Ældre Sagen



Lokalafdeling Aarhus
Program Forår 2027

Syd
86 11 00 37
syd@aeldresagen-aarhus.dk

Midt
86 13 09 26
midt@aeldresagen-aarhus.dk

Nord
86 22 64 01
nord@aeldresagen-aarhus.dk

Indhold

Når fællesskab bliver til handling 3
Demens 4
Økonomi og socialpension mv. 5
Ensomhed 5
Lokal ældrepolitik 5
Vejledning fra Folkesundhed Aarhus 6
Psykologtilbud til pårørende hos Folkesundhed Aarhus 6
Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde 6
Jura – Arv og Testamente 6
Medlemsrådgivning i Landsforeningen 7
Flytning til ældrebolig/plejehjem 7
Bisidderordningen 7
Besøgstjenesten 7
Frivillige til Besøgstjenesten 8
Tryghedsopkald 8
Samvær med jævnaldrende 9
Den hjælpende hånd for medlemmer 9
Mandetræf: Særligt tilbud til mænd 65+ 9
Multietnisk arbejde 10
Ældre Sagens Natteravne 10
Landsforeningens samtalelinje 10
Landsforeningens telefonvenner 11
Kunne du tænke dig en telefonven? 11
Ældre Sagens Telefonvenner 11

Redaktør (ansv.): Torben Dreier
Redaktør: Jørgen Sand
Forside: Jørgen Sand
Layout: Jørgen Sand
Øvrige: Laila Melgaard, Lene Christensen
Oplag: Digitalt

FORORD

Når fællesskab bliver til handling



Torben Dreier

– nogen ringer, nogen besøger, nogen går med. I Ældre Sagen Aarhus er fællesskab ikke bare noget, vi taler om – det er noget, vi gør. Hver dag omsætter vores frivillige engagement til konkret støtte, nærvær og tryghed for mennesker, der har brug for det.

For nogle starter dagen med et tryghedsopkald. Et enkelt "godmorgen" kan gøre en stor forskel – både for den, der modtager opkaldet, og for de pårørende, der ved, at nogen følger med. Hvis telefonen ikke bliver taget, reagerer vi. Det er tryghed i praksis.

Andre har brug for et menneske tættere på. En besøgsven skaber kontakt og nærvær i hverdagen – over en kop kaffe, en gåtur eller en samtale. Det er ofte her, ensomheden brydes, og relationer får lov at vokse.

Vi møder også mennesker i mere sårbare situationer. I demensindsatsen arbejder frivillige med forståelse, ro og genkendelighed – både for den demensramte og for de pårørende, der ofte står med et stort ansvar alene. Her er fællesskabet med til at skabe både aflastning og livskvalitet.

Og når livet bliver mere komplekst, står vores bisiddere klar. De går med til møder i kommunen, hos lægen eller på hospitalet – og sikrer, at den enkelte bliver hørt, forstået og taget alvorligt.

Fælles for alle indsatser er, at de tager udgangspunkt i det enkelte menneske. Vi møder ikke behov med systemer – men med mennesker.

Det er sådan, fællesskab bliver til handling.

Med venlig hilsen
Torben Dreier
Formand

Deltagelse i aktiviteter

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

Demens



Lene Gaba

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

Kunne du tænke dig at få aflastning i din hverdag?
Aflastergruppen kan tilbyde aflastning til pårørende til hjemmeboende demenssyge (ægtefælle eller far/mor) en gang ugentligt efter aftale.
Ønsker du hjælp, så kontakt visitator Alice Grühnspan via Ældre Sagen på telefon 86 13 09 26.

Hvad kræves der for at blive aflaster?

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

Gruppens formål: at aflaste pårørende til ældre mennesker med demens, at forebygge social ensomhed og forbedre livskvaliteten for pårørende og den demenssyge.
Ønsker du at blive aflaster til pårørende til demenssyge i Ældre Sagens regi, kan du kontakte Alice Grühnspan via Ældre Sagen, telefon 86 13 09 26.

Velkommen i Erindringsstuen – café for pårørende til mennesker med demenssygdom, Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55, 1. sal, 8260 Viby. Caféen er åben for pårørende, og der er en pårørendegruppe for kvinder den sidste onsdag i måneden kl. 16.00-19.00.
Pris: 60 kr. inkl. brød og aftensmad, som betales kontant på dagen. Yderligere oplysninger og tilmelding: Conny Flensborg, tlf. 28 72 51 08.
Lene Gaba, næstformand.
Henvendelse: telefon 86 13 09 26.

Økonomi og socialpension mv.
Ældre Sagens vejledere giver generel vejledning om formueforhold, finansiering, pensionsopsparing samt social pension, helbredstillæg, personligt tillæg og boligstøtte. Henvendelse til kontoret, telefon 86 13 09 26, hvorefter du bliver kontaktet inden for ca. en uge for nærmere aftale.
NB! Bemærk, at der ikke kan ydes investeringsrådgivning, der er personlig og munder ud i en anbefaling. Dette skyldes, at Ældre Sagen ikke har godkendelse og forsikringsdækning efter Lov om Finansiel Virksomhed.

Ensomhed
Sammen med 90 andre organisationer, foreninger, kommuner og regioner har Ældre Sagen etableret Folkebevægelsen mod Ensomhed (www.modensomhed.dk).
I Aarhus Kommune antages der at være mellem 20.000 og 25.000 ensomme, hvoraf mange er i alderen 65+. Alle kan af forskellige årsager blive ramt af ensomhed. Det kan fx være livskriser i form af dødsfald eller skilsmisse, men også flytning eller sygdom kan føre til ensomhed.
Ensomhed skal italesættes og bemærkes – det må ikke blive et tabu eller være forbundet med skam. Derfor er det også vigtigt at være bevidst om, at vi hver og en kan gøre en forskel og hjælpe.
Og til dig, som mærker ensomheden banke på: Tøv ikke med at tilmelde dig en eller flere af de mange aktiviteter.
I Ældre Sagen i Aarhus har du også mange muligheder for at hjælpe som frivillig, fx i Mandetræf, Tryghedsopkald eller som besøgsven. Se de mange muligheder her på de grå sider.

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

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

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

Vejledning fra Folkesundhed Aarhus
Vil du gerne arbejde med dine sundhedsvaner, eller har du en kronisk sygdom, kan du få gratis hjælp hos Folkesundhed Aarhus. Du kan ringe på tlf. 87 13 40 35 (telefontid mandag-onsdag kl. 9 - 12, torsdag kl. 9.30 - 12.30 og fredag kl. 9 - 12) eller sende en kontaktformular via hjemmesiden. På hjemmesiden kan du læse om de mange gratis forløb.

Psykologtilbud til pårørende hos Folkesundhed Aarhus
Når sygdom rammer, påvirker det både den enkelte, hele familien og det tætte netværk. Mange pårørende oplever et meget stort ansvar i forbindelse med de nye udfordringer i dagligdagen. Det kan være af stor betydning at få talt med andre om vanskelighederne – også på det følelsesmæssige område. Folkesundhed Aarhus tilbyder et 5 ugers gruppeforløb for dig, der er pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom. Formålet med forløbet er at støtte dig i at opnå overskud til at forblive en god omsorgspårørende for din nærtstående samtidig med, at du tager godt vare på dig selv. Forløbet varetages af en psykolog, og det er gratis at deltage. Telefon: 87 13 40 35. Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret, Evald Krogs Gade 1A, 8000 Aarhus C.

Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde
Center for Pårørendesamarbejde tilbyder samtale og mulighed for støtte, råd og vejledning til dig, der er pårørende. Har du brug for råd og vejledning, kan du ringe eller skrive til en af vores pårørendevejledere:
Lone Bisgaard Henriksen,
telefon 41 87 32 20, mail: lbh@aarhus.dk
Sussi Egelund Schmidt,
telefon 42 85 79 72, mail: esus@aarhus.dk
Vejledningen tager udgangspunkt i den situation, du som pårørende står i. Du kan også finde gode råd og viden på Center for Pårørendesamarbejdes hjemmeside www.cps.aarhus.dk

Jura – Arv og Testamente
Advokat Kirstine Kryger Dyekjær fra Ernst & Co. Advokater P/S har træffetid mandage om eftermiddagen i Vester Allé 8, hvor hun giver mundtlig rådgivning om arv, testamente og fremtidsfuldmagter mv.
Tidsbestilling er nødvendig på telefon 86 13 09 26, og der afsættes 15 minutter til hver rådgivning.
I efteråret 2026 er der rådgivning mandage mellem kl. 15 - 17 på følgende datoer: 10/8, 31/8, 21/9, 5/10, 26/10, 16/11 og 7/12.
Husk at melde afbud ved forfald senest onsdagen før. Der opkræves et gebyr på 100 kr., hvis man ikke møder til en aftale uden afbud.

Medlemsrådgivning i Landsforeningen
Telefon: 70 89 00 81
Telefonerne hos Ældre Sagens jurister og socialrådgivere har åbent mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10 - 14 samt torsdag kl. 14-18.

Flytning til ældrebolig/plejehjem
Hvis du som ældre står og skal flytte, så har Ældre Sagen i Aarhus et godt tilbud til dig:
Ældre Sagen tilbyder nemlig praktisk hjælp til ældre, som ikke har familie eller et netværk, og som har behov for hjælp i forbindelse med flytningen. Flyttevennerne tilbyder at pakke indboet i lejligheden ned (fx billeder, lamper, TV mv.) og pakke det ud igen i den nye lejlighed, ligesom lamper og billeder bliver hængt op igen.
Hvis du er interesseret og har brug for hjælp, er du velkommen til at ringe til Ældre Sagens kontor på telefon 86 13 09 26 og høre, hvordan Ældre Sagens Flyttevenner kan hjælpe dig med flytningen.

Bisidderordningen
Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en sag, der behandles hos kommunen eller fx i banken, eller hvis du som patient er i kontakt med sundhedsvæsenet. Bisidderen har ikke en selvstændig rolle i sagsbehandlingen, men er en vigtig hjælp, hvis det er svært for dig at overskue og gennemføre møder og aftaler.
Bisidderen kan hjælpe med forberedelsen af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltage sammen med dig i mødet og efterfølgende hjælpe dig med at huske og følge op på aftaler med kommune, bank, læge eller hospital eller med at læse og forstå breve og afgørelser, som du modtager. Fire ører hører bedre end to, og du har en person, der også har deltaget i mødet, som du kan drøfte sagen med.
Har du brug for en bisidder, så kontakt Ældre Sagen på telefon 86 13 09 26.

Besøgstjenesten
Ældre Sagens besøgstjeneste er et tilbud til enlige ældre mennesker, som bor i eget hjem, og som savner et netværk og/eller har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.
Kontaktpersoner er Trine Madsen, Lene Møller, Trine Kronborg og Vivian Rossau. De træffes enten på mail: besoeg@aeldresagen-aarhus.dk eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00 - 13.00).
Du kan få en ven til at besøge dig i dit hjem til hygge og samvær, læse op af en bog/avis, spille kort, gå en tur eller træne med dig (fx komme ud i naturen, træne balance og/eller gå på trapper), ledsage dig til en aktivitet (fx indkøb, museum, biograf, bibliotek).

Ønsker du at få en ven, eller har du spørgsmål om dette, så henvend dig gerne til kontaktpersonerne.
Det er vigtigt, at vennen og du passer sammen, derfor besøger kontaktpersonen dig (efter aftale) og prøver efterfølgende at finde den rette ven for dig.
Ved det næste besøg deltager du, kontaktpersonen og vennen. I finder så sammen ud af, om du og vennen har lyst til at se hinanden fremover, og på hvilken dag/hvilket tidspunkt I skal mødes.
Som udgangspunkt kommer en ven 1 dag ugentligt i ca. 2 timer. I finder selv ud af, hvad I vil bruge tiden til. Tilbuddet kan kombineres på flere måder. De 2 timer kan fx bruges til hygge i hjemmet, gåture og/eller måske at handle ind sammen. Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at få en besøgsven.

Frivillige til Besøgstjenesten
Ønsker du at hjælpe et enligt ældre menneske, og kan du afsætte 2 timer 1 dag om ugen? (Det respekteres naturligvis, at du holder ferie, passer barnebarn osv.). Tidspunktet for de 2 timer 1 dag ugentligt kan aftales mellem dig og den ældre fra gang til gang eller laves som en fast ugentlig dag.
Der er mange muligheder, og vi hører meget gerne fra dig, hvad enten du vil være besøgsven (i den ældres eget hjem), ledsager, motionsven eller en kombination af alle 3 dele.
Din alder: Ingen alder er for høj eller lav, men lige nu mangler vi især venner, som er over 30 år.
Bopæl: Aarhus Kommune, og du må gerne bo i yderdistrikterne af kommunen, da vi har svært ved at dække disse områder. (Du vil få transportudgifter svarende til bustaksten dækket).

Tryghedsopkald
Vi har 54 frivillige tryghedsopkaldere, som hver dag mellem kl. 8.00 - 8.30 ringer til ca. 60 ældre personer. Opkalderne er delt i 9 grupper med 6 personer i hver gruppe. Grupperne bestemmer selv, hvor mange ældre de vil ringe til. De ringer 1 uge ad gangen fra tirsdag morgen til og med den følgende mandag, hvor de overdrager til den næste opkalder på listen. Det fungerer virkelig godt. Der er et godt samarbejde i grupperne.
For at de ældre kan komme ind i systemet, skal de have 2 kontaktpersoner/pårørende, som vi – den dag telefonen ikke bliver taget – kan kontakte.
Hvis den ældre senere får tilbudt fast pleje om morgenen eller flytter på plejehjem, bortfalder aftalen om tryghedsopkald.
Vi oplever i Ældre Sagen, at der er stor taknemmelighed hos de ældre.
Flere er så alene, at vi er de eneste, de taler med.
Mange af de frivillige og de ældre har været med i mere end 20 år. Der

foregår en løbende udskiftning både af de frivillige og de ældre. Det hele koordineres af én kontaktperson. Så har du lyst til at blive en del af tryghedsopkalderkorpset, eller har du behov for et opkald hver morgen, så kontakt Ældre Sagen, telefon 86 13 09 26.

Samvær med jævnaldrende
Har du lyst til at være sammen med andre, som ønsker kontakt med jævnaldrende til fællesoplevelser? Så har Ældre Sagen mulighed for at formidle kontakten mellem jer. Samværsgruppen mødes én torsdag hver måned kl. 12 - 16 i Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C.
I dette regi har du mulighed for at møde andre og aftale fremtidige samværsformer. Der er mange muligheder i byen: Musikhuset, DOKK1, ARoS, museer, restaurantbesøg og den smukke natur omkring Aarhus. Men måske skal I bare drikke en kop kaffe sammen og vende verdenssituationen. Alt til fælles glæde.
Kontakt Ældre Sagen på tlf. 86 13 09 26 eller skriv en mail til leder/kontaktperson Gudrun Nielsen, erikbro@os.dk.

Den hjælpende hånd for medlemmer
Ældre Sagen tilbyder praktisk hjælp til hjemmeboende ældre, der ikke har mulighed for at få hjælp andetsteds til fx at hænge et billede op, få skiftet en pære, få indstillet tv-kanaler, få ny jord i altankassen og meget mere.
Henvendelse til kontoret på telefon 86 13 09 26.
Du vil herefter blive kontaktet inden for 1 - 2 uger for nærmere aftale.
Prisen for et besøg er 75 kr. til dækning af transportomkostninger, og der skal yderligere betales for evt. materialer.
NB! Vi påtager os ikke større opgaver som fx rengøring, træfældning og havearbejde samt opgaver, der kræver autorisation.

Mandetræf: Særligt tilbud til mænd 65+
Herrefrokost er et hyggeligt fællesskab og populært blandt ældre enlige mænd. Vi holder frokostsammenkomst hver anden uge. Hvor, oplyses ved kontakt til Vibeke Mejer på telefon 26 82 76 03.
Hver måned arrangeres der udflugter med Mandetræf. Vi kører i minibusser ud for at opleve skønne, sjove og spændende steder i det østjyske.
Der er frokost og kaffe/lagkage undervejs på turen. Der kan arrangeres afhentning.
Kontakt Vibeke Mejer, telefon 26 82 76 03.

