

Ældre @ Sagen

Hammel



Foto: Per Kristian Isaksen

Kulturhus InSide, Hammel

Program 2015 – 2016

www.aeldresagen.dk

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



Ny bolig ? Vi sælger gerne den gamle

Nybolig *Hammel*

Østergade 15
8450 Hammel
Tlf. 86963000



Kære medlemmer



Tak fordi I har sluttet op om vore arrangementer i sæson 2014 – 2015. Det giver lyst til at arbejde med det nye program, som I nu sidder med.

Bestyrelsen har også i år forsøgt at sammensætte et bredt program, så flest muligt kan finde noget af interesse, men de velkendte aktiviteter fortsætter. Det gælder alle socialhumanitære aktiviteter, motionsaktiviteter, undervisningsaktiviteter samt rejser og endagsture.

Bestyrelsen har i den nu afsluttede sæson via Ældre Sagen skaffet midler til vores plejecentre, så de kan købe forskellige ting til gavn for de allersvageste medborgere.

Ældre Sagens ensomhedskampagne er startskuddet på, at vi lokalt og på landsplan de næste 5 år sætter ensomhed højt på dagsordenen. Ældre Sagen vil ikke acceptere at 65.000 medborgere over 65 år føler sig ensomme. Derfor kære medlem, kender du én, som måske føler sig ensom, ring på og tag vedkommende med til et arrangement. Det kunne jo være det lille skub, som får ham/hende videre på en god måde.

Det er mig en stor glæde at kunne oplyse, at vi nu er 2.280 medlemmer eller 118 flere end sidste år ved samme tid. Det er vi både stolte over og glade for i bestyrelsen, som nu får lidt flere penge at gøre gavn med.

Her til slut vil jeg takke det kommunale og politiske system for godt samarbejde i løbet af året. Også en varm tak til alle vore frivillige for den indsats, de har ydet i året, der gik – det er bl. a. de frivilliges for-tjeneste, det går godt i lokalafdelingen. Endelig tak til lokalbestyrelsen for et konstruktivt samarbejde.

Med venlig hilsen
Ejgil Andreassen
formand

Lokalbestyrelsen

	Navn	Funktion	Telefon Mobil E-mail
	Ejgil Andreassen	Formand	86 96 25 67 51 53 25 67 eigila@pc.dk
	Jette Hansen	Næstformand	29 28 21 45 jethansen@pc.dk
	Erik Nikolajsen	Kasserer (ej bestyrelsesmedlem)	30 26 76 70 enikolajsen@gmail.com
	Zennia Hansen	Sekretær (ej bestyrelsesmedlem)	26 37 68 30 zennia@mail.dk
	Christian Enggaard	Bestyrelses medlem	26 42 41 96 chreng@kabelmail.dk
	Mary Rotvig	Bestyrelses medlem	86 96 39 80 25 13 43 07 maryrot- vig@fibermail.dk
	Niels Kragelund	Bestyrelses medlem	86 96 52 49 nielsog- margit@privat.dk
	Karen Margrete Guldmann	Bestyrelses medlem	86 96 32 61 40 19 32 61 ikguldmann@gmail.com
	Sanne Nunnegaard Andreassen	Bestyrelses medlem	53 57 20 19 22 94 20 19 nunnegaard@privat.dk
	Viola Thomsen	Suppleant	87 62 00 49

Kontaktpersoner

Navn	Funktion	Telefon
Bodil Taankvist	Socialt arbejde/ kørestolsskubbere	86 96 17 51
Børge Rasmussen	It og teknologi/ Kurser og support	86 96 35 34
Christian Enggaard	Webmaster, "Det sker" pressekontakt	26 42 41 96
Ejgil Andreasen	PR, kommunikation, pres- sekontakt, kurser	86 96 25 67
Henny Rasmussen	It undervisning, -support, It venner	60 56 84 50
Jette Hansen	Socialt arbejde/ bisiddertjeneste	20 99 08 23 (man – tor 8:30 – 10)
Bodil Johansen	Socialt arbejde/ Plejecenter Elmehøj	86 96 34 98
Karen Margrete Guld- mann	Socialt arbejde/ besøgsvenner	86 96 32 61
Karen Margrete Guld- mann	Socialt arbejde/ en hjælpende hånd	86 96 32 61
Linne Becher	Socialt arbejde/ tryghedsopkald	86 96 24 73
Niels Kragelund	Arrangementer, rejser, ældrepolitik	86 96 52 49
Jens Ole Ravn-Nielsen	Motion og sundhed/ gåture i naturen	61 72 53 27
Paw Juel Winther	Socialt arbejde/ aktivite- ter med demente, Tinghøj	35 10 40 48
Peder Spørring	Motion og Sundhed/ stavgang	86 96 13 81
Per Isaksen	Programredaktør	86 96 32 89
Viola Thomsen	Ældreråd Ældrepolitik	87 62 00 49
Vita Rasmussen	Socialt arbejde/ Plejecenter Skaghøj	29 44 73 04

Støt de annoncører, der støtter os

Der
hvor du
er

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



**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**

der hvor du er

Sæsonprogram 2015 – 2016

5 dage til Rhinen

mandag den 15. jun. – fredag den 19. jun. 2015

Dette er kun en påmindelse, da turen var annonceret i sidste sæsonprogram. Se turbeskrivelsen side 24 – 25 i programmet for sæson 2014 – 2015 eller [spørg Niels Kragelund, telefon 86 96 52 49](#).

