

DET SKER LOKALT

FIND HER ÆLDRE SAGENS ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER I DIT OMRÅDE

ARRANGEMENTER 30.04. – 14.08.2026

MIDTJYLLAND OMRÅDE 3B

AELDRESAGEN.DK/DETSKER



-  Favrskov
-  Hedensted
-  Horsens
-  Odder
-  Samsø
-  Skanderborg
-  Aarhus

Årsmøde med sang, musik og fællesskab i Hinnerup

Tekst og foto: Ken Richter

Årsmødet var i år en stor succes med 241 deltagere, som alle fik en oplevelse, der emmede af fællesskab og livsglæde. Som traditionen byder, var der høj stemning hele vejen rundt om bordene, hvor snakken gik lystigt.

Frivillige på pletten

Ken Richter, formand for Ældre Sagen Hinnerup, fortæller, at der ligger et grundigt forarbejde forud for arrangementet. "Vi laver altid et stort forarbejde, så alt forløber så problemfrit som muligt," siger han.

Dette år var ingen undtagelse, og hele bestyrelsen samt en håndfuld frivillige hjælpere var tidligt på pletten i Søften Kultur- og Idrætscenter.

Her fik de hurtigt opstillet borde og stole og pyntet op med duge og service, så alt var klar til de mange gæster.

Årets frivillige kåret

Mødet begyndte som altid med en fællessang, og efter den formelle dagsorden blev afsluttet, blev dagens menu serveret ved bordene af de flittige frivillige.

For at gøre stemningen ekstra hyggelig var der i år et musikalsk indslag fra den lokale musiker Hans Brun. Hans musik satte prikken over i'et og bidrog til den gode stemning.

I løbet af årsmødet blev der også udnævnt hele to "Årets frivillige". Det var Vagn Bondrup og Kristian Vestergaard, der gennem en lang årrække har stået for henholdsvis krolf og bowls.

HADSTEN

Formand: Kresten Thesmer Sørensen, 40 35 69 48, thesmer@outlook.dk

1. næstformand: Irma Katholm, 26 29 46 09, irmakatholm@gmail.com

2. næstformand: Inge Funch, 71 77 03 85, ingefunch@hotmail.com

aeldresagen.dk/hadsten

Nyhedsbrev

Ønsker du at modtage vores nyhedsbrev som e-mail, kan du tilmelde dig på den lokale hjemmeside.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig til arrangementer og ture på følgende måder:

- Tilmelding og betaling via hjemmesiden.
- Tilmelding via e-mail til aeldresagenhadsten@gmail.com
- Alternativt kan du ringe på 40 32 57 20, mandag, onsdag og fredag kl. 10-13. Sms kan anvendes hele ugen.

Husk at oplyse navn, medlemsnummer og telefonnummer.

Besøgsven

Har du lyst til at få besøg af og til?

Så lad en frivillig besøgsven blive et lyspunkt i din dagligdag.

Eller vil du være besøgsven? Glæden ved dit besøg vil helt sikkert gå begge veje.

Inga Basse Rasmussen, 24 21 82 12, ingabr53@gmail.com

Børnehavenvenner

Her kan frivillige tilbyde sig som børnehavenven med fx højtlesning eller historiefortælling.

Som orientering for personale og forældre bærer den frivillige en badge med teksten "Jeg er børnehavenven".

Der indhentes børneattest af Ældre Sagen, ligesom der underskrives en aftale om tavshedspligt.

Doris Guldborg, 20 47 36 04, dorisguldborg@hotmail.com

Gå med-ven

I samarbejde med hjemmeplejen.

Du kan få en frivillig ledsager med fx på hospital, til læge mv.

Karen Overgaard Særkjær, 22 91 47 90.

Tilbud om bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler.

En bisidder har tavshedspligt. Irma Katholm, 26 29 46 09, irmakatholm@gmail.com

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en frivillig?

Solveig Jensen, 60 49 21 85.

Værktøjskassen

Har du brug for en hjælpende hånd?

Værktøjskassen kan måske hjælpe dig, hvis du har et praktisk problem i hjemmet. Erling Kramer, 21 73 19 99.

Leif Villads Nielsen, 23 24 71 64.

Faste aktiviteter

Cafe Senior-fællesskab

Mandag i lige uger kl. 13.30-15.

Sted: Røde Kors Cafeen, Østergade.

Et stærkt fællesskab for modne mennesker.

I samarbejde med Favrskov Kommune og Røde Kors, Hadsten og Hinnerup.

Ingen tilmelding, man møder bare op.

Karin Skovgaard Sørensen, 40 74 59 29, karin.s.sorensen@gmail.com

Engelskkursus

Onsdag kl. 15-17.

Sted: Østervangsskolen, Blok B.

Kursus for øvede.

Tove Kristensen, 23 11 45 82.

Pris: Der betales for undervisningsmaterialer.

Herreværelset

Sidste tirsdag i måneden kl. 10-12.

Sted: Kulturhus Sløjfen.

Her kan mænd mødes til hyggeligt samvær.

Vi finder i fællesskab ud af, hvad der skal ske på de næste møder.

Vi arrangerer foredrag og ture, får os en god snak og en kop kaffe.

Gregers Petersen, 40 96 15 03.

Pris: 20 kr. for kaffe eller te.

It, lokal hjælp

Har du problemer med computeren eller anden elektronik, og bor du i Hadsten eller omegn?

Vi hjælper gerne hjemme hos dig.

Svend Uldahl Pedersen, 20 42 86 28.

It-datastuen

• Mandag kl. 9.30-11.30.

• Mandag kl. 13.30-15.30.

Sted: Datastuen, Sundhedscenteret, Hovvej 76.

Få hjælp og instruktion i din daglige brug af pc, tablet og mobiltelefon.

Vi har pc'er, men du må gerne medbringe dit eget it-udstyr.

Tilmelding via hjemmesiden eller på 40 32 57 20, mandag,

onsdag og fredag kl. 10-13, aeldresagenhadsten@

gmail.com

Michael Høy, 22 76 76 19.

Pris: 100 kr. halvårligt.

Kreativt værksted

Mandag kl. 13-15.30.

Sted: Sognegården, Kirkevej 5.

Et mødested for de kreative.

Medbring dine

hobbymaterialer, mød andre, og få inspiration til din egen hobby - eller til en ny.

Tove Kristensen, 23 11 45 82.

Kvindeværelset

1. tirsdag i måneden

kl. 10-12.

Sted: Kulturhus Sløjfen.

Her kan kvinder mødes til en god snak, et foredrag og en kop kaffe.

Vi glæder os til at se jer.

Inger Bergmann Christensen, 50 55 45 60.

Helle Kramer, 41 14 25 96.

Pris: 20 kr. for kaffe eller te.

L'hombre

Mandag kl. 13.30-17.

Sted: Biblioteket, Kulturhus Sløjfen.

Mød op til hyggeligt samvær over et spil l'hombre.

Nybegyndere er velkomne - vi sørger for oplæring.

Niels Baadstorp, 20 81 95 83.

Mad for ældre mænd hold 1

1. onsdag i måneden

kl. 11-14.30.

Sted: Sundhedscenteret,

Hovvej 76.

Vi laver gode, gammeldags retter.

Kun for mænd.

Grethe Winther Nielsen,

26 36 90 34,

g.winther@live.dk

Pris: Ca. 50 kr. pr. gang.

Mad for ældre mænd, hold 2

2. onsdag i måneden

kl. 11-14.30.

Sted: Sundhedshuset.

Vi laver gode, gammeldags retter.

Kun for mænd.

Anna Marie Jensen,

61 74 44 52,

annamjuldal@gmail.com

Pris: Ca. 50 kr. pr. gang.

Syng fra den blå

Søndag 10. maj kl. 14-15.

Sted: Sløjfen.

Hyggelig fællessang fra Højskolesangbogen.

Alle er velkomne.

Andreas Møller, 29 13 61 68.

Søndagsfællesskab

Sidste søndag i måneden

kl. 9.30-10.45.

Sted: Hadsten Sognegård,

Kirkevej 5.

I samarbejde med Kirken.

Vi mødes til kaffe, rundstykker og en god snak.

De, der har lyst, kan

fortsætte til gudstjeneste i

Sct. Pauls kirke kl. 11.

Tilmelding senest

fredagen før.

Irma Katholm, 26 29 45 09,

irmakatholm@gmail.com

Hadsten Kirkekontor,

86 98 04 25,

kirkekontor@

hadstenpastorat.dk

Pris: 25 kr. for kaffe og brød.

Motion

Bowlingklubben Senior

Mandag kl. 10-12.

Sted: Inside, Hammel.

Hold 1 - spiller kl. 10-11.

Hold 2 - spiller kl. 11-12.

Mød op til nogle

hyggelige timer.

Tilmelding til

Jørgen Ovesen, 30 92 04 49,

kirk.ovesen@gmail.com

Pris: 640 kr. halvårligt.

Gå dig glad, gåture

• Mandag kl. 10-11.15.

Vi går i rask tempo 5-7 km.

Dorte Mikkelsen,

51 70 13 07.

• Onsdag kl. 10-11.

Tempo efter formåen,

2-3 km.

Ingerbeth Ottzen,
21 91 76 23.
Sted: Sløjfen.

Padeltennis

Tirsdag kl. 8-12.
Sted: Padelmaster.dk,
Tofttegårdsvej 28.
Kom og spil, og få motion og
hygge sammen med andre.
Lis Bisgaard, 30 25 13 90,
gerne sms.
Pris: 100 kr. pr. kvartal.

Petanque

Tirsdag og torsdag
kl. 13.45-16.
Sted: Petanquebanerne ved
Østervangshallen.
Vil du være med?
Kontingent til Hadsten
Petanque.
Jan Kjærulf-Møller,
28 94 06 19.
Pris: 200 kr. pr. sæson.

Seniorcykling

Torsdag kl. 10-12.
Sted: P-pladsen,
Vesterskovvej ved Ringvejen.
Vi cykler 15-20 km, 12-15
km/t. og vil evt. dele os i
begyndere og øvede.
Jens Peter Øster, 86 98 19 61.

Stavgang

Mandag kl. 10-11.
Sted: P-pladsen ved
Vester Skovvej.
Find vandrestavene frem.
Vil du med?
Gudrun Andreasen,
27 43 36 41.

Arrangementer og ture

Anne Just's Have

Tirsdag 16. juni kl. 8.20-18.
Sted: Evald Tangs Alle.
Bustur til Hune, med guidet
besøg i Anne Just's Have og
butikken Blokhuis Lys.
Kaffe og te med brød på
udturen samt frokost og
eftermiddagskaffe i haven.
Arrangeret af Bjarne Hansen.
Tilmelding senest 29. maj
via hjemmesiden eller på
40 32 57 20, mandag, onsdag
og fredag kl. 10-13,
aeldresagenhadsten@
gmail.com
Pris: 514 kr.

Rundtur ved Viborg

Torsdag 27. august
kl. 11-17.30.
Sted: Evald Tangs Alle.
Bustur til Viborg og omegn.
Vi spiser frokost ved
Borgvold og fortsætter til

Søndermarks kirken, Hald Ege
og igennem Dollerup Bakker
ved Hald Sø.
Kaffepause ved Kongensbro
og stop ved Tvillum
Klosterkirke.
Hjemturen går gennem Gjern
Bakker.
Arrangeret af Bjarne Hansen.
Tilmelding senest 10. august
via hjemmesiden eller på
40 32 57 20, mandag, onsdag
og fredag kl. 10-13.
aeldresagenhadsten@
gmail.com
Pris: 260 kr.

VW Retro og Strandingsmuseet

Tirsdag 29. september
kl. 7.30-18.45.
Sted: Evald Tangs Alle.
Besøg på VW Retromuseet i
Ulfborg.
Kaffe og rundstykke
undervejs. Rundvisning
på museet og derefter en
2-retters retro-menu.
Turen går videre til
Strandingsmuseet, hvor vi
også bliver guidet rundt.
Før hjemturen serveres kaffe
og kage.
Arrangeret af Bjarne Hansen.
Tilmelding start 1. juni
og senest 11. september
via hjemmesiden eller på
40 32 57 20, mandag, onsdag
og fredag kl. 10-13.
aeldresagenhadsten@
gmail.com
Pris: 746 kr.

HAMMEL

Formand: Ellen M. Clausen,
21 64 99 57,
fm.hammel.711@
aeldresagen.dk
aeldresagen.dk/hammel

Arrangementer

Du kan tilmelde dig og betale
samtidig på hjemmesiden
eller reservere en plads ved
John Nielsen, 24 91 57 30.
Betal fx med MobilePay
senest ved fremmøde.

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage
vores nyhedsbrev via e-mail,
kan du tilmelde dig på
hjemmesiden.

Facebook

Søg på "Ældre Sagen
Hammel".

Besøgsvenner søges

Har du lyst til at blive
besøgsven, evt. med hund, så
har vi brug for dig.
Karen Margrete Guldmann,
40 19 32 61,
karenmargreteguldmann@
gmail.com

Børnehavenvenner

Vi har aftaler med
seks daginstitutioner i
Hammelområdet om, at ældre
kan komme og læse op mv.
for børnene.

P.t. er der kun en institution,
der har fået en ven, og derfor
søger vi flere, der gerne
vil bruge tid sammen med
børnene til gensidig glæde.
Børneattest indhentes af
Ældre Sagen.
Tony Bøgholm, 40 74 34 89,
kenzo2@kabelmail.dk
Sven M. Nilsson, 21 27 67 45,
nilssonsvenn@gmail.com

Kørestolsskubber

Vil du gå en tur med en
beboer på Solhøj Plejecenter
et par timer hver anden
onsdag over middag?
Der er altid en medarbejder
fra Solhøj med på turene.
Poul Sørensen, 40 52 22 84,
egeris46@gmail.com

Besøgsven

Har du lyst til at få besøg af
og til?
Så lad en frivillig besøgsven
blive et lyspunkt i din
dagligdag.
Det er også muligt at få en
besøgsven med hund.
Karen Margrete Guldmann,
40 19 32 61,
karenmargreteguldmann@
gmail.com

Bisidder og ledsager

Du kan få en frivillig bisidder
med til vigtige samtaler.
Tony Bøgholm, 40 74 34 89,
kenzo2@kabelmail.dk

Hjælpende hånd

- Du kan få hjælp til små,
praktiske gøremål i eget
hjem, fx til at hænge et
billede op eller skifte
en pære.
Ejvind Møller Andersen,
22 31 40 38,
emand@outlook.dk
- Gælder det fx oplægning
af bukser eller tilretning af
gardiner, så kontakt
Aase Jørgensen,
41 43 84 50,
joergensen.aase@gmail.com

Hjælp til hørehæmmede

Ved foredrag kan der
arrangeres skrivetolkning fra
Høreforeningen, der viser al
tale på storskærm, så alle kan
følge med.
Ellen Clausen, 21 64 99 57,
formidler kontakten.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen
af en frivillig?
Judith Olesen, 23 32 20 67,
ju.olesen@gmail.com

Faste aktiviteter

Cafe Frirummet ☒

Sidste torsdag i måneden
kl. 14.30-16.30.
Sted: InSide.
Er du pårørende til en
demensramt, og har du brug
for et frirum, hvor du kan
snakke med andre i samme
situation?
Så kom med i
træningskøkkenet.
Cafeen er åben for alle uden
tilmelding.
Birgit Stensgaard,
27 81 04 93,
bestensgaard@outlook.dk
Pris: 20 kr. for kaffe og brød.

Fællesspisning i Hammel

4. onsdag i måneden
kl. 12-14.
Sted: Sports Cafeen, Hammel
Idrætscenter, Thorsvej 4.
Har du lyst til lidt selskab til
middagsmaden?
Så kom og vær med til et par
hyggelige timer, hvor vi spiser
sammen og slutter af med
kaffe og småkager.
Tilmelding senest
fredagen før.
Poul Sørensen, 40 52 22 84.
Henning Knudsen,
40 72 95 20.
Pris: 100 kr.

Fællesspisning i Ulstrup

3. torsdag i måneden
kl. 12-14.
Sted: Ulstrup Kro,
Hovedgaden 11.
Har du lyst til lidt selskab til
middagsmaden?
Så kom og vær med til et par
hyggelige timer, hvor vi spiser
sammen og slutter af med
kaffe og småkager.
Tilmelding til
Ulstrup Kro, 86 46 45 77,
senest fredagen før.
Inger Lise Hougaard,
51 26 32 30,
iogj.hougaard@gmail.com
Pris: 129 kr. →

Herreværelset

Sidste mandag i måneden kl. 12-14.
Sted: Ulstrup Kro, Hovedgaden 11.
En selskabelig sammenkomst for herrer, der kan lide god mandemad og hyggeligt selskab.
Tilmelding onsdagen før til Ulstrup Kro, 86 46 45 77.
Poul Kristian Poulsen, 51 53 88 10, aasekristian@msa.one
Pris: Der afregnes på stedet.