Multietnisk arbejde
Vi integrerer og aktiverer mange ældre multietniske kvinder. Vi arbejder på 20. år med forskellige aktiviteter, bl.a. en systue i Gellerup hver tirsdag. Her reparerer vi og syr nyt tøj. Vi arbejder også på en systue i Rosenhøj hver onsdag.
Systuerne bliver flittigt brugt – men vi mangler hænder. Vil du hjælpe? Det kan være i Rosenhøj, hvor der er systue om onsdagen kl. 10 - 13, eller i Gellerup, hvor der er systue om tirsdagen kl. 10-13. Kontakt venligst lederen af det etniske arbejde, Birte Vixø, telefon 28 29 58 09.

Ældre Sagens Natteravne
Ældre Sagens Natteravne er der for børn og unge, som har brug for en uformel snak, lidt omsorg og opmærksomhed.
Derudover er de med til at skabe tryghed for ældre.
Ældre Sagens Natteravne går tur i Frydenlund/Møllevangen og i Midtbyen fra mandag til torsdag mellem kl. 13 og ca. 15.50 i Natteravnenes karakteristiske gule jakker. Er du interesseret, så hører vi gerne fra dig. Du er velkommen til at gå med på en uforpligtende prøvetur. For mere information ring til kontoret på telefon 86 13 09 26.

Landsforeningens samtalelinje
Vi har alle brug for nogen at tale med om det, der fylder i vores liv. Nogle har venner og familie, de kan tale med, andre af os har ikke. Men alle kan føle sig alene af og til. Også selv om man har familie og andre tæt på, kan der være situationer og emner, som er svære at tale om med dem. Og meget føles lettere, når man deler det med andre.
På Ældretelefonens samtalelinje kan du ringe anonymt med lige det, der fylder og er svært for dig. Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se sine børnebørn eller noget helt andet.
Ældretelefonen 32 210 210 er åben mandag-fredag kl. 9-15. Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning. I den anden ende af røret vil du møde et menneske, der har tid og ro til at tale med dig – en, der lytter, er nærværende og nysgerrig på, hvad du har på hjerte og brug for.

Landsforeningens telefonvenner
En telefonven er en frivillig, der har tid og lyst til at sludre med dig og bringe glæde til din hverdag, hvis du savner selskab.
Føler du dig indimellem ensom eller savner hyggelige og nærværende samtaler? Så få en telefonven og giv dig selv og et andet menneske glæden ved gode og hyggelige samtaler.
Du og din telefonven bestemmer selv, hvornår og hvor ofte I vil snakke sammen, og hvad I vil snakke om – det kan være alt mellem himmel og jord, der interesserer jer. Telefonvennen har meldt sig som frivillig, fordi han eller hun også får meget ud af at snakke med dig.
Det er gratis at få en telefonven,
- og du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen.

Kunne du tænke dig en telefonven?
For at få en telefonven skal du udfylde en kontaktformular på Landsforeningens hjemmeside. Herefter vil du blive ringet op af en frivillig, der hjælper med at finde den rigtige telefonven til dig ved at spørge ind til dine interesser og behov.
Den frivillige ringer op fra telefonnummer 82 82 03 00.
Hvis du har brug for hjælp til at udfylde kontaktformularen, så ring til Ældre Sagen på telefonnummer 82 82 03 00, hvor du vil blive hjulpet. Telefonen er åben hverdage kl. 9 - 15.
Når du er blevet matchet med din telefonven, vil han eller hun kontakte dig inden for et par dage.

Ældre Sagens Telefonvenner
skaber glæde i dagligdagen

Savner du hyggelige samtaler, så meld dig hos Ældre Sagens telefonvenner og giv dig selv og et andet menneske glæden ved en hyggelig samtale.
Det er for dig, der ønsker en telefonven, der ringer til dig med jævne mellemrum. Det er også for dig, der gerne vil sprede glæde og ringe til en, der savner selskab og en at tale med. I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen.
Hvis nogen i din familie ønsker en telefonven, men ikke selv kan tilmelde sig, kan du gøre det for dem.

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







Aktiviteter MIDT

Forårsprogram 2027 15
VIGTIG INFORMATION 16
FOREDRAG OG MØDER 17
FOREDRAG 17
PÅ TVÆRS - KULTUR | NATUR | SAMFUND 17
IDÉ OG SAMFUND - 3 temaer 20
1. Hekseforfølgelser 20
2. Det gode liv 22
3. De danske værdier 23
FREDAGSFOREDRAGENE 25
Temamøder 29
En fortælling fra isbjerget 29
Knogleskørhed og livskvalitet 29
Dysfagia - Synkebesvær 30
Begravelsesrådgivning 30
Trafikale opfriskninger 30
Jura i seniorlivet- fremtidsfuldmagter 30
Forfatteren Johannes Jørgensens liv og forfatterskab 31
Sammenhæng mellem demens og høretab 31
Jura i seniorlivet - Arv 31
Camino i Spanien - bare en vandretur 32
Elsk dine ører 32
Der var ikke min skyld 32
Egenhåndtering af længerevarende smerter 32
Trafikale opfriskninger 33
Bliv dus med digte 33
Tips og råd om jura i seniorlivet – med fokus på dødsbo 33
IT AKTIVITETER 34
IT Café: 34
Tema Workshops 34
iPhone – Kamera 35







Billedhåndtering på iPhone, – hvor blev billedet af? 35
Kunstig Intelligens (KI) 35
Gør din hverdag smartere med Smart Home på iPhone/iPad 35
Få styr på dine kodeord på iPhone/iPad 35
Er din næste computer i virkeligheden en iPad? 36
Pages – Opret dokumenter mv. på iPad 36
Arkivering på iPhone/iPad 36
KREATIVITET 37
Værkstedshold. 37
Mandskor i Ældresagen 37
Akvarel for øvede 38
Workshop Multietnisk Systue. 38
MOTION 38
Bowling 38
Motion og bevægelse for kvinder 38
Motion og bevægelse for kvinder og mænd 39
Motion i naturen i Mindeparken 39
Line Dance 39
Hensyntagende Yoga 40
Qi Gong i Folkehuset Marselis 40
Qi Gong 40
Yoga for mænd 40
Pilates for begyndere og letøvede. 41
Patanjali Yoga 41
Pilates og afspænding 41
Skånsom Yin Yoga. 42
Blid Hatha Yoga 42
Svømning med mulighed for vandgymnastik 42
Svømning med mulighed for vandgymnastik 42
Vandgymnastik og svømning 42
Luntefodbold i Viby for mænd 65+ 43

SPIL **43**
BRIDGE **43**
Bridge for begyndere - Fortsat. 43
Bridge for let øvede 43
Spørgeturneringshold 43
Turneringshold 104 44
Turneringshold 105 44
Turneringshold 106 44
Turneringshold 107 44
Turneringshold 108 44
Turneringshold 109 44
SKAK **45**
Tirsdagsskak 45
SPROG, FILM OG LITTERATUR **45**
Engelsk, niveau 1 - 2 45
Engelsk for let øvede, niveau 3 - 4. 45
Engelsk for let øvede, niveau 4 - 5. 45
Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5 46
Engelsk for øvede, niveau 6 46
Fransk for Mellem øvede (B1) 46
Français avancé/supérieur (B2/C1) 46
Italiensk for mellem øvede og øvede 47
Spansk 1 fortsættere. 47
Spansk 2 fortsættere. 48
Spansk for letøvede 48
Spansk for øvede. 48

Ældre Sagen Aarhus • Vester Allé 8, Aarhus C.
Åbningstider: mandag - torsdag kl. 9.00 - 13.00
Telefon 86 13 09 26.
midt@aeldresagen-aarhus.dk • www.aeldresagen.dk/aarhus

Juleferie:	lørdag den 12. december - søndag den 3. januar
Vinterferie:	uge 7
Påskeferie:	uge 12
Sommerferie:	lørdag den 11. juni - søndag den 8. august

FORORD
Forårsprogram 2027



Torben Dreier

Et nyt forår venter – med oplevelser, inspiration og fællesskab.
Sammen med vores engagerede frivillige har vi sammensat et alsidigt program med aktiviteter, foredrag og rådgivning. Vi håber, at du finder både velkendte favoritter og nye tilbud, som giver dig lyst til at være med.
Måske vil du lære noget nyt, holde dig i bevægelse eller møde andre med samme interesser. Uanset hvad du vælger, glæder vi os til at byde dig velkommen.
Bestyrelsen takker for den store opbakning, der gør vores lokalafdeling til et aktivt fællesskab for vores cirka 44.000 medlemmer.
En særlig tak går til de mange frivillige. Med jeres tid, idéer og omsorg gør I en forskel for andre og får aktiviteterne til at lykkes.
Har du lyst til selv at bidrage som frivillig, er du meget velkommen. Vi har brug for både nye kræfter og nye idéer.
Vi glæder os til et godt forår sammen med jer.

Med venlig hilsen
Torben Dreier
Formand

Bestyrelsen for Ældre Sagen Aarhus består af:
Torben Dreier, Lene Gaba, Marie Rosbjerg,
Niels Dal, Jane Foged, Lone Hedelund,
Lisbeth Søberg Jakobsen, Mads Lange, Zitha Olsen,
Eigil Ege Pedersen, Jørgen Sand, Dorthe Sandst,
Bent Sauer, Tove Vestergaard og Karin Øhlenschlæger.

VIGTIG INFORMATION

OM TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling for vores aktiviteter starter straks, når programmet er udkommet mandag den 30. november. Tilmelding kan kun ske mod samtidig betaling. Tilmelding og betaling kan som hidtil ske ved fremmøde på kontoret. Dankort og MobilePay modtages.
Tilmelding og betaling kan også ske hjemmefra på www.aeldresagen.dk/aarhus.
Frameldingsregler i forbindelse med ture og rejser: Efter tilmeldingsfristen vil der kun kunne ske tilbagebetaling af deltagerbetaling minus 50 kr. i ekspeditionsgebyr, hvis pladsen kan overtages af en anden.

Afmelding før kursusstart

I tilfælde af framelding **senest dagen før kursusstart** inden kl. 13.00 på 86 13 09 26 fratrækkes 50 kr. i ekspeditionsgebyr. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres til din bankkonto.

Afmelding efter kursusstart

Ved framelding **efter kursusstart** tilbagebetales indbetalt gebyr med fradrag af 50 kr., hvis pladsen kan overtages af en anden. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres til din bankkonto.

ÆOF

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

I programmet er der flere steder to priser. Den lave pris forudsætter medlemsskab af Ældre Sagen.

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

FOREDRAG

PÅ TVÆRS - KULTUR | NATUR | SAMFUND
Hold 11210: Mandage 9.45 - 11.45
v/ Karen M. Lauridsen & Ole Lauridsen
Pris: 935/ 1080 kr. for alle 13 foredrag.
Med forbehold for ændringer

11.1.2027 Vores verden i forandring: Kinas udenrigspolitik og Xi Jinpings globale ambitioner
Mette Thunø, lektor, Institut for Kultur og Samfund, AU
Hvordan har Kina bevæget sig fra "lav profil og økonomisk fokus" til en mere aktiv og selvsikker global stormagt? Foredraget giver en introduktion til Kinas udenrigspolitik under Xi Jinping samt de ambitioner og resultater, der former landets rolle i verden i dag, herunder bl.a. idéen om den "kinesiske drøm", ønsket om en multipolær verdensorden og Kinas arbejde gennem FN, BRICS og Silkevejsinitiativet.

18.1.2027 Hvad vil det sige at være mand eller kvinde?
Michael Winterdahl, forskningsleder, Sexologisk Center, Aalborg Universitetshospital
Hvad betyder det egentlig at være mand eller kvinde? Med afsæt i hjerneforskning, hormoner, biologi og kultur undersøger foredraget, hvordan køn formes – og hvorfor enkle forklaringer sjældent slår til. Det gør os klogere på forskelle og overlap mellem kønnene, på kønsidentitet og på, hvordan videnskaben kan nuancere den debat, der ofte bliver mere fastlåst end oplysende.

25.1.2027 På stuegang i Aarhus – historien om byens hospitaler
Doron Haahr, historiker & forfatter
Du ved måske, hvad KH står for, eller hvor Tage Hansens-Gade ligger. Men hvornår blev Kommunehospitalet bygget, og hvem var Tage Hansen? Tag med på en spændende rejse gennem 100 års århusiansk hospitalshistorie – fra byens første hospital med 20 senge til supersygehuset i Skejby. Undervejs møder vi kolera, radium, indespærrede prostituerede, dårlige hjerter samt fortællingen om patienter, medarbejdere og Århus' udvikling.

1.2.2027 Turistens glæder og forbandelser
Lars Handesten, forfatter og litteraturhistoriker, lektor emeritus, SDU
Vi rejser. Alene tanken om det får vores fantasi og erindring til at gløde, og vi bliver rejselystne. Vi rejser, fordi vores arbejde eller studie kræver det af os, og vi rejser som turister i vores fritid. Dette foredrag handler om os som turistrejsende. Hvorfor rejser vi, hvordan rejser vi og hvilke tanker gør vi så om det at rejse? Og kan vi overhovedet tillade os at rejse, når vi tænker må masseturismens bagsider?

8.2.2027 Danmarks vilde orkideer
Peter Wind, seniorbiolog, emeritus, Institut for Ecoscience, Aarhus Universitet
Det er en overraskelse for mange, at der vokser hele 37 arter af orkidéer i Danmark. Enkelte af dem har spektakulære, farvestrålende blomster som Maj-Gøgeurt, mens hovedparten har mindre iøjnefaldende blomster. Mange vokser under specielle forhold og er derfor sjældne. Disse forhold gør, at orkidéerne såvel nationalt som internationalt har en særlig plads i mange naturelskeres hjerter.

22.2.2027 Frederik X
Lars Hovbakke Sørensen, lektor, Professionshøjskolen Absalon
Frederik X blev Danmarks nye konge i januar 2024, og han har klart vist, at han på en række punkter ønsker at være monark på en anden måde end sin mor, dronning Margrethe II. I foredraget stilles der skarpt på de vigtigste forskelle og ligheder mellem Margrethe II og Frederik X og på den fornyelse af kongehuset, som Frederik X's tilgang til kongegerningen signalerer – set i et større historisk, europæisk og globalt perspektiv.

1.3.2027 Kejser Nero, Vikingetogter, Verdenskrige og Orgler – Orglets Kulturhistorie
Lars Rosenlund Nørremark, organist og idehistoriker
Kirkeorglet lever ofte en lidt anonym tilværelse bagerst i kirken og har tit ry for at være en lidt kedelig størrelse. Det kunne ikke være mere forkert! Tag med på en rejse igennem orglets lange forunderlige kulturhistorie, der rummer fortællinger fra Romerrigets kejserlige optog, vikingetogter og middelalderlig storpolitik til Oliver Cromwell, dampmaskiner, elektricitet og ikke mindst verdenskrige med krudt og kugler.

8.3.2027 Grønland: Forskning, forsvar og folk
Kristian Hvidtfelt Nielsen, lektor, Institut for Matematik og Videnskabsstudier, AU
Grønland har længe været et eftertragtet og omstridt land. Forskere og

opdagelsesrejsende har længe udforsket dets folk, geografi og natur, mens stormagter har interesseret sig for dets strategiske placering. I dag er Grønland igen i stormagternes søgelys. Foredraget følger sporene fra de store ekspeditioner og glemte militærbaser til nutidens arktiske forskning, geopolitik og spørgsmål om grønlandsk selvbestemmelse.

15.3.2027 Tænk at leve uden tandbørsten
Morten Arnika Skydsgaard, læge og historiker, museumsinspektør, Science Museerne, AU
Helt op til 1960'erne var det almindeligt, at unge fik et gebis i konfirmationsalderen. Tandsmerter var en hyppig årsag til skolefravær. Det ændrede sig i 1970'erne med lov om børnetandpleje, som er en af de største forebyggelsesbedrifter i det danske sundhedsvæsen. En ny generation af tandlæger og tandplejere forvandlede med sundhedspædagogik og entusiasme tandsundheden, så vi ikke kan forestille os at leve uden en tandbørste.

5.4.2027 Havet, landskabet og den grønne trepartsaftale
Stiig Markager, professor, Institut for Ecoscience, AU
Vores kystnære havmiljø er presset af mange faktorer, men den vigtigste er udledninger af kvælstof fra landbruget. Løsningen er at omlægge omkring 30 procent af den intensivt dyrkede landbrugsjord til natur eller vedvarende græs. Det vil også reducere andre problemer vedrørende klimagasser, drikkevand, oversvømmelse og en forarmet biodiversitet. Udtagning af langbrugsjord er netop målet i 'Den grønne trepartsaftale'.