Moesgaard Museum

fredag den 26. jun. 09:15 – 17:15

Vi kører fra Miko Torv i Hammel klokken 09:15 med Ans Rejser og er tilbage i Hammel klokken 17:15. Ta' med og oplev det nye museum med spændende arkæologiske og etnologiske udstillinger, hvor du kan se og høre om menneskets oprindelse og udvikling. Vi ankommer til museet klokken 10:15 og får guidet rundvisning til klokken 11:15. Derefter er der tid på egen hånd frem til klokken 12:30, hvor du kan studere museets unikke arkitektur og naturskønne beliggenhed i bakkerne med udsigt til skov og strand.

Klokken 12:30 kører vi ad smukke veje gennem skoven til Odder Parkhotel, hvor vi får en god middag bestående af flæskesteg med tilbehør og citronfromage. Efter middagen fortsætter vi køreturen via Saksild Strand, Ajstrup Strand og Skåde Bakker til Marselisborg Mindepark, som blev indviet i 1925. Her kan vi opleve Flagpladsen, Rømerhaven med Solhesten, Monumentet for faldne danskere i 1. Verdenskrig, Donbækhusene og haven samt Kirsebærlunden m.m. Efter turen i parken, nyder vi kaffen med kage og kører derefter mod Hammel, som vi forventer at nå klokken 17:15.

Prisen for denne oplevelsesrige tur med kaffe på udturen, to retters middag og kaffe med kage inden hjemturen er kun 485 kr. [Tilmelding hos Niels Kragelund på 86 96 52 49, e-mail: \[nielsogmargit@privat.dk\]\(mailto:nielsogmargit@privat.dk\) senest 5. juni.](#)

TURISTKØRSEL

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

Vi sætter en ære i at levere den bedste vare.



Farre Turistbusser

Gl. Skanderborgvej 141

Farre

8472 Sporup

Tlf. 86 96 80 03

20 14 45 03

farreturist@gefiber.dk



Søby Brunkulsmuseum og Brunkulslejer

fredag den 7. aug. 2015 09:30 – 18:00

Vi kører fra Miko Torv i Hammel klokken 09:30 med Farre Turistbusser og forventer at være tilbage i Hammel klokken ca. 18.

Ved ankomsten til Brunkulsmuseet bliver vi vist rundt af erfarne guider, som er i stand til at gøre den utrolige historie om livet i Søby Brunkulslejer levende. Vi kan ved selvsyn opleve både danmarkshistoriens farligste arbejdsplads og vel nok den mest mærkværdige bo-plads. 57 mindsten over døde vidner om, at danske arbejdere, som – især under besættelsen - satte livet på spil.

Brunkulsbyen på den tidligere hede husede omkring 2000 – 3000 mennesker i træbaracker under barske vilkår. Byen voksede på enestående vis op og forsvandt igen i løbet af en 15 års periode. På museet kan man studere arbejderboliger, købmandsbutik, kontorhus, brovægt, lastbil, lokomotiv, redskaber og indbo - alt sammen illustreret.

Vi slutter turen med to retters menu på Restaurant Sølund, og på hjemturen gør vi holdt ved Hampen Kro og får kaffe med boller og lagkage. Forventet hjemkomst er som nævnt klokken ca. 18.

Turens pris inklusive to retters middag og kaffe med boller og lagkage er 450 kr. ved mindst 30 deltagere. [Tilmelding hos Niels Kragelund på 86 96 52 49](#), e-mail: nielsogmargit@privat.dk senest 17. juli.



Frisør uden tidsbestilling

Åbningstider:

Mandag – fredag kl. 8.30 – 17.00

lørdag kl. 7.30 – 12.00

Pensionist Rabat – 10 % gælder

til klokken 12:00 mandag - torsdag

Østergade 4, 8450 Hammel

Tlf.: 86 96 14 01

www.hairtrends.dk

Ålespisning på Pårup Kro

fredag den 18. sept. Klokken 10:45 – 13:45

Er du til en god gang ål – så ta' med til Pårup Kro, som laver den helt rigtige af slagsen, så du rigtig kan smovse.

Vi kører med Ans Rejser fra Miko Torv i Hammel – bemærk tiderne ovenfor. Ældre Sagen har lidt med på turen, som koster 385 kr. ved

35 deltagere, og der er plads til maks 45. Tilmelding hos Niels Krage-
lund på 86 96 52 49, e-mail: nielsogmargit@privat.dk senest 28. aug.



Med Ældre Sagen Hammel til Bornholm
mandag 28. sept. – fredag 02. okt. 2015

Stavgængernes rejse går i år til Bornholm midt i Østersøen, beskrevet som en dansk diamant med sine kantede klipper og klare lys. En ø med særpræget og vild natur, med store grønne skove, fossende vandfald, rå klippekyster og fantastiske sandstrande. Øen er let at overskue med de små afstande, men virker stor.

Bornholm er en skøn blanding af den vilde natur, af fiskerlejer med bindingsværkshuse, af hvide sandstrande, af frodigt landbrugsland og meget mere. Læg hertil lyset, for Bornholm har flest solskinstimer i hele Danmark.

Bornholm er Danmark i en nøddeskal – og mere til. Der er kort mellem oplevelserne, og naturen har skabt nogle fantastiske rammer for vandreture. Det er derfor den skal opleves med fødderne.

Vi skal nemlig ud at vandre på og gennem Bornholms "store" steder. Klippekysten er ofte ufremkommelig fra vandsiden, men fra landsiden er der fremragende stier langs kysten. Det går lidt op og ned og kan tage pusten fra os nogle gange. Og hvis det ikke er nok, så er det lige før, vi får åndenød af de overdådige udsigter og naturscenerier, vi bliver vidner til.