It-cafe

Torsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: InSide.
Her kan du få hjælp, hvis du fx har problem med router, printer eller andet.
Alle er velkomne fra 4. september til Kr. Himmelfartsdag, dog ikke i skoleferier.
Der er også mulighed for hjælp i hjemmet.
Børge Rasmussen, 25 56 00 71, rasmus.borge@gmail.com

It-cafe

3. torsdag i måneden kl. 15-17.
Sted: Ustrup Bibliotek, Hovedgaden 60.
Vi hjælper med at løse dit it-problem.
Der er også mulighed for it-hjælp i hjemmet.
Alle er velkomne.
Eva Bagger, 61 54 06 87, Baggereva@gmail.com

Læsegruppe for mænd

Mandag i ulige uger kl. 14-16.
Sted: InSide.
Vær med i læsefællesskabet for mænd over 60 år, der har lyst til at mødes om skønlitteratur.
Læseguiden læser op af medbragte tekster.
Mariann Tovesdatter, 51 55 70 86, marianntovesdatter@gmail.com
Pris: Der vil være udgifter til kopier og evt. kaffe.

Pigekammeret

1. søndag i måneden kl. 14.30-16.30.
Sted: Konfirmandstuen, Anbækvej 5.
Den gamle konfirmandstue ved præstegården er rammen om det månedlige mødested for kvinder, der vil hygge sig i et par timer med god snak og nye bekendtskaber.

Annette Krause Hansen, 60 16 26 89, annette.lading@gmail.com
Pris: 25 kr. for kaffe og brød.

Strikkeklub

Lørdag kl. 14-16.
Indtil 30. maj.
Sted: InSide.
Er du glad for at strikke, hækle m.m., så er strikkeklubben måske noget for dig.
Alle er velkomne til at få en god snak, også uden håndarbejde.
Doris Lyngaae, 40 96 34 95, dlyngaae@tsorensen.dk
Pris: 20 kr. for kaffe og brød.

Stavgang

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Det grønne område ved Selskabsvejen for enden af Gl. Randersvej.
Der er altid en instruktør, så nybegyndere er også velkomne.
Stave kan lånes.
Ilse Sørensen, 26 14 18 39, Peder Spørring, 21 26 81 07.

Stavgang

Onsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Dannebrogsplassen i Ulstrup.
Der er altid instruktør, så nybegyndere er også velkomne.
Stave kan lånes.
Alice Gulldammer Zimmer, 20 33 43 28, alicegulldammer@gmail.com

Vandreture på Hammelkanten

Onsdag kl. 9-11.30.
Sted: InSide.
Kom med på ugentlige vandreture i Hammels flotte natur.
Vi går fx ad skovstier og med indlagte pauser.
Ruterne har varierende længde og varer 2-2,5 time.
Henning Knudsen, 40 72 95 20, hkmureren@gmail.com

Vandreture på Ulstrupegnen

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Ulstrup Hallens p-plads.
Tag med på en ugentlig vandretur i Ulstrups smukke natur.
Vi går i et par timer i roligt tempo.
Alle er velkomne.
Arne Brink, 30 32 19 46, arnebrink@live.dk

Arrangementer

Portvin og fællessang

Torsdag 30. april kl. 19-21.
Sted: InSide,
En munter og musikalsk aften i selskab med Kenneth Chr. Anker Gars, kendt som "Hr. Weyse fra Sønderborg".
Vi skal synge dejlige og livsbekræftende sange fra Højskolesangbogen, høre muntre historier og smage på udsøgte portvine.
Ellen Clausen, 21 64 99 57, fm.hammel.711@aeldresagen.dk
Pris: 120 kr.
inkl. portvinssmagning, ikke-medlemmer 150 kr.

Oplev Favrskov Vest

Onsdag 10. juni kl. 9.30-15.
Sted: Bustur for enlige med påstigning Ulstrup, Thorsø og Hammel.
Bor du alene i Hammel-området, kan du, evt. sammen med en hjælper, komme med på en dejlig bustur til skønne steder i den vestlige del af Favrskov Kommune.
Nils Borring er med som guide, og turen afsluttes med frokost.
Inge Birte Sørensen, 21 65 09 81, ibshammel@gmail.com
Pris: 150 kr.

Vestermølle med rundvisning

Torsdag 13. august kl. 9.15-16.15.
Sted: Bustur med påstigning i Ulstrup, Thorsø og Hammel.
Kom med på en hyggelig tur til Vestermølle ved Skanderborg - en kulturperle midt i naturskønne omgivelser, hvor du får en spændende rundvisning og en let frokost.
Ellen Clausen, 21 64 99 57, FM.Hammel.711@aeldresagen.dk
Pris: 400 kr., ikke-medlemmer 425 kr.

Museums-tur

For demensramte med ledsager
Torsdag 20. august kl. 13-17.
Sted: Bus med påstigning i Ulstrup, Thorsø og Hammel.
Hyggelig tur til Blichermuseet i Thorning med rundvisning, specielt tilrettelagt for personer med hukommelsesproblemer og deres ledsager, og med efterfølgende kaffe og kage.
Favrskov Kommune og Ældre Sagen yder tilskud til udflugten.

Husk tilmelding og forudbetaling.
Birgit Stensgaard, 27 81 04 93, bestensgaard@outlook.dk
Pris: 75 kr.

Invitation til vaccination

Seks gange i juni.
Sted: InSide.
Ældre Sagen bistår Danske Lægers Vaccinations Service med at sikre et roligt og trygt forløb under vaccinationerne mod Herpes Zoster (helvedesild).
Det sker i et forskningsprojekt med tilfældigt udvalgte personer over 65 år, der hver skal have to vaccinationer.
Du vil få besked i din e-Boks, hvis du bliver tilbudt vaccinationen.
Birgit Stensgaard, 27 81 04 93, bestensgaard@outlook.dk

HINNERUP

Formand: Ken Richter, 44 13 15 61, FM.Hinnerup.713@aeldresagen.dk

aeldresagen.dk/hinnerup

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden, der opdateres løbende.

Følg os på Facebook

Hvis du hurtigt vil have sidste nyt om nye arrangementer, udflugter og rejser, kan du med fordel bruge vores lukkede gruppe på Facebook. Søg efter Ældre Sagen Hinnerup og bliv medlem.

Besøgsven

Har du lyst til at få besøg af og til?
Så lad en frivillig besøgsven blive et lyspunkt i din dagligdag.
Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk

Bliv børnehaven

Som børnehaven bliver du tilknyttet en børnehaven, og du kommer på besøg et par timer nogle gange om måneden. Du kan læse højt, spille spil eller hvad du har lyst til sammen med en mindre gruppe børn.

Du får også en synlig badge til orientering for børn, personale og forældre. Børneattest indhentes af Ældre Sagen. Kirsten Dyhrberg Grønne, 42 27 04 17, kirstendg@gmail.com

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler. Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk

Pårørendecafe

Sidste tirsdag i hver måned kl. 14.15-16. Sted: Demenshuset, Herredsvej 16-18. Pårørende til demensramte kan udveksle erfaringer og være til gensidig støtte og forståelse. De frivillige vil være til stede i et tæt samarbejde med demenskonsulenterne i Favrskov. Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk Anne-Marie Salling, 40 36 72 15, mikrisal47@gmail.com

Værktøjskasse

Har du brug for lidt praktisk hjælp til småting i hjemmet, kan Ældre Sagen Hinnerup tilbyde lidt assistance. Niels Peder Mols Jensen, 51 75 93 24, npmj06@gmail.com

Vågetjeneste

Vi hjælper, hvor de pårørende har brug for aflastning. Ved at våge hos den døende skaber vi nærvær, ro og tryghed. Har du behov for en våger, eller har du lyst til at være den, der hjælper? Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk

Faste aktiviteter

Bowling

Mandag kl. 10-12. Sted: Inside, Hammel. Vi har to hold hver mandag.

- Hold 1 kl. 10-11.
- Hold 2 kl. 11-12.

Jørgen Ovesen, 30 92 04 49, kirk.ovesen@gmail.com Pris: 640 kr.

Bowls

Onsdag kl. 15.30-18. Sted: Gymnastiksalen, HH-Skolen.

Bowls er en blanding mellem curling og petanque, dog med andre regler. Kristian Vestergaard, 28 52 71 90. Pris: 200 kr. årligt for krolf og bowls.

Fællesspisning i Søften

2. onsdag i hver måned kl. 12-14. Sted: Søften Kultur og Idrætscenter, Kvottrupvej 9. Alle er velkomne. Husk tilmelding senest søndagen før. Niels Peder Mols, 51 75 93 24, npmj06@gmail.com Pris: 100 kr. inkl. kaffe og kage.

It-cafe

Onsdag kl. 14-16. Sted: Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. Ingen tilmelding, du møder bare op. Kirsten Dyhrberg Grønne, 42 27 04 17, kirstendg@gmail.com

It, pc-hjælp

Få hjælp hjemme hos dig, hvis du har problemer med din pc. Kirsten Dyhrberg Grønne, 42 27 04 17, kirstendg@gmail.com

Krolf

- Tirsdag kl. 10-12.
- Torsdag kl. 14-16.

Sted: Tingstedets Krolf ved Rønbækskolen. Krolf er et oplagt spil for hele familien - alle kan være med, uanset alder. Spillet er en blanding af golf og krocket. Vi spiller i sommerhalvåret. Vagn Bondrup, 30 54 91 12, vabo@post.tele.dk Pris: 200 kr. årligt for krolf og bowls.

Læsegrupper

2. og 3. tirsdag i hver måned kl. 10-12. Sted: Lokale Skoven, Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. Der læses og diskuteres en bog om måneden. Tilmelding nødvendig, da der er venteliste. Gitte Eibye, 61 38 05 87, b.eibye@dukamail.dk Pris: Kaffe eller te købes på biblioteket.

Læsegrupper for mænd 60+

- Gruppe 1. Mandag i lige uger kl. 10.30-12. Inge Kring, 51 21 00 86, ingekring@hotmail.com
- Gruppe 2. Onsdag i lige uger kl. 10.30-12. Lisa Bolvig, lbolvig@gmail.com Sted: Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. For mænd, der har lyst til at lytte og læse i fællesskab. Læseguiden medbringer teksterne.

Motorcykelture

1. onsdag i måneden kl. 10-13. Sted: Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. Har du en motorcykel? Gammel eller ny, stor eller lille? Og har du lyst til at køre en stille og rolig tur ud i det blå, når vejret tillader det? Kontakt Jens Larsen, 42 18 47 37, toje@mail.dk, for at aftale en tur.

Mad for mænd 60+

1. eller 2. onsdag i måneden kl. 16-19. Sted: Præstemarksskolens skolekøkken, Kvottrupvej 9, Søften. Kan du godt lide at lave mad, eller vil du gerne lære det? Jill Hansen, 20 31 38 39, mad-hold@outlook.dk Pris: 85 kr.

Skydning

2. onsdag i måneden kl. 18-20.30. Sted: Hinnerup Skytteforenings lokaler, Rønbækskolen blok C, kælderens. Prøv at skyde med riffel eller pistol. Susanne Sørensen, ssoerens1@gmail.com

Pris: 75 kr. med riffel inkl. 25 skud, 125 kr. med pistol inkl. 50 skud.

Travetur i Hinnerup og omegn

Onsdag kl. 10.15-11.45. Sted: P-pladsen ved Rønbækskolen. Vil du med ud at gå en frisk tur på 6-8 km i Hinnerup og omegn? Vi går i 1-1,5 time i godt selskab med andre, der også har lyst til en travetur. Så mød op, og lad os følges ad. Jens Larsen, toje@mail.dk

Herreværelset

2. mandag i hver måned kl. 14-16. Sted: Ældrecentret Stationen, Banegårdsplads 2. Hyggeligt fællesskab for mænd i alderen 60+. Tilmelding, gerne ugen før pr. e-mail, til Herre8382@gmail.com Per Pape, 21 71 55 55. Pris: Vi deler udgifterne.

Busbjergspillene

Lørdag 20. juni kl. 10.45-17. Sted: Hinnerup Bibliotek & Kulturhus. Danmarks ældste friluftsspil i Ulstrup opfører "Skatteøen". Husk tilmelding og betaling senest 1. maj til Henrik Wiehe, 27 29 27 23, henrik@wiehe.dk Pris: 450 kr. inkl. forplejning.

Dameværelset

3. tirsdag i hver måned kl. 14-16. Sted: Ældrecentret Stationen, Banegårdsplads 2. Hyggeligt fællesskab med foredrag for damer i alderen 60+. Tilmelding, gerne ugen før pr. e-mail, til Anne-Marie Pedersen, 40 36 72 15, mikrisal47@gmail.com Pris: Vi deler udgifterne.

Udflugt til Thorsminde

Onsdag 19. august kl. 7.15-19. Vi besøger Kaj Munks Præstegård og Strandingsmuseet St. George. Tilmelding senest 19. juli til Henrik Wiehe, 27 29 27 23, henrik@wiehe.dk Pris: 975 kr. inkl. entre og frokost. →

HEDENSTED KOMMUNE

HEDENSTED

Formand: Erik Christensen, 27 81 18 43, erik.christ101@gmail.com
Næstformand: Grethe Madsen, 50 58 00 21, g.madsen@hafnet.dk
aeldresagen.dk/hedensted

Adresser på aktiviteter

- Hedensted Fitness, Gesagervej 68.
- Hedensted Svømmehal, Gesagervej 68.
- Bøgely, Rørkærvej 1, Hedensted.
- Megascope, Holmboes Alle 13 B, Horsens.
- Kastaniehøj, Kirkegade 16, Hedensted.
- Løsning Dagcenter, Snejpevej 30.
- Hedensted Kirkecenter, Kirkegade 15.
- Hedensted Bibliotek, Østerbrogade 26.
- Ørum Daugård Multicenter, Gl. Vejlevej 47.
- Torupvej 27, Hedensted.

Medlemsblad

Hvert halve år udgives der et medlemsblad i Hedensted Kommune med oplysninger om vores arrangementer. Bladet kan afhentes på biblioteket, Borgerservice, Sundhedshuset i Løsning, Købmanden i Daugård og Hedensted Fitnesscenter.

Nyhedsbrev og avisannoncer

På hjemmesiden kan du tilmelde dig vores lokale nyhedsbrev. Se også vores annoncer i Hedensted Avis og Ugeavisen.

Vil du være mentor?

Vi samarbejder med Talentspejderne om at finde frivillige mentorer til børn og unge mellem 12-15 år. Som talentspejder hjælper du et ungt menneske på vej. Vil du vide mere, så ring til Johannes Grane Larsen, 30 51 30 88, grane@hafnet.dk

Bisidder

Du kan få en frivillig med til vigtige samtaler med kommunen, lægen eller banken.

Bisidderen har tavshedspligt. Gitte Holbech, 51 88 65 36. Hans Kamp, 28 26 32 95. Ellen Bertelsen, 21 47 58 23. Henrik Klougart, 40 32 13 11.

Juridisk rådgivning

1. mandag i hver måned kl. 14-16.
Sted: Haralds Plads 8.
Medlemmer har adgang til gratis konsultation (15-20 minutter) hos advokat Bodil Ravn og advokatfuldmægtig Mette Nydam.
Bestil tid på 70 22 20 21, kontakt@ravnolsen.dk, eller bare mød op.

Ledsager

Er du usikker ved at skulle afsted alene, kan du få en frivillig ledsager med til fx læge, speciallæge, tandlæge, sygehus eller indkøb. Gitte Holbech, 51 88 65 36. Jytte Lorenzen, 51 36 56 44.

Praktisk hjælp

Mangler du hjælp til småopgaver i hjemmet? Ejvind Jensen, 24 23 80 76. Svend Erik Nielsen, 20 18 04 75.

Pårørendegruppe

Ønsker du at deltage i en gruppe af pårørende til ægtefæller med demenssygdom. Solveig Petersen, 51 28 34 40, solveig.rousthoj@gmail.com Grethe Madsen, 50 58 00 21, g.madsen@hafnet.dk

Spisevenner

Savner du selskab til maden, kan du få en spiseven. Gitte Holbech, 51 88 65 36. Jytte Lorenzen, 51 36 56 44.