12.4.2027 Thor i 1000 år
Uffe Schjødt, lektor i religionsvidenskab, AU
Han er lyn og torden, frost og forår, dæmon og superhelt, Odins søn og Nordens Jupiter. Forestillingerne om Thor er mange, og de har udviklet sig dramatisk. Hvem var han før vikingetiden? Hvor blev han af, da hedenskaben blev forbudt i Danmark? Hvorfor blev han atter forbillede for danskerne under nationalromantikken? Og hvorfor opkalder danskerne stadig deres børn efter Thor? Tag med på 1000 års jagt efter den virkelige Thor.

Få mest mulig nytte af dit medlemskab
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.
Tilmelding på aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

19.4.2027 Danmark og den Europæiske Menneskerettighedskonvention
Louise Halleskov, professor, Juridisk Institut, AU
Den Europæiske Menneskerettighedskonvention fylder meget i den politiske og offentlige debat. Hvorfor det? Med udgangspunkt i aktuelle problemstillinger om børn, klima og udvisning af udlændinge forklares og illustreres konventionens store betydning i Danmark fra en juridisk synsvinkel.

26.4.2027 Erindringer under lup: Kan vi stole på hukommelsen?
Trine Sonne, lektor, Psykologisk Institut, AU
"Hvordan var det nu lige…?". I dagligdagen er det ikke nødvendigvis det store problem, hvis ikke vi husker alle detaljer. Vi kan ofte få hjælp ved at besøge kalenderen, spørge familien eller noget helt tredje. I retssager, kan det imidlertid få store konsekvenser, hvis vidners hukommelse fejler. I dette foredrag kan du blive klogere på hukommelsen og særligt, hvorvidt vi kan stole på vores erindringer.

IDÉ OG SAMFUND - 3 temaer
Hold 11230: Onsdage kl. 10.00 - 12.00
v/ Annie Smedegaard
1. Hekseforfølgelser før og nu
2. Det gode liv
3. De danske værdier
Pris: 855/ 995 kr. for alle temaer.

1. Hekseforfølgelser

6.1.2027 Jørgen Arenfeldt – herremand og heksejæger
v/ Lisbeth Weitemeyer, forfatter og historisk formidler
I 1686 slæbte herremanden Jørgen Arenfeldt fra Rugård ved Ebeltoft sin sidste troldkvinde til København for at møde i Højesteret. Her skulle han forklare sin sag om forfølgelsen af Anne Sørensdatter fra Boeslum, der blev kaldt Blommen for sit smukke udseende. Arenfeldt havde haft hende i sit fangehul på gården og siden fået hende dømt til bålet ved landsretten i Viborg. Anne var et af Arenfeldts mange ofre i årene 1685 til 1687, hvor det gik løs på egnen ved Ebeltoft.
Hvordan kunne det gå til, at netop Jørgen Arenfeldt blev en væsentlig årsag til, at hekseforfølgelserne kom i gang og bålene blev tændt, efter at de havde været slukket i næsten 30 år, og at det netop var Anne Sørensdatter, der blev en afgørende faktor for, at bålene døde ud?

13.1.2027 Jonas Eika: Åben Himmel, 2024
v/ Anne Valbjørn Odgaard, cand.mag. i litteraturhistorie
Monstrøs og sanselig middelalderroman. Denne interessante historieroman udforsker kvindebevægelsen "Beginerne" i 1200 tallets Vesteuropa, især i Liége. Bogen er en genremæssig hybrid, på alle mulige måder storslået. Med dens encyklopædiske tilgang, religion og mystik som tema kunne den minde om Rosens navn af Umberto Eco. Denne sanselige, originale og overvældende maksimalisme roman handler nemlig også om magtstrukturer, og hvem ejer egentlig fortællingerne? Tag med ud under Åben himmel.

20.1.2027 Jøderne – et forfulgt folk – antisemitismens historie
v/ Jørn Buch, historiker
Det jødiske folk stammer fra Kanaans Land, som af romerne blev kaldt Palæstina. Men da mange jøder ikke ville acceptere det romerske herredømme, gjorde de oprør. Oprøret blev slået kraftigt ned, og Rom forbød jøder at opholde sig i Palæstina – deres eget land. Dermed begyndte den anden jødiske Diaspora – spredning af folket.
I Middelalderens knaphedssamfund, hvor langt de fleste levede af landbrug, blev det mange steder forbudt for jøder at eje jord. De måtte derfor leve af handel. Den katolske kirke beskyldte ved Laterankoncilet i 1215 jøderne for at have dræbt Jesus. Dermed blev jøderne jaget vildt i alle de kristne lande de næste mange århundreder. Først under oplysningstiden i 1700-årene, fik jøderne mange steder borgerlige rettigheder – i Danmark dog først med grundloven i 1849.
Foredraget vil gøre rede for jødernes forfølgelser gennem historien fra at være et zionistisk problem til at blive et racemæssigt problem. Der vil især blive lagt vægt på udviklingen i Tyskland, og specielt på situationen efter 1. Verdenskrig under nazisterne fra 1933. Foredraget vil diskutere og belyse begrebet antisemitisme. Hvorfor bliver det ved med at dukke op? Og hvordan kan vi bekæmpe det?

27.1.2027 Heksejagt og retsstaten: Fra idol til syndebuk
v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen, journalist og forfatter
Da "Mee Too" bevægelsen eksploderede i Danmark med tv-værten Sofie Lindes tale den 26. august 2020, udløste det en dramatisk kollision mellem retsstatens grundprincipper og folkedomstolens emotionelle bål, drevet af menneskets instinktive behov for at udpege syndebukke og dyrke stammens flokmentalitet.
Hvor det første hensyn søgte retfærdigheden gennem lynhurtig moralsk katarsis i de følelsesbårne medier og gav mæle til den kulturelle og poli-

tiske elite, krævede det andet hensyn retfærdigheden gennem fornuftsbaseret systemisk retsproces. I dette krydsfelt blev idoler på et øjeblik forvandlet til syndebukke, og grænsen mellem retsmæssigt opgør og ureguleret heksejagt blev udvisket til stor skade for den demokratiske norm og retsstaten.
Foredragsholderen analyserer "Mee Too" bølgen i Danmark og konkluderer, at folkedomstolen med dens udskamning og stigmatisering er udtryk for en moderne heksejagt og et alvorligt angreb på retsstatens grundprincipper.

2. Det gode liv

3.2.2027 Det gode liv
v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen, journalist og forfatter
Fra Renæssancen og Reformationen for ca. 5-600 år siden er mennesket i Danmark og i de vestlige demokratier blevet frisat fra religiøse åg. Individuelt menneskeværd er i humanistisk ånd i fokus, vores samfund er sekulære, og vi lever i frie demokratier med udbredt velfærd. Men lever vi et godt liv? Eller er den ideelle ide om velfærd for alle, kun en tom frase, der dækker over noget materielt? Har vi glemt den åndelige og mentale dimension og den mentale sundhed i livet?
I foredraget reflekteres over begrebet "lykke". Påstanden er at "lykke" primært knytter mennesket til forbrug og "ydre velfærd" i form af velstand og materialisme. Forbrug har afløst religion som et menneskeligt åg. Tanken om det lykkelige materielle liv indebærer også, at mennesket får sværere ved at finde løsninger på de store problemer, som livet også rummer.
Foredragsholderen argumenterer for, at det i dag er vigtigere at fokusere på "trivsel" som udtryk for "indre velfærd". Og hvad er så trivsel? Og hvad skal der til, for at mennesket også kan trives i en tilværelse, hvor problemerne i livet skal tackles, i takt med at de dukker op og påvirker det gode liv?
I foredraget knyttes trivsel til engagement, mening med livet, positive relationer og det at lykkes med livet mentalt. Når det lykkes, kan vi leve det gode liv.

10.2.2027 Et festmåltid i litteraturens verden
v/ Anne Valbjørn Odgaard, cand.mag. i litteraturhistorie
Vi skal se på hvordan forskellige skildringer af mad har været på spil i litteraturhistorien gennem tiden. Hvad har man brugt de forskellige præsentationer af mad til, til forskellige tider? Nogle beskrivelser er blevet legendariske, nogle har inspireret madklubber, atter andre kan give kvalme. Vi

kigger på det hele. Fokus vil blive lagt på Karen Blixens "Babettes Gæstebud" og Laura Esquivels "Hjerter i chili", samt filmen "Smagen af sult" fra 2021.

24.2.2027 Livskvalitet handler også om humor
v/ Henrik Oest, pensioneret sognepræst
Causerende foredrag om livskvalitet, hvortil humor spiller en afgørende rolle. Hvad er livskvalitet, og hvad er ikke? Hvor forskellig kan opfattelsen af livskvalitet være fra person til person. Hvordan kan humor, og især sort humor og bidende ironi, ofte bruges til at løse op for vanskelige emner. Med humoristiske eksempler af blandt andre Piet Hein og Storm P.
Et tænksomt og opmuntrende foredrag.

3.3.2027 Livtag med tilværelsen – set i litteraturens spejl
v/ Flemming Kloster Poulsen, præst og historiefortæller
"Det er svært at være menneske – men prøv alligevel", sagde Storm P., og det er, hvad det handler om i denne mosaik af aktuelle fortællinger fra hverdagen og litteraturen hos bl.a. Katrine Marie Guldager, Jens Chr. Grøndahl, Kerstin Ekmann, Kim Blæsbjerg og Dostojevskij. Ingen nemme løsninger, men vi bliver klogere undervejs. Det handler om livtag med tilværelsen – arbejde og kærlighed, om tro og livsmening. Litteraturens fortællinger kaster lys over livet og giver udblik til samfundet og kulturen. Det hele med baggrund i bogen "I litteraturens spejl – livtag med tilværelsen".

3. De danske værdier

10.3.2027 Sprogets fremtid
v/ Ole Lauridsen, lektor emeritus AU
Mange er bekymrede for det danske sprogs fremtid. Bliver det opslugt af engelsk? Kværker ungdommen det? Bliver det ødelagt af folks sjusk? Spørgsmålene er mange, og foredraget vil tage dem op et for et og samtidig give et strejftog gennem det danske sprogs historie fra senmiddelalderen frem til i dag. Fokus er ordene, for selvom vi kan låne meget forskelligt sprogligt ind (udtale, bøjning, sætningsbygning), er det først og fremmest ord, vi kaster os over, og det er dem, det er nemmest at få øje på. Og det vi vil få at se, er at ord fra det fremmede altid har haft en egen magt over vores sprog. Dansk ordforråd har bevæget sig meget op gennem historien. På de andre sproglige områder (udtale, bøjning og sætningsbygning) har vores sprog til gengæld været meget stabilt gennem flere hundrede år. Det skal vi også se nærmere på.
Efter en god times oplæg vil der være mulighed for at stille spørgsmål af enhver art – om sproget, forstås.

17.3.2027 Fynbomalerne og Den jyske bevægelse
v/ Anne Valbjørn Odgaard, cand.mag. i litteraturhistorie
Vi skal her møde en flok malere, der alle holdt til på Fyn, primært Kerteminde og Faaborg, ved overgangen 1800-1900-tallet, og primært malede umiddelbare indtryk af naturen: blomster og dyr. Det var en gruppe kunstnere, som hang sammen på kryds og tværs - koblet sammen af venskab, familie og kærlighedsrelationer. De fleste kender nok Johannes Larsen, Fritz Syberg og Peter Hansen, men dertil kommer også betydelige kvinder som Anna Syberg og Christine Swane. Kvinderne er også en stor del af denne bevægelse. Gruppen benævnes også bondemalerne, og derved knyttede de sig også til en gruppe jyske digtere, som på mange måder havde de samme emner på programmet og på mange måder erklærede sig i opposition til eliten i storbymiljøet i København. De kaldes Den jyske bevægelse og tæller bl.a.: Johannes V. Jensen, Jeppe Aakjær, Jakob Knudsen, Johan Skjoldborg og Thøger Larsen.

31.3.2027 Fra almisse til velfærd
v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen, journalist og forfatter
Foredraget gennemgår, hvordan det danske demokrati og velfærdsstaten udviklede sig i fem reformbølger fra ca. år 1800 til i dag.
Reformerne var i starten præget af store demokratiske og sociale visioner. I dag er velfærdsstaten præget af krise, og de politiske partier mangler visioner og nye ideer til at videreudvikle demokratiet og velfærdsstaten. Det er endt i bureaukrati og administration.
Det er farligt for et sårbart demokrati, der angribes både udefra og indefra. Det giver plads for udemokratiske tendenser.

7.4.2027 Vision Danmark 2050
v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen, journalist og forfatter
I en tid, hvor demokratiet er truet udefra og ikke mindst indefra, er der behov for værdibaseret nytænkning. Efter en omfattende turne med foredrag og debat om demokratiet og retsstaten konkluderer foredragsholderen, at:

- folk er bekymrede for vores demokrati,
- de politiske værdier mangler,
- følelsen af politisk afmagt vokser,
- det er endt i ugennemsigtig offentlig administration, regler og bureaukrati,
- og at individet er spærret inde i et overvåget, kontrolleret og styret liv, som vi accepterer, så længe vi får hver vores bid af velfærdskagen.

Behovet for værdidebat på borgernes egne betingelser og ikke på systemets betingelser er stort. Foredragsholderen har derfor igangsat kampagnen "Vision Danmark 2050" offentligt om politisk nytænkning og lægger sine tanker frem til bred debat under parolen "Ta´ folkestyret tilbage!"

FREDAGSFOREDRAGENE
Hold 11270: Fredage kl. 10 - 12
Ved Vibe Vadum
For alle 13 foredrag kr. 935/1.080

15.1.27 Aloha fra Hawai
v/ Inga Kofoed Andersen, geolog og rejseleder
Midt ude i Stillehavet ligger en gruppe af øer, der er dannet af vulkaner. Lavastrømme og lugten af svovl. Sådan kender vi Hawaii.
Polyneserne kom langsvejs fra i primitive både. Med dyr og planter. Kvinder, mænd og børn. Som en anden Noahs Ark gik de i land langt fra fastlandet. Igen og igen fandt de tilbage til øerne ved hjælp af en højtudviklet sans for navigation. De læste bølgerne, følte vandets temperatur og smagte sig frem til saltindholdet. Og lagde mærke til fuglene i luften. På den måde kunne de orientere sig og afgøre, om de var tæt på en landmasse. Tæt på Hawaii.
Polyneserne slog sig ned og grundlagde de første samfund på øerne. Gav steder navne. Navne, som senere blev gjort mere mundrette af de amerikanere, der lidt efter lidt overtog øerne. Soldater og militærbaser. Elvis på Hawaii. Du kan næsten høre musikken og se de smukke piger i bastskørter danse hula hula for dig. Mærke skumsprøjtet fra bølgerne, når jeg viser billeder fra min 14 dages rundrejse i efteråret 2019, hvor jeg besøgte 4 af øerne. Fløj i helikopter, vandrede i fantastiske landskaber og så planter, der kun findes der. Lige der. På Hawaii. Det er fortællingen om interessemodsætninger, truet kultur og udfordret natur. I solnedgangen og under stjernerne.
Og måske fortæller jeg lidt om de andre gange, jeg har været på Hawaii - for at løbe maraton i 30 graders varme...

22.1.27 Var H.C. Andersen Kongesøn? – de biografiske spor
v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen, journalist og forfatter
I et dobbelt-foredrag søger foredragsholderen sandheden om den verdensberømte forfatter og digter H. C. Andersens herkomst.
Det sker analytisk og en engagerende fortællestil, der både lever op til eventyrets og thrillerens krav til spænding og drama.
Var H.C. Andersen søn af en fattig skomager og en drikfældig vaskekone i Odense?
Eller var H.C. Andersen søn af den senere kong Christian den 8. og komtesse Elise Ahlefeldt-Laurvig fra Tranekær Slot på Langeland?
Hvad er sandheden? Og hvorfor må den ikke komme frem?
Foredragsholderen giver sit veldokumenterede bud på sandheden om eventyrdigterens herkomst.
I dette foredrag borer foredragsholderen i de biografiske spor.