De charmerende byer med de små gader og velholdte huse er også et af Bornholms specielle kendetegn. Udover Allinge-Sandvig, hvor vi skal bo, bliver der tid til at besøge Svaneke, Danmarks mindste købstad med bl.a. bryghus, glaspusteri og røgeri. Vi når et smut forbi en af de særprægede rundkirker og kommer til Gudhjem, og på "Den store Bornholmerrundtur" besøger vi de kendte steder som: Rytterknægten, Rokkestenen, Ekkodalen og to meget gamle borge, som ligger godt gemt i Almindingen.

Vi skal på denne tur bo på Grethas hyggelige pension i Sandvig i det nordvestlige hjørne af Bornholm. Herfra går og slutter de fleste af rejsens 5 vandreture, som er grundigt beskrevet i rejsebrochuren. Bussen er som sædvanlig med rundt, så man kan stå på eller af, som man har lyst til. Bussen er også til rådighed efter vandreturene 2 af dagene og vil efter deltagernes ønsker køre ekstra udflugter om eftermiddagen.

Turen koster: kr.4.325,-, tillæg for enkeltværelse: kr. 600,-. Med i prisen er: Bustur, rejsekyndig vandreguide, halvpension fra første dag til og med morgenmad sidste dag, entré til Østerlars Rundkirke, bidrag til Rejsegarantifonden (nr. 2443). Øvrige entréer er ikke medregnet. Ønsker du rejsebrochure, oplysninger om frokost eller indkvartering m.m., er du velkommen til at spørge Peder Spørring.

Tilmelding senest 1. juni til turhjelper Peder Spørring, telefon nummer 21 26 81 07, e-mail: peru@os.dk.

Vi er specialister i arvesager, herunder testamenter og dødsbobehandling.

Vidste du at ugifte samboende stadig skal lave et testamente?



Palle Elholm



Torben Herrig

Ret&Råd Hammel
Vestergade 4
8450 Hammel
www.ret-raad.dk/hammel

Kontakt os for en uforpligtende
snak på 86 96 19 77

Ret&Råd
ADVOKATER
Vi taler dit sprog

Hjælpearbejde i Tanzania, Afrika

fredag den 2. oktober 2015 klokken 14 i Kulturhus InSide

Jesper Land Gregersen fra Røgen vidste allerede inden han havde afsluttet sin læretid som værktøjsmager ved pumpefabrikken Grundfos, at han ville til Afrika for at arbejde. Han begyndte med at være u-landsfrivillig for Mellemlfolkeligt Samvirke (MS) i fire år fra 1978 til 1982, hvor han underviste på en teknisk skole i byen Tanga, Tanzania ved det Indiske Ocean.

Jesper vendte i 1991 tilbage til Tanzania, hvor han arbejdede for MS med et landsbyudviklingsprojekt. Hovedopgaven var at etablere et nyt fluorfattigt drikkevandssystem i landsbyen Oldonyowas, som ligger 40 km nord for Tanzanias næststørste by Arusha. Det 32 km lange vand-rørsystem, som går fra kilden i bjergene til alle afkroge i landsbyen, blev indviet i 1999.

På en ferietur til landsbyen i 2012 spurgte beboerne om Jesper ville renovere vandledningen, som de lavede i 1999. Den var i dårlig stand, og hvis den skulle repareres, var det nu, de skulle i gang. Landsbyen skrev ansøgninger med anbefalinger om vandledningens nødvendighed, og efter at pengene til formålet var i hus, doneret af Poul Due Jensens Fond, Grundfos, pakkede Jesper kufferten i maj 2014 og tog til Tanzania.

Kom og hør Jesper berette om organiseringen af det store renovationsprojekt, om at arbejde i uvejsomt terræn, om samarbejdet med de mange frivillige, og om uddannelsen af et vandteam, som skal vedligeholde anlægget. Jesper viser billeder fra projekterne og vil sikkert også fortælle om det smukke land, den venlige befolkning, fordelene ved at kunne kommunikere på det lokale sprog, swahili, og om nye projekter i Tanzania.

Entre og kaffe: frivillig 45 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Influenzavaccination

onsdag den 7. oktober 2015

Støt Ældre Sagen ved at benytte Danske Lægers Vaccinationsservice, som vaccinerer i Hammel onsdag den 7. oktober 2015 efter følgende plan:

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

Vaccinationen er gratis for alle over 65 år. Husk sygesikringsbeviset

Film i Fotorama, Hammel

fredag den 9. oktober 2015 klokken 15

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

Ans Rejser

- din billet ud i verden

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

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

GRATIS
parkering
i Billund
Lufthavn



ANS  **REJSER**

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

Kend din bil

fredag den 23. okt. 2015 klokken 14 hos Car-Team I/S

Vi mødes klokken 14 hos Car-Team, Norgesvej 8, 8450 Hammel, hvor vi vil blive modtaget af firmaets indehavere, Claus Svendsen og Nicolaj Rytter, som starter med at vise rundt i firmaet.

Derefter vil Claus og Nicolaj vise, hvad man til efteråret skal være opmærksom på ved sin bil for at kunne køre vinteren trygt i møde. De vil også demonstrere, hvordan man skifter hjul med det værktøj, der hører til bilen, og hvad man ellers selv kan foretage ved sin bil.

Indehaver af Hammel Bilsyn, Lars Dahm, fortæller om, hvad et bilsyn går ud på, og hvilke (svage) punkter på de enkelte bilmodeller, man især har opmærksomheden rettet mod. Formålet med bilsyn er jo at højne trafiksikkerheden for alle trafikanter.