Tryghedsopkald

Er du utryg? Vil du gerne ringes op hver morgen? Karen Munk, 22 99 01 64. Gitte Holbech, 51 88 65 36.

Vågetjenesten

Frivillige tilbyder aflastning og støtte til døende og deres pårørende i private hjem og på plejehjem. Bente Nielsen, 25 78 35 39. Vagttelefon, 42 48 43 60.

Faste aktiviteter

Billard

I samarbejde med Østjysk Billardklub, Torupvej 27,

Hedensted, er der mulighed for at spille billard. Thyge Petersen, 42 64 34 00. Pris: 1.000 kr. årligt.

Demensaktiviteter

Fredag i ulige uger kl. 14-16.
Sted: Hedensted Bibliotek.
Vi har arrangementer for demensramte og deres pårørende.
Vi samarbejder med Cafe Lyset, der har møder for pårørende og mennesker med demens.
Grethe Madsen, 50 58 00 21. Solveig Petersen, 51 28 34 40.

Film i Megascope

Medlemmer kan få rabat til de fleste forestillinger. Erik Christensen, 27 81 18 43.

Formiddagskaffe for enlige

Lørdag i ulige uger kl. 10-12.
Sted: Hedensted Bibliotek.
Vil du gerne have lidt selskab og en hyggelig snak, så kom til formiddagskaffe for enlige. Margit Brink, 25 53 45 40, mbrink@hafnet.dk
Pris: 25 kr. inkl. kaffe, te og morgenbrød.

It for seniorer

Kursus etableres kun ved min. fire interesserede.
Der sættes på følgende emner:

- Windows 10 og 11.
- Foto og billedbehandling.
- Slægtsforskning.
- iPad.
- Og evt. forskellige temamøder.

Se også hjemmesiden. Hans Hertzum-Larsen, 29 45 63 22. Datastuen8722@gmail.com

It-cafe

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Hedensted Bibliotek.
Frivillige med god it-erfaring står klar til at hjælpe med pc-problemer.
Medbring egen pc eller tablet. Finn Dalsgård, 21 71 47 98. Pris: 20 kr.

Læsekrebs

- Hold 1.
 - 1. tirsdag i hver måned kl. 14.30-16.
 - Fra januar: Tirsdag i første ulige uge. Aase Nielsen, 75 65 18 25.
- Hold 2.
 - 2. onsdag i hver måned kl. 14.30-16.30.
 - Bente Møller, 41 61 02 04.

- Hold 3.
 - Sidste tirsdag i måneden kl. 13-15.
 - Britta Engelbrecht, 28 83 70 08.
- Hold 4.
 - Hver 6. mandag kl. 18-20.
 - Inge D. Jensen, 51 22 46 66.
- Hold 5.
 - 1. onsdag i hver måned kl. 14-16.
 - Sted: Hedensted Bibliotek.
 - Vi samarbejder med biblioteket, der skaffer romaner, biografier m.m.
 - Margit Brink, 25 53 45 40.

Seniorbio

1. mandag og 1. onsdag i hver måned kl. 14-15.45.
Sted: Megascope.
Se omtale af filmene på biografens hjemmeside. Billetbestilling mod gebyr, 75 64 67 88. Erik Christensen, 27 81 18 43. Pris: 70 kr.

Teatergruppe for enlige

Savner du nogen at følges med i teatret, så meld dig til teatergruppen for enlige. Aase Steen, 21 74 35 20, aas.pc@hotmail.com

Tirsdagscafe

Tirsdag i lige uger kl. 14-16.30.
Sted: Hedensted Bibliotek.
Her kan man snakke, hygge sig, strikke og spille spil. Lukket på helligdage og skoleferier. Lene Larsen, 22 26 69 60. Pris: 20 kr. for kaffe eller te.

Motion

Aquayoga

- Torsdag kl. 8.15-9.
- Søndag kl. 9.15-10.
- Sted: Hedensted Centret, Svømmehallen.
- For en merpris af 50 kr. kan du også deltage i morgensvømning.
- Se tiderne, betingelserne og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk
- Vis medlemskort fra Ældre Sagen.
- Aase Kragebæk, 51 89 09 86. Pris: 249 for fast abonnement.

Aquafitness

- Mandag, onsdag, fredag kl. 8.15-9.
- Søndag kl. 9.15-10.
- Sted: Hedensted Centret, Svømmehallen.

For en merpris af 50 kr. kan du også deltage i morgensvømning. Se tiderne, betingelserne og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk Aase Kragebæk, 51 89 09 86. Pris: 249 kr. for månedskort.

Bordtennis 60+

Tirsdag kl. 14-17.
Sted: Ølsted Hallen, Kirstinelundsvej 9.
I samarbejde med Ølsted Bordtennisklub.
Erik Hansen, 51 23 16 91.
Pris: 800 kr. for en sæson.

Bowls

Onsdag kl. 13.30-15.
Sted: Hedensted Centret, hal A.
Et indendørs spil, der minder lidt om petanque.
Evt. ændringer af tider vil fremgå af opslag i centret.
Instruktør Pia Michaelsen, 22 30 94 28.
Ritha Lautrup, 51 41 17 20.
Pris: 200 kr. for vintersæsonen.

Fitness: Funktionel træning

Mandag, onsdag og fredag kl. 9.15-10.15.
Sted: Hedensted Fitnesscenter.
Holdtræning med instruktører. Maks. 17 deltagere.
Ældre Sagens medlemmer af Hedensted Fitness kan motionere alle dage indtil kl. 15.
Se tider, betingelser og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk Aase Kragebæk, 51 89 09 86. Pris: 249 kr. for månedskort.

Gåture i Hedensted

Tirsdag kl. 10-11.
Sted: Kulturtorvet ved biblioteket.
Har du lyst til en gåtur i hyggeligt selskab, så mød bare op.
Edith Sørensen, 41 63 12 57.

Gåture i Ølsted

Onsdag kl. 14-15.
Sted: Spejderhytten, Bottrupvej 13 E.
Har du lyst til en gåtur i hyggeligt selskab, så mød bare op.
Kirsten Høgh, 60 93 37 94.

Gåture og stavgang

Mandag kl. 10-11.15.
Sted: P-pladsen ved Sebberup skov - over for genbrugspladsen.

Vi går ca. fem km.
Kirsten Høgh, 60 93 37 94.

Gåture på Skærven i Løsning

Onsdag kl. 10-11.
Sted: P-pladsen Rævebjergvej 19.
Har du lyst til en gåtur i hyggeligt selskab, så mød bare op.
Inga Midtgaard, 52 25 14 04.

Kroket

- Tirsdag kl. 13.30-16.30.
- Torsdag kl. 15.30-19.30.

Sted: Øster Snede stadion (ved skolen).
I samarbejde med Sole IF's krocketafdeling.
Kroket er en m/k-sport.
Vi stiller udstyr og instruktører til rådighed.
Bjarne Toft, 26 27 32 31.

Kroff, indendørs

Mandag kl. 14-15.30.
Sted: Hedenstedcentret, hal A.
Et samarbejde med Pensionisthøjskolen og Idræt i Dagtimerne.
Vi stiller udstyr til rådighed og giver den nødvendige vejledning.
Ulla Hartmann, 41 11 98 22.
Pris: 300 kr. for vintersæsonen.

Kroff, udendørs

Torsdag kl. 14-16.
Sted: Banen bag Hedensted Fitness.
Kroff er en kombination af kroket og golf med op til 25 deltagere.
Evt. ændringer af tider og priser mv. oplyses ved fremmøde.
Udstyr kan lånes.
Jørgen Tønnes, 40 57 20 79.
Ritha Lautrup, 51 41 17 20.
Pris: 150 kr. for en hel sæson.

Petanque i Hedensted

Tirsdag og torsdag kl. 10-12.
Sted: Banen ved Bredgade.
I samarbejde med Hedensted Petanqueklub.
Peder Pedersen, 29 92 77 38.
Pris: 250 kr. for en hel sæson.

Seniorcykling

Mandag, onsdag og fredag kl. 9.30-10.30.
Sted: Hedensted Fitness.
Kom og få sved på panden og pulsen op.
Maks 18 deltagere.
For evt. ændring af tider og pris: se opslag i centret.
All inclusive for en merpris på 50 kr. pr. måned.

Aase Kragebæk, 51 89 09 86.
Pris: 249 kr. for månedskort.
429 kr. for 10-turskort.
2.495 kr. for årskort.

Seniorgymnastik for mixhold

Mandag kl. 8.40-10.40.
Sted: Hedenstedcentret.
I samarbejde med Pensionisthøjskolen og Idræt i Dagtimerne arrangeres seniorgymnastik for mixhold.
Vi arbejder hele kroppen igennem ledsaget af god musik.
Kom i afslappet tøj, og medbring liggeunderlag.
Annabel Hillestrøm Bækkegaard, 23 80 98 37.
Pris: 300 kr. for 12 gange.

Senioridræt

Onsdag kl. 10-12.
Sted: Ørum-Daugård Multicenter.
I samarbejde med Daugård Idræt.
Efter fælles opvarmning eller let gymnastik kan man deltage i floorball, tæppecurling, bowls, pickleball, badminton, bordtennis eller petanque.
Vi spiser sammen den sidste onsdag i måneden.
Per Schultz, 27 61 77 14.
Pris: 499 kr.

Seniormotion

- Mandag kl. 9.10-10.05.
- Tirsdag kl. 9.15-10.15.
- Torsdag kl. 9.15-10.30.

Sted: Hedensted Fitnesscenter.
Holdtræning med instruktører. Maks. 20 deltagere.
Ældre Sagens medlemmer af Hedensted Fitness kan motionere i centret alle dage indtil kl. 15.
Se tider, betingelser og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk Aase Kragebæk, 51 89 09 86. Pris: 249 kr. for månedskort.

Seniorpadel

Mandag-fredag kl. 9-11.
Sted: Padel Centret, Mosetoften 3.
Padel er en kombination af tennis og squash.
Der er instruktører, der fortæller om reglerne, og du kan låne udstyr.
Maks. ti deltagere pr. time.
Tilmelding via Matchi-app'en.
Se tiderne, betingelserne og tilmeld dig på hedenstedcentret.dk Claus Clausen, 22 96 55 58.
Pris: 25 kr. pr. time.

Skovfitness

Torsdag kl. 10-11.15.
Sted: Skovområde ved Hedensted Golfklub.
Skovfitness er en udendørs træning, der bruger naturen, især skoven, som træningslokale.
Der trænes i april, maj, juni, august og september.
Margit Brink, 25 53 45 40, mbrink@hafnet.dk
Pris: 100 kr.

Stolemotion

Mandag kl. 9.30-10.30.
Sted: Hedensted Kirkecenter.
Stolemotion er en skånsom og effektiv motionsform, der fokuserer på at styrke muskler, forbedre balance, kondition og smidighed ved hjælp af øvelser, der udføres på eller ved en stol.
Formålet er at bevare og styrke den daglige funktionsevne.
Margit Brink, 25 53 45 40.
Pris: 300 kr. for vintersæsonen.

Varmtvandsgymnastik

Tirsdag kl. 11-11.40.
Sted: Hedensted Svømmehal.
Ved ekstra betaling er der mulighed for at deltage i morgensvømning.
Se priser på Hedensted Centrets hjemmeside.
Aase Kragebæk, 51 89 09 86.
Pris: 249 for fast abonnement via Ældre Sagen.

Volleyball 60 +

Mandag kl. 14-15.30.
Sted: Hedenstedcentret, hal A.
Er du glad for boldspil samtidig med, du har det sjovt sammen med andre?
I samarbejde med Pensionisthøjskolen og Idræt i Dagtimerne.
Vi spiller med en blød bold på en badmintonbane.
Alle kan være med.
Lis Jacobsen, 22 82 39 94.
Henny Tang, 40 53 19 88.
Pris: 300 kr. for vintersæsonen.

Arrangementer og ture

Cykelture for seniorer

Tirsdag kl. 13.
Sted: Haralds Plads.
Cykelturene starter hvert år i slutningen af april og slutter sidst i september.
Vi kører ca. 25 km i roligt tempo.
Du møder bare op. Der er ingen tilmelding.
Ove Lyse, 23 29 96 86. →

Sylt - en nordfrisisk ø

Mandag 27. juli
kl. 8.30-20.30.

Sted: P-pladsen ved
Hedensted Station bag
Superbrugsen.
Tag med på en spændende
tur til den største af de
nordfrisiske øer.

Under busturen rundt på øen
fortæller guiden om øen og
dens spændende historie.
Tilmelding senest 27. juni.
Margit Brink, 25 53 45 40,
mbrink@hafnet.dk
Pris: 850 kr. Rejsebevis og
opkrævning udsendes af
Søren Rejser.

JUELSMINDE

Formand: Peter Altenborg,
81 88 61 20,
peter@altenborg.dk

1. næstformand:
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08,
martinjuelsminde@
hotmail.com

2. næstformand: Birthe
Lindaa, 81 88 61 29,
birthe@lindaa.dk

aeldresagen.dk/
juelsminde

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage
vores lokale nyhedsbrev via
e-mail, kan du tilmelde dig på
hjemmesiden.

Besøgstjeneste

Ønsker du en besøgsven?
Eller vil du være besøgsven?
Ruth Ellegaard Jensen,
81 88 24 22.

Bisidder

Du kan få en bisidder med til
vigtige samtaler eller hjælp til
breve fra det offentlige.
Bisidderen har tavshedspligt.
Preben Thingholm,
22 32 43 95.

Juridisk rådgivning

1. tirsdag i hver måned
kl. 14-16.
Sted: Ringvejen 20,
Juelsminde.
Medlemmer har adgang
til gratis konsultation (15-
20 minutter) hos advokat
Max L. Jepsen og evt.
advokatfuldmægtig.
Bestil tid på 75 69 43 11,
juelsminde@samadvo.dk
eller bare mød op mellem
kl. 14-15.

Ledsager

Er du usikker ved at komme
afsted alene, kan du få en
frivillig ledsager med til læge,
sygehus eller indkøb.
Ruth Ellegaard Jensen,
81 88 24 22.

Praktisk hjælp

Mangler du hjælp til små
reparationer, billedophæng
eller andre mindre opgaver i
hjemmet?
Erik Thorborg, 26 71 54 69.

Tryghedsopkald

Ønsker du at få et
tryghedsopkald hver morgen,
så ring.
Ruth Ellegaard Jensen,
81 88 24 22.

Vågetjenesten

Ved livets begyndelse bliver vi
modtaget af varme hænder.
Når livet ebber ud, har vi også
brug for varme og kærlige
hænder.
Derfor tilbyder vi støtte til
døende og deres pårørende i
private hjem og på plejehjem.
Ruth Ellegaard Jensen,
81 88 24 22.
Vågetjenestens vagttelefon,
23 62 22 82.

Faste aktiviteter

Film

I biograferne Megascope
og Klovsborg Kino kan
medlemmer som regel få
10 % rabat på billetten ved
fremvisning af medlemskort.
Peter Altenborg, 81 88 61 20.

Få hjælp til videooptagelser

Hvis du har brug for hjælp
til redigering af dine egne
videooptagelser, kan du
ringe til
Anker Frandsen, 20 67 70 68.

It-cafe ☒

Torsdag kl. 10-12.
Ferielukket 29. juni-17.
august.
Sted: Frivilligcentret,
Strandhusevej 7 A.
Få hjælp til dit it-udstyr, hvis
det driller.
Vi hjælper også med
MitID og de fleste andre
softwareprogrammer.
Nu også hjælp til
velfærdsteknologi.
Vi har altid gratis kaffe og
småkager.
Hjemmebesøg kan i nogle
tilfælde aftales.
Kurt Jensen, 24 24 28 01.

Lær at blive lystfisker

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Aftales ved Kaj Rasnov,
21 46 07 35.
Vi mødes og får en hyggelig
formiddag - og måske et par
fisk på krogen.
Vi har fiskegrej, men tag gerne
dit eget med.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.

Slægtsforskning ☒

Tirsdag i ulige uger
kl. 14-16.30.
Ferielukket 29. juni-
17. august.
Sted: Frivilligcentret,
Strandhusevej 7 A.
Få hjælp til at lære, hvordan
du finder frem til dine
forfædre.
Gensidig støtte samt kaffe,
kage og hygge.
Helle Jersild, 61 62 03 40.
Kurt Lindholm, 31 10 77 84.

Værkstedet, kun for mænd

Onsdag og torsdag kl. 10-12.
Ferielukket i juli måned.
Sted: Juelsminde Hallerne,
Tofteskovvej 12.
Kom med dine
småreparationer, og vi prøver
at hjælpe dig.
Tidligere håndværkere tager
sig af det praktiske, og du er
meget velkommen til også at
deltage i fællesskabet.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.