29.1.27 Var H. C. Andersen kongesøn? – de litterære spor
v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen, journalist og forfatter
I et dobbelt-foredrag søger foredragsholderen sandheden om den verdensberømte forfatter og digter H. C. Andersens herkomst.
Det sker analytisk og en engagerende fortællestil, der både lever op til eventyrets og thrillerens krav til spænding og drama.
Var H.C. Andersen søn af en fattig skomager og en drikfældig vaskekone i Odense?
Eller var H.C. Andersen søn af den senere kong Christian den 8. og komtesse Elise Ahlefeldt-Laurvig fra Tranekær Slot på Langeland?
Hvad er sandheden? Og hvorfor må den ikke komme frem?
Foredragsholderen giver sit veldokumenterede bud på sandheden om eventyrdigterens herkomst.
I dette foredrag dokumenterer foredragsholderen skønlitterære spor fra H.C. Andersens egen hånd i en række eventyr.

05.2.27 På krydstogt med klaveret
v/ Lars Boye Jensen, pianist
Havet har alle dage spillet en vigtig rolle i musikken. Det gælder også dette program, der driver af skumsprøjt og saltvand.
Pianisten Lars Boye Jensen står klar ved roret og byder på alt godt fra havet med melodier og fællessange om rejselyst, hjemve og den eneste ene.

12.2.27 Vores bolig gennem tiderne
v/ Steen Ivan Hansen, historiker
Boligen betyder rigtigt meget for os danskere. Med billedernes hjælp kigger vi gennem 1000 års historie og må konstatere, at det ikke altid har stået alt for godt til, ja at danskere i fortiden ikke havde nær de krav til boligen, som vi er blevet vant til. I dette foredrag ser vi på almindelige menneskers liv og levned – adelen og de rige borgere går vi i nogen grad udenom, de udgjorde kun et meget lille mindretal af befolkningen.
Hvad betød boligformen for hygiejnen? Og hvad var egentlig grunden til, at man ikke gerne drak vand?

26.2.27 Trolddomsbjerget af Thomas Mann
v/ Jesper Trier, højskolelærer
Mann begyndte værket efter at have besøgt sin kone på et sanatorium i de schweiziske alper. Han var fascineret af det sært tiltrækkende ved stedets nøje skemalagte og langsomme hverdag, og han begyndte 'Trolddomsbjerget' som en humoristisk novelle om folk, der valgte sanatoriet over det aktive og praktiske liv i 'lavlandet'. Flere år, ca. 1000 sider og en verdenskrig senere har bogen forvandlet sig til en dybdegående diskussion af Europas

stemning og tilstand i årene op til Første Verdenskrig. Og med tråde til især Nietzsche prøver Mann at afdække, hvorfor så mange mennesker decideret glædede sig til krigen og festede, da den brød ud? Hvordan kan vi forklare den underlige og skræmmende stemning, der greb en civilisation, der så sig selv som særlig udviklet og human? Og med det i mente er det så muligt at bruge Manns diskussion til at forstå vores samtid? Hvordan kan det ske, at et land, der næsten religiøst kalder sig 'Land of the Free', ender med at vælge en mand, der ansporede en forsøg på voldeligt at omstøde et demokratisk valg, og som åbenlyst har ført valgkamp på at ville begrænse sine modstanderes magt og muligheder for at ytre sig?

05.3.27 Er du gammel eller ældre?
v/ Inge-Dorte Wandall, aktiv i Aldersaktivisterne i Aarhus
Er du gammel - er du ældre - er alder bare et tal? Hvad betyder det i vores kultur, tid og samfund at blive gammel - er vi en del af ældrebyrden eller ældrestyrken?
Vi vender synet på alder og ser på de "nye gamle", der kan og vil mere end vores bedsteforældres generation.
Vi skal også ind på begrebet alderisme - den nyeste af Ældresagens mærkesager.

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

19.3.27 Nils Holgersen flyver igen
v/ Torben Wahlstrøm, forfatter, lærer og sangskriver
Selma Lagerlöf skabte det store værk om Sveriges geografi med en dreng og en gåseflok som hovedpersoner. Nils var 14 år, da han blev forvandlet til en lille nisse og sammen med en flok vildgæs kommer med fra Skåne til Lapland. Han må leve i den vilde natur, hvor mange farer lurer på ham. Rejsen forvandler ham. Vi skal høre hvordan.
Fortællingen afveksles med sang og musik, som man nemt kan synge med på.

2.4.27 Grib Dagen
v/ Flemming Kloster Poulsen, præst og historiefortæller
Vi ved vi skal dø, men forstår vi at leve? I løbet af mine år som præst har jeg holdt over 800 begravelser, og samtidig fået et indblik i 800 livshistorier. Med alvor og humor fortæller jeg, hvad begravelser kan lære os om det moderne menneskeliv med familie, arbejde, sorg og livsmod. Store eksistentielle spørgsmål kommer ind i konkrete og genkendelige rammer. Undervejs inddrager jeg fortællinger fra litteraturen, bl.a. Ida Jessen og Grundtvig. Foredraget er en kærlighedserklæring til det liv, vi har lige nu og en opfordring til at gribe dagen.

9.4.27 Billie Holiday – stemmen, livet og jazzen
v/ Thomas Milholt, journalist og musikformidler
Billie Holiday (1915–1959) er en af jazzhistoriens største sangerinder. Hun indspillede plader og optrådte sammen med nogle af sin tids mest berømte amerikanske jazzmusikere. Mange kender også hendes historie fra filmen Lady Sings the Blues (1972) og senest dokumentarfilmen Billie (2020) og The United States vs. Billie Holiday (2021).
Billie Holiday blev en myte allerede i sin levetid. Hendes hårde opvækst, turbulente privatliv og stofmisbrug blev en del af historien om hende. Hun udviklede en helt personlig sangstil, som fik stor betydning for generationer af jazzsangere.
I dette foredrag fortæller Billie Holiday-eksperten Thomas Milholt historien om hendes liv og karriere i en periode, hvor den amerikanske jazz gennemgik store forandringer.
Vi følger hende fra pladedebuten i 1933 til de allersidste indspilninger og hører, hvordan hun kunne få selv kendte sange til at lyde som sine helt egne. Foredraget er fyldt med musikeksempler, og vi ser også en række filmklip fra hendes enestående karriere.

16.4.27 Livets mening – ifølge litteraturen
v/ Anne Odgaard Valbjørn, cand.mag. i litteratur
Hvor finder vi meningen med livet, og hvad består den i? Det er et ældgammelt spørgsmål, og svaret vil være forskelligt til forskellige tider og i forskellige kulturer. Er et godt liv egentlig noget, der er op til os selv? Eller er det bestemt af skæbnen, eller måske af guddommelige magter? Giver det mest mening at gå efter den individuelle lykke, eller bør vi altid stræbe efter at gøre godt for vores næste? Skønlitteraturen er et rigtig godt sted at kigge hen, når vi prøver at finde forskellige bud på svar på de her eksistentielle spørgsmål. De 5 klassikere, der her er udvalgt, sætter tanker og følelser i gang, efterlader kraftige indtryk og aftryk – på tværs af tider. Men fortæller os selvfølgelig også noget om deres egen tid. Vel mødt til en meningsfuld rejse i bøgernes rige.

23.4.27 Historiske haver
v/ Margrethe Floryan, kunsthistoriker
I Den Gamle By kan vi gå en tur igennem 400 års frodig havehistorie. Foredraget tager os også med på tur. Undervejs skal vi både rundt i Europa - til haver i den helt store skala, til haver, der blev tegnet og anlagt af nogle af havehistoriens største kunstnere.
Gennem eksempler fra Italien, Frankrig, Tyskland og England skal vi se nærmere på nogle af de motiver, som fra midten af 1600-tallet blev videreforfortolket i vores kongelige haver og i herregårdshaverne.
Vand har altid spillet en uhyre central rolle i vores haver, og ikke kun af hensyn til planterne. Vand kan også være en lyst for øje og øre, og derfor vil vi undervejs gå særlig tæt på springvand, kaskader og andre vandkunster.

Temamøder

Sted: Vester Alle 8, 8000 Aarhus C, Lokale 1.02
Pris: 70 kr, medmindre andet er angivet
Tilmelding: senest 4 dage før temaforedraget afholdes

En fortælling fra isbjerget
Hold 11801 torsdag 14. januar
v/ lektor i drama og teater Ole Bjørn Rasmussen ansat ved Via University College, Ceres Byen, Aarhus
En fortælling om at vokse op i Grønland- og om at blive adopteret til en helt fremmed familie i Danmark.
Forestillingen tager udgangspunkt i, hvordan det mægtige - og afmægtige - Grønland gennem ganske få generationer har gennemgået en ufattelig udvikling. Om at vokse op i to meget forskellige kulturer og have to identiteter; den grønlandske og den danske.
For at forstå nutidens debat om en historisk forsoning mellem Grønland og Danmark er det vigtigt at kende fortidens til tider dybt problematiske forhold mellem de to nationer.

Knogleskørhed og livskvalitet
Vigtigheden af motion for knogler og muskler
Hold 11802 torsdag 21. januar
v/ aut. Fysioterapeut og osteopatistuderende Thomas Starkner
Et informativt oplæg om, hvordan knogleskørhed udvikles, og hvad man selv kan gøre for at styrke knoglerne. Emnerne spænder fra kost, søvn og bevægelse til træning, angst for at falde og osteopatiens rolle i en helhedsorienteret behandling.

Dysfagia - Synkebesvær
Hold 11803 torsdag 28. januar
v/ cand.san. i ergoterapi Linda-Maria Delgado Grove
Måltidet betyder mere end mad på tallerkenen. Med alderen eller sygdom kan det blive sværere at spise og drikke – ofte uden at man taler om det. I foredraget får du viden om tidlige tegn, hvad du kan være opmærksom på, og hvordan tryghed nydelse og livskvalitet omkring måltidet kan bevares længst muligt.
Der vil blive plads til spørgsmål og dialog omkring emnet.

Begravelsesrådgivning
- Dine ønsker er en hjælp for dine pårørende
Hold 11804 torsdag 4. februar
v/ Broholt begravelse
Når dine ønsker til den sidste afsked er kendt, giver det både ro for dig og tryghed for din familie. Kom til et uforpligtigende arrangement, hvor lokale bedemænd, Edith og Agnes fra Broholt Begravelse, gennemgår "Min sidste vilje", fortæller om de valg og muligheder, der findes ved begravelse og bisættelse, og viser, hvordan du kan gøre dine ønsker kendte og gøre en svær tid lettere for dine nærmeste.
Der bliver god tid til spørgsmål.

Trafikale opfriskninger
Hold 11805 torsdag 11. februar
Poul Erik Axelsen, kørelærer
Er du nysgerrig på alle de nye regler og den nye teknik.
Så giv kørekortet en lille opdatering og hør mere om trafikkultur og teknik.
Et foredrag om færdselsregler, trafikkultur og ny teknik i bilen.
De nyeste ændringer i færdselsloven
Lidt nyt og gammelt - baseret på min erfaring fra hverdagen som kørelærer
Trafikkultur, rollemodeller og ulykkesstatistik
Betydningen af rollemodeller og kultur ift. ulykkesstatistikker.
Ledsagerordning for 17-årige
Ny teknik - bilen og vejene.
Lidt om de nye tekniske løsninger: ESP, lane assist, adaptiv fartpilot osv.

Jura i seniorlivet- fremtidsfuldmagter
Hold 11806 torsdag 25. februar
v/ advokat Kirstine Dyekjær, Ernst & co. Advokater P/S
Fremtidsfuldmagter- hvad skal jeg med det?
Kom og få praktiske og juridiske råd om fuldtidsmagter, herunder om

1. Oprettelse og indhold
2. Alternativer (generalfuldmagter, værgemål, attestordning)
3. Fuldmagter i det offentlige
4. Ting, man skal tænke over, mens man kan - fx ønsker til bisættelse mv., lukning af sociale medier, behandlingstestamente mv.

Forfatteren Johannes Jørgensens liv og forfatterskab
Hold 11807 torsdag 4. marts
v/ Ove Klausen, cand.mag. i dansk og litteraturhistorie, mangeårigt medlem af Johannes Jørgensen Selskabets bestyrelse.
Forfatteren Johannes Jørgensen
Johannes Jørgensen (1866-1956) voksede op i Svendborg, var ung i København, slog sig ned i Assisi. Han var inde i varmen hos Georg Brandes, men kom ud i kulden, da han brød med naturalismen til fordel for symbolismen og skiftede livssyn fra ateist og darwinist til katolsk kristen. Han er internationalt berømt for en biografi om Frans af Assisi. Foredraget vil give et overblik over hans omskiftelige liv og store forfatterskab på ca. 80 bøger.

Sammenhæng mellem demens og høretab
Hold: 11808 torsdag 11. marts
v/ tidligere overlæge Randi Wetke
Bliv klogere på, hvordan høretab påvirker demens, og hvad man selv kan gøre for at forebygge demens.
Randi er tidligere overlæge på audiologisk afdeling på hhv. Århus og Odense Universitetshospital og har en dybdegående viden om konsekvenserne ved høretab.
Randi vil i foredraget fortælle om den tætte sammenhæng mellem ubehandlet høretab og øget risiko for demens. Hun forklarer, hvordan hjernen belastes af konstant anstrengelse for at høre, og hvordan tidlig høreapparatbehandling kan forebygge kognitiv svækkelse.
Efter foredraget vil Sanne Lauridsen fortælle lidt om sine personlige erfaringer som høreapparatbruger gennem 41 år og som formand for Høreforeningen Aarhus Lokalafdeling. Sanne kommer også ind på de muligheder der er i Høreforeningen for at få hjælp, støtte og socialt samvær med andre der også har et høretab.

Jura i seniorlivet - Arv
Hold 11809 torsdag 1. april
v/ advokat Kirstine Dyekjær, Ernst & co. Advokater P/S
Er det de rigtige, der arver mig?
Kom og få praktiske og juridiske råd om arv og testamente herunder om
1. Hvem arver, hvis man ikke gør noget?

2. Hvad kan man bestemme i et testamente- herunder forskelle på at være alene, ugift samlevende og ægtefæller
3. Hvad er særeje og hvad kan man bruge det til?
4. Hvordan opretter man et testamente

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

Camino i Spanien - bare en vandretur
Hold 11810 torsdag 8. april
v/ Kurt S. Hansen
Kurt har gået Camino i Spanien 5 gange i perioden fra 2014 til 2022. Præsentationen fortæller noget om, hvad det vil sige at gå Camino, at være pilgrim, at gå mod Santiago De Compostela. Der er primært fokus på den franske rute som jeg gik i 2021 – samlet godt 1000 km over en periode på små 6 uger. Præsentationen indeholder nogle praktiske anvisninger på, hvordan man kommer i gang med at gå Camino, hvad det koster osv.

Elsk dine ører
Hold 11811 torsdag 15. april
Mia Svenningsen, AUDIKA
Din Hørelse er vigtig!
Underholdende og lærerigt foredrag om din hørelse. Bliv klogere på, hvorfor din høresans er vigtig for dit helbred, din hjerne og din livskvalitet, og få lavet en hørescreening

Der var ikke min skyld
Hold 11812 torsdag 22. april
Bliv klog på dine forsikringer v/ tidligere assurandør Bent Bjerregaard Thomsen
Bent vil føre dig gennem "forsikringsverdenens jungle" med eksempler på dækninger/skader - specielt på ansvarsområdet med skyld/ikke skyld - og hvad du skal gøre/ikke gøre. Og der bliver også spændende opgaver at løse.

Egenhåndtering af længerevarende smerter
Hold 11813 torsdag 29. april
v/ fysioterapeut og smertespecialist Sønke Bohlman, i samarbejde med Osteoreposeforeningen
Smerter er mere end et udtryk for skade, - bl.a. bevægelse, bekymringer og andre faktorer kan påvirke oplevelsen.
Hvordan kan man håndtere smerterne?
Kom og hør fysioterapeut og smertespecialist Sønke Bohlman

Trafikale opfriskninger
Hold 11814 torsdag 13. maj
v/ Poul Erik Axelsen, kørelærer
Er du nysgerrig på alle de nye regler og den nye teknik.
Så giv kørekortet en lille opdatering og hør mere om trafikkultur og teknik.
Et foredrag om færdselsregler, trafikkultur og ny teknik i bilen.
De nyeste ændringer i færdselsloven
Lidt nyt og gammelt - baseret på min erfaring fra hverdagen som kørelærer
Trafikkultur, rollemodeller og ulykkesstatistik
Betydningen af rollemodeller og kultur ift. ulykkesstatistikker.
Ledsagerordning for 17-årige
Ny teknik - bilen og vejene.
Lidt om de nye tekniske løsninger: ESP, lane assist, adaptiv fartpilot osv.