[Car-Team er vært ved en kop kaffe.](#)

Julebal i InSide

fredag den 20. november klokken 14 i Store Sal

Det store Seniororkester spiller op til underholdning og en svingom. Kom til et par hyggelige timer, hvor du både kan nyde den gode musik, få rørt benene, træffe nye mennesker og gamle venner og bekendte. Vi holder selvfølgelig kaffepause med stille hygge undervejs.

[Entre og kaffe: frivillig 45 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.](#)

Ældre Sagen formidler en hjælpende hånd

Har du brug for hjælp til at løse et praktisk problem i hjemmet, så ring til Karen Margrete på tlf. 86 96 32 61 eller mobil 40 19 32 61.





**GRATIS
SYNSPRØVE**

Vi tager os god tid
til
personlig rådgivning

15 % rabat *

til
medlemmer af
Ældre Sagen

* kan ikke kombineres med andre tilbud og rabatter



nyt syn.



NYT SYN Hammel – Brilleriet, Østergade 13, 8450 Hammel

Tlf. 86 96 10 88, www.nytsyn.dk/hammel

Ældre Sagens Formål

Ældre Sagen er en almennyttig forening, hvis formål bl. a. er:

- at virke for en sag,
- at virke for den ældre generations medindflydelse i samfundet og medbestemmelse over egne vilkår,
- at opnå størst mulig tilslutning hertil i befolkningen,
- at tale ældres sag over for regeringen, folketinget, regioner, kommuner og andre, der træffer beslutninger med indvirkning på ældrebefolkningens forhold,
- at bidrage til at opfylde ældres ønsker og forventninger til tilværelsen, såsom ved samvær indbyrdes og med yngre generationer, for herved og på andre måder at medvirke til at sikre ældre friheden til og forudsætningerne for at klare sig selv bedst og længst muligt på deres egne betingelser som livsglade, aktive og ligeværdige medlemmer af samfundet.

TID TIL DIG

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

MASSAGE:

- Helse/wellness massage
- Ansigtssmassage
- Fysiurgisk massage

FRISØR F.EKS.:

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

JEG STØVSUGER SELV FØLGELIG EFTER KLIPNINGEN!

 Jeg er forhandler af
Forever living products

Mobil-Velvære
Frisker og masser v/ Kirsten Præst

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



"Det sker" i Ældre Sagen Hadsten

Ugedag	Dato	Klokken	Arrangement	Sted
Torsdag	09-04-2015	1830	Besøg Frode Laursen	Vitten
Søndag	12-04-2015	1400-1500	"syng i den blå"	Sløjfen Hadsten
Torsdag	07-05-2015	0800-1800	Fyn og Tåsinge, Valdemars Slot	Fyn, Tåsinge
Torsdag-mandag	10 til 14-09-2015		5 dages tur til Bornholm	Bornholm
Søndag	20-09-2015	1400-1500	"syng i den blå"	Sløjfen Hadsten
Søndag	18-10-2015	1400-1500	"syng i den blå"	Sløjfen Hadsten
Torsdag	22-10-2015	1930	Foredrag med Mette Fugl fra TV	Sløjfen Hadsten
Mandag	09-11-2015	1600	Foredrag med Helge "Congo Kris"	Sløjfen Hadsten
Søndag	15-11-2015	1400-1500	"syng i den blå"	Sløjfen Hadsten
Torsdag	03-12-2015	1400	Julemøde	Sløjfen Hadsten
Søndag	14-02-2016	1400-1500	"syng i den blå"	Sløjfen Hadsten
Torsdag	10-03-2016	1400	Årsmøde	Sløjfen Hadsten
Søndag	13-03-2016	1400-1500	"syng i den blå"	Sløjfen Hadsten
Søndag	17-04-2016	1400-1500	"syng i den blå"	Sløjfen Hadsten

Yderligere oplysninger og tilmeldinger til arrangementer:

Finn N. Hansen, tlf. 40 32 57 20 eller e-mail: rogfnhansen@mail.dk

**Åben datastue hver onsdag i InSide
mellem klokken 15 og 16**

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

"Det sker" i Ældre Sagen Hammel

Ugedag	Dato	Klokken	Arrangement	Sted
Mandag til fredag	15-06-2015 19-06-2015	06:00	5 dage til Rhinen	Lindenvirt Rüdesheim
Fredag	26-06-2015	09:15 til 17:15	Moesgaard Museum	Odder Parkhotel
Fredag	07-08-2015	09:30 til 18:00	Søby Brunkulsmuseum	Restaurant Søbylund
Fredag	18-09-2015	10:45 til 13:45	Ålespisning	Pårup Kro
Mandag til fredag	28-09-2015 02-10-2015	Se brochure	Ældre Sagen til Bornholm	Grethas Pension
Fredag	02-10-2015	14:00	Hjælpearbejde i Tanzania, Afrika	InSide Hammel
Fredag	09-10-2015	15:00	Film i Fotorama	Fotorama Hammel
Fredag	23-10-2015	14:00	Kend din bil	Car-Team Hammel
Fredag	20-11-2015	14:00	Julebal i InSide	InSide Hammel
Mandag til tirsdag	23-11-2015 24-11-2015	09:00 til klokken?	Jul i Tivoli, København	Grand Hotel
Fredag	08-01-2016	14:00	Fra gadebetjent til PET	InSide Hammel
Fredag	29-01-2016	14:00	Randers Jernbane-orkester	InSide Hammel
Fredag	12-02-2016	14:00	Ejendomssalg	InSide Hammel
Torsdag	25-02-2016	14:00	Kursus i smartphone	Frijsenborg Efterskole
Fredag	04-03-2016	15:00	Film i Fotorama	Fotorama Hammel
Fredag	11-03-2016	13:30	Årsmøde - Kun for medlemmer	InSide Hammel
Onsdag	11-05-2016	08:30	Udflugt for frivillige	?
Søndag til torsdag	12-06-2016 17-06-2016	?	Stockholm og Tallinn	?

