Vi tager os altid god tid til personlig rådgivning
- Bestil tid til gratis synsprøve



Brilleriet



Markus
Berger



Lise
Røede

Nyt Syn - Østergade 13A - 8450 Hammel

Tlf.: 86 96 10 88

www.nytsyn.dk/hammel

Det sker i Ældre Sagen i Hammel

Dato	Dag	Klokken	Arrangement	Sted
11-09-09	Fredag	14	Med farmor i Australien	Kulturhus InSide
25-09-09	Fredag	14	Kursus for erfarne bilister	Kulturhus InSide
05-10-09	Mandag	10 - 12	Influenza-vaccination	Kulturhus InSide
05-10-09	Mandag	13:30 14:30	Influenza-vaccination	Plejecenter Elmehøj
23-10-09	Fredag	15	The Monastery	Fotorama Hammel
25-10-09	Søndag	13	Forebyggelse og Sund levevis	Kulturhus InSide
09-11-09	Mandag	19	En aften i Vinens tegn	Kulturhus InSide
29-11-09	Søndag	14	På flugt blandt Jægere i Sibirien	Kulturhus InSide
14-12-09	Mandag	14	Forsvarsminister Søren Gade	Kulturhus InSide
17-01-10	Søndag	14	Årstiderne i billeder, Sang og fortælling	Kulturhus InSide
08-02-10	Mandag	14	SMS kursus	Frijsenborg Efterskole
14-02-10	Søndag	14	SeniorSwing – sjov Sjælere, slagere	Kulturhus InSide
19-02-10	Fredag	15	Karen Blixen – en Fantastisk skæbne	Fotorama Hammel
07-03-10	Søndag	14	Ældre Sagens årsmøde	Kulturhus InSide
23-04-10	Fredag	14	Drømmen om Arnangarnup Kua	Kulturhus InSide
17-05-10	Mandag		Udflugt for frivillige	Se invitation

*Hver tirsdag kl. 09:30 stavgang v/ Peder Spørring. Mødested: ved Springforbi.
Anden torsdag i månederne apr., maj, juni, aug., sept., okt. klokken 09:30 naturture med Ældre Sagen v/ Ole Ravn-Nielsen. Mødested: ved Springforbi.*