Bliv dus med digte
- Introduktion til digtenes verden
Hold 11815 torsdag 20. maj
v/ Bo Nordby, forfatter, foredragsholder og demensinstruktør
Deltagelse kræver ikke særlige forudsætninger – alle kan deltage.
I foredraget indgår forskellige digte og vi kommer omkring temaerne:

- Hvad er poesi og digte set i historisk og nutidigt perspektiv?
- Hvad er et digt og hvad kendetegner digtes sprog?
- Hvad er karakteristisk for forskellige digttyper?

Der ses på:

- De klassiske digte ('rimdigtene') og de ikke klassiske: Frie digte, Knækprosa, Prosadigte og
- Haikudigte
- Nyere digtgenrer (Poetry Slam, Spoken Word, Rap og Instapoesi)
- Læsning og fortolkning af digte - gode råd til "begyndere".

Tips og råd om jura i seniorlivet – med fokus på dødsbo
Hold 11817 torsdag 3. juni
v/ advokat Kirstine Dyekjær, Advokatkompagniet
Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning om
Fokus på dødsbo
Testamente, hvorfor er det relevant?
Ægteskab eller ugift samliv. Hvilken betydning har det juridisk?
Praktiske forhold ved dødsfald - herunder "min sidste vilje". Der vil være mulighed for en dialog med spørgsmål til advokat Kirstine Dyekjær.

IT AKTIVITETER

Træt af teknikken? Vi gør det digitale let for dig!
Oplever du, at din iPhone, iPad, computer eller telefon lever sit eget liv, eller driller de mange apps på din Android telefon? Så er du ikke alene…
Teknologien bevæger sig hurtigt, men vi er her for at sikre, at du kan følge med – i dit helt eget tempo.
Alle er velkomne til vores nye, målrettede tilbud, hvor vi fokuserer på det, der giver mening i din hverdag.

IT Café:
Personlig hjælp og support
Har du en computer, der driller, eller en telefon eller tablet, du ikke helt kan blive ven med?
I vores IT Café sidder vores kyndige vejledere klar til at hjælpe dig med netop dit problem.
Hvad kan vi hjælpe med? Alt fra opsætning af udstyr til vejledning i specifikke programmer.
Ingen spørgsmål er for små: Vi tager os tid til at forklare tingene, så du selv kan næste gang.
Medbring dit eget udstyr: Uanset om det er PC, Mac, iPhone, iPad eller Android, så kigger vi på det sammen.

Tilmelding til IT Caféen
IT Caféen er for alle og afholdes hver anden onsdag kl. 10.00 - 12.30 start-ende:

- 13. og 27. januar
- 10. og 24. februar
- 10. og 31. marts
- 14. april

Tilmelding til IT-Café koster kun kr. 50, og du kan tilmelde dig senest mandagen før på telefon 86 13 09 26, eller kom forbi kontoret i Vester Allé 8.
Vi glæder os til at se dig!

Tema Workshops

Dyk ned i et emne (varighed omkring 2 timer)
Vores nye workshops er for alle, er korte, intense og superpraktiske. På blot et par timer bliver du ´ekspert´ i et specifikt emne.
En 2-timers Workshop koster kun 100 kr., der betales ved tilmeldingen

iPhone – Kamera
Hold 11674: onsdag kl. 13.30 - 15.50 Dato: 13. januar
Underviser: Poul Krarup Jensen
Pris: 100 kr.
Du er godt i gang og er helt fortrolig med det basale på din iPhone, og du vil gerne lære yderligere om alle funktionerne i kameraet. Vi gennemgår kameraet og de vigtigste funktioner i foto-appen på iPhone og iPad, herunder samspillet mellem de to enheder.
Vi sikrer at dine billeder gemmes i iCloud (Apple-skyen)

Billedhåndtering på iPhone, – hvor blev billedet af?
Hold 11665: onsdag kl. 13.30 - 15.50 Dato: 20. januar
Underviser: David Ward
Pris: 100 kr.
Lær at organisere dine fotos, finde dem igen og måske endda dele dem med familien. Vi rydder op i dit digitale fotoalbum.

Kunstig Intelligens (KI)
Hold 11670: mandag kl. 13.30 - 15.30 Dato: 25. januar
Underviser: Jan Husted
Pris: 100 kr.
Kunstig Intelligens (KI) - er allerede en del af din hverdag.
Du møder KI når du bruger din mobiltelefon, tablet, PC og søger information på nettet. Vi giver dig et indblik i, hvad KI er, historie, anvendelse, fordele, udfordringer, og hvad man skal passe på.

Gør din hverdag smartere med Smart Home på iPhone/iPad
Hold 11667: onsdag kl. 13.30 - 15.50 Dato: 27. januar
Underviser: Carsten Elris Nielsen
Pris: 100 kr.
Introduktion for begyndere til Smart Home teknologierne – det hjælpsomme hjem (Smart Home) - automatiser alle hjemmets funktioner med din mobiltelefon – giver øget komfort og effektivitet. Kræver internet og apps.

Få styr på dine kodeord på iPhone/iPad
Hold 11668: onsdag kl. 13.30 - 15.50 Dato: 3. februar
Underviser: Poul Krarup Jensen
Pris: 100 kr.
Du har en Apple-enhed og muligvis også en Windows-PC. Du vil have styr på dine eksisterende og nye adgangskoder til apps og internet. Og du vil gerne forbedre kvaliteten af dem, så de er sværere at knække. Lær at arbejde med appen Adgangskoder i både Apple og Windows-miljø. Husk at medbringe dine kodeord.

Er din næste computer i virkeligheden en iPad?
Hold 11666: onsdag kl. 13.30 - 15.50 Dato: 10. februar
Underviser: David Ward
Pris: 100 kr.
Er din næste computer i virkeligheden en iPad? Dyk ned i en 2-timers workshop, hvor vi knækker koden til iPad'en som dit primære arbejdsredskab og viser, hvordan multitasking, filhåndtering og eksternt udstyr gør iPad til et fuldblods alternativ til din Mac eller PC.

Pages – Opret dokumenter mv. på iPad
Hold 11675: onsdage kl. 13.30 - 15.50 Startdato: 24. februar
Underviser: David Ward Afslutning: 10. marts
Pris: 250 kr. (3 gange)
Vil du lære at skabe smukke dokumenter, indbydende foldere eller professionelle opstillinger direkte på din iPad?
På dette begynderkursus tager vi dig igennem Pages – fra de grundlæggende funktioner til flotte færdige resultater med billeder, tekst og layout.
Alle kan være med, og du får masser af praktiske øvelser i dit eget tempo.

Arkivering på iPhone/iPad
Hold 11669: onsdag kl. 13.30 - 15.50 Dato: 17. marts
Underviser: Poul Krarup Jensen
Pris: 100 kr.
Du har en Apple-enhed og overvejer at bruge den til sikker arkivering af dokumenter modtaget på papir eller via e-mail. Lær at arbejde med appen og få forslag til strukturering af dit elektroniske arkiv.

Hvorfor vælge os?
"Vi taler et sprog, alle forstår. Hos os er der ingen dumme spørgsmål – kun gode løsninger og en hyggelig atmosfære med plads til en kop kaffe."

Vi glæder os til at se dig!
Hold øje med vores hjemmeside for at følge med i, hvilke og hvornår vores tema workshops afholdes. Den finder du via dette link:
- www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/it-undervisning

Vi bringer også information i
- Ældre Sagens Nyhedsbreve

og i
- Ældre Sagen Århus' Facebook-gruppe

KREATIVITET

Værkstedshold
- i Østergade. For mænd og kvinder
Hold 11546: torsdage i ulige uger kl. 13.00 - 17.00
Værkstedsfællesskaber

Mangler du et værksted - træ eller metal - til at udfolde dig i!!
I samarbejde med "Pensionist Værkstederne Østergade" (Aarhus Kommune) tilbyder Ældre Sagen Aarhus værkstedshold i træ- og metalværksted under projekt "Værkstedsfællesskaber for mænd og kvinder"
Tilbuddet gælder torsdage i ulige uger kl. 13:00 - 17:00. Der vil være instruktører til at hjælpe dig i gang, så man får kendskab til brug af værkstedernes maskiner og håndværktøj. Der er f.eks. rundsav, afretterhøvl, svejseværk, boremaskine o.l., samt det gængse håndværktøj til branchen, som frit kan benyttes. Værkstederne er til egne opgaver/projekter. De forskellige maskiner, arbejdsborde mm. kan anvendes frit. Materialer er for egen regning.

Kun fantasien sætter grænser og princippet i værkstederne er hjælp til selvhjælp.

For deltagelse skal der tegnes et medlemskab til "Værkstedet Østergade" på 200 kr. pr. år, som betales på første værkstedsdag.
Tilmelding: Du kan kontakte koordinater på projektet Ruben Mols på telefon: 29993820 eller mail: rubenmols3@gmail.com for mere information.
Der kan forekomme venteliste.
Ved start betales et gebyr på 50 kr. til Ældre Sagen Aarhus.

Mandskor i Ældresagen
- Østergade 40, Aarhus C.
Hold nr. 11520: tirsdag kl. 15.00 – 17.00 Startdato: 5. januar
Korleder: Line Eriksen Afslutning 15. juni
Pris: 700/ 850 kr. ekskl. mat. (22 gange)
Man bliver simpelthen glad i låget af at synge! - Så kom forbi Værkstedet, Østergade 40, 8000 Aarhus C og syng sammen med andre mænd i Aarhus Ronkedor Kor. Koret er et rent mandskor under kyndig ledelse af korleder Line Eriksen. Vi mødes hver tirsdag kl. 15.00 – 17.00. Repertoiret er mangfoldigt, men deltagerne har stor indflydelse på hvilke sange, vi synger.
Du behøver ikke at kunne læse noder – du skal bare have lyst til at synge sammen med en gruppe mænd, hvor fællesskabet, samværet og humøret er i højsædet.

MIDT

Akvarel for øvede
Hold 11510: onsdag kl. 12.30 - 15.00 Startdato: 6. januar
Underviser: Kamal Herath Afslutning: 31. marts
Pris: 1050/ 1195 kr. ekskl. mat. (11 gange) Maks. 12 deltagere

Hold 11511: fredag kl. 10.30 - 13.00 Startdato: 8. januar
Underviser: Kamal Herath Afslutning: 02. april
Pris: 1050/ 1195 kr. ekskl. mat. (11 gange) Maks. 12 deltagere
Vi går i dybden med akvarel-teknikker. Vi laver øvelser og skaber færdige billeder efter et tema. Der er fokus på proces og derudover også det gode fællesskab. Medbring egne materialer: akvarel, papir og pensler. Der kan være udgifter til fællesmaterialer.

Workshop Multietnisk Systue
Hold 11051: tirsdage kl. 10.00 - 13.00 i Brabrand (hele året)
Vi har gode erfaringer med aktiviteter for ældre kvinder af anden etnisk herkomst. Vi arbejder bl.a. på 20. år med systuer i Gellerup og Rosenhøj, hvor vi reparerer og syr nyt tøj. Maks. 25 deltagere
Ældresagen Midt, telefon 86 13 09 26

MOTION

Bowling
Hold 11402: fredag kl. 11.00 Startdato: 8. januar
Leder: Leif Simonsen Afslutning: 9. april
Pris: 600 kr. (12 gange) Maks. 20 deltagere
Få pladser!
Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13 - 15

Motion og bevægelse for kvinder
Hold 11412: tirsdag kl. 10.30 - 11.50 Startdato: 5. januar
Underviser: Isabella Larsen Afslutning: 27. april
Pris: 820/ 1050 kr. (15 gange) Maks. 17 deltagere
Vi arbejder med balance, koordination, pulsen op samt styrketræning og holder kroppen fit. Der vil være musik til nogle af øvelserne.
Pilatesøvelser, der især styrker kropskorsettet og den sunde holdning, vil være en del af træningen. Pilatesøvelser foregår på pilatesmåtte, der findes i lokalet. Medbring gerne egen.
Øvelser inspireret fra SANS (Sang og Dans) og hjernegymnastik fylder en mindre del i træningen. Disse øvelser holder hjernen frisk og kan udløse

lykkehormoner. Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende. Vi afslutter med afslapningsøvelser.

Motion og bevægelse for kvinder og mænd
Hold 11413: tirsdag kl. 12.00 - 13.20 Startdato: 5. januar
Underviser: Isabella Larsen Afslutning: 27. april
Pris: 820 1050 kr. (15 gange) Maks. 17 deltagere
Vi arbejder med balance, koordination, pulsen op samt styrketræning og holder kroppen fit. Der vil være musik til nogle af øvelserne.
Pilatesøvelser, der især styrker kropskorsettet og den sunde holdning, vil være en del af træningen. Pilatesøvelser foregår på pilatesmåtte, der findes i lokalet. Medbring gerne egen.
Øvelser inspireret fra SANS (Sang og Dans) og hjernegymnastik fylder en mindre del i træningen. Disse øvelser holder hjernen frisk og kan udløse lykkehormoner.
Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende. Vi afslutter med afslapningsøvelser.

Motion i naturen i Mindeparken
onsdage kl. 10.00 (60 - 80 minutter)
Kom og vær med sammen med instruktør Tove Thomassen, som vil tage dig/jer med på ture i Marselisskovene - længde 5 - 6 km. Et tilbud, der giver dig masser af muligheder for at få frisk luft og pulsen op på en rask gåtur.
Mødested: Ved flagstangen i Mindeparken om onsdagen kl. 10.00.
Den 1. onsdag i måneden er der for de interesserede "kaffeonsdag", hvor vi drikker kaffe og spiser frokost sammen.
Vil du høre mere, inden du går i gang, er du velkommen til at kontakte Tove på tlf.2534 3257.

Line Dance
Hold 11421: tirsdag kl. 10.00 - 11.20 Startdato: 5. januar
Linedance for Letøvede
Hold 11422: tirsdag kl. 11.40 - 13.00 Startdato: 5. januar
Linedance for Letøvede
Hold 11426: torsdag kl. 10.00 - 11.20 Startdato: 7. januar
Linedance for Begyndere
Hold 11427: torsdag kl. 11.40 - 13.00 Startdato: 7. januar
Linedance for Letøvede
Alle hold:
Underviser: Gitte Plöger
Pris: 975/ 1.155 kr. (18 gange) Afslutning: uge 20/21
Maks. 20 deltagere

MIDT

Hensyntagende Yoga
Hold 11490: fredag kl. 9.00 - 10.20 Startdato: 8. januar
Underviser: Dorte Bjerre Afslutning: 23. april
Pris: 775/ 890 kr. (14 gange) Maks. 7 deltagere
På dette hold kan du også være med, hvis du fx har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage på et almindeligt bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Vi slutter af med ca. 15 min. afspænding, der er med til at frigøre spændinger i kroppen. Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start på holdet udfylde kommunens handicaperklæring.

Qi Gong i Folkehuset Marselis
Hold 11444: tirsdag kl. 12.00 - 13.20 Startdato: 5. januar
Underviser: Susanne Emmysdatter Afslutning: 20. april
Pris: 765/ 910 kr. (14 gange) Maks. 16 deltagere
Sted: Folkehuset Marselis, Festsalen, Marselis Boulevard 94, Aarhus C

Qi Gong er langsomme, gode bevægelser, der træner balancen og smidigheden og styrker vejrtrækningen. Qi Gong giver ny energi, overskud og øger evnen til nærvær. Løsner blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer. Qi Gong virker på nervesystemet og din evne til at hvile i dig selv.

Qi Gong
Hold 11441: mandag kl. 12.00 - 13.20 Startdato: 18. januar
Underviser: Lone Bording Afslutning: 3. maj
Pris: 710/ 845 kr. (13 gange) Maks. 16 deltagere

Hold 11442: mandag kl. 13.30 - 14.50 Startdato: 18. januar
Underviser: Susanne Tai Foo Afslutning: 3. maj
Pris: 710/ 845 kr. (13 gange) Maks. 16 deltagere
Qi Gong er en flere tusinde år gammel kinesisk bevægelsesform. Vi arbejder med enkle, blide og naturlige bevægelser, der udgør et kraftfuldt og effektivt behandlingssystem. Øvelserne afspænder muskulatur og styrker knogler, bindevæv, organer og meridianerne. Qi Gong-øvelserne styrker immunforsvaret, giver balance i krop og sind og mere energi.