"Det sker" i Ældre Sagen Hinnerup

Ugedag	Dato	Klokken	Arrangement	Sted
Uge 1, 2015	Tirsdag kl. 10:00 og torsdag kl. 14:00		Krolf med udsigt til Rønbæk Sø	P-plads ved Rønbækskolen
Torsdag	09-04-2015	10:00 til 11:30	Travetur, Hinnerup og omegn	P-plads ved Rønbækskolen
Næste gang onsdag den 22. april		19:00 til klokken?	Socialt samvær. Værtskab på skift	Privat adresse efter aftale
Vi aftaler i gruppen fra gang til gang			MC-tur når vejret er til det	P-plads ved Rønbækskolen
Sidste torsdag i hver måned - undtagen juli		14:30 til 16:30	Demenscafe – træf andre med lidelsen	Sognegården Hinnerup
Onsdag	06-05-2015	09:00 til klokken?	Fisketur til fiskesø i Resenbro	P-plads ved Rønbækskolen
Lørdag	30-05-2015	Spørg v.	Cirkusrevyen og	Oplyses ved
Søndag	31-05-2015	tilmelding	Den blå Planet	tilmelding
Lørdag	29-08-2015	11:00 til 16:00	Ældre Sagens dag i Hinnerup	Uhresalen Hinnerup
Mandag	07-09-2015	09:00 til 11:00	I-PAD begynder- kursus	Sognegården Hinnerup
Mandag	07-09-2015	11-12 og 12-13	Bowling og hygge- ligt samvær	InSide Ham- mel
2. tirsdag i måneden	08-09-2015	10:00 til 12:00	Læsegruppe, der læser, diskuterer	Biblioteket Hinnerup
2. tirsdag i måneden	08-09-2015	16:00 til 19:00	Mad og mænd 60+ madlavningskursus	Rønbækskolen Hinnerup
Torsdag	10-09-2015	19:00 til 21:00	PC kursus - lær at bruge Duka-PC	Brogården Hinnerup
Tirsdage okt.-marts	06-10-2015	14:00 til 16:00	Slægtsforskning for begyndere	Melhøjstuen biblioteket
Torsdag	22-10-2015	18:30 til klokken?	Vildtaften i Jagt- stuen	Pøt Mølle Hammel
Tirsdag	27-10-2015	19:30 til 21:30	Kommunismens fald i Rumænien	Biblioteket Hinnerup
Onsdag	02-03-2016	19:00 til 22:00	Ældre Sagens årsmøde	Uhresalen Hinnerup
Torsdag	14-04-2016	14:00 til 16:00	Forårskoncert på Hinneruplund	Hinneruplund Hinnerup

Stavgang

hver tirsdag i Hammel



Start kl. 09:30 på Selskabsvejen ved Springforbi.

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

Kom og vær med, vi har stor erfaring, da vi har været i gang i 11 år. Nybegyndere får instruktion og kan låne stave. Vi anbefaler, du kommer til instruktion, inden du køber stave.

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

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

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

Instruktører Ilse Sørensen og Peder Spørring



Jul i Tivoli, København

mandag den 23. nov. – tirsdag den 24. nov. 2015

Afgang fra Miko Torv, Hammel klokken 08:30 med Sørensen Rejser. Turen går over Fyn, hvor vi holder en pause med kaffe og rundstykker fra bussen, inden vi fortsætter til København.

Vi er fremme over middag, og derefter er der frit valg mellem at tage med på en rundtur i København eller at indlogere sig på hotellet fra klokken ca. 14:00. Vi skal bo på Hotel Absalon, som ligger lige midt i hovedstaden og er total nyrenoveret i maj 2015.

Der bliver god tid til at opleve julestemningen. Klokken 17:00 spiser vi en 3 retters menu med efterfølgende kaffe, inden vi samlet går i Tivoli og ser alle lysene og hygger os om aftenen. Vi kan besøge den søde julemand, der bor i sin julestue i Pantomimeteatret og de mange juleboder. Boderne, der snor sig langs stierne, osrer af julestemning, julegodter og juledufte.

Tirsdag den 24. november serverer hotellet morgenbuffet indtil klokken 10:00. Derefter er der tid til en strøgtur samt tidlig frokost, inden vi pakker bussen og kører til Nordisk Film i Valby. Vi kommer helt tæt på de tre flotte optagestudier, og rundviserne fortæller sjove røverhistorier og anekdoter og løfter sløret for filmbranchens hemmelige tricks, der gennem tiden har skabt magi på filmplænen.

Hjemturen går igen over Fyn med en pause undervejs. Derfra til Hammel med ankomst først på aftenen.

Pris pr. person: 1.735,- er med kørsel i 4-stjernet røgfri bus, 1 x overnatning på Hotel Absalon (tillæg for enkeltværelse 375 kr.), 1 x morgenbuffet, 1 x 3 retters middag med kaffe, 1 x entre og rundvisning i Nordisk Film, 1 x entre til Tivoli samt kaffe og smurt rundstykke ved bussen 1. dag.

Tillæg afbestillingsbeskyttelse: 400,- kr. (skal oplyses ved tilmelding).