Motion

Gå-gruppe

Mandag kl. 14-16.
Sted: Juelsminde Lokalkrav.
Juelsminde Hallerne,
Tofteskovvej 12.
Vi forener motion med en
god lokal historie. Vi går
ca. fem km på omkring
halvanden time.
Alle kan deltage, og hver gang
er der en tovholder på turen.
I samarbejde med Juelsminde
Lokalkrav.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.

Krolf i Glud

Mandag og onsdag
kl. 13.30-15.30.
Sted: Ved Glud Hallen og
fodboldbanen.
Kom og prøv spillet, vi stiller
udstyr til rådighed.
Ane Marie Kraul, 21 47 61 20.
Pris: 150 kr. for medlemskab
pr. år.

Krolf i Juelsminde

Tirsdag 10-12.
Sted: Krolfbanerne
ved Hellebjerg
Idrætsungdomsskole.
Kom og prøv spillet. Vi stiller
udstyr til rådighed.
Der bliver pause i spillet,
hvor man kan nyde en kop
medbragt kaffe.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.
Pris: 50 kr. pr. sæson.

Køretur med MC-gruppen

Onsdag kl. 13-15.
Sted: Tilmelding ved Kaj
Rasnov.
Vil du med ud i det blå på
vores MC'er - når vejret
tillader det?
Hver især medbringer kaffe
eller sodavand, som nydes
ved en bæk undervejs.
Kaj Rasnov, 21 46 07 35.

Minigolf

Mandag kl. 10-11.
Sted: Juelsminde Strand
Camping og Vandrehjem.
En spændende bane, hvor vi
spiller på grønt græs.
Medbragt mad og drikkevarer
kan nydes ved borde
og bænke.
Drikkevarer kan også købes.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.
Pris: 20 kr. pr. gang.

Padel i As

Alle ugens dage kl. 6-22.
Sted: As Friskole,
Overbyvej 25, As.
Kom og prøv padel i
samarbejde med AS IF.
Der kan deltage fire spillere
pr. gang, og der er mulighed
for at låne bat og bolde.
Tina Lykkegaard, 22 80 18 85.
Pris: 50 kr. pr. time pr. bane.

Padel i Barrit

Alle ugens dage kl. 6-22.
Sted: Ved Barrit Stadion,
Kirkebro 4, Barrit.
Kom og prøv padel i
samarbejde mellem BGIF og
BKI i Barrit.
Der kan være fire på banen,
og der er mulighed for at låne
bat og bolde.
Hanne Dyrmosé, 23 45 04 33.
Pris: 50 kr. pr. time pr. bane.

Petanque

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Ved Kuren, Kurparken.
Alle kan være med, og spillet
er gratis.

Der lægges mere vægt på socialt samvær end konkurrence.

Den medbragte kaffe kan nydes i et lille hus.
Martin Bech Jørgensen,
81 88 64 08.

Træning i Hallen

Alle ugens dage kl. 12-14.
Sted: Juelsminde
Motionscenter, Juelsminde
Hallerne, Tofteskovvej 12.
Motionen består af fri træning ved maskinerne.
Giver ikke adgang til deltagelse på hold.
Jette Juul, 44 14 36 11.
Pris: 650 kr. for seks måneder + 100 kr. for nøglekort.

Træning i Fit&Sund

Alle ugens dage kl. 5-23.
Sted: Fit&Sund,
Strandvejen 31.
Medlemmer af Ældre Sagen kan få et særligt tilbud.
Gratis oprettelse, fri adgang til hold, cardio- og styrketræning.
Fri gæstetræning i alle Fit&Sund-huse.
Mette Lauridsen, 75 69 32 99.
Pris: 299 kr. månedligt + gebyr 5 kr.

Ud at gå

Torsdag kl. 13-14.45.
Sted: Juelsminde hallernes p-plads, Tofteskovvej 12.
Vi går ca. to timer, 7-9 km, og vi arrangerer selv turene.
Husk praktisk fodtøj til forskelligt terræn.
Carl Peter Østerby,
28 72 80 33.

Arrangementer og ture

Spis Sammen Danmark

Søndag 17. maj kl. 12-16.
Sted: Stouby Multihus,
Idrætsvej 12.
Vores spis sammen byder, ud over god mad, på festlig sang og musik med et Birthe Kjær kopi-show ved Yrsa og Bent.
Tilmelding nødvendig - gerne online.
Jane Sejersén, 24 91 99 75.
Pris: 250 kr.

Dameværelset

Onsdag 20. maj kl. 14-16.
Sted: Frivilligcentret,
Tofteskovvej 7 A.
Et frirum for piger på 60+.
Tilmelding to dage før hvert møde til

Berith Ottesen, sms,
40 98 15 47.
Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage.

Syng sammen på Havnen

- Mandag 29. juni kl. 20.05.
- Mandag 20. juli kl. 20.05.

Sted: Ved Juniorsejlkлубben på Havnen.
Medbring gerne din egen stol og sangbog.
Vi synger fra Højskolesangbogen, godt hjulpet af husorkesteret. I samarbejde med Pensionisthøjskolen.
Gratis deltagelse.
Jane Sejersén, 24 91 99 75.

TØRRING-ULDUM

Formand: Eva Terkelsen,
23 83 83 07,
eva@foddame.dk
1. næstformand: Inge-Lise Nielsen,
61 99 81 03,
heningingelise@gmail.com
aeldresagen.dk/toerring-uldum

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores lokale nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden, der løbende opdateres.

Besøgsven

Vil du være besøgsven, så har vi brug for dig.
Inge-Lise Nielsen,
61 99 81 03.
Oda Madsen, 22 29 28 58.

Praktisk hjælp

Har du brug for hjælp til små opgaver i hjemmet? Så tilbyder vi gratis hjælp til ældre.
Viktor Jørgensen,
21 21 41 21.
Bent Jessen, 20 73 16 98.
Niels Simonsen, 20 94 47 16.

Vidste du, at:

44.667

ringede til Ældre Sagens rådgivning sidste år



Skubbehold

Tirsdag kl. 9.30-11.
Sted: Nedergården,
Kirkegade 1.
Vi skubber med beboerne en time om sommeren.
Vi kan godt bruge flere skubbere.
Jonna Thomsen, 29 89 87 29.

Skubbeholdet ☺

Onsdag kl. 10-11.
Sted: Plejecenteret, Møllebo.
Vi skubber med beboerne en time ad gangen, hele året.
Vil du være med?
Lillian Andersen, 22 82 73 42,
lillianandersen9@mail.com

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en af vores frivillige? Det giver tryghed, når man bor alene.
Eller vil du være den, der opringer?
Inge-Lise Nielsen,
61 99 81 03.

Vågetjeneste

Frivillige tilbyder støtte, nærvær, ro og tryghed til døende og pårørende, når livet er ved at ebbe ud, både i hjemmet og på plejehjem.
Ingen skal dø alene, hvis de ikke ønsker det.
Kontakt skær gennem plejepersonalet eller sygeplejersken.
Vil du være med i vores fællesskab?
Vågetjenesten, 42 80 42 95,
kl. 8-16,

Faste aktiviteter

Akupunktur

I samarbejde med Byens Massør & Akupunktør tilbydes medlemmer en times behandling.
Man kan behandle stort set alt med akupunktur, og hvis man ikke kan behandle sygdommen, kan man behandle mange af følgesymptomerne.
Jette Jensen, Bredgade 16.
Tidsbestilling på 50 50 35 77.
Pris: 350 kr. (normalt 400 kr.)

It-hjælp

1. mandag i måneden kl. 17-19.
Sted: Frivillig Huset,
Torvegade 10.
Har du brug for hjælp til opsætning af telefon, tablet eller har du andet it-problem? Så hjælper vi gerne.

Husk pas til opsætning af MitID.
Leif Jacobsen, 25 58 80 24.

Finere madlavning

Tirsdag kl. 17.30-21.30.
Sted: Ølholm Langskov Skole.
Kun for mænd.
Villy Pedersen, 30 12 12 69,
villyk@c.dk
Pris: 650 kr. for otte gange.

Knipling

Tirsdag kl. 19-21.45.
Sted: Frivillighuset,
Torvegade 10.
Har du lyst til knipling? Vi hjælper gerne, hvis du er nybegynder.
Materiale kan købes på holdet.
Medbring kaffe til pausen.
Doris Madsen, 21 48 01 42.

Qi Gong yoga

Tirsdag kl. 9-10.
Sted: Byens Massør og Akupunktør.
Ved spørgsmål, kontakt Jette Jensen, 50 50 35 77.
Pris: 50 kr. pr. gang.

Seniorbio

Mandag kl. 19-21.
Sted: Klovborg Kino,
Storegade 56.
Mod forevisning af medlemskort kan man se film med rabat.
Klovborg Kino, 75 76 16 19.

Skydning

Onsdag i ulige uger kl. 10-12.
Sted: Klubhuset, Kildevvej 11,
Rask Mølle.
I samarbejde med Skytteforeningen.
Kom og prøv en 15-meter salonriffel, og få en hyggelig snak over en kop kaffe.
Søren Rasmussen,
21 46 14 49,
sorenlr@godmail.dk
Preben Olsen, 29 28 97 15,
prevaolsen@gmail.com
Pris: 35 kr.

Strikkecafe

Tirsdag kl. 13-16.
Sted: Frivillighuset,
Torvegade 10.
Vil du være med? Kom og få inspiration til nyt håndarbejde, eller medbring dit eget.
Alle er velkomne.
Iris Jürgensen, 51 96 53 56.
Pris: 20 kr. for kaffe pr. måned.

Teaterbesøg

I samarbejde med Vejle Musikteater kan medlemmer se de fleste forestillinger med rabat.
Billetbestilling på 79 43 20 30, kl. 14-17.
Inge-Lise Nielsen, 61 99 81 03.

Motion

Bowling

Tirsdag kl. 11-13.
Sted: Pejsegården i Brædstrup.
Kom, og spil bowling på helt nye baner.
Olaf Høj, 53 29 48 38.
Pris: 70 kr. inkl. kaffe og brød.

Fysioterapi og træning

Mandag-fredag kl. 7-19.
Sted: Frivillighuset, Torvegade 10.
Medlemmer tilbydes gratis indmelding og introtime med en fysioterapeut.
Meld dig ind, og book din introtime.
Tørring fysioterapi, 75 80 19 07.
Inge-Lise Nielsen, 61 99 81 03.
Pris: 250 kr. om måneden, ikke-medlemmer 300 kr.

Gåture i Lindved

Tirsdag kl. 9.30-10.30.
Sted: Tingparkens p-plads.
Vinter: Arne Henriksen, 75 85 12 03.
Anna Marie Pedersen, 40 92 00 35.

Petanque i Lindved

Onsdag kl. 14-16.
Sted: Tingparken.
Vi har petanquekugler.
Hans Weber, 30 16 72 68.

Seniormotion

Fredag kl. 9.30-11.15.
Sted: Skolehallen, Rådhusgade 1-3, Brædstrup.
• Gymnastik.
Fredag kl. 9.30-10.30.
• Svømning.
Fredag 10-11.15.
Lene Pedersen, 61 65 11 37.
Pris: 600 kr. årligt, ikke-medlemmer 650 kr.

Stavgang i Tørring

Onsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Kiosken, ved campingpladsen.
Kom, og deltag.
Grethe Vingum, 75 80 12 35.
Henny Nielsen, 40 85 70 02.

Stolegymnastik

Mandag kl. 10-11.
Sted: Plejecenteret, Møllebo.
Kom til stolegymnastik, det er sundt for kroppen.
Karen Margrethe Nielsen, 22 36 95 27.

Stolegymnastik

Onsdag kl. 10-11.
Sted: Nederbylund, Fælledvej.
Kom til stolegymnastik, det er sundt for kroppen.
Ruth Nielsen, 40 53 42 07.

Stolegymnastik

Torsdag kl. 10-10.50.
Sted: Nedergården Kirkegade 1, Uldum.
Kom til stolegymnastik, det er sundt for kroppen.
Det er både for damer og mænd.
Else Marie Rasmussen, 27 64 83 62.

Vandretur

Torsdag kl. 9-11.
Sted: Orlas Plads.
Gerda Volkmann, 28 89 96 88.

HORSENS KOMMUNE

BRÆDSTRUP

Formand: Niels Rasmussen, 21 27 55 81, loelni@hotmail.com
Næstformand: Carsten Kildevang, 23 65 37 72, kildevang@post9.tele.dk

aeldresagen.dk/
braedstrup

Besøgsven

Vil du være besøgsven og give et frisk pust til et medmenneske?
Tove Eliseholm, 51 15 12 20.
tobe@eliseholm.dk

Ledsager

Er du usikker ved at skulle alene afsted, kan du få en frivillig ledsager med til læge, speciallæge, tandlæge, sygehus eller indkøb.
Ivan Mikkelsen, 29 85 70 85.

Praktisk hjælp

Har du brug for hjælp til små opgaver i hjemmet?
Frede Benfeldt, 22 46 24 06.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en af vores frivillige?

Det giver tryghed, når man bor alene.
Lene Pedersen, 61 65 11 37, lp8740@hotmail.com

Vågetjeneste

Vi tilbyder aflastning og støtte til døende og deres pårørende, for ingen skal dø alene.
Ved at våge skaber vi nærvær, ro og tryghed.
Vil du være med i vores fællesskab?
Vi kommer i private hjem og på plejehjem.
Vågetjenesten rekvireres via hjemmeplejen, 76 29 70 79.
Grethe Bonde, 61 29 07 45.

Faste aktiviteter

Alt for kvinder

Mandag i lige uger kl. 10.30-12.30.
Sted: Brædstrup Sognehus.
Vil du være med til frokost og en god snak sammen med andre ligestillede kvinder?
Mary-Ann Hegermann, 24 47 12 59.
Pris: 50 kr. inkl. let frokost.

Biograffur

Om mandagen kan du få 20 kr. rabat i Klovsborg Bio mod forevisning af medlemskort.
Niels Rasmussen, 21 27 55 81.

Bowling

Torsdag kl. 13-14.
Sted: Pejsegården.
Kom, og vær med til en hyggelig eftermiddag med bowlingspil i de nye baner.
Hanne Andersen, 22 88 78 24, hanneandersen1944@gmail.com
Pris: 70 kr. for en time, inkl. kaffe og brød.

Bridge

Mandag kl. 19-21.
Sted: Pejsegården.
Kom, og spil med.
Niels Peter Dalsgaard Jensen, 22 36 00 20.

Bridge

Onsdag kl. 12.45-15.
Sted: Aktivitetscenter Brædstrup.
Kom, og spil med.
Kaj Stabel, 60 53 21 44.

Enlige mænd 65+

Mandag i ulige uger kl. 11-14.
Sted: Brædstrup Sognehus.

Vil du være med til frokost og en god snak sammen med andre ligestillede mænd?
Peter Als-Jensen, 61 78 19 40.
Pris: 60 kr. inkl. let frokost.

Fit&Sund

Alle dage kl. 5-23.
Sted: Søndergade 11, Brædstrup.
Få en gratis prøvetime.
Træn individuelt eller på hold.
Fri adgang til alle hold.
Fit&Sund, 75 75 30 77.
Niels Rasmussen, 21 27 55 81.
Pris: 349 kr. månedligt.
Rabat fra 65+ år.

It, pc-hjælp

Har du brug for it-hjælp derhjemme?
Er du fx i tvivl om betjening, eller er det noget it, der driller?
Så forsøger vi at hjælpe.
Carsten Kildevang, 23 65 37 72.

L'hombre

Torsdag kl. 19-21.
Sted: Pejsegården.
Kom, og spil med.
Birger Jensen, 40 74 42 66.
Pris: 300 kr. pr. sæson.

L'hombre

Tirsdag kl. 13-15.
Sted: Aktivitetscentret Brædstrup.
Kom, og spil med.
Aktivitetscentret, 76 29 70 77.
Birger Jensen, 40 74 42 66.

Sport og Fitness

Døgnåbent.
Sted: Fitnesscenteret, Rådhusgade.
Motion og svømning.
Du kan få lavet et individuelt program.
Niels Rasmussen, 21 27 55 81.
Fitnesscentret, 87 77 00 67.
Pris: 169 kr. pr. måned - inkl. svømmehal 239 kr.
Årskort 1.900 kr. - inkl. svømmehal 2.700 kr.
Rabat fra 60 år.