Yoga for mænd
Hold 11453: torsdag kl. 9.30 - 10.50 Startdato: 7. januar
Underviser: Barbara Weinreich Afslutning: 29. april
Pris: 820/ 935 kr. (15 gange) Maks. 14 deltagere

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

Pilates for begyndere og letøvede

Hold 11431: tirsdag kl. 14.00 - 15.20 Startdato: 5. januar
Underviser: Isabella Larsen Afslutning: 27.april
Pris: 820/ 960 kr. (15 gange) Maks. 14 deltagere

Pilates styrker kroppen og giver den gode holdning. Det er især core-musklerne vi træner, også kaldet korset-muskulaturen. Tempoet er roligt, og du bliver guidet igennem øvelserne. Mange af øvelserne foregår liggende på pilatesmåtter, der findes i lokalet, og enkelte øvelser er stående. Vi arbejder med åndedrættet og har fokus på kropsbevidsthed, styrke og smidighed. Du kan arbejde både nænsomt og udfordrende. Vi slutter træningen med afslapning.

Patanjali Yoga

Hold 11451: torsdag kl. 8.20 - 10.10 Startdato: 7. januar
Hold 11452: torsdag kl. 10.10 - 12.00 Startdato: 7. januar
Underviser: Lone Bruun Afslutning: 13. maj
Pris: 1095/ 1240 kr. (16 gange) Maks. 12 deltagere

Patanjali Yoga for seniorer foregår i et roligt tempo, hvor der er plads til individuelle hensyn. Med udgangspunkt i den fysiske træning arbejdes der koncentreret og detaljeret med styrke, balance, smidighed, bevidsthed, nærvær og åndedræt. Der benyttes udstyr som tæpper, blokke og bælter, så alle uanset smidighed og fysiske skavanker kan udføre stillingerne korrekt og få det fulde udbytte. Gennem dette arbejde søger vi mod større harmoni i krop, sind og åndedræt. Undervisningen rundes altid af med god tid til afspænding. Underviser lægger stor vægt på, at du lytter til kroppen og tager de pauser, du har brug for.

Pilates og afspænding

Hold 11432: onsdag kl. 16.00 - 17.50 Startdato: 13. januar
Underviser: Ana-Marie Botea Afslutning: 28. april
Pris: 975/ 1095 kr. (14 gange) Maks. 14 deltagere

Pilates er en skånsom og effektiv måde at træne kroppen på, så du bliver stærkere og smidigere. Øvelserne styrker, udspænder og afspænder musklerne og øger din opmærksomhed på dig selv, din krop og dit velvære. Vi går frem i et roligt, nærværende og individuelt tempo.

MIDT

Skånsom Yin Yoga
Hold 11455: torsdag kl. 11 - 12.20 Startdato: 7. januar
Underviser: Barbara Weinreich Afslutning: 29. april
Pris: 820/ 950,- kr. (15 gange) Maks. 14 deltagere
Skånsom yin yoga er en omsorgsfuld yogaform, hvor vi er i enkle liggende og siddende stillinger og stræk, der holdes over tid. Det er en gavnlig praksis, der virker helende på krop og sind. Den forebygger og mindsker risikoen for skader og beskytter og sætter leddene fri. I yin yoga har vi tiden med os, så der er rig mulighed for at finde ud af, hvordan de forskellige stillinger tilpasses den enkeltes krop. I yin yoga benytter vi os af bevidst vejrtrækning, som understøtter, at du ikke presser din krop ind i stillingen, men at du bruger stillingen til at finde dybere ind i kroppen.

Blid Hatha Yoga
Hold 11457: mandag kl. 9.00 - 10.50 Startdato: 11. januar
Underviser: Dorte Bjerre Afslutning: 19. april
Pris: 875/ 1005,- kr. (12 gange) Maks. 12 deltagere
Blid Hatha Yoga er en yogaklasse i et roligt tempo, med bevægelser og stillinger, der blidt styrker, strækker og smidiggør kroppen. Du får en varieret yogaklasse, hvor der både vil være blide bevægelsesflow, styrkende klassiske yogastillinger, rolige stræk og åndedrætsøvelser. Undervejs opnår vi bedre kropsforståelse og ikke mindst mere ro og balance i krop og sind. Hver klasse afsluttes med dejlig lang afspænding. Alle kan være med uanset smidighed, småskavanker og yogaerfaring.

Svømning/vandgymnastik foregår i Lyseng Svømmehal.
(OBS: med forbehold for kommunens tildeling af tider til os)

Svømning med mulighed for vandgymnastik
Hold 11461: mandag kl. 9.25 Startdato: 11. januar
Leder: Sølvi Hothes Slutdato: 10. maj
Pris: 370 kr. (15 gange)

Svømning med mulighed for vandgymnastik
Hold 11462: onsdag kl. 13.30 Startdato: 13. januar
Leder: Brit Alberg Slutdato: 5. maj
Pris: 370 kr. (15 gange)

Vandgymnastik og svømning
Hold 11463: torsdag kl. 9.15 Startdato: 14. januar
Leder: Jonna Andersen Slutdato: 13. maj
Pris: 370 kr. (15 gange)

Luntefodbold i Viby for mænd 65+
Hold 11495: mandage og/eller onsdage kl. 10 - 12. Spiller året rundt.
Pris: 480 kr. pr. halvår. Maksimalt 30 deltagere
Ældre Sagen Aarhus og Viby IF inviterer til luntefodbold for legesyge drenge, der er blevet lidt ældre. Det foregår på kunstgræsbanerne hos Viby IF, Skanderborgvej 224. Tredje halvleg og det sociale vægtes højt med flere arrangementer i løbet af året.
Kontakt Kim Kristensen, kikkristensen@hotmail.com

SPIL

BRIDGE

På alle bridgehold er kaffe/the i pausen inkluderet i prisen.

Bridge for begyndere - Fortsat
Hold 11101: mandag kl. 13.00 - 16.30 Startdato: 11. januar
Ledere: Tove Jørvang og Bente Danielsen Afslutning: 26. april
Pris: 570/ 715 kr. inkl. kaffe/te Maks. 20 deltagere
Der undervises efter Nordisk Bridge Standard bog 1.
Bogen kan evt. købes for 300 kr. ved fremmøde.
Eventuelt afbud på SMS 30 42 45 67 senest dagen før.

Bridge for let øvede
Undervisning
Hold 11102: mandag kl. 13.00 - 17.00 Startdato: 11. januar
Leder: Merete Grønvold og Bent Sauer Afslutning: 26. april
Pris: 570/ 715 kr. inkl. kaffe/te Maks. 20 deltagere
Der undervises efter "Spil Bridge 2". Det forudsættes, at man har fået undervisning i Nordisk Bridge Standard bog 1, Bridgevejen 1 eller tilsvarende.
Bogen kan købes for 300 kr. ved fremmøde.
Eventuelt afbud på SMS 25 47 53 19 senest dagen før.

Spørgeturneringshold
Hold 11103: mandag kl. 13.00 - 17.00 Startdato: 11. januar
Leder: Ole Kay Petersen Afslutning: 26. april
Pris: 535/ 675 kr. inkl. kaffe/te Maks. 28 deltagere
Gennemgående turnering. Der gives undervisning efter ønsker fra kursisterne.
Eventuelt afbud parvis på SMS 20 86 95 17 senest dagen før.

MIDT

Turneringshold 104
Hold 11104: tirsdag kl. 9.30 - 13.00 Startdato: 12. januar
Leder: Henrik Lykke Laursen Afslutning: 20. april
Pris: 485/ 625 kr. Maks. 56 deltagere
Gennemgående turnering 2 rækker.
Eventuelt afbud parvis på SMS 40 62 56 99 senest dagen før.

Turneringshold 105
Hold 11105: tirsdag kl. 13.30 - 17.00 Startdato: 12. januar
Leder: Hanne Bowmann Afslutning: 20. april
Pris: 485/ 625 kr. Maks. 56 deltagere
Gennemgående turnering 2 rækker.
Eventuelt afbud parvis på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Turneringshold 106
Hold 11106: onsdag kl. 9.30 - 13.00 Startdato: 13. januar
Leder: Grethe Christiansen Afslutning: 21. april
Pris: 485/ 625 kr. Maks. 56 deltagere
Gennemgående turnering 2 rækker.
Eventuelt afbud parvis på SMS 40 84 86 19 senest dagen før.

Turneringshold 107
Hold 11107: onsdag kl. 13.30 - 17.00 Startdato: 13. januar
Leder: Jørgen Sand Afslutning: 21. april
Pris: 485/ 625 kr. Maks. 56 deltagere
Gennemgående turnering 2 rækker.
Eventuelt afbud parvis på SMS 40 31 99 66 senest dagen før.

Turneringshold 108
Hold 11108: torsdag kl. 13.30 - 17.00 Startdato: 14. januar
Leder: Hanne Bowmann Afslutning: 22. april
Pris: 485/ 625 kr. Maks. 56 deltagere
Gennemgående turnering 2 rækker.
Eventuelt afbud parvis på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Turneringshold 109
Hold 11109: torsdag kl. 9.30 - 13.00 Startdato: 14. januar
Leder: Karen Hauge og Henrik Laursen Afslutning: 22. april
Pris: 485/ 625 kr. Maks. 56 deltagere
Gennemgående turnering 2 rækker.
Eventuelt afbud parvis på SMS 20 72 44 99 senest dagen før.

SKAK

Tirsdagsskak

Hold 11140: tirsdag kl. 14.00 - 17.00 Startdato: 5. januar
Leder: Erik Jakobsen Afslutning 20. april
Pris: 335 kr. (14 gange) Maks. 14 deltagere.
Kom og spil skak og få en hyggelig eftermiddag om tirsdagen sammen med andre skakinteresserede. Der er plads til både nybegyndere og habile skakspillere. Alle er velkomne.
Der er bræt, brikker og ur til rådighed.

SPROG, FILM OG LITTERATUR

Engelsk, niveau 1 - 2

Hold 11714: fredag kl. 11.30 - 12.50 Startdato: 8. januar
Underviser: Halda Jensen Afslutning: 23. april
Pris: 775/ 920 kr. ekskl. mat. (14 gange) maks. 18 deltagere
For deltagere med kun meget lidt kendskab til engelsk. Gennem øvelser med lette tekster, små sætninger og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament for det engelske sprog.

Engelsk for let øvede, niveau 3 - 4

Hold 11711: onsdag kl. 9.30 - 10.50 Startdato: 6. januar
Underviser: Joan Lynch Afslutning: 7. april
Pris: 650/ 795 kr. ekskl. mat. (12 gange) Maks 18 deltagere
For deltagere med et begrænset kendskab til engelsk, og som kan deltage i meget enkle samtaler. Gennem øvelser med små sætninger, enkle tekster og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament for det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.

Engelsk for let øvede, niveau 4 - 5

Hold 11712: onsdag kl. 11.00 - 12.20 Startdato: 6. januar
Underviser: Joan Lynch Afslutning: 7. april
Pris: 650/ 795 kr. ekskl. mat. (12 gange) Maks. 18 deltagere
For deltagere med et lidt større kendskab til engelsk, som kan føre samtaler, og som forstår, når der tales tydeligt. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og laver øvelser med enkle tekster, dialog og mange eksempler. Vi får et brugbart fundament for det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.

Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5
Hold 11713: fredag kl. 10.00 - 11.20 Startdato: 8. januar
Underviser: Halda Jensen Afslutning: 23. april
Pris: 775/ 920 kr. ekskl. mat. (14 gange) Maks. 18 deltagere
For deltagere med lidt rutine i det engelske sprog, og som kan føre enkle samtaler på engelsk. Vi læser tekster og taler om indholdet. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og øver os i samtale, som giver mere selvtillid i at tale sproget.

Engelsk for øvede, niveau 6
Hold 11715: mandag kl. 9.30 - 11.20 Startdato: 4. januar
Underviser: Halda Jensen Afslutning: 12. april
Pris: 995/ 1140 kr. ekskl. mat. (12 gange) Maks. 18 deltagere
We will speak English in class and talk about things from our everyday life, such as family, travel, food, etc. We will read short texts and discuss them, and try some role plays about, for example, visiting restaurants, shopping, asking for information, etc. Our aim is to become more relaxed when speaking English and to improve our vocabulary.

Fransk for Mellem øvede (B1)
Hold 11751: mandag kl. 10.00 - 11.50 Startdato: 11. januar
Underviser: Marian L. Petersen Afslutning: 3. maj
Pris: 995/ 1.130 kr. - ekskl. mat. (14 gange) Maks. 18 deltagere
Dette kursus er for mellem-øvede i det franske sprog med et kendskab til det franske sprog svarende til mindst 6 sæsoner a ca. 28 lektioner eller tilsvarende. Du får her mulighed for at bygge videre på de færdigheder i fransk, som du allerede har tilegnet dig i løbet af tidligere sæsoner eller tilsvarende. Vi vil fortsat udvikle et meget varieret ordforråd og træne samtale på fransk ud fra et meget varieret sprogmateriale, såsom lettere litterære franske tekster indtalt på lydfiler, lettere nyhedsmateriale fra franske aviser, videoklip, fransk film samt franske sange. Materialet kan omhandle fransk hverdagsliv før og nu, samfund, historie, politik, kultur og geografi. Vi repeterer fransk grammatik ved hjælp af et grammatikøve-hæfte.

Français avancé/supérieur (B2/C1)
Hold 11750: tirsdag kl. 11.00 - 12.50 Startdato: 12. januar
Underviser: Marian L. Petersen Afslutning: 27. april
Pris: 995/ 1.135 kr. - ekskl. mat. (14 gange) Maks. 18 deltagere
Ce stage est fait pour les stagiaires qui ont un niveau avancé en français (B2 – C1) et qui étudient le français depuis plus de 5 ans. Ici nous lisons des textes authentiques en français : par exemple des nouvelles et des

livres modernes des écrivains français actuels. Nous lisons des articles des journaux et des magazines français et nous regardons des actualités télévisées en français pour en parler en français. Chaque saison, nous regardons au moins un film français. Nous parlons surtout des sujets qui concernent la vie de tous les jours des Français en France : la société française, la politique, la culture, la géographie, l'histoire, etc. Pour répéter les sujets grammaticaux nécessaires français, nous utilisons un cahier grammatical avec des exercices écrits. Nous écoutons et nous chantons des chansons françaises.

Dette kursus er for meget øvede i fransk sprog og kultur. Her har kursisterne arbejdet med det franske sprog i mere end 5 år, svarende til at have fulgt franskundervisning i ca. 10 sæsoner a ca. 28 lektioner eller tilsvarende. Vi arbejder fortsat med udvikling af et meget varieret ordforråd ved læsning af og samtale om fransk litteratur, primært moderne noveller, aktuelle skriftlige og mundtlige indslag fra franske nyhedsmedier vedrørende fransk hverdagsliv, samfund, kultur og historie. Der indgår autentisk fransk sprogmateriale, fransk film og franske sange.
Vi udvikler og repeterer grammatiske færdigheder ved hjælp af skriftlige og mundtlige grammatikopgaver.

Italiensk for mellem øvede og øvede

Hold 11721: tirsdag kl. 9.30 - 10.50	Startdato: 12. januar
Underviser: Gianna Paterno	Afslutning: 4. maj
Pris: 820/ 965 kr. ekskl. mat. (15 gange)	Maks. 20 deltagere

For deltagere med kendskab til italiensk svarende til 6 - 7 sæsoner og med glæde for Italien og lyst til at kunne tale mere italiensk på den næste rejse til Italien.
Vi anvender her grundbogen DIECI B1.