Hoteloplysninger:

Hotel Absalon, Helgolandsgade 15, 1653 København V

Telefon: 33 24 22 11. www.absalon-hotel.dk.

Tilmelding hos: Jette Hansen, telefon 29 28 21 45 senest 01-10-2015. Rejseopkrævningen fremsendes af Sørensen Rejser A/S, som er teknisk arrangør og medlem af Rejsegarantifonden nr. 1673.



MAD TIL ENHVER
~ lejlighed

InSide UpStairs **Café Sløjfen**

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

InSide & UpStairs • Dalvej 1 • 8450 Hammel • Tlf. 89 64 15 12
Café Sløjfen • Evald Tangs Allé 45 • 8370 Hadsten • Tlf. 21 27 90 59

Madlavningskursus for entusiastiske mænd

7. januar til 17. marts 2016

Sted: Søndervangsskolen, Søndervangsvej 3, 8450 Hammel. Vi mødes i skolekøkkenet om torsdagen fra klokken 17 – 20. Underviser: Aase Falkenberg, som udleverer de opskrifter, vi arbejder efter.

Tilmeldingsgebyr: 200,00 kr. Mad og drikke afregnes pr. gang.

Der er plads til maks 20 deltagere på kurset. Nærmere information og tilmelding hos Niels Kragelund på tlf.: 86 96 52 49, e-mail: nielsog-margit@privat.dk

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

Mithjem



Skal du bruge en værtindegave, receptions gave eller blot en lille hilsen, så hjælper vi dig. Vi laver gavepakker/kurve i alle prisklasser.

Butikken hvor service er i højsæde

Voldbyvej 8c, 8450 Hammel. tlf. 86 96 07 10, e-mail: mithjem@mithjem.net

Fra gadebetjent til et liv i PET

fredag den 8. januar 2016 klokken 14 i InSide

Christian Medom er pensioneret kriminalassistent, der har forrettet 40 års tjeneste i Dansk Politi. Med start i Københavns Politi og derefter som operativ medarbejder i Politiets Efterretningstjeneste.

Foredraget indeholder fortællinger om provinsdrengen, der mødte miljøer med social nød og hård kriminalitet i hovedstaden. Om livet i en efterretningstjeneste, som var præget af den kolde krig, indtil den internationale terrorisme med den konstante trussel blev en del af hverdagen. Om den menige ansatte, der fik opgaver, som bl. a. førte ham på besøg i Det Hvide Hus i Washington.

Tilhørerne bliver for en stund inviteret ind i en verden med spændende oplevelser, livets forunderlige forhold - fortalt med lune og et glimt i øjet.

Entre og kaffe: frivillig 45 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Randers Jernbaneorkester

fredag den 29. januar 2016 klokken 14 i Store Sal, InSide

Randers Jernbaneorkester blev stiftet i 1962, og der er i alt 9 jernbaneorkestre i Danmark. Samlet set er det landets største firmaorkester.

I mange år skulle man være ansat i DSB for at kunne spille i orkestret, men sådan er det ikke mere. Alle kan være med, bare man spiller det rigtige instrument.

Randers Jernbaneorkester dækker området fra Hobro til Skanderborg, og hvert år holder vi julekoncerter i ankomsthallerne på banegårdene i Randers og Aarhus. Desuden spiller vi til DSB arrangementer, f. eks. da jernbanestrækningen mellem Aarhus og Randers blev 150 år, og når der er åbent hus på Randers Jernbanemuseum. Orkestret spiller også i mange andre sammenhænge, og vi spiller altid musik, der passer til lejligheden.

Orkestret er et harmoniorkester – d. v. s. både messinginstrumenter, træblæsere og slagtøj, så det giver stor variation i den musik, der spilles. Det kan være rock, swing, slagere, og en march kan det også blive til. Til enkelte af vore numre vises et billedshow.

Orkestret er på 25 musikere med stor aldersspredning.

Dirigent: Torben Johannsen.

Entre og kaffe: frivillig 45 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Ejendomssalg / økonomi

fredag den 12. februar 2016 klokken 14 i InSide

Skal vi blive boende i ejerboligen eller sælge og flytte til en mindre bolig? Ja, det er vel spørgsmål især mange ældre går og tumler med?

Skal den mindre bolig være en andelsbolig - måske i rækkehus eller etageejendom uden privat udeareal? Eller skal vi helt droppe ejerskab og være fri for havearbejde? Hvad er de økonomiske konsekvenser af at sælge vores mangeårige hjem og i stedet for fast ejendom have den overskydende kapital anbragt i værdipapirer?

Ja, disse og mange andre spørgsmål omkring bolig og økonomi får vi hjælp til at få styr på af en repræsentant fra Sparekassen Kronjylland, Hammel og Jakob Kyhl fra Nybolig, Hammel.

Forbered gerne spørgsmål og problemstillinger hjemmefra.

Entre og kaffe: frivillig 45 kr., medlem 65 kr., ikke medlem 80 kr.

Kursus i brug af smartphone

**torsdag den 25. februar 2016 klokken 14 på
Frijsenborg Efterskole**

Den er unge menneskers tro følgesvend – smartphonen. Den er til det hele – kalender, telefon, internet, TV og radio, altså en rigtig multi-mediemaskine. Har du lyst til at lære at bruge en smartphone og få de muligheder en sådan giver? Ja, så kan du få undervisning af eleverne på Frijsenborg Efterskole ovenstående torsdag i februar 2016.