Arrangementer

Kend din kommune

Mandag 18. maj kl. 13-16.
Sted: Busafgang Vestergade 13 kl. 12.45, Bredesvej kl. 13.
Tur rundt i kommunen med borgmester Peter Sørensen

som guide og kaffe på det nye rådhus.
Ekstra tur for dem, der ikke kom med sidste gang.
Tilmelding 11. maj kl. 8-10.
Gunhild Petersen, 60 45 01 12.
Irene Benfeldt, 22 33 07 12.
Pris 100 kr. inkl. bus og kaffe og kage.

HORSENS

Næstformand: Bente Uldall Nielsen, 20 87 69 33, uldall@stofanet.dk
Redaktør: Michael Kristensen, 40 83 02 02, michael.shopska@gmail.com
aeldresagen.dk/horsens

En håndsrækning

Har du brug for en handyman, fx til at banke et søm i væggen eller hænge en lampe op? Måske har du problemer med et rullegardin, en vandhane, der drypper, eller andre små, praktiske opgaver i dit hjem? Så kan du få hjælp af en frivillig handyman.
Svend Ove Edemann, 20 47 18 47.

Få en besøgsven

En besøgsven er en frivillig, der har tid og lyst til at komme på besøg og være sammen med dig.
I bestemmer selv, hvor ofte I vil mødes.
Elin Tretow-Loof, 22 45 42 77, hverdage kl. 8-9.

Få en bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler, fx læge, advokat mv.
Det er gratis at benytte sig af bisidderen.
Jonna Lund, 21 47 49 46.

Få en ledsager

Er du alene, og har du brug for en ledsager i forbindelse med besøg, fx hos læge, tandlæge eller ved undersøgelse på sygehus?
Mary Jakobsen, 71 78 92 25.

Få et tryghedsopkald

Få et kort opkald hver morgen mellem kl. 8-9 af en velkendt stemme.
Det giver sikkerhed, glæde og mod på dagen.
Lis Aakjær Andreasen, 28 44 75 46, hverdage kl. 17-18.

Hjælp til it

Kontakt Per Borggaard, 50 13 73 30.

It-hjælp i hjemmet

Fungerer dit it-udstyr ikke? Eller har du problemer med at bruge det?
Så ring til it-vagttelefonen 51 19 47 93, for en aftale om et besøg.

Juridisk vejledning

Bliver du alene?
Skal du flytte?
Eller har du andre juridiske problemer?
Så ring, og få et gratis råd, evt. vejledning om, hvordan du kommer videre.
Evan Herrig, 20 45 36 45.

Skat, pension og økonomi

Revisor Jens Møller står til rådighed med vejledning om skatteforhold, herunder forskudsregistrering, årsopgørelser, pensionsforhold samt økonomisk vejledning.
NB: Der kan ikke ydes investeringsrådgivning, da Ældre Sagen ikke har godkendelse og forsikringsdækning efter lov om finansiel virksomhed.
Hjemmebesøg kan aftales.
Jens Møller, 25 39 30 20, onsdag kl. 10-12.

Vågetjenesten

Vil du være en del af vågetjenesten og give nærhed, ro, tryghed og omsorg til et medmenneske i den allersidste tid af livet?
Hjemmeplejen visiterer til ordningen, men du er velkommen til at kontakte os.
Johannes Jakobsen, Telefon til vågetjenesten 27 51 60 55.

Faste aktiviteter

Billard

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Ane Stauningsvej 21 A.
Hvor mange kegler kan du vælte i et stød?
Remedier til spillet kan lånes af HBK.
Ingen aldersgrænse.
August Christophersen, 40 17 34 79.

Dameværelset

• Kildebakken:
Onsdag i lige uger kl. 12.30-14.30.

- Åpark Centret:
Torsdag i lige uger kl. 12.30-14.30.
 - Præsthøjgården:
Onsdag i ulige uger kl. 12.30-14.30.
 - Ceres Centret:
Mandag i ulige uger kl. 12.30-14.30.
- En dameklub for kvinder på 65+. Alle, der opfylder dette, kan være med.
Det første møde er gratis, derefter opkræves et mindre beløb for frokost.
Du vil blive ringet op inden det første møde.
Johannes Jakobsen, 23 45 51 48.
Pris: 75 kr. for frokost.

Engelsk

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 13-15.
Sted: Horsens Bibliotek.
Vil du lære engelsk?
Eller opfriske sproget?
Suzanne Bang, 41 83 38 23, hverdage kl. 17-18.
Pris: Oplyses ved tilmelding.

Herreværelset

Mandag i ulige uger kl. 12-14.
Sted: Egebjerg Fritidscenter og Åpark Centret.
Et frirum for modne mænd med forskellige holdninger og baggrund.
Vi mødes hver 14. dag, lærer hinanden at kende, hører foredrag og får lidt godt til ganen.
Johannes Jakobsen, 23 45 51 48.
Pris: 75 kr.

Korsang, Karisma Koret

Mandag i lige uger kl. 9-11.
Indtil 22. juni.
Sted: Ceres Centret, Nørretorv 1, Horsens.
Elsker du at synge?
Du har rig mulighed for at få rørt stemmebåndet og få socialt samvær i Karisma Koret, Ældre Sagen Horsens.
Mogens Christensen, 20 97 75 77.
Pris: 300 kr.

Læsekrede

• 3. tirsdag i hver måned kl. 13-15.
• 3. onsdag i hver måned kl. 13-15.
Sted: Horsens Bibliotek, studierum I.
Vi samarbejder med biblioteket, der skaffer romaner, biografier og anden litteratur efter vores ønsker.

Jonna Lund, 21 47 49 46, kl. 17-18.

Seniorbio

1. mandag i måneden og igen onsdag i samme uge kl. 13-15.
Sted: Megascope Biograferne, Holmboes Alle 13 B.
Bente Uldall Nielsen, 20 87 69 33.
Medlemmer af Ældre Sagen får rabat.

Skak

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Ceres Centret, keramiklokalet.
Hvad enten du er øvet eller mindre øvet, inviteres du til et par hyggelige timer med skak.
Kjeld Nielsen, 30 28 91 52.

Strikkecafe

Tirsdag i lige uger kl. 9.30-12.
Sted: Sund By, Åboulevarden 52, Horsens.
Kom til inspirerende samvær med andre, der nyder at sy eller strikke ting til hjemmet.
Måske er strikkecafeen noget for dig.
Medbring eget håndarbejde.
Lise-Lotte Stenbye, 29 88 15 84.

Motion

Cykelhold, syd

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Østerhåb Kirke.
Vi cykler en tur i lokalområdet.
Alle kan være med.
Peter Vinter, 40 47 66 60.

Cykelhold, nord

Mandag kl. 9.30-12.
Sted: Nørrevang Centret.
Vi cykler en tur i lokalområdet.
Alle kan være med.
Oddur Gislason, 61 43 41 79.

Loop Fitness

Mandag kl. 5-23.59.
Sted: Høegh Guldbergs Gade 36 C, 1.
Enkel, effektiv og overskuelig træning.
Ring, eller book en gratis prøvetime.
Johannes Jakobsen.
Medlemmer af Ældre Sagen kan få 15 % rabat.

Senior-svømning, Horsens

Onsdag kl. 9.30-10.30.
Indtil 10. juni.
Sted: Forum Horsens, Langmarksvej 53.
Medlemmer af Ældre Sagen får rabat. →

Stensballe Golfklub

Mandag-fredag kl. 9-16.
Sted: Stensballegaard Golfklub.
Medlemmer af Ældre Sagen tilbydes et prøvemedlemskab for 495 kr. (normalt 995 kr.). Opstart i april og august.
Golfklubben, 75 65 80 18.
Johannes Jakobsen.

HORSSENS-NORD

Formand, ældrepolitik og arrangementsansvarlig:
Kirsten Jespersen,
26 60 10 13,
kirstenmalene@gmail.com
Næstformand: John Nørremark, 42 16 28 50.

aeldresagen.dk/
horsens-nord

Besøgstjeneste

Ønsker du en besøgsven?
Inga Kristensen, 50 59 85 32.

Besøgsvenner søges

Har du lyst og tid til at hjælpe os som besøgsven?
Inga Kristensen, 50 59 85 32.

Demensaflaster

Behov for aflastning?
Et tilbud til pårørende til demensramte.
Jette Nielsen, 22 44 01 50.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen kl. 8-8.30?
Inga Kristensen, 50 59 85 32.

Vågetjeneste

Se under Horsens.

Faste aktiviteter

Alt for Kvinder, Gedved

Onsdag i ulige uger kl. 12-15.
Sted: Gedvedhus, Kirkevej 5, Gedved.
For kvinder på 60+.
Hyggeligt samvær og et let måltid.
Bodil Hansen, 20 20 86 57.

Alt for Kvinder, Hovedgård

Onsdag i lige uger kl. 12-14.
Sted: Sognehuset, Præstevænget.
For kvinder på 60+.
Hyggeligt samvær og et let måltid.
Kirsten Jespersen,
26 60 10 13.

Billard

Mandag og fredag kl. 9-11.30.
Sted: Stationsbygningen i Hovedgård.
Hans Christensen,
40 93 04 20.
Pris: 350 kr. pr. halvår.

Demenscafe

Sidste torsdag i måneden kl. 14.30-16.
Sted: Skovlycenteret, Hovedgård.
I samarbejde med Demensteamet i Horsens er der åbnet en cafe for personer med hukommelsesproblemer og pårørende.
Her kan man en gang om måneden mødes til uformelt samvær over en kop kaffe og en snak.
Susanne Rasmussen,
29 21 48 66.
Vera Elkjær, 23 27 87 99.

Film

Medlemmer kan se de fleste film i Megascopie til nedsat pris.
Bente Uldall Nielsen,
20 87 69 33.

Gå sammen

Onsdag kl. 9-12.
Sted: Horsensvej 42, stien ved skolen.
Vi går i roligt tempo.
I ulige uger kører vi sammen til et naturområde.
Lisbeth Kristensen,
25 53 02 89.

Herreværelset

Onsdag i lige uger kl. 11.
Sted: Gedvedhus, Kirkevej 5.
Mænd mødes til en bid brød og en øl eller vand og en god snak.
Nogle gange arrangeres en udflugt til et spændende sted.
Ole Tonnesen, 23 41 78 88.
Pris: 60 kr.

It, pc-hjælp

Har du brug for it-hjælp derhjemme?
Er du fx i tvivl om betjening, eller er der noget it, der driller?
Så kan vi måske hjælpe.
Knud Kristensen,
40 68 67 05.
Bent Gregersen, 42 41 38 64.

Korsang

Mandag i lige uger kl. 9.30-11.30.
Sted: Ceres Centret, Nørretorv 1-3.
Syng med Karisma Koret.

Hans Ryborg, 60 19 83 28,
kl. 17-19.
Pris: 300 kr.

ODDER KOMMUNE

ODDER

Formand og kontaktperson for ældrepolitik:
Regnar Arboe, 23 31 10 81,
Frederikshaldparken 3 A,
regnararboe2@gmail.com
Næstformand: Børge R. Kristensen, 20 74 55 70,
jonasdal12@gmail.com

aeldresagen.dk/odder

Nyhedsbrev

På hjemmesiden kan du tilmelde dig vores lokale nyhedsbrev.

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler med fx bank, advokat, læge eller kommunen.
En bisidder har tavshedspligt.
Steen Olesen, 20 85 42 84,
stenbo45@mail.tele.dk

Demenskoordinator.

Rådgivning til mennesker med demens.
Hør nærmere ved at ringe til Mia Karason, 30 84 34 54.

Pårørendegruppe

Til mennesker med demens.
Denne gruppe er for ægtefæller og samlevende til mennesker med demens.
Lisbeth Frandsen,
20 30 35 07.

Telefonstjerne

Glæd andre og dig selv.
Bliv opringer.
Steen Olesen, 20 85 42 84.
Birthe Ravn, 28 94 16 52.
Tove Holland, 29 42 04 42.

Tryghedsopkald

Bor du alene, er ikke helt rask og bekymret for, hvad der vil ske, hvis du bliver ramt af en ulykke i dit hjem?
Så kan du få et dagligt opkald fra en af vores frivillige.
Steen Olesen, 20 85 42 84.

Faste aktiviteter

Badminton

Tirsdag og fredag kl. 10-12.
Sted: Spektrum, Parkvej 5.
Badminton for medlemmer.

Steen Olesen, 20 85 42 84,
stenbo45@outlook.dk
Pris: 450 kr. inkl. bolde og kaffevogn.

Bordtennis

- Mandag, torsdag og søndag kl. 10-12.
- Mandag kl. 14.30-16.30.
- Torsdag kl. 12-14.

Sted: Svømmehallen, Nølevvej 6.
Har du som 60+-årig lyst til at spille bordtennis, så er muligheden der nu.
Mogens Lund Nielsen,
40 88 91 09,
mln@pigagro.sk
Pris: 400 kr.

It-cafe

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Odder Bibliotek, Mejerivej 14.
For alle, der har brug for hjælp til at betjene en pc, en tablet eller en smartphone.
Også for dig, som er nybegynder og ikke har en pc.
Her får du hjælp fra frivillige it-kyndige til at blive mere fortrolig med den digitale verden.
Børge Kristensen,
20 74 55 70,
jonasdal12@gmail.com

Mandefællesskab 65+

1. mandag i hver måned kl. 11-13.
Sted: Spektrum, panoramasalen.
For mænd 65+, der er interesseret i at mødes med andre mænd til uformelt, socialt samvær, hvor man kan udveksle erfaringer, høre foredrag og hygge sig over et måltid.
Bindende tilmelding senest onsdagen før mødet.
Gunnar Pedersen,
kirgup56@gmail.com
Steen Olesen,
stenbo45@outlook.dk
Pris: 100 kr. pr. gang for en varm ret.
Afregnes med Spektrum.

Seniorbif

Film, kaffe og samvær
I samarbejde med Biffen i Odder har vi etableret en senior filmklub, hvor der vil blive vist syv film årligt.
Efter filmene er der hygge og snak over en kop kaffe og brød.
Filmene annonceres i Odder Avis.
Biffen, 86 54 00 77.

Regnar Arboe, 23 31 10 81.
Pris: 125 kr. årligt, billetpris
50 kr. pr. film inkl. kaffe
og kage.

Svømning

Onsdag og torsdag
kl. 14.30-15.30.
Sted: Odder Svømmehal,
Nølevvej 6.
Svømning for seniorer.
Leif Kjeldberg, 40 25 84 91.
Susanne Ernemann,
20 74 75 78.

Arrangementer og ture

1-dags tur til Mariahaven

Onsdag 20. maj kl. 10.30-18.
Sted: Afgang fra Odder
Kirkecenter kl. 10.30.
En dejlig dag i Mariahaven
med Helge Engelbrecht.
Tilmelding til Søren
Rejser, 86 88 18 17, fra
18. februar kl. 8.
Oplys venligst, at du rejser
med Ældre Sagen Odder.

6-dages tur til Mosel

7. juni kl. 6-12. juni.
Sted: Odder Kirkecenter.
Floden Mosels vej gennem
landskabet er indbegrebet af
det romantiske Tyskland med
slotte, borge, vinmarker og
små, maleriske landsbyer.
Vi får smagsprøver på egnens
vin, nyder den gode mad og
masser af hygge.
Tilmelding til Søren Rejser,
86 88 18 17, fra 18. februar,
og efter først til mølle.
Oplys venligst, at du rejser
med Ældre Sagen, Odder.
Pris: 5.950 kr.
Tillæg for enkeltværelse
995 kr.

Tur: Ringkøbing og Søndervig

Onsdag 15. juli kl. 7.
Sted: Odder Kirkecenter.
Vi får en guidet byvandring
i Ringkøbing og besøger
sandskulpturudstillingen i
Søndervig.
Tilmelding til Søren Rejser,
86 88 18 17, fra 10. april og
efter først til mølle.
Oplys venligst ved tilmelding,
at du rejser med Ældre
Sagen, Odder.
Pris: 795 kr.

8 dage til Alanya, Tyrkiet

Mandag 28. september-
5. oktober.
Afgang fra Odder Kirkecenter
kl. 16.
Oplev Alanya - en perle på
den tyrkiske Middelhavskyst

med solrige strande, livlige
basarer og ægte tyrkisk
gæstfrihed. Temperaturerne
ligger på 21-28 grader.
Vores to lokale danske guider
vil krydre opholdet med
forskellige udflugter.
Se mere på hjemmesiden.
Pris: 8.595 kr. alt inkl.
Tillæg for enkeltværelse
2.595 kr.
Tilmelding til Søren Rejser,
86 88 18 17, fra nu.
Oplys venligst, at du rejser
med Ældre Sagen, Odder.