Spansk 1 fortsættere

Hold 11763: onsdag kl. 13.00 - 14.50	Startdato: 20. januar
Underviser: Jeanette Eriksen	Afslutning: 19. maj
Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (16 gange)	Maks. 14 deltagere

Dette kursus er for dig der har haft spansk i ca. 1 - 1½ år.
Du vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og tale enkle sætninger igennem dialoger og sjove opgaver. Vi arbejder med udtale, grammatik og samtaletræning og opbygger et anvendeligt hverdagsordforråd. Vi øver forskellige situationer, så du er klædt på til at spørge om vej eller bestille mad på restaurant m.m. Kurset vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi arbejder med i-bogen Caminando og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk 2 fortsættere

Hold 11765: torsdag kl. 12.15 - 14.05 Startdato: 21. januar
Underviser: Jeanette Eriksen Afslutning: 27. maj
Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (16 gange) Maks. 14 deltagere

Dette kursus er for dig der har haft spansk i ca. 2 år. Du vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og tale enkle sætninger igennem dialoger, historier og sjove opgaver. I løbet af kurset får du mulighed for at lære lidt om landets kultur, at stille og besvare spørgsmål samt at håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Vi arbejder med bogen "Caminando for fortsættere" og læser letlæselige tekster. Kurset vil blive tilpasset efter deltagerne. Derudover har vi mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for letøvede

Hold 11760: torsdag kl. 10.15 - 12.05 Startdato: 21. januar
Underviser: Jeanette Eriksen Afslutning: 27. maj
Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (16 gange) Maks. 14 deltagere

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus får du mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymer m.m. Der vil blive lagt vægt på at opbygge et anvendeligt ordforråd og brugbare vendinger, samt lidt grundlæggende grammatik, som man kan få glæde af ved rejser til spansktalende lande. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger spanskbøgerne "Caminando for fortsættere", læser historier/bøger og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for øvede

Hold 11761: fredag kl. 9.00 - 10.50 Startdato: 22. januar
Underviser: Jeanette Eriksen Afslutning: 28. maj
Pris: 1095/ 1225 kr. ekskl. mat. (16 gange) Maks. 14 deltagere

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

VÆRD AT VIDE

Få svar på dine spørgsmål om de nyeste satser, love og ændringer om sociale, økonomiske og juridiske forhold
Ældre Sagens håndbog "Værd at vide" udkommer i en ny udgave hvert år, og den kan købes via webshoppen. I håndbogen finder du svar på en række spørgsmål, som har betydning for din hverdag. Bogen koster 154 kr. for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 210 kr. inkl. ekspedition og levering.

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

DIGITAL SIKKERHED

- Vær opmærksom, hvis du bliver ringet op af en person, som du ikke kender.
- Vær specielt opmærksom, hvis personen påstår at ringe fra Politiet, SKAT eller din bank. Det kan være en svindler!
- Politiet, SKAT eller din bank vil ALDRIG i en telefonsamtale bede om, at du oplyser CPR-nummer, koder til MitID eller koder til netbank.
- Hvis du bliver bedt om at oplyse den slags i en telefonsamtale, bør du afbryde samtalen hurtigst muligt.

Hver år bliver mange ældre desværre udsat for telefonsvindel. Vær opmærksom og udlever ALDRIG koder, CPR-nummer og lignende i en telefonsamtale.

Digitaliseringsstyrelsen har en hotline, hvor du kan få gode råd om, hvordan du bedst sikrer dig mod digital svindel. Du kan også få vejledning, hvis din identitet er blevet misbrugt.

Digitaliseringsstyrelsens hotline: 33 37 00 37



68



69



73

Aktiviteter NORD

Velkommen i Ældre Sagen Aarhus, bydelsgruppe Nord 54
ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING. 55
Byvandring: Aarhus under besættelsen 55
Byvandring: Sydhavnen før, nu og i fremtiden. 55
Fiskeaften 56
Hør og se Aarhus Symfoniorkester 56
FOREDRAG OG MØDER. 56
8 ONSDAGSFOREDRAG 56
En langsom rejse til Rom 56
Spørg for satan 56
Fra kræftsyg til ekstremidræt 57
Et liv med dyr - når arbejdet bliver et eventyr 57
Fra Montenegro til Mols. 57
"Men du er jo ikke dum" - et ADHD-foredrag 58
Håb og livsforventning i Tage Skou-Hansens forfatterskab. . 58
Dansk (top/ pop) musik. 58
KREATIVITET 59
Akrylmaling. 59
Akrylmaling. 59
Akrylmaling. 59
Akvarel for øvede 59
Tegning og akvarel for begyndere og let øvede 59
Akvarel for begyndere og let øvede 60
Blomsterbinding 60
Blomsterbinding 61
Madlavning for mænd 61
Slægtsforskning 61
Tegning for begyndere og let øvede. 61







MOTION 62
Bowling 62
Funktionel træning 62
Line Dance let øvede 62
Line Dance let øvede 62
Line Dance let øvede 62
Line Dance let øvede 62
Motion og velvære m/k 63
Motion og velvære m/k 63
Motion og velvære m/k 63
Motion forår/ sommer 63
Padeltennis 63
Pilates for fortsættere 64
Pilates for fortsættere 64
Qigong 65
Vandgymnastik 65
Vandgymnastik 65
Blid Hatha og Yin yoga 65
Patanjali yoga 65
Yoga - begyndere og øvede 66
Yoga - begyndere og øvede 66
Blid Hatha og Yin yoga 66
Patanjali yoga 66
Patanjali yoga 66
Blid Hatha og Yin yoga 66
Patanjali yoga 66
Zumba 68
Traveture i Riis Skov 68

SPIL **68**
BRIDGE **68**
Bridgeundervisning begynderhold 68
Bridgeundervisning for ret øvede 68
Bridgeundervisning for let øvede 69
Bridgeundervisning for viderekomne 69
Bridgeturnering 69
SPROG, FILM OG LITTERATUR **69**
SPROG **69**
Engelsk for øvede 69
Engelsk for øvede 70
Engelsk for let øvede 70
Spansk for øvede 70
Spansk for letøvede 70
Spansk for fortsættere 71
Spansk for begyndere 72
LÆSEKREDSE **72**
Læsekreds 2 72
Læsekreds 3 72
Læsegruppe 4 for mænd 72
Læsekreds 5 73
TURE OG REJSER **73**
ENDAGSTURE **73**
Påskeudflugt (Silkeborgområdet) 73
Brande og Hjortsvang 73
Læsø 74
André Rieu koncert i Herning 74
Smålandsfarvandet 74
Lille Vildmose 74
Herregården Hessel & Viskum Snaps 75
Åletur 75
REJSER MED OVERNATNING **75**
Velvære i Polen i 5 dage 75
Cirkusrevyen i 2 dage 75
Mosel i 6 dage 76

ÆOF

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

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

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

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

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

Tilmelding til ture og rejser skal ske direkte til Sørens Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk
Sørens Rejser A/S fremsender faktura på mail – eventuel afmelding skal ske direkte til Sørens Rejser A/S.

NORD

Velkommen i Ældre Sagen Aarhus, bydelsgruppe Nord til forårssæsonen 2027.



Christen Jespersen

Vidste du, at vi har ca. 60 hold fordelt på kategorierne: motion, kreativitet (akryl- og akvarelmaling, tegning, madlavning og slægtsforskning), bridge samt sprog og læsekredse. Og som noget nyt kan vi nu tilbyde hold i padeltennis.

Vores onsdagsforedrag er populære, og vi har igen fundet 8 spændende foredragsholdere.

Jeg vil også gerne fremhæve vores mange endags-ture og rejser med overnatning, som vi arrangerer i samarbejde med Sørens Rejser A/S – vores mangeårige rejsearrangør.

I foråret går turen bl.a. til Silkeborg (Himmelbjerget), Brande/ Hjortsvang og Læsø), og vi har to rejser med overnatning til hhv. Cirkusrevyen i juni og en 5-dags-tur til Mosel i august.

Tilmelding sker direkte til Sørens Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk

Af øvrige arrangementer kan nævnes hold 21663 'Aarhus under besættelsen' med en rundvisning i Aarhus C samt vores traditionelle 'fiskeaften', hvor vi igen til april får besøg af P. Clausens Fiskehandel.

Til slut vil jeg gerne takke alle jer, der bakker op om vores aktiviteter - en særlig tak til alle vores mange frivillige, der sammen med vores undervisere 'holder hjulene i gang'.

De bedste hilsner, Christen Jespersen, formand bydelsgruppe Nord.

Kontor: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov.
Kontortid: mandag og onsdag kl. 9 -12. Telefon 86 22 64 01.
E-mail: nord@aeldresagen-aarhus.dk
Hjemmeside, hvor sidste nyt altid er med: www.aeldresagen.dk/aarhus

Juleferie:	lørdag den 12. december - søndag den 3. januar
Vinterferie:	uge 7
Påskeferie:	uge 12
Sommerferie:	lørdag den 11. juni - søndag den 8. august

E-mails kontrolleres løbende.

ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING

Byvandring: Aarhus under besættelsen
Hold 21663: torsdag 27. maj 2027 Tilmeldingsfrist: 21.05.2027
Kl. 11 - 12.30
Rundviser: Michael Flintholm Min. 12 deltagere
Ansvarlig kontaktperson: Laila Melgaard
Mødested: Kvindemuseet KØN, Domkirkeplads 5, 8000 Aarhus C
Slutsted: Fredens Torv, 8000 Aarhus C
Pris: kr. 125 kr.
Vores mødested udgjorde under besættelsen Gestapos hovedkontor i Aarhus – nu huser det Kvindemuseet KØN. Michael Flintholm formidler historierne om de mange dramatiske episoder under krigen. Turen er på 1,1 km, så alle kan være med. Vi kommer forbi Store Torv, Lille Torv, Guldsmedgade, tilbage til Bispetorv og Fredens Torv med et kig til havnen og Aarhus Olie. På den korte strækning var der under besættelsen et utal af dramatiske historier og episoder. Turen vil helt sikkert give stof til eftertanke og refleksion for alle, der kender Aarhus, som byen ser ud i dag.

Byvandring: Sydhavnen før, nu og i fremtiden
Hold 21656: torsdag 03.06.2027 Tilmeldingsfrist: 28.05.2027
kl. 11 - 12.30
Rundviser: Aarhus Guiderne Min. 12 deltagere
Ansvarlig kontaktperson: Laila Melgaard
Mødested: Dokk1 (nedenfor hovedtrappen), Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus C
Slutsted: Restaurant Kohalen, Jægergårdsgade 164A, 8000 Aarhus C
Pris: kr. 125
Der sker ting og sager i Sydhavnen – gå med, og følg med.
På denne byvandring sætter vi sammen med Aarhus Guiderne fokus på Sydhavnskvarterets historie og hører om alt det spændende, der netop nu sker i området.

Medlemsmøde i Ældre Sagen Aarhus, bydelsgruppe Nord
Torsdag, den 4. februar 2027, kl. 19
Arions Hus, Tulipanvej 28A, 8240 Risskov

Bestyrelsen i Ældre Sagen Aarhus, bydelsgruppe Nord
Christen Jespersen (formand), Lone Iversen, Laila Melgaard,
Mona Jensen (1. suppleant) og Kai Skovvang (2. suppleant)

NORD

Fiskeaften
Hold 21655: torsdag 08.04.2027 Tilmeldingsfrist: 30.03.2027
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Ansvarlig kontaktperson: Christen Jespersen
Pris: 240 kr. Drikkevarer kan købes i baren.
Vi får besøg af P. Clausens Fiskehandel, der traditionen tro serverer lækker fisketapas for os. Jacob Clausen fortæller om sæsonens fisk og udviklingen i branchen.

Hør og se Aarhus Symfoniorkester
Hold 21696
Sted: Symfonisk Sal, Musikhuset.
Dato og tid kan ses på vores hjemmeside, så snart vi får Symfoniorkestrets program.

FOREDRAG OG MØDER

8 ONSDAGSFOREDRAG

Hold 21670: onsdag kl. 10.00 - 12.00
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Samlet pris: 480/ 560 kr. Enkeltforedrag: 85/ 95 kr.
Se foredragsrække nedenfor.
Der serveres kaffe og brød i pausen.

En langsom rejse til Rom
v/ Mette og Poul Nørup
Hold 21671 Dato: 20. januar
En cykeltur der begynder i Esbjerg og går gennem smukke landskaber langs tyske floder. Via den gamle hærvej over Alperne til Po-sletten gennem Toscana til Trasimenersøen i Umbrien. Foruden flot natur er der også historiske højdepunkter undervejs. Derefter ca. 200 km ad en vej direkte til Vatikanstaten og Peterspladsen, hvor cykelturen ender. Der vises billeder og fortælles om udvalgte steder fra turen og fra 'Den evige Stad'.

Spørg for satan
- drama og dilemmaer fra journalistens værksted
v/ Kristian Sloth
Hold 21672 Dato: 3. februar
Kom med bag kulisserne, når den undersøgende journalist arbejder. Der fortælles bl.a. om hvordan TV-historier laves, om beskyttelse af hemmelige kilder, skygning af dyretransporter og interviews, der gik helt galt. Om at bruge 10 timer på at lave 2 minutters indslag. Der tales også om de gamle

mediers udfordringer i en tid, hvor sociale medier har overtaget både indhold og økonomi. Hvordan lever medierne op til rollen som samfundets vagthund, når sociale medier stjæler billedet med fake news og kunstig intelligens? Et foredrag, der få publikum ud på det yderste af stolene.

Fra kræftsyg til ekstremidræt
v/ Peter Møller
Hold 21673 Dato: 10. februar
Træt af sit meningsløse liv siger Hanne sit lærerjob op for at rejse alene på motorcykel fra DK til Himmalaya, men hun ikke er særlig god til at køre på motorcykel! Der fortælles med billeder og filmklip, hvordan det er at rejse alene som kvinde gennem verdens farligste egne. Om tvivlen, der rammer undervejs i en sandstorm og om næstekærlighed. En historie om at finde sig selv og meningen med livet, når man mindst venter det.

Et liv med dyr - når arbejdet bliver et eventyr
v/ Karina Harboe Spørring
Hold 21674 Dato: 24. februar
Foredraget følger min færden fra barndommen, hvor de første puslespilsbrikker blev lagt til et langt liv i dyrenes tjeneste – lige fra vilde eventyr med slædehunde i de norske fjelde, eksotiske dyr i spanske og engelske zoologiske haver, til forældreløse myreslugere og et job som daglig leder af verdens første avls- og genudsætningsprojekt for jaguarer i Argentina. Kom med på en spændende og meget anderledes rejse i dette smukke billedforedrag.

Fra Montenegro til Mols
v/ Mila Pajovic
Hold 21675 Dato: 3. marts
Mila Pajovic er opvokset i en lille bjerglandsby i det naturskønne Montenegro. Som ung flyttede hun til Danmark, hvor hun blandt flere steder har boet på Mols - deraf navnet på foredraget. Gennem små anekdoter om de mange mennesker, hun har mødt gennem årene, fortæller Mila på sin humoristiske og afvæbnende facon om et indholdsrigt og vedkommende liv, hvor tolerance mennesker imellem og viljen til gensidig forståelse har været et gennemgående tema.

“Men du er jo ikke dum” - et ADHD-foredrag
v/ Troels Bering
Hold 21676 Dato: 10. marts
Den besked har Troels Bering flere gange hørt, siden han i 2022 gjorde det åbent, at han stod til at blive udredt for ADHD. Der er meget tabu forbundet med at blive udredt som voksen, og når man samtidig har en kandidatgrad fra universitetet, så vækker det endnu mere undren. Rigtig mange mennesker har svært ved at forstå, at folk med ADHD kan opnå så svære ting i livet. Men ADHD er ikke en dumhedsdiagnose. Der er derimod mange andre faktorer, der kan spille ind og forstyrre hjernen, så den ikke opererer optimalt. Det – og meget mere – handler foredraget om.

Håb og livsforventning i Tage Skou-Hansens forfatterskab
v/ Ole Juul
Hold 21677 Dato: 17. marts
“Det ventede Lys”. Et tema i Tage Skou-Hansens forfatterskab
“Der er en sprække i alting. Det er sådan lyset slipper ind”: Sådan skriver Leonard Cohen i sangen “Anthem”. Det er det samme, der er på spil i Tage Skou-Hansens forfatterskab. Begreber som håb, livforventning og tillid er gennemgående i forfatterskabet. Med en række nedslag i de betydeligste af Tage Skou-Hansens romaner (bl.a. “De nøgne Træer”, “Den hårde frugt”, “Over stregen”) peges der på, hvor i forfatterskabet, at livsforventningen opfyldes på trods.

Dansk (top/ pop) musik
v/ Peter Møller
Hold 21678 Dato: 31. marts
Jeg har samlet en masse dansk musik, som ”alle” kender og kan synge med på. Langt hen ad vejen er det fra 70’erne, men også lidt fra før og lidt fra efter! Efter mange år i musikbranchen i netop 70’erne, krydrer jeg med historier om og med de kendte danske kunstnere, mellem sange af og med bl.a.: Keld Heick, Tommy Seebach, John Mogensen, Ulla Pia, Otto Brandenburg, Bjørn Tidmand, Niels Hausgaard, Sanne Salomonsen og mange flere.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på
aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Få mest mulig nytte af dit medlemskab
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

KREATIVITET

Akrylmaling
Hold 21741: tirsdag kl. 9.00 - 11.45 Startdato: 5. januar
Underviser: Bodil Køhler Slutdato: 20. april
Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)
Kurset henvender sig til alle, øvede som begyndere. Der vil være små oplæg og øvelser, som man kan vælge at deltage i, og/eller man kan arbejde med egne idéer med supervision.