Maks 40 deltagere. [Tilmelding hos Ejgil, telefon 51 53 25 67.](#)

[Pris inklusive eftermiddagskaffe: 40 kr.](#)

Film i Fotorama, Hammel

fredag den 4. marts klokken 15

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

Ældre Sagens årsmøde

fredag den 11. marts 2016 klokken 13:30 i InSide

Dagsordenen udsendes sidst på året fra Ældre Sagens sekretariat til alle medlemmer – medbring medlemskortet.

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

Kun for medlemmer.

Styrk din krop – Motionér!

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



Bevæg dig - Bevar dig

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

Derfor har Ældre Sagens Lokalbestyrelse for Hammel indledt et samarbejde med Hammel Idrætscenter, som har et godt tilbud til dig – nemlig at du som medlem af Ældre Sagen frit kan træne i Hammel Motionscenter i den periode kortet gælder. Det mindste køb er 3 måneder, og **3 måneder koster 500 kroner**. Aftalen gælder frem til udgangen af april måned 2016.

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

Senior Bowlingklubben



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

Efterårssæson: 7. sept. – 7. dec. 2015.

Forårssæson: 4. jan. – 9. maj 2016

Prisen for efterårssæsonen 2015 er 24 kr. pr. gang.

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

Tilbud om it-undervisning efterår 2015

Tekstbehandling

Tid og sted: 3 gange 2 timer. Første gang torsdag d. 27. august kl. 9:30 – 11:30 i InSide, Hammel.
Programmel: Vi arbejder med tekstbehandlingsprogrammerne i Microsoft Office eller Libre Office.
Pris: 75 kr.

Filhåndtering m.m.

Tid og sted: 4 gange 2 timer. Første gang torsdag d. 17. september kl. 9:30 – 11:30 i InSide, Hammel.
Pris: 100 kr.

iPad

Tid og sted: 5 gange 2 timer. Første gang torsdag d. 22. oktober kl. 9:30 – 11:30 i InSide, Hammel.
Åbent hus: Forud for kurset holder underviserne åbent hus i InSide, hvor deltagernes iPads bliver tjekket mht. Apple-ID og mail.
Pris: 125 kr.

Facebook

Tid og sted: 3 gange 2 timer. Første gang torsdag d. 26. november kl. 9:30 – 11:30 i InSide, Hammel.
Pris: 75 kr.

Bemærk: Hvor intet andet er anført forudsættes almindelig erfaring med brugen af PC, og der må påregnes en del hjemmearbejde i form af opgaver fra dag til dag.

Se mere på: <http://pckursushammel.dk/kursustilbud.htm>

Tilmelding hos Børge Rasmussen, tlf.: 86 96 35 34 eller 25 56 00 71



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

Gåture i naturen - Naturture med Ældresagen

v/ Ole Ravn-Nielsen



Præstens Bøg

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

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

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

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

Planlagte datoer:

2015

Torsdag den 09. april
Torsdag den 07. maj
Torsdag den 11 juni
Juli sommerferie
Torsdag den 13. august
Torsdag den 10. september
Torsdag den 08. oktober

2016

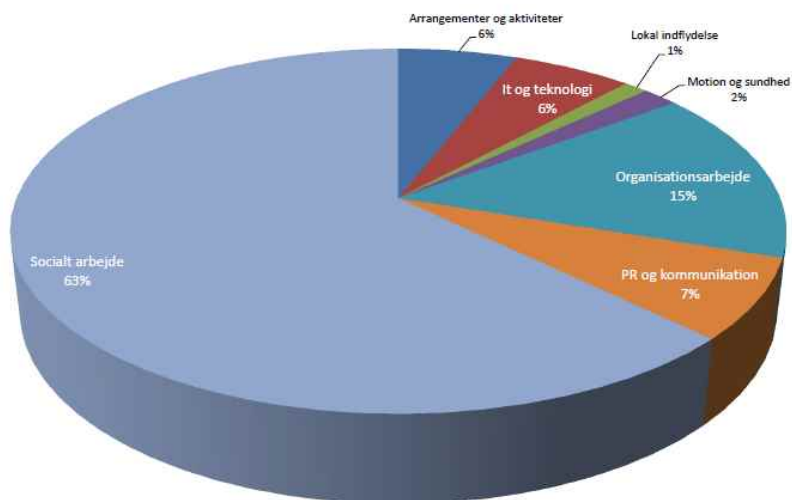
Torsdag den 14. april
Torsdag den 12. maj
Torsdag den 09. juni
Juli sommerferie
Torsdag den 11. august
Torsdag den 08. september
Torsdag den 13. oktober

Lidt statistik

	Aktivitetsområde/antal frivillige						
	Arrangementer og aktiviteter	It og teknologi	Lokal indflydelse	Motion og sundhed	Organisationsarbejde	PR og kommunikation	Socialt arbejde
Aktiviteter							Hovedtotal
Arrangementer og aktiviteter, anden aktivitet	1						1
Mad	3						3
Musik, litteratur og kunst	1						1
Sprogundervisning	3						3
Ture og rejser planlægning	1						1
Turhjælper	1						1
It og teknologi, anden aktivitet		1					1
It underviser		6					6
PC hjælp i hjemmet		3					3
Ældrepolitik			2				2
Stavgang og gåture				3			3
1. suppleant					2		2
2. suppleant					1		1
Delegeretforsamling					1		1
Formand					1		1
Kasserer					1		1
Kontorfrivillig					10		10
Medlem					7		7
Næstformand					1		1
Sekretær					1		1
Suppleant for delegeret					1		1
Det Sker, lokalredaktør						1	1
Lokalt bladdistribution						7	7
Lokalt bladredaktion						1	1
PR og kommunikation, anden aktivitet						1	1
Webmaster						2	2
Aktiviteter med demente							6
Besøgsven							33
Besøgsven med hund							2
Bisidder							11
Hjælpende hånd							5
Kørestolsskubber							13
Plejecenter							16
Socialt arbejde, anden aktivitet							4
Spiseven							1
Tryghedsopkald							15
Sum	10	10	2	3	26	12	106