SAMSØ KOMMUNE

SAMSØ

Formand: Sigfred O.
Jensen, 52 88 88 12.
fm.samsøe.741@
aeldresagen.dk
Næstformand: Gerda
Larsen, 24 24 19 51.

aeldresagen.dk/samsø

Arrangementer

Alle arrangementer vises
på vores hjemmeside,
annonceres i Samsø Posten
og på Facebook.
På hjemmesiden kan du
tilmelde dig i god tid.
Der udsendes nyhedsbrev
om arrangementer, der er
planlagt med kort varsel.

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage
vores nyhedsbrev via e-mail,
kan du tilmelde dig på vores
hjemmeside.

Vi søger frivillige

Vil du hjælpe os?
Har du fx lyst til at deltage,
være frivillig, eller har du
ideer til nye aktiviteter?
Sigfred O. Jensen,
52 88 88 12.

Besøgsven

Besøgsvennen er en frivillig,
der har tid, lyst og overskud til
at lytte til dig, og som også får
noget ud af samværet.
Kort sagt, fordi det er sjovt,
lærerigt og livsbekræftende
for jer begge.
Gitte Schaloffsky,
21 29 37 30.

Bisidder

Alle kan få en bisidder med
til vigtige samtaler med
kommunen, lægen m.m.

Bisidderen hjælper dig med
at forberede samtalen og
spørgsmål, og bagefter kan I
drøfte forløbet.
Henny Blomquist Kirkemand,
24 28 23 97.

Praktisk hjælp

Gratis hjælp til småopgaver
for ældre, fx til skift af pærer,
sikringer, ophængning af et
billede eller lignende.
Christian Rubin, 53 53 82 61.

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen
af en af vores frivillige?
Det giver tryghed, når man
bor alene.
Alic Svarre Nielsen,
61 29 87 30.

Vågetjeneste

Vi tilbyder støtte og aflastning
til pårørende, der passer en
døende.
Visitation sker via læge eller
sygeplejerske.
Marianne Landschoff,
24 61 09 21.

Faste aktiviteter

Cykelture

Mandag kl. 10-12.
Sted: Medborgerhuset i
Tranebjerg.
Vi cykler en dejlig tur ad
forskellige ruter på Sydsamsø
med indlagt kaffepause.
Turene er på 10-15 km og
er derfor mest egnede for
elcykler.
Der er ingen tilmelding.
Marianne Madsen,
29 77 21 05.

It-café

Onsdag kl. 10-12.
Sted: Medborgerhuset i
Tranebjerg.
Driller computeren eller
telefonen? Få hjælp til MitID,
digital post m.m.
Eller vil du lære, hvordan
du bruger vores nye online
bookingsystem?
Alle er velkomne.
Knud Werner Petersen,
20 43 91 51.

Mad for Mænd

1. søndag i hver måned
kl. 12-14.
Sted: Kernehuset, Kildemosen
(hus 7).
Det er en uformel middag
med dejlig mad.
Efterfølgende kan der snakkes
over en hyggelig kop kaffe
eller andet, man har lyst til.

Tilmelding torsdagen før
kl. 10-12.
Anne Marie Jensen,
22 37 37 04.
Pris: 100 kr.

Stolegymnastik

Torsdag kl. 10.30-11.30.
Sted: Kernehuset, Kildemosen
(hus 7).
Gymnastik siddende på en
stol kan give mere motion,
end du tror.
Gitte Andersen, 20 28 78 44.

Petanque

Onsdag kl. 10-12.
Sted: Medborgerhuset i
Tranebjerg.
Vi spiller petanque hele året
på flere baner.
Fra 1. maj spiller vi udendørs
på banerne ved TIF i
Tranebjerg.
Alle er velkomne.
Else Pørksen, 61 76 33 04.

Tirsdagstræf

Tirsdag i lige uger kl. 14-17.
Sommerpause til august.
Sted: Medborgerhuset i
Tranebjerg.
Vi mødes over en kop kaffe
til hyggeligt samvær med lidt
sang og kort- eller bankospil.
Tilmelding ikke nødvendig,
alle kan deltage.
Lis Madsen, 61 73 30 73.

Traveture

Torsdag kl. 14-16.
Sted: Vi mødes forskellige
steder.
Vi går en dejlig tur i det
samske landskab.
Mødested og rute ses i Samsø
Posten.
Turene er på ca. fem km,
og de er ikke egnede for
personer med gangbesvær.
Inger Sjørlev, 20 30 18 25.

Arrangementer

Info om Sundhedsreformen

Onsdag 6. maj kl. 13-15.30.
Sted: Biografen i Tranbjerg.
Ældrepolitisk konsulent
Steen Kabel fra Ældre Sagen
forklarer om Sundhedsrådet
for Aarhus og Samsø, om
det fremtidige samarbejde
mellem regionens sygehuse
og kommunerne, og hvad det
betyder for os på Samsø.
Gratis deltagelse takket være
donation fra Samsø Festival.
Gerda Larsen, 24 24 19 51.



Udflugt til Vestermølle

Onsdag 27. maj kl. 7.45-18.
Sted: Sælvig Havn.
Vestermølle er et oplevelses- og formidlingscenter beliggende ved Skanderborg. Vi får rundvisning med besøg ved Helligkilden, og derudover besøger vi to bunkere fra 2. Verdenskrig, beliggende i Dyrehaven med fortælling og udstilling fra Luftwaffe og Frihedskampen.
Telefontilmelding kun den 18. maj til:
Anne Marie Jensen,
22 37 37 04.
Pris: 350 kr.
ikke-medlemmer 450 kr.

SKANDERBORG KOMMUNE

GALTEN

Formand: Per Beck Sørensen, 24 66 05 10, FM.Galten.703@aeldresagen.dk
Næstformand: Flemming Otto Jensen, 22 90 73 02, jensens@youseepost.dk
aeldresagen.dk/galten

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden.
Den opdateres løbende.
Er du i tvivl om, hvordan du gør, så ring til Birgit Madsen, 21 68 07 13.

Tilmelding med booking

Du kan nemt tilmelde dig en aktivitet direkte fra hjemmesiden.
Find det aktuelle arrangement, og tryk på Tilmeld (den røde knap).
Nu tilmelder du dig og betaler samtidigt, ligesom ved køb af mange andre typer billetter.
Driller systemet dig, så ring til den bookingsansvarlige eller til Birgit Madsen, 21 68 07 13.
På hjemmesiden ligger også en vejledning i det nye bookingsystem.

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige samtaler.
Det er gratis og anonymt, og bisidderen har tavshedspligt.
Birgitte Oxvig Wittendorf,
25 33 57 59,
bowittendorf@hotmail.com

Demensafslastning

Du kan få en besøgsven, der kan aflaste dig som pårørende til en demensramt, en gang om ugen i to timer.
Det er gratis, også for ikke-medlemmer.
Per Beck Sørensen,
24 66 05 10,
FM.Galten.703@aeldresagen.dk

Ledsager

Du kan få ledsagelse til læge, tandlæge, sygehus, advokat eller lignende.
Der ydes ikke ledsagelse i akutte tilfælde, da der først skal etableres et trykforhold mellem medlem og ledsager.
Man betaler selv egne og ledsagerens udgifter.
Birgitte Oxvig Wittendorf,
25 33 57 59,
bowittendorf@hotmail.com

Praktisk hjælp

Frivillige tilbyder ældre at løse små, praktiske opgaver i hjemmet.
Per Beck Sørensen,
24 66 05 10,
FM.Galten.703@aeldresagen.dk

Tryghedsopkald

Få en frisk morgenhilsen hver morgen kl. 8-8.30.
Jonna Nielsen, 23 48 87 74,
jonnaelarsen@gmail.com

Faste aktiviteter

It-kurser

Vores it-kurser afholdes efter behov på mandage og torsdage - året rundt.
Læs mere om kursusstart på hjemmesiden og i Galten Folkeblad.
Ib Matras, 71 75 08 15,
bims.matras@webspeed.dk

Vidste du, at:

847

skole- og børnehaven-
venner skaber samvær på
tværs af generationer



It-pc-hjælp i hjemmet

Vi tilbyder at komme på besøg og hjælpe med små it-problemer på din computer.
Finn Ladefoged Hansen,
28 55 10 55.
Klaus Bertelsen, 31 47 41 29.
Pris: 50 kr. pr. besøg.

Kroket

Onsdag kl. 13.30-15.30.
Sted: Banerne ved Klank Hallen.
Vi spiller på banerne ved Klank og AVK Hallen.
Det er gratis at deltage.
Sæsonen starter 11. marts.
Tilmelding til Orla Andersen,
26 94 66 55.

Pårørendecafe ☺

Sidste mandag i måneden kl. 14.30-16.30.
Sted: Skovby Sognehus.
Et mødested, hvor der skabes rum og mulighed for socialt og hyggeligt samvær, erfaringsudveksling, gensidig støtte og forståelse og dannelse af nye netværker.
Elsebeth Jørgensen,
23 34 91 05,
he@pc.dk
Pris: 30 kr. inkl. kaffe, te og kage.

Svømning

Onsdag kl. 9-10.
Sted: Hammel Svømmehal, egen befordring.
Du kan vælge mellem 28 eller 34 grader varmt vand.
Gert Udengaard, 20 32 88 92,
annie_gert@udengaard.net
Pris: 40 kr., 12-turskort 400 kr.

Søndagshygge ☺

Sidste søndag i måneden kl. 14.15-16.
Sted: Festsalen på Tjørnehaven, Søndergade 29.
I samarbejde med Røde Kors og Pårørenderådet.
Der er altid musikalsk underholdning og sang.
Elise Roslyng, 30 53 08 79.
Ingen tilmelding, du møder bare op.
Pris: 40 kr. inkl. kaffe, te og kage.

Arrangementer

Jette Torp i Galten

Mandag 15. juni kl. 14-16.
Sted: Sognegården i Galten
Den sang minder mig om...
Vi præsenterer Jette Torp, der synger for seniorer, pensionister og andre gode folk.

Tilmelding på hjemmesiden eller til
Birgitte Wittendorf,
25 33 57 59,
bowittendorf@hotmail.com
Pris: 110 kr. inkl. kaffe og kage.

HØRNING

Formand og ældrepolitik:
Grethe Møller, 21 26 32 92.
Næstformand: Bent Andreassen Kjær,
29 88 47 26.
Kasserer: Inga Møller Kjærgaard, 20 25 11 49.
aeldresagen.dk/hoerning

Vi søger besøgsvenner

Glæd andre og dig selv, bliv besøgsven.
Margit Lauridsen,
61 38 40 24.

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, der fx kan komme en gang om ugen?
Margit Lauridsen,
61 38 40 24.

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige og svære samtaler med kommune, bank, læge, hospital og lignende.
En bisidder har tavshedspligt.
Jørgen Viktor, 23 61 29 55.

Ledsager

Et tilbud til dig, der ønsker ledsagelse til læge, sygehus mv.
Jonna Hjortnæs, 29 61 17 69.

Tryghedsopkald

Har du brug for et opkald hver morgen?
Det giver tryk, når man bor alene.
Jørgen Viktor, 23 61 29 55.

Ældre hjælper ældre

Fredage kl. 10-12.
Sted: Sognegården, Nr. Alle 4.
Har du brug for hjælp til at hænge et billede op eller lignende?
Vi hjælper, så godt vi kan, med alt, der kan løses med lidt fingersnilde.
Tv-kanaler, hjælp til pc- og it-problemer eller spørgsmål.
Lukket i skolernes ferier.
Mød op, eller ring på 23 29 02 69 i åbningstiden.
Jørgen Viktor, 23 61 29 55.

Faste aktiviteter

Gåture

Fredag kl. 10-12.

Sted: Vi mødes ved Hørning Hundeskov, Gl. Ryvej.

Gåture i samarbejde med motionscafeen.

Vi går korte ture på 3-4 km i roligt tempo og med korte pauser undervejs.

Edel Storm, 20 20 67 34.

It-cafe

Tirsdag kl. 10-12.

Sted: Hørning Fjernvarme, Højgårdsvej 32.

Vi tilbyder hjælp med flere af de udfordringer, du måske støder på i hverdagen, hvad enten det drejer sig om e-mail, netbank, e-Boks, Borger.dk på pc, mobil, tablet m.m.

Lukket i skolernes ferier.

Ring og bestil tid, så du er sikker på, at vi har tid til dig, når du kommer.

Lars Gubba, 23 28 12 77.

Læseklubben ☒

• Hold 1.

1. torsdag i hver måned kl. 9.30-10.30.

• Hold 2.

1. torsdag i hver måned kl. 11-12.

Sted: Sognegården,

Nørre Alle 4, lokale 4.

Første gang udleveres månedens bog, som vi så snakker om.

Derefter udleveres næste måneds bog mv.

Marianne Lyngbak,

23 83 72 69,

mlyngbak@gmail.com

Petanque

Tirsdag kl. 10-12.

Sted: Grusbaner ved

Hørning Idrætscenter, Toftvej 53.

Petanque er et hyggeligt og spændende spil.

Poul Hjort, 28 83 71 74,

uphjort@gmail.com

Seniordart

Onsdag kl. 10-12.

Sted: Hørning Idrætscenter, Toftvej 53, Puls' forhal.

Kunne du tænke dig at spille dart?

Så har du nu muligheden.

Kom, og få nogle gode timer sammen, uanset om du er nybegynder eller øvet.

Ingen tilmelding, bare mød op.

Lukket på helligdage og i skolernes ferier.

Steen Faber, 22 24 27 70.

Spiseklub for mænd

Mandag i ulige uger kl. 16-20.

Indtil 16. juni.

Sted: Skolekøkkenet på Højboskolen, Toftvej.

Et sted, hvor enlige mænd kan mødes, og under kyndig vejledning - og ved fælles hjælp - lave et godt måltid, som herefter nydes i hyggeligt fællesskab.

Maks. otte deltagere pr. gang.

Kjeld Lørup, 40 38 06 18.

Traveture

Onsdag kl. 10-12.

Sted: Vi mødes ved

Blomsterhandleren på torvet.

Vi går på stien omkring

Hørning samt de nye

stier, henholdsvis langs

Jeksen Bæk eller gennem

Bjertrupskovene.

Lillian Møller Lørup,

21 78 79 22.

Arrangementer og ture

Bølling Sø

Onsdag 13. maj kl. 10-16.

Sted: Den sydlige del af p-pladsen ved Hørning Station.

Bølling Sø er stedet, hvor fortid og nutid mødes.

Ved østsiden blev

Tollundmanden fundet

ved tørvegravning i

højmosen. Første er

Danmarks tredjestørste

naturgenopretningsprojekt.

Tilmelding senest søndag

10. maj kl. 21.

Jan Andersen, 22 32 20 11,

andersen.jan@icloud.com

Pris: Udgift til samkørsel.

Tæt på de kongelige og kendte

Mandag 18. maj kl. 14-16.

Sted: Sognegården,

Nørre Alle 4.

I over 30 år af Trine Larsens journalist-karriere kunne hun skrive "hofreporter" på sit visitkort.

I denne jobbeskrivelse lå, at

hun fulgte i hælene på den

danske kongelige familie. Det

er blevet sagt om Trine, at hun

er den uden for Kongehuset,

der kender Kongehuset bedst.

Gitte Madsen, 41 49 00 13.

Pris: 60 kr. inkl. kaffe og kage.

Frijsenborg og Granslev Ådal

Onsdag 10. juni kl. 10-16.

Sted: Vi mødes på den

sydlige del af p-pladsen ved

Hørning Station.

Skovene omkring Frijsenborg

Slot består af mange

privatskove og er rig på

vekslende natur.

Vandringen gennem den øvre

del af Granslev Ådal leder

gennem Pøt Mølle Skov, forbi

Marsk Stigs kilde.

Sagnet fortæller, at Marsk

Stig holdt hvil på dette

sted sammen med sine

medsammensvorne.

Tilmelding senest søndag

7. juni kl. 21.

Jan Andersen, 22 32 20 11,

andersen.jan@icloud.com

Pris: Udgift til samkørsel.

Gludsted Plantage Vest

Onsdag 12. august kl. 10-16.

Sted: Vi mødes på den sydlige

del af p-pladsen ved Hørning

Station.

Gludsted Plantage er en af

Danmarks største plantager

med nåletræer, hede

og moser.

Vi skal på en dejlig looptur,

som fører gennem de

naturskønne omgivelser i

den vestlige del af Gludsted

Plantage. Her kan vi nyde den

smukke skovklædte natur og

det varierede landskab.

