

# Ældre @ Sagen

Mariager

Forår 2026



Find også vores arrangementer og aktiviteter på

Ældre Sagen Mariagers hjemmeside

([www.aeldresagen.dk/mariager](http://www.aeldresagen.dk/mariager))

Her kan du også tilmelde dig til vores **nyhedsbrev**.

## **Arrangementer**

### **Årsmøde**

**Torsdag den 5. marts 2026 kl. 17**

**I Den gamle Biograf.**



Som indledning vil kreativ direktør Gitte Buk Larsen hos firmaet Aage Vestergaard Larsen A/S fortælle om firmaets iverige og innovative tilgange til genanvendelse af plast. Herefter afvikles årsmødet, og aftenen slutes af med et traktement med Ældre Sagen som vært.

Tilmelding til spisningen senest torsdag 26/2 2026 eller hvis du ikke er på nettet til Uffe Laursen 29 72 57 80, mandag-fredag. 14-17.

### **Søndagscafe i Klosteret**

**Søndag den 18. januar 2026 kl. 11-13**

Kirkecafé i samarbejde med Mariager menighedsråd efter gudstjenesten kl. 10.

Efter en let frokost vil der være underholdning og fællessang.

Gratis.

Ingen tilmelding.



### **Under stjernerne på himlen**

**Tirsdag den 27. januar 2026 kl. 14-16**

**Den Gamle Biograf i Mariager**



Vi viser filmen om Tommy Seebach fra 2025. Filmen dykker ned i Seebachs liv som far og musiker og skildrer hans kamp mod misbrug. Det er en fortælling om en stor personlighed, Pris 50 kr. inkl. kaffe med brød. Tilmelding senest 23/1 2026 på [www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager) eller hvis du ikke er på nettet til Uffe Laursen 29 72 57 80, mandag-fredag 14-17.

## Musik - The AkseLerators

Mandag den 16. februar 2026 kl. 14-16

Den Gamle Biograf i Mariager



Kom til en festlig eftermiddag i selskab med The AkseLerators, der leverer medrivende musik og sang. Publikum inviteres med til fællessang.

Pris 50 kr. inkl. kaffe med brød.

Tilmelding senest torsdag den 12/2 på

[www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager) eller

hvis du ikke er på nettet til Uffe

Laursen 29 72 57 80, mandag-fredag.

14-17.

## RYTMUS Thue West

Lørdag den 21. februar 2026 kl. 20-22.30

Den Gamle Biograf i Mariager

Tue West tager publikum igennem mange stemninger og oplevelser. Karrierens hits tages under kærlig behandling, nye sange introduceres.

Siddende koncert.

Se mere og køb billetter på

<https://www.rytmusen.dk>.

Billetprisen er 100 kr.



## RYTMUS Koncert med Zididada

Lørdag den 14. marts 2026 kl. 20-22.30



### I Den gamle Biograf

Zididada er et af 00'ernes mest produktive orkestre, når det kommer til fængende melodier, radiohits og evergreens. I dag betragter mange Zididada som det band, der introducerede danskerne for evig solskin, fester, farver og positive –

næsten naive – budskaber om at leve livet, gå på vandet og smile til verden.

Se mere og tilmelding på <https://www.rytmusen.dk>

Billetprisen er 249 kr. benyt koden SENIOR og få billetten til 199 kr.

## Kroppen husker musik

**Mandag den 16. marts 2026 kl. 14-16**

### I Den gamle Biograf



Mette Ridder er professor i musikterapi, og vil fortælle om, at mennesker med demens ofte bevarer deres musikalitet. I samspillet med andre mennesker kan musikken give tryghed og en kropslig hukommelse. Musik og sang er et let og fleksibelt sprog, som kan vække glæde og skabe gode kontakter. Pris 50 kr. inkl. kaffe med brød.

Tilmelding senest onsdag den 11/3 på [www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager) eller hvis du ikke er på nettet til Uffe Laursen 29 72 57 80, mandag-fredag. 14-17.

## RYTMUS Claus Hempler

**Lørdag den 11. april 2026**

### I Den gamle Biograf

Hempler er kendt for sin dybe stemme og evne til at skabe stemningsfulde og poetiske tekster.

Hans musik har udviklet sig fra energisk rock til mere klassiske og introspektive toner.

Han har ry som en af vores store, stildannende sangere.

Siddende koncert.

Se mere og tilmelding på <https://www.rytmusen.dk>

Billetprisen er 295 kr. benyt koden SENIOR og få billetten til 245 kr.



## Fællesspisning på Postgården

**Tirsdag den 14. april 2026 kl. 12.30-15**



Vi får serveret to populære retter mad, 1 genstand, kaffe og småkager.

Kom og få en dejlig eftermiddag og en snak med nogen, som du måske ikke kender.

Pris 150 kr. ikke medlemmer 175 kr.

Tilmelding senest mandag den 30/3 på

[www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager) eller hvis du ikke er på nettet til Uffe Laursen 29 72 57 80, mandag-fredag. 14-17.

## Revysangens genklang

**Onsdag den 13. maj 2026 kl. 14-16**

### I Den gamle Biograf

Revysangens Genklang, består af en musikalsk duo, som synger og spiller til de kendte revyviser helt op til vores tid og fortæller anekdoter om hver enkelt. Der vil undervejs være flere fællessange.

Pris 50 kr. inkl. kaffe med brød.

Tilmelding senest tirsdag den 5/5 på

[www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager) eller hvis du ikke er på nettet til Uffe Laursen 29 72 57 80, mandag-fredag. 14-17.