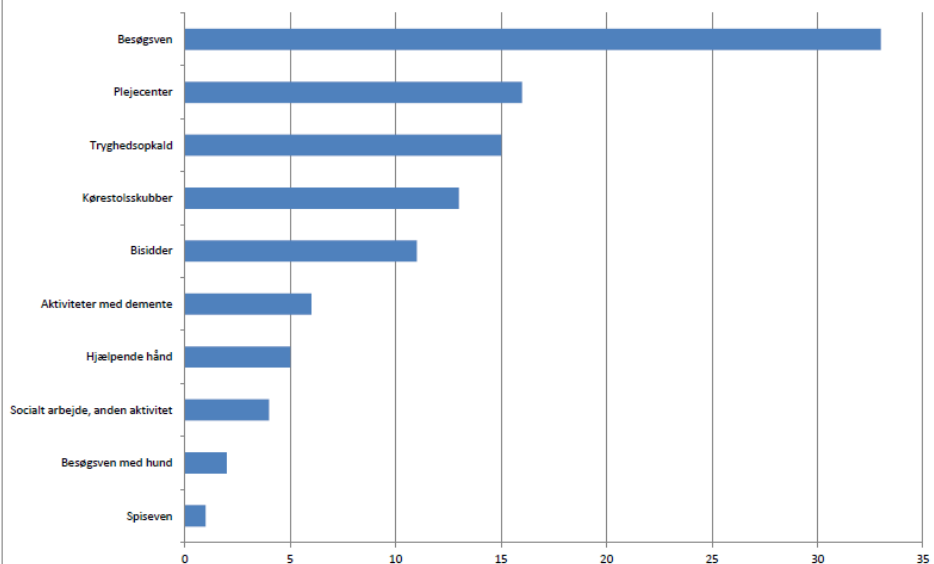
Kilde: Ældre Sagen, frivillige i tal, distrikt 3, side 26 - 27.

De frivilliges indsats fordelt på aktivitetsområde



Per

Socialt arbejde fordelt efter antal



Per



Har du lyst til at være frivillig?

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

Hammel, Thorsø og Ulstrup (alle med omegn).

Som frivillig:

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

Hvis du er interesseret, kontakt:

Bisidder / ledsager

Jette tlf. 29 28 21 45

Besøgsven og Hjælpende hånd

Karen Margrete tlf. 40 19 32 61

Andet du kunne tænke dig?

Ejgil tlf. 51 53 25 67

It-besøgsven

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

Udflugt for frivillige

onsdag den 11. maj 2016 klokken 8:30

Invitationen bliver som sædvanlig udsendt direkte til de frivillige.

Stockholm og Tallinn

søndag 12-06 til torsdag den 17-06-2016

Turen forberedes sammen med Ans Rejser til programmet for 2016 – 2017. Eventuelle spørgsmål og program besvares/fås ved henvendelse til Niels Kragelund, telefon 86 96 52 49, e-mail: nielsogmar-git@privat.dk

Bisiddertjenesten



Er du usikker på de oplysninger, du får hos lægen, det offentlige eller hos anden instans, kan du få en bisidder, som hjælper dig med at holde rede på informationerne. Det gælder også papirarbejdet ved flytning til en anden bolig.

Ring til Jette Hansen, som træffes **mandag til torsdag** fra klokken **08:30 – 10** på mobil nummer **20 99 08 23**

Ældre Sagen finder besøgsvenner



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

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

Tryghedsopkald

Har du lyst til at få et tryghedsopkald hver morgen – hele året?

[Så kontakt Linne Becher, 86 96 24 73.](#)

Kursus i tysk til rejsebrug og lettere samtale

onsdage klokken 10 – 12 i biblioteket, InSide, Hammel
Startdato 02-09-2015 - Slutdato 23-03-2016
- Fortsætterhold -

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

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

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

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

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

Forespørgsel om ledige pladser til: Ejgil på telefon nr. 86 96 25 67 – bedst om aftenen eller på e-mail: ejgila@pc.dk.

Bemærk

I sæson 2015 – 2016 er alle sproghold fortsætterhold. D. v. s. at holdene er lukkede, med mindre der sker frafald i kursusperioden.

Interesserede kan få oplyst mulighederne for deltagelse i sprogkurser hos Ejgil på tlf. 86 96 25 67 eller e-mail: ejgila@pc.dk – bedst om aftenen.

Kursus i engelsk til rejsebrug for begyndere
onsdage klokken 15 – 17 i biblioteket, InSide, Hammel
Startdato 02-09-2015 - Slutdato 23-03-2016
- Fortsætterhold -

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

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

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

Forespørgsel om ledige pladser på holdet til Ejgil på telefon nr. 86 96 25 67 senest den 27-08-2014 – bedst om aftenen eller på e-mail: ejgila@pc.dk.

Kursus i engelsk til rejsebrug fortsætterhold
onsdage klokken 13 – 15 i biblioteket, InSide, Hammel
Startdato 02-09-2015 - Slutdato 23-03-2016

Målsætning, materialer og metode samt lærer er som anført i kurset for begyndere. Det gælder også m. h. t. deltagerbetaling og tilmelding.

B



Gang i livet

Fra kr.
9.995,-

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

Din lokale forhandler:

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


www.cr-mobility.dk