Tilmelding senest søndag

9. august kl. 21.

Jan Andersen, 22 32 20 11,

andersen.jan@icloud.com

Pris: Udgift til samkørsel.

Smilets Ambassadør

Mandag 17. august kl. 14-16.

Sted: Sognegården,

Nørre Alle 4.

Jesper Grønkjær har gjort det

til sin mission at drage ud til

klodens fjerneste afkroge for

at vise, at smilet er det sprog,

vi alle taler.

Han har en særlig evne

til at få folk til at åbne

sig, når han mødes med

narkomaner, præster,

politikere, kræftpatienter og

mange andre.

Tilmelding senest 13. august.

Gitte Madsen, 41 49 00 13.

Pris: 60 kr. inkl. kaffe og kage.

Vandreferie ved Struer

7. september kl. 10-9.

september kl. 17.

Sted: Vi mødes ved

Klosterheden, Møllesøen

Gl. Landevej 37, Lemvig

(p-plads Jagtvej).

Vi vandrer:

Dag et: Klosterheden.

Dag to: Venø.

Dag tre: Kilen ved Struer.

Ophold på Grand Hotel Struer,

Østergade 24, Struer.

Når deltagerlisten foreligger,

vil tilmeldte få nærmere

besked om og beskrivelse

af turen.

Deltagerantal maks. 45

personer. Påregn venteliste.

Tilmelding senest 2. juni med

angivelse af dobbelt- eller

enkeltværelse til

Jan Andersen, sms,

22 32 20 11,

andersen.jan@icloud.com

Pris: 1.574,50 kr. i delt

dobbeltværelse.

Enkeltværelse 1.999 kr.

5-dages tur til Norge

7. juni kl. 15-11. juni kl. 21.

Sted: Sognegården,

Nørre Alle 4.

Tag med på en uforglemmelig

rejse til Norge, hvor

fortryllende landskaber og

utallige muligheder for både

eventyr og ro venter på dig.

Den norske kyst strækker

sig langt ind mellem

majestætiske fjelde, der

rejser sig hundreder af

meter over det dyblå

hav og omkranser de

verdensberømte fjorde.

Ingolf Gyldenvang,

30 82 03 12,

gyldenvang@email.dk

Pris: 7.295 kr.

Tillæg for enkeltværelse:

995 kr.

RY

Formand: Eva Markvardt,

22 58 07 76,

eva-markvardt@mail.dk

Næstformand: Hanne

Ellemann Nielsen,

42 26 56 11,

ellemann@gefibermail.dk

aeldresagen.dk/ry

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder

med til vigtige og svære

samtaler med kommune,

bank, læge, hospital og

lignende.

En bisidder har tavshedspligt.

Jytte Siggaard, 23 34 67 07.

Anne Bonnén, 93 86 70 03.

Boligrådgiver

Har du tanker eller ønsker om

at skifte bolig?

Tidligere ejendomsmægler

Bent Dyrby tilbyder

vores medlemmer gratis

boligrådgivning.

Den erstatter ikke

ejendomsmægler, advokat, →

men er et supplement til disse. Rådgivningen vil typisk ske gennem 2-3 samtaler hjemme hos dig. Bent Dyrby, 25 36 04 55, bentdyrby@hotmail.com

Faste aktiviteter

Billard for pensionister

Mandag-fredag kl. 9-17.
Sted: Fællesskabets hus eller Ryvang.
Har du lyst til billard og socialt samvær, så kom og vær med. Der er maks. fire spillere på hvert hold, så du kommer på et mindre hold.
Du kan også tilmelde dig sammen med venner, så I kan danne jeres eget hold.
Michael Milfeldt, 30 95 05 35.

Datastuen

Mandag kl. 10-12.
Sted: Ryvang, Skanderborgvej 49.
Driller elektronikken og det digitale?
Få hjælp til brug af din computer, din tablet og din smartphone.
Medbring gerne eget it-udstyr. Alle er velkomne!
Lars Ellemann Nielsen, 25 61 86 38.

Læsekredse

En gang om måneden kl. 10-11.
Sted: Besluttes af de enkelte læsekredse.
Vil du dele dine læseoplevelser med andre og inspireres, så er dette måske noget for dig.
Du kan tilmeldes en af de fem kredse med ca. ti deltagere i hver.
Else Midtiby, 24 44 99 22.

Tysk, samtalegruppe

Tirsdag i lige uger kl. 11-13.
Sted: Ry Hallernes mødelokale.
Ønsker du at vedligeholde dit tyske sprog?
Så kom med i vores samtalegruppe.
Vi aftaler indhold og emner. Der er ikke undervisning, det er en social aktivitet.
Svend Christensen, 60 69 41 39.

Træværkstedet

Tirsdag og torsdag kl. 9-12.
Sted: Værkstedet i kælderens på Ryvang, Skanderborgvej 49.

Skal du have renoveret et møbel, høvlet eller savet et bræt?

Vil du gerne lære trædrejning? Så hjælper vi dig gerne i gang. Du kan også bare komme forbi til en snak og en kop kaffe i vores træværksted.
Eva Obel, 42 58 56 11.

Vil du tale engelsk?

Fredag i lige uger kl. 11-12.30.
Sted: Datastuen på Ryvang.
Vil du gerne have pudset det engelske sprog af?
Så kom, og vær med i vores samtalegruppe.
Jytte Bradley, 23 20 18 36.

Motion

Bordtennis

Tirsdag og torsdag kl. 9-12.
Sted: Ry Hallerne, hal D 2.
Vil du spille med, så har Ry Bordtennisklub et tilbud til alle på 60+ år.
Per Højmark, 40 31 18 88.
Pris: 200 kr. for en hel sæson. Der er mulighed for at prøvetræne de første gange.

Cykelture

Mandag kl. 9-11.
Sted: Kvickly i Ry.
Vi nyder sommeren, naturen og fællesskabet på vores cykelture.
Vi cykler hver mandag i hele sommerperioden.
Vores ruter er på ca. to timer.
Inga Klode, 20 20 89 77.

Linedance

Onsdag kl. 8.50-12.
Sted: Ry Hallerne,
Linedance er for alle, der kan lide at danse, grine og få et smil på læberne.
Det giver god motion, og så kræver det ikke en dansepartner. Det eneste, du har brug for, er et par gode indendørs sko og en flaske vand.
Instruktør Anita Jensen, 23 32 32 56.

Krolf

Torsdag kl. 10-12.
Sted: Banen bag Ry Hallerne, Thorsvej 32.
Krolf er en blanding af krocket og golf. Spillet går ud på at få en kugle i et hul på færrest mulige slag.
Ud over spillet er der også tid til samvær og kaffe.
Krolfudstyr kan lånes.
Carsten Pedersen, 22 64 00 07.

Pris: Gratis, men der betales 10 kr. pr. gang til køb af hole-in-one-præmier.

Petanque, indendørs

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Ry Hallerne,
Vi har petanqueudstyr, der kan lånes.
Frantz Rasholt, 22 15 18 86.
Finn Rasmussen, 26 13 20 89.

Petanque, udendørs

Onsdag kl. 9.30-11.30.
Sted: Vi spiller bag Ry Hallerne.
Indtil 27. september.
Vi har petanqueudstyr, der kan lånes.
Frantz Rasholt, 22 15 18 86.
Finn Rasmussen, 26 13 20 89.

Seniormotion

Torsdag kl. 9-12.
Sted: Ry Hallerne, Thorsvej 32.
Der er, ud over aktiviteterne, også tid til samvær og kaffe.
Kom glad, når du kan, der er ingen tilmelding.
Else Midtiby, 24 44 99 22.
Pris: 38 kr. for kaffe og bolle.

Vandreture

Mandag og onsdag kl. 13.30-15.30.
Sted: Sundhedscentret, Rugårdsvej 5, Kildebjerg.
Kom, og få rørt dig i den smukke natur i og omkring Ry.
Turene kræver en smule kondition.
Vi går en tur på 1-2 timer.
Ole Knudsen, 42 26 32 00.

SKANDERBORG

Formand: Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com
Næstformand: Jørgen Peter Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com

[aeldresagen.dk/skanderborg](mailto:aeldresagen.dk@skanderborg)

Aktivitetssteder

- Sundhedshuset, Bellis lokaler, Sygehusvej 7, st. tv.
- It-cafeen, Sundhedshuset, Sygehusvej 7, st.
- Petanquebaner ved Sundhedshuset.
- Føla, Birkevej 20.

Bookingkontor

- 2. og 4. mandag i måneden kl. 13-14.
Sted: Sundhedshuset, Bellis.
- Torsdag kl. 9-10.30.
Ferielukket 22. juni-14. august.
Sted: It-cafeen.
Hjælp til booking ydes.
Ingen tilmelding, man møder bare op.
Jørgen Mikkelsen, 21 63 31 55, jpmikkelsen9@gmail.com

Frameldingsregler

Efter seneste tilmeldingsfrist vil der kun kunne ske tilbagebetaling af deltagerbetaling, hvis pladsen kan overtages af anden side.
Har du spørgsmål, så kontakt aktivitetslederen.

Nyhedsbrev

Ønsker du at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på den lokale hjemmeside.

Online betaling

Tilmelding til de fleste faste aktiviteter kan ske online via hjemmesiden under den enkelte aktivitet samtidig med betalingen.

Besøgsven

Ønsker du en besøgsven, der fx kan komme en gang om ugen?
Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com

Bisidder

Du kan få en frivillig bisidder med til vigtige samtaler med kommune, bank, læge, hospital eller lignende.
En bisidder har tavshedspligt.
Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com

Ledsager

Har du brug for en ledsager til fx koncert, gudstjeneste, indkøb eller lignende, kan vi tilbyde hjælp.
Finn Sørensen, 21 26 06 76, fsoe8660@gmail.com

Praktisk hjælp

Har du brug for hjælp til små, praktiske opgaver i hjemmet? Fx til at hænge et billede op, skifte elpærer eller sy knapper i?
Klaus Mehl Højsgård, 23 49 06 69, mehl2222@yahoo.dk

Tryghedsopkald

Vil du ringes op hver morgen af en af vores frivillige? Det giver tryghed, når man bor alene.
Jørgen Dan Ulriksen,
24 63 04 56,
joergen.ulriksen@gmail.com

Faste aktiviteter

It-hjælp i hjemmet

Hvis du er gangbesværet, eller har en stationær pc, kan du få hjælp i hjemmet. Det gælder både hardware, software og synkronisering mellem din pc og mobile enheder. Har du problemer med installering af en ny printer, kan vi også klare dette. Ønsker du besøg? Ferialukket i juli måned.
Jørgen Mikkelsen,
21 63 31 55,
jpmikkelsen9@gmail.com
Pris: 100 kr. pr. besøg.

Fredagsbio

Fredag kl. 10-13.
Indtil 26. juni.
Sted: Biografen, Kulturhuset, Parkvej 10.
Bio hver fredag, dog med forbehold for helligdage. Der vises et bredt udvalg af aktuelle film med dybde. Biografen giver gratis kaffe og småkager.
Se repertoiret i Kulturhuset eller på Kulturhusets hjemmeside.
Inger Gedsø, 29 82 42 19,
gedso@pc.dk
Pris: De aktuelle biografpriser inkl. kaffe og småkager.

Mandetinget

Mandag.
• 11. maj kl. 12.30-15.
• 1. juni kl. 12.30-15.
Sted: Sundhedshuset.
Er du mand på 60+?
Har du lyst til at mødes med andre mænd til et par stykker smørrebrød, en snaps, en øl eller vand samt kaffe, anden og fjerde mandag i måneden? Onlinetilmelding senest fredagen før kl. 12.
Finn Sørensen, 21 26 06 76,
fsoe8660@gmail.com
Pris: 120 kr.

Petanque

Tirsdag kl. 13-15.30.
Sted: Petanquebanerne ved Sundhedshuset.
Vi spiller hele året.

Walther Roll, 22 15 52 77,
walterroll@hotmail.com

Seniorcykling

Fredag kl. 9-12.
3. april-30. oktober.
Sted: Skriv til Johannes.
Seniorcykling, en sommeraktivitet fra april til oktober.
Turene er på 20-25 km.
Johannes Clausen,
40 29 42 41,
clausen8362@live.dk

Skak

1. og 3. mandag i måneden kl. 10-12.
Indtil 4. maj.
Sted: Sundhedshuset.
Spil skak, og mød op, uanset om du er øvet skakspiller, mindre øvet eller slet ikke kan spille, men gerne vil lære det. Der er plads til alle.
Hans Skovhus, 26 85 58 12,
hans.skovhus@gmail.com

Vandreture

Onsdag kl. 9.30-11.
Sted: Føla.
Vi går tur året rundt på 4-6 km gennem skove og i Skanderborgs smukke omegn.
Kaj Tved Jensen, 29 13 80 19,
kajtjensen@hotmail.com
Torben Danielsen,
29 77 57 74,
t.danielsen@privat.dk

Åben it-cafe

Torsdag kl. 9-10.30.
Indtil 28. maj.
Sted: It-cafeen.
Vi hjælper dig med specielle it-problemer på din computer, tablet, mobiltelefon. Du skal medbringe dit it-udstyr.
Husk personlige koder og MitID - og evt. pas.
Der er ingen tilmelding. Lukket helligdage, skoleferier.
Har du brug for it-hjælp i hjemmet, eller spørgsmål, kontakt
Jørgen Mikkelsen,
21 63 31 55,
jpmikkelsen9@gmail.com
Pris: 30 kr.

Arrangementer

Besøg Mandø

Onsdag 10. juni kl. 7.30-19.
Sted: Skanderborg Banegård.
Vi besøger Mandø, og vi kører med traktoren over til øen via Mandø Ebbevej.
På øen får vi en rundvisning og spiser en 2-retters menu,

en øl, vand eller et glas vin til frokost.
Senere får vi kaffe og kringler.
Der er turhjælper fra Ældre Sagen med.
Onlinetilmelding via hjemmesiden senest 10. maj.
Inger Gedsø, 29 82 42 19,
gedso@pc.dk
Pris: 700 kr.

AARHUS KOMMUNE

AARHUS

Formand: Torben Dreier,
27 57 89 11.
Næstformand, socialhumanitært: Lene Gaba.
Næstformand: Peer Jespersen.
Træffes efter aftale med kontoret, 86 13 09 26,
aeldresagen.dk/aarhus

Kontor og aktivitetscenter

Vester Allé 8, Aarhus C,
86 13 09 26,
midt@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid: mandag-torsdag kl. 9-13.

Sommerferie

- Nord: 18. juni-16. august.
- Midt: 12. juni-10. august.
- Syd: 8. juni-7. august.

Nyhedsbrev

Hvis du ønsker at modtage vores nyhedsbrev via e-mail, kan du tilmelde dig på hjemmesiden, der opdateres løbende.

Aktiviteter og tilmelding

Se gerne program og hjemmeside for kurser og aktiviteter, som ligger ud over perioden i udgaverne af Det Sker. Tilmelding skal ske via Membersite eller kontakt kontoret, hvis du har brug for hjælp.

Er du vores nye frivillige?

- Besøgsven.
 - Ledsager.
 - Motionsven.
- Vil du være frivillig, så har vi brug for dig et par timer om ugen.
Vi mangler især frivillige i yderområderne.

Transportudgifter dækkes i henhold til bustakst.
Nette Pedersen, Vivian Rossau, Trine Madsen eller Trine Kronborg, 86 13 09 26,
torsdag kl. 11-13,
besoeg@aeldresagen-aarhus.dk

Ring, og skab tryghed

Vil du ringe og skabe tryghed for 7-8 ældre hver morgen kl. 8-8.30 hver sjette uge? Du vil blive en del af et team med fem andre, der mødes ca. tre gange om året, hvor der planlægges og udveksles erfaringer om at skabe kontakter.
Hilda Hass, 26 24 21 98.

Ansvarlig kontaktperson

Kontaktperson oplyses på kontoret, 86 13 09 26. I nødsituationer kan formanden træffes på 27 57 89 11.

Forbehold for ændringer

Der kan forekomme ændringer, og rejser, kurser mv. kan være udsolgt.

Priser

Når der er anført to priser, gælder den lave pris for pensionister og efterlønsmodtagere med bopæl i Aarhus Kommune, og den høje pris for andre.

Tilmelding og betaling

På hjemmesiden og kontoret modtages betaling med dankort, Visa-/dankort og MobilePay.

Bisidderordning

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler med kommunen, banken eller hvis du er patient. Bisidderen har tavshedspligt og kan hjælpe med forberedelse af mødet og med at huske og følge op på aftaler.
Keld Skaaning, kontoret, 86 13 09 26.