## Teater - Englen fra Hobro

**Lørdag den 30. maj 2026 kl. 14.15-17.45**

**Bus fra Mariager Havn til Det Røde Pakhus, Hobro**



Året er 1657 – Danmark og Sverige bekriger hinanden og svenskerne har indtaget Hobro. Ind på arenaen træder den modige datter af Hobros borgmester. Pris 200 kr. ikke medlemmer 250 kr. I pausen er der vin og kransekage. Tilmelding fra 1. april og senest 26/5 2026 på

[www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager) eller hvis du ikke er på nettet til Uffe Laursen 29 72 57 80, mandag-fredag. 14-17.

## Aktiviteter

### Go' Lørdag

**Hygge på Fjordvang**

**Hver anden lørdag i ulige uger kl. 14.30-16.**

Kom til et par fornøjelige timer med sang, højtlesning og kaffe.



## Herreværelset



**Den sidste torsdag i måneden**

**kl. 11.00 - 14.00**

**Bugges gård.**

Start 29/1 2026

Kom og få en god snak over frokosten.

Pris 50 kr. Kontakt: Karl Peter Uldahl, 40 26 42 20.

## Motion for ikke motionsvante ældre

Onsdage kl. 13-14.

Plejecenter Fjordvang

Start 7. januar 2026



Alle ældre kan deltage -uanset funktionsniveau.  
Frivillige hjælpere deltager. Der slutes med kaffehygge.

Kontakt:

Sonja Wessel Krogh, 23 72 13 04.

## Tryghedsopkald

Få ro i sindet hvis du bor alene. Du bliver ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig "godmorgen". Hvis det er nødvendigt, tilkalder vi hjælp.

Kontakt: Helle Dahlgaard, 27 20 04 15.



## 60+ gymnastik med musik

Onsdage kl. 13-14

Start 7/1 2026 i 10 uger undtagen i uge 7  
i Mariagerhallen, Gl. Hobrovej.



Pris 100 kr. for 10 gange.

Leder: Lisbet Jensen.

Kontakt Søren Jepsen, 60 82 53 34.

Tilmelding på

[www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager) eller ring til

Uffe Laursen 29 72 57 80.

## Syhjælpen v. Jette og Ellen

Den sidste torsdag i måneden

kl. 13-15.30

I Dagcenteret på Fjordvang.

Er der en knap der skal sys i? en kjole eller et par bukser der skal lægges op?

Jette og Ellen er klar til at hjælpe.



## Besøgsven



Besøgsvennen er en frivillig, der har tid, lyst og overskud til at lytte til dig. I får en snak over kaffen, går en lille tur, læser avisen, spiller kort eller hvad I nu ellers har lyst og kræfter til. I aftaler indbyrdes, hvornår og hvor tit I vil mødes.

Kontakt Birgitte Gæmelke, 25 76 08 05.

## Bisidder

Hvad var det nu lige min sagsbehandler sagde? Har jeg udfyldt de papirer jeg skal? Og nu glemte jeg igen at spørge lægen om noget. Din bisidder kan være med til et møde. Bisidderen hjælper dig med at forberede samtalen og spørgsmål.

Kontakt Uffe Laursen, 29 72 57 80.



## Oplysning og vejledning



Få hjælp til at læse breve fra det offentlige.

Er din pensionsudbetaling rigtig? Få hjælp til at søge medicintilskud, boligydelse eller hjælpemidler mv. Eller ønsker du at klage over en afgørelse fra det offentlige?

Kontakt: Uffe Laursen, 29 72 57 80.

## Brug vågetjenesten

Ældre Sagens vågere støtter døende uden pårørende og pårørende, der har brug for et hvil. Er du pårørende til en døende, kan du have behov for at få et pusterum af og til. Fx i nattetimerne. Vågetjenestens opfylder behovet for tavshed, samtale, nærvær, ro og tryghed.

Kontakten til vågetjenesten foretages af personale på plejecentre eller hjemmeplejen på 61 29 18 17.





## **Hjælp med pc'en?**

Driller din pc? En pc-hjælper kan komme på besøg og hjælpe med småproblemer med din computer eller mobiltelefon.

Alle kan få pc-hjælp.

Kontakt Ib Johannesen, telf. 30 24 12 08.

## **Lokalbestyrelsen i Ældre Sagen Mariager**

**Søren Jepsen, formand, ældrepolitik, PR og kommunikation**

**Telefon 60 82 53 34**

**Elsebet Hesselberg, næstformand, arrangementer**

**Telefon 22 85 96 96**

**Kirsten Marie Olesen, sekretær, frivilligkoordinator, Webmaster, Det Sker**

**Telefon 41 41 33 48**

**Sonja Wessel Krogh, motion for ikke motionsvante**

**Telefon 23 72 13 04**

**Helle Dahlgaard, aktivitetsleder tryghedsopkald**

**Telefon 27 20 04 15**

**Birgitte Gæmelke, besøgstjenesten**

**Telefon 25 76 08 05**

**Karl Peter Uldahl, herreværelset, arrangementer**

**Telefon 40 26 42 20**

**Suppleanter:**

**Britta Andrea Bendtsen, Go Lørdag**

**Telefon 25 73 37 17**

**Torben Sæderup, kørestolsskubbere.**

**Telefon 22 38 47 25**

**Uffe Laursen, bisidder, seniorvejleder, booking**

**Telefon 29 72 57 80**