Demensaflastning

Er du pårørende til en hjemmeboende person, der er ramt af demens, og har du brug for aflastning et par timer ugentligt? Kontakt da gerne kontoret på 86 13 09 26.
Du vil efterfølgende blive kontaktet af demensvisitator Alice Grünspahn. →

Når du bliver alene

Vi samarbejder med andre frivillige organisationer i Aarhus om sorg- og livsmodsgrupper for ældre efterladte. Du får først en samtale, hvorefter der kan henvises til en sorg- og livsmodsgruppe med plads til nye. Du behøver ikke at være medlem. Vibeke Mejer Jensen, 26 82 76 03, vibekemejer60@gmail.com

Skal vi ringe til dig?

Vil du ringes op hver morgen mellem 8-8.30? Det giver trykthed, hvis du bor alene. Vi ønsker dig "god morgen" for at høre, om alt står vel til hos dig. Kontakt gerne kontoret, 86 13 09 26.

Den hjælpende hånd

Vi hjælper med mindre, praktiske opgaver hos hjemmeboende ældre. Ikke større opgaver som rengøring og havearbejde. Kontoret, 86 13 09 26. Jytte Ibsen står for koordinering. Pris: 75 kr. samt evt. udgifter til materiale.

Kunstudstilling

Sted: Vester Allé 8. Soledad Eliana Saenz Perez udstiller i april, maj og juni. "Jeg elsker at skabe - inspirationen finder jeg i min opvækst, liv og drømme. Brug din fantasi og flyv."



Mandetræf for 65+

Hver 2. uge. Sted: Cafe Carl, Folkehuset, Carl Blochs Gade 30. Kom med til vores herrefrokost - et hyggeligt og populært fællesskab for ældre, enlige mænd. Vi har månedlige mandetræf med udflugter, hvor vi kører i minibusser til oplevelser på spændende steder i det østjyske. Eller vil du være vores nye, frivillige hjælper? Vibeke Mejer Jensen, 26 82 76 03.

Samvær med jævnaldrende

2. torsdag i måneden kl. 12-16. Sted: Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53. Har du lyst til at være sammen med andre, som også ønsker kontakt med jævnaldrende til fælles oplevelser? Så kan vi formidle kontakten. Gudrun Nielsen, 86 13 09 26, erikbro@os.dk

Multietnisk arbejde

Vi har gode erfaringer med workshops, hvor vi aktiverer ældre kvinder af anden etnisk herkomst. Vi arbejder i systuer, reparerer og syr nyt tøj. • Tirsdag kl. 10-13. Sted: Gellerup. • Onsdag kl. 10-13. Sted: Rosenhøj. Vil du hjælpe? Maks. 25 deltagere pr. gang. Kontakt Birte Vixø, 28 29 58 09.

Råd om økonomi og formue

Der kan vejledes om økonomi, formueforhold, finansiering og pensionsopsparing. Der ydes ikke investeringsrådgivning, der er personlig og munder ud i en anbefaling, da vi ikke har godkendelse og forsikringsdækning efter lov om finansiel virksomhed. Kontakt kontoret, 86 13 09 26, og inden for ca. en uge vil du blive kontaktet.

Børnehavefrivillige søges

Vil du være sammen med mindre børn, kan du blive frivillig i en børnehave nær dig. Gerne en dag om ugen i et par timer, hvor du indgår i den daglige rytme sammen

med personalet med fokus på kontakt til børnene. Der indhentes børneattest af Ældre Sagen. Kontakt os gerne, og vi kan mødes til en uddybende snak. Ilse Kjær, 28 40 61 93.

Hjælp til flytning?

Hvis du ikke har familie eller netværk, og har behov for hjælp til at flytte i ældrebolig eller på plejehjem, så kan du få hjælp fra Ældre Sagens Flyttevenner. Ring gerne til kontoret 86 13 09 26, og du vil efterfølgende blive kontaktet af Lone Hedelund.

Jura, arv og testamente

Advokat Kirstine Kryger Dyekjær kan træffes: • Tirsdag 2. juni kl. 10-12. • Tirsdag 12. maj kl. 15-17. • Tirsdag 16. juni kl. 15-17. Sted: Vester Alle 8. Hun giver personlig rådgivning. Tidsbestilling er nødvendig, 86 13 09 26, og der afsættes 15 minutter til hver rådgivning. Der opkræves et gebyr på 100 kr., hvis man ikke melder afbud senest torsdagen før.

Motion i naturen

Onsdag kl. 10. Sted: Mindeparken ved flagstangen. Kom, og få frisk luft og pulsen op på en rask gåtur sammen med andre. Alle kan være med i tempoet. Den første onsdag i måneden er "kaffeonsdag", hvor vi drikker kaffe og spiser frokost sammen. Tove Thomassen, 25 34 32 57.

Pårørendesamarbejde

Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde tilbyder samtale og mulighed for støtte, råd og vejledning til dig, som er pårørende. Du kan ringe til pårørendevejleder Lone Bisgaard Henriksen, 41 87 32 20, eller skriv til hende på lbh@aarhus.dk Se gerne hjemmesiden cps.aarhus.dk

Skolefrivillige søges

Som frivillig på en skole nær dig er det muligt at blive tilknyttet en gruppe af

seniorer, som er sammen med børn i skoletiden og giver børnene en gladere skoledag. Der er brug for voksne i skolen, som har ro, tid og tålmodighed til at indgå i børnenes hverdag. Børneattest indhentes af Ældre Sagen. Kontakt gerne Ilse Kjær, 28 40 61 93.

Besøgsordning

Torsdag kl. 11-13. Sted: Vester Allé 8. Er du enlig, ældre, bor i egen bolig og savner et netværk? Vil du gerne have besøg, gå en tur eller ud at handle? Ring til kontoret, 86 13 09 26. Du kontaktes efterfølgende af: Vivian Rossau, Lene Møller, Trine Kronborg eller Trine Madsen, besoeg@aeldresagen-aarhus.dk

Erindringsstuen for kvinder

Sidste onsdag i måneden kl. 16-19. Sted: Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55. 1. sal, Viby J. Velkommen i Erindringsstuen, en pårørende gruppe for kvinder. Stedet hvor demensramte og pårørende mødes. I samarbejde med Alzheimer Foreningen i Østjylland og OK-Klubberne i Aarhus. Tilmelding er nødvendig. Alice Grünspahn, Conny Flensborg, 28 72 51 08.

Erindringsstuen for mænd

1. onsdag i måneden kl. 16-19. Sted: Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55. 1.sal, Viby J. Velkommen i Erindringsstuen, en pårørende gruppe for mænd. Stedet hvor demensramte og pårørende mødes. I samarbejde med Alzheimer Foreningen i Østjylland og OK-Klubberne i Aarhus. Tilmelding er nødvendig. Alice Grünspahn, Conny Flensborg, 28 72 51 08.

Multietnisk arbejde

• Tirsdag kl. 10-13. Sted: Gellerup. Vi integrerer og aktiverer multietniske kvinder og arbejder i systuer.

Vil du hjælpe?

Birte Vixø, 28 29 58 09.

• Onsdag kl. 10-13.

Sted: Rosenhøj.

Vi integrerer og aktiverer multietniske kvinder og arbejder i systuer.

Vil du hjælpe?

Birte Vixø, 28 29 58 09.

Natteravne om eftermiddagen

Mandag kl. 13-15.50.

Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 13-15.50.

Sted: Ifølge aftale.

Vores natteravne går i Frydenlund, Møllevangen og Midtbyen i deres gule jakker.

Vil du være natteravn?

Du kan gå med på en prøvetur.

Vinnie Nielsen, 40 25 55 72.

Træning i motionsrummene

Mandag-fredag kl. 8-18.

Sted: FO-byen, Vester Allé 8.

Et af lokalerne er blandt andet udstyret med løbebånd og romaskine.

Bliv registreret på Ældre Sagens kontor i Vester Allé 8, Diann Okholm.

Pris: 20 kr. ved indmelding.

I efterfølgende år skal man registreres igen, blot uden betaling.

Gode råd om skat og pension

Mandag kl. 12-14.

Uffe Bruhn Hansen

vejleder om skat (fradragsmuligheder, ændring af forskudsregistrering samt årsopgørelse) og pension.

Træffes efter aftale med kontoret, 86 13 09 26.

Motion forår og sommer

Tirsdag kl. 10-11.35.

5. maj-9. juni.

Sted: Arions Hus,

Tulipanvej 28 A.

Hold 21324. Aarhus Nord.

Fokus på bevægelighed i led, puls, balance og stabilitet.

Vi slutter altid af med afspændingsøvelser.

Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder.

Medbring underlag, træningselastik og gerne et tæppe til afspændingen.

Seks gange - 10,5

lektioner i alt.

Kontoret, 86 22 64 01.

Værkstedsfællesskaber

Torsdag i ulige uger kl. 13-17.

Sted: Østergade 40, Aarhus.

Hold 12546.

Mangler du et værksted - træ eller metal, hvor du kan

reparere dine ting eller evt. fremstille nye?

Så kan du tegne et medlemskab af 'Værkstedet Østergade'.

Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 86 13 09 26.

Pris: 200 kr. pr. år + materialeforbrug og tilmeldingsgebyr 50 kr.

Traveture i Risskov

Torsdage kl. 10-11.

30. april-14. august.

Sted: P-pladsen ved Stationsgade.

Vi går en dejlig tur i skoven på eget initiativ og i eget tempo.

Fra 21. maj mødes vi ved hundeskolen på Viengevej og går tur rundt om Egå Engsv.

Turene er for raske og normalt gående.

Ingen tilmelding, du møder bare op.

Laila Melgaard, bydelsgruppe Nord, 86 22 64 01.

Jura i seniorlivet

Torsdag 21. maj

kl. 13.30-15.30.

Sted: Vester Alle 8

Hold 11811. Temamøde.

Tips og råd om jura i seniorlivet ved advokat Kirstine Dyekjær, Ernst og Co. Advokater P/S.

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om fremtidsfuldmagt, testamente og generalfuldmagt.

Der vil være plads til spørgsmål og dialog under mødet.

Kontoret, 86 13 09 26.

AARHUS NORD

Formand: Christen Jespersen, 22 85 23 39, c.jespersen@mail.dk

aeldresagen.dk/aarhus

Kontor

Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov, 86 22 64 01.

nord@aeldresagen-aarhus.dk

Kontortid mandag og onsdag kl. 9-12.

Ansvarlig kontaktperson

Kontaktpersoner for kurser og aktiviteter ses på hjemmesiden eller oplyses på kontoret, 86 22 64 01.

Ferielukket

Kontoret holder ferie 18. juni-16. august, begge dage inkl.

E-mails tjekkes løbende.

Nyt bookingsystem

Tilmelding og betaling.

Vi har fået nyt bookingsystem for tilmelding til vores aktiviteter.

Det nye er, at man skal være oprettet med en såkaldt profil.

Se vejledning på vores hjemmeside.

Som medlem af Ældre Sagen har du allerede en profil i systemet.

Er du ikke medlem, skal du oprette en profil (men du behøver ikke at melde dig ind i Ældre Sagen).

Du er altid velkommen på kontoret, hvis du har brug for hjælp.

Priser

Når der er anført to priser, gælder den lave pris for medlemmer af Ældre Sagen og den høje pris for ikke-medlemmer.

Rejser og ture

Tilmelding til ture og rejser skal ske direkte til

Sørens Rejser A/S, 86 88 18 17,

mail@sorensrejser.dk

Rejsearrangøren fremsender bekræftelse og faktura på mail.

Flyers med udførligt program fås på kontoret og kan ses på vores hjemmeside.

Tilbagebetaling af gebyr

Hvis du melder fra før start, opkræver vi et gebyr på 50 kr.

Hvis du melder fra efter start, får du deltagergebyret helt eller delvist tilbage, men kun

hvis en person på ventelisten betaler et tilsvarende beløb.

Hertil kommer et gebyr

på 50 kr.

Ventelister

Når året er slut, annullerer vi alle ventelister.

Hvis du vil melde dig til et hold i en ny sæson, sker dette

online på vores hjemmeside samtidig med betaling.

Faste aktiviteter

Forårets aktiviteter

Du kan stadig nå at deltage i forårets aktiviteter:

- Akryl- og akvarelmaling, tegning, 7 hold.

- Blomsterbinding, 2 hold.
- Bowling, 1 hold.
- Bridge, 5 hold.
- Engelsk, 3 hold.
- Linedance, 4 hold.
- Læsekreds, 5 hold.

- Madlavning for mænd, 1 hold.
- Motion og velvære, 4 hold.
- Pilates, 5 hold.
- Qi Gong, 1 hold.
- Slægtsforskning, 1 hold.
- Spansk, 3 hold.
- Stram op, 1 hold.
- Vandgymnastik, 3 hold.
- Yoga, 9 hold.
- Zumba, 1 hold.

Du finder holdene med pris og sted på hjemmesiden, hvor der samtidig er tilmelding og betaling, eller du kan ringe til kontoret, 86 22 64 01.

AARHUS SYD

Formand: Peer Jespersen, 20 78 54 51.

Næstformand: Inge-Lise Thomsen.

aeldresagen.dk/aarhus

Kontor

Viby Ringvej 2 B, Viby J, 86 11 00 37,

mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30-12.

syd@aeldresagen-aarhus.dk

Aktivitetssted

Hvor ikke andet er anført: Viby Ringvej 2 B, 1.

Ansvarlig kontaktperson

Ved arrangementer, hvor der ikke er anført en ansvarlig kontaktperson, oplyses vedkommende til kontoret.

Ferielukket

Kontoret holder ferie 8. juni-7. august, begge dage inkl.

Orientering

Se programmet eller hjemmesiden med kurser og aktiviteter, der ligger ud over perioden i dette blad.

Priser

Under arrangementer, hvor der er anført to priser, er den lave pris gældende for pensionister og efterlønsmodtagere - medlemmer af Ældre Sagens Aarhus-afdelinger - og den høje pris for andre og for ikke-medlemmer. →

Tilmelding og betaling

Du skal tilmelde dig og betale via hjemmesiden. Se nærmere på hjemmesiden eller i programmet.

Faste aktiviteter

Golf

Mandag-fredag kl. 11-14.
Sted: Aadal Golf Club, Brydehøjvej 35, Harlev.
Har du lyst til at spille golf? Læs mere på golfklubbens hjemmeside, aadalgolf.dk
Pris oplyses ved tilmelding.

Padel

Mandag kl. 8.30-10.
Sted: Padel Professor Club, Elmegårdsvej 5, Hasselager.
Har du lyst til at spille padel? Tilmelding til: Rasmus Frost, 51 54 84 16.
Nick Nordsøn, 31 37 91 00.
Pris: 750 kr. for ti gange, inkl. kaffe og te.

Qi Gong

Onsdag kl. 9.30-11.
Sted: Folkehuset, Bispevej 7, Stavtrup.
Hold 31305. Træn balance og smidighed.

Underviser: Lis Engberg.
Liggeunderlag medbringes.
Pris: 620 kr. for 12 gange.

Riffelskydning

Onsdag kl. 14-16.
Sted: Banerne i Lyseng.
Styrk din koncentrationsevne, og nyd det sociale samvær. I samarbejde med De Danske Skytteforeninger, Våbenbrødrene Århus.
Se nærmere på foreningens hjemmeside, vbf-sl-aarhus.dk
Pris: 600 kr.

Arrangementer

Besøg Marselisborg-haven

Onsdag 3. juni kl. 12-14.
Sted: Porten ved indgangen til haven.
Hold 31675.
Tilmelding senest 26. maj.
Pris: 95 kr.



En skøn fisketur på Lilleåen ved Svejstrup, Hadsten. Der blev ikke fanget nogen fisk. Til gengæld var oplevelsen med svanerne næsten lige så god som at få en ørred på krogen. Foto: Svend Uldahl Pedersen.

Sådan melder du dig til en aktivitet: Første gang logger du ind med MitID. Hvis du ikke melder dig til digitalt, kan du få hjælp af en bookinghjælper i din lokalafdeling.

Ældre @ Sagen

DET SKER LOKALT

På aeldresagen.dk/arrangementer ligger alle Ældre Sagens lokale arrangementer. Du kan få andre Det Sker Lokalt tilsendt, hvis du ringer til MedlemsService, 33 96 86 89, eller skriver til medlemsservice@aeldresagen.dk



Områderedaktør:
Birgit Andersen
22 12 64 75
672BIA@
aeldresagen-post.dk



5041 0004

Miljømærket
tryksag

Lever op til
skrappe miljø-
og klimakrav i
hele produktets
livscyklus