Akrylmaling
Hold 21742: torsdag kl. 9.00 - 11.45 Startdato: 7. januar
Underviser: Bjarne Tinning Slutdato: 29. april
Ferie i uge 11
Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)

Akrylmaling
Hold 21743: mandag kl. 9.00 - 12.45 Startdato: 11. januar
Underviser: Bjarne Tinning Slutdato: 3. maj
Øvrige datoer: 18/1, 25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 5/4 og 19/4
Sted: Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78B
Pris: 1.015/ 1.145 kr. (9 gange)
Kom og deltag i aktivt maleri med akrylfarver. Vi arbejder med farvernes udstrækning og gennemgår forskellige teknikker.

Akvarel for øvede
Hold 21751: onsdag kl. 13.00 - 15.45 Startdato: 6. januar
Underviser: Marianne Dall Slutdato: 21. april
Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)
Akvarelkurset henvender sig til alle, der har flere års erfaring med at male akvarel.
Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

Tegning og akvarel for begyndere og let øvede
Hold 21752: fredag kl. 10.00 - 12.45 Startdato: 8. januar
Underviser: Marianne Dall Slutdato: 23. april
Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

NORD

Som begynder og let øvet i tegning og akvarel bliver man hjulpet godt på vej med basale øvelser i tegne- og akvarelteknikker samt sjove forsøg. Som øvet får man respons i processen og i den billedgennemgang, der afslutter hver mødegang. På holdet bruger vi tegning som selvstændigt medie og som skitse til akvarel. Vi tegner og maler efter et fælles oplæg: genstande på bordet, foto eller kunsthistoriske billedforlæg med landskabsmotiver, arkitektur og abstrakt maleri. Tegningerne får lys, liv og form ved hjælp af teknikkerne skitsering, skravering, blindtegning og perspektiv. I akvarelmaleri er der fokus på farveblandinger og teknikker, der opbygger billedet 'lag på lag' og organiske effekter malet 'vådt i vådt'.
Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

Akvarel for begyndere og let øvede
Hold 21753: torsdag kl. 10.00 - kl. 12.45 Startdato: 14. januar
Underviser: Marianne Dall Slutdato: 22. april
Øvrige datoer: 28/1, 11/2, 25/2, 11/3 og 8/4
Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov.
Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)
Som begynder og let øvet i akvarel bliver man hjulpet godt på vej gennem øvelser i farvelære og de klassiske teknikker: lag på lag, lasering og vådt i vådt. Gennem samtale om farver, lys, skygge og billedkomposition, får vi et godt afsæt for at lykkes med vores akvareller efter blot lidt øvelse.
På alle akvarelholdene øver vi skitsering og maler efter et fælles oplæg; enten som genstande på bordet eller kunsthistoriske billedforlæg. Med motiver som blomster, dyr, landskaber og arkitektur får vi kendskab til en række anerkendte kunstneres teknikker.
Husk at medbringe blyant, skitsepapir, knetgummi, akvarelpapir i 100% bomuld, minimum de tre grundfarver i kunstnerkvalitet i en æske samt akvarelpensler og et glas.
Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

Blomsterbinding
Hold 21731: torsdag kl. 9.30 - 12.15 Startdato: 28. januar
Underviser: Lene Skou Pedersen Slutdato: 22. april
Øvrige datoer: 11/2, 25/2, 11/3 og 1/4
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 690/ 780 kr. (6 gange)
Mød op til moderne og kreativ undervisning i blomsterdekoration. Vi arbejder med årstidens blomster, grene og natur m.v. Der må påregnes ca. 100 kr. pr. gang til materialer.

Blomsterbinding
Hold 21732: fredag kl. 9.00 - 11.45 Startdato: 29. januar
Underviser: Lene Skou Pedersen Slutdato: 23. april
Øvrige datoer: 12/2, 26/2, 12/3 og 2/4
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 690/ 780 kr. (6 gange)
Mød op til moderne og kreativ undervisning i blomsterdekoration. Vi arbejder med årstidens blomster, grene og natur m.v. Der må påregnes ca. 100 kr. pr. gang til materialer.

Madlavning for mænd
Hold 21722: torsdag kl. 18.00 - 21.00 Startdato: 14. januar
(lige uger) Slutdato: 8. april
Underviser: Yvonne Castro
Sted: Lystrup Skole, Lystrupvej 256
Pris: 665 kr. ekskl. råvarer (6 gange)
For mænd med interesse for god mad, der er let at lave. Opskrifter udleveres, og vi tilbereder maden i fællesskab og nyder maden og den medbragte vin.

Slægtsforskning
Hold 21726: mandag kl. 9.30 - 12.15 Startdato: 4. januar
Underviser: Sv. E. Christiansen Slutdato: 1. marts
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 715/ 840 kr. (8 gange)
Vil du finde din slægt, så er dette et kursus for dig. På kurset præsenteres du for forskellige kilder til slægtsforskning (kirkebøger, folketællinger m.m.), og via en række eksempler får du tips til at finde oplysninger om din egen slægt.
Undervejs kommer vi også til at stifte bekendtskab med den gamle gotiske håndskrift.

Tegning for begyndere og let øvede
Hold 21721: torsdag kl. 10 - 12.45 Startdato: 21. januar
Underviser: Marianne Dall Slutdato: 29. april
Øvrige datoer: 4/2, 4/3, 18/3, 1/4 og 15/4
Sted: Folkehuset Risskov, kld. lokale 2/3, Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)
Dette begynderkursus tilbyder basale tegneøvelser og giver en bred introduktion til klassiske tegneteknikker og tegneredskaber.
Kurset kræver ingen forudgående tegnefærdigheder, så alle kan være med.

NORD

MOTION

Bowling
Hold 21393: tirsdag kl. 11.00 - 12.00 Startdato: 5. januar
Holdleder: Christen Jespersen Slutdato: 6. april
Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15. Aarhus
Pris: 590 kr. (12 gange)

Funktionel træning
Hold 21355: torsdag kl. 15.30 - 16.25 Startdato: 7. januar
Underviser: Lucy Moli Slutdato: 8. april
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 525/ 630 kr. (12 gange)
På dette hold kommer du til at opleve, at du i løbet af sæsonen bliver smidigere og meget bedre til at bevæge hele kroppen. Du vil hurtigt opdage, at bevægelser, du troede alderen havde sat en stopper for, stadig er mulige. Med de helt rette øvelser får vi trænet og aktiveret alle muskler i kroppen.
Vi træner balance og bruger redskaber, som du sikkert ikke er vant til at have i hænderne til træning af arme, ben, baller og hofterne. Vigtigst af alt: Vi har det hele tiden sjovt - glæden og engagementet er kernen på det her hold. Medbring selv et underlag til øvelser på gulv.

Line Dance let øvede
Hold 21317: mandag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 4. januar
Slutdato: 19. april

Line Dance let øvede
Hold 21313: mandag kl. 14.50 - 16.40 Startdato: 4. januar
Slutdato: 19. april

Line Dance let øvede
Hold 21312: torsdag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 7. januar
Underviser: Annette Rasmussen Slutdato: 22. april
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)

Line Dance let øvede
Hold 21318: onsdag kl. 13.00 - 14.50 Startdato: 6. januar
Underviser: Annette Rasmussen Slutdato: 21. april
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)
Line Dance er dans på rækker, så her behøver du ingen partner.
Vi danser til dejlig musik, får god motion og et godt grin.

Motion og velvære m/k
Hold 21323: mandag kl. 9.15 - 10.50 Startdato: 4. januar
Slutdato: 19. april

Motion og velvære m/k
Hold 21321: tirsdag kl. 9.30 - 11.05 Startdato: 5. januar
Pris: 660/ 765 kr. (14 gange) Slutdato: 20. april

Motion og velvære m/k
Hold 21322: tirsdag kl. 11.10 - 13.00 Startdato: 5. januar
Underviser: Mette Vibe Slutdato: 20. april
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov
Pris: 725/ 765 kr. (14 gange)
Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance, styrke og koordination.
Vi varmer leddene op, bevæger hele kroppen igennem og får pulsen op til god musik.
Herefter laver vi styrkeøvelser, bækkenbundsøvelser og stræk, og til sidst slutter vi af med en liggende afspænding.
Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder.
Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen.

Motion forår/ sommer
Hold 21324: tirsdag kl. 10.00 - 11.35 Startdato: 4. maj
Underviser: Mette Vibe Slutdato: 8. juni
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov
Pris: 285/ 330 kr. (6 gange)
Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance og stabilitet. Vi slutter altid af med afspændingsøvelser og afspænding. Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder.
Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen.

Padeltennis
Hold 21325: onsdag kl. 11.00 - 12.00 Startdato: 6. januar
Slutdato: 10. februar

Hold 21326: onsdag kl. 11.00 - 12.00 Startdato: 7. april
Slutdato: 12. maj
Sted: Match Padel, Sindalsvej 2, Risskov
Ansvarlig kontaktperson: Laila Melgaard
Pris: 700/ 750 kr. (6 gange)
Har du spillet padel før? Ellers har du nu muligheden for at prøve det af eller for at blive bedre.
Prisen inkluderer baneleje, bolde, bat, træner og en kop kaffe bagefter.

Pilates for fortsættere

Hold 21331: torsdag kl. 12.30 - 13.25 — Startdato: 7. januar, Slutdato: 22. april

Hold 21332: onsdag kl. 11.30 - 12.25 — Startdato: 6. januar, Slutdato: 21. april

Hold 21333: onsdag kl. 10.30 - 11.25 — Startdato: 6. januar, Slutdato: 21. april

Hold 21334: torsdag kl. 11.15 - 12.10 — Startdato: 7. januar, Slutdato: 22. april
Underviser: Lisbeth Balle
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 560/ 685 kr. (12 gange)

Pilates for fortsættere

Hold 21335: torsdag kl. 14.00 - 15.20 — Startdato: 7. januar, Slutdato: 22. april
Underviser: Tine Christensen
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 770/ 815 kr. (12 gange)

Pilates er en effektiv og skånsom form for træning, som øger kroppens styrke og smidighed. I alle øvelser inddrager vi musklerne omkring mave, ryg og bækken, også kaldet kropskorsettet. Det er bl.a. med til at forbedre kropsholdningen og dermed forebygge slitage af kroppen.
Åndedrættet er en vigtig del af pilates og er med til at understøtte øvelserne. Øvelserne er primært liggende øvelser. Der er underlag i lokalet. Vi anbefaler at medbringe eget liggeunderlag.



Qigong
Hold 21371: onsdag kl. 10.00 - 11.20 Startdato: 13. januar
Underviser: Susanne Emmysdatter Slutdato: 28. april
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 685/ 815 kr. (14 gange)
Qigong er langsomme stående bevægelser, træning af balance, vejrtrækning og smidighed.
Qigong giver ny energi, overskud og øger den mentale opmærksomhed.
Løsner blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer.
Qigong virker på nervesystemet og styrker din evne til at hvile i dig selv.

Vandgymnastik
Hold 21341: tirsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 5. januar
Slutdato: 4. maj

Hold 21342: onsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 6. januar
Underviser: Lis Jørgensen Slutdato: 5. maj
Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov
Pris: 550/ 630 kr. (16 gange)

Vandgymnastik
Hold 21343: torsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 7. januar
Underviser: Lis Jørgensen Slutdato: 13. maj
Sted: Sølystskolen, Egå Havvej 5, Egå
Pris: 550/ 630 kr. (16 gange)

Blid Hatha og Yin yoga
Hold 21361: mandag kl. 11.00 - 12.20 Startdato: 11. januar
Underviser: Camilla Hillerup Jensen Slutdato: 10. maj
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Patanjali yoga
Hold 21362: onsdag kl. 13.00 - 14.20 Startdato: 6. januar
Yogalærer: Ida Brieghel Slutdato: 5. maj
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

NORD

Yoga - begyndere og øvede
Hold 21363: tirsdag kl. 10.00 - 11.20 Startdato: 5. januar
Underviser: Lotte Fosnæs Slutdato: 4. maj
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Yoga - begyndere og øvede
Hold 21364: tirsdag kl. 11.35 - 12.55 Startdato: 5. januar
Underviser: Lotte Fosnæs Slutdato: 4. maj
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Blid Hatha og Yin yoga
Hold 21365: mandag kl. 12.45 - 14.05 Startdato: 11. januar
Underviser: Camilla Hillerup Jensen Slutdato: 10. maj
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Patanjali yoga
Hold 21366: onsdag kl. 9.00 - 10.20 Startdato: 6. januar
Underviser: Ida Brieghel Slutdato: 5. maj
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Patanjali yoga
Hold 21367: onsdag kl. 14.40 - 16.00 Startdato: 6. januar
Yogalærer: Ida Brieghel Slutdato: 5. maj
Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Blid Hatha og Yin yoga
Hold 21368: mandag kl. 9.15 - 10.35 Startdato: 11. januar
Underviser: Camilla Hillerup Jensen Slutdato: 10. maj
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Patanjali yoga
Hold 21369: onsdag kl. 10.45 - 12.05 Startdato: 6. januar
Yogalærer: Ida Brieghel Slutdato: 5. maj
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup
Pris: 825/ 930 kr. (16 gange)

Blid Hatha og Yin yoga: På dette hold laver vi en blanding af blid Hatha yoga og Yin yoga - for alle der gerne vil arbejde med både balance, smidighed, styrke samt åndedrættet og herigennem opnå fysisk velvære og mental balance. Vi afslutter altid med en dejlig afspænding.
Patanjali yoga for seniorer er til dig, der gerne vil dyrke yoga og udnytte de mange fordele ved at holde kroppen smidig og vital. Det er en aktiv og styrkeopbyggende praksis med blik for det blide og intelligente og plads til individuelle hensyn. Åndedrættet og nærværet er centrale elementer, som binder praksissen sammen. Stillingerne udføres med fokus på detaljen og med respekt for kroppen. Vi anvender udstyr som klodser, bælter og tæpper, så stillingerne kan tilpasses den enkelte krop. Det betyder, at både begyndere og øvede kan arbejde sikkert, effektivt og med optimal støtte. Vi indleder klassen med pranayama (åndedrætsøvelser), og klassen sluttes af med en afspænding.
Yoga for begyndere og øvede: Yoga øger din kropsbevidsthed og din koncentration - dit energiniveau og dit generelle velvære.
På alle yoga-hold er det en god idé at medbringe yogamåtte, tæppe/pude og varmt tøj til afspændingen.



NORD

Zumba
Hold 21351: onsdag kl. 15.30 - 16.25 Startdato: 6. januar
Underviser: Lucy Moli Slutdato: 7. april
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 525/ 630 kr. (12 gange)
Zumba er en aktiv motionsform, der henvender sig til dig, der gerne vil have pulsen op til dejlige danserytmer. Det er en sjov måde at få sig rørt på, og der er ingen forudsætninger, men man skal ikke have for mange skavanker. Kom og vær med.

Traveture i Riis Skov
Hver torsdag kl. 10.00 - 11.00 Startdato: 7. januar
Mødested: P-pladens på Stationsgade.
Vi går en dejlig tur i Riis Skov på eget initiativ. Det er for raske, normalt gående, men i eget tempo.
(Fra 13. maj går vi om Egå Engsø, hvor vi mødes ved hundeskolen på Viengevej).
Tilmelding ikke nødvendig, man møder bare op.

SPIL

BRIDGE

Bridgeundervisning begynderhold
Hold 21711: torsdag kl. 9.30 - 12.30 Startdato: 7. januar
Underviser: Mads Krøjgaard Slutdato: 15. april
Sted: Arions Hus (Delfinen), Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 690 kr. (13 gange)
Hvis du er glad for kortspil, skal du være med på dette kursus. Vi starter i princippet helt forfra, men der er også plads til de, der har spillet en anelse tidligere. Du kan forvente en mindre udgift til undervisningsmateriale.

Bridgeundervisning for ret øvede
Hold 21712: torsdag kl. 13.00 - 16.30 Startdato: 7. januar
Underviser: Mads Krøjgaard Slutdato: 15. april
Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld. Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 720 kr. (13 gange)
Du har styr på grundsystemet, så konventionerne er i fokus. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Mange opgaver udleveres til gennemgang næste spilledag. Præmier til de bedste spillere.

Bridgeundervisning for let øvede
Hold 21713: tirsdag kl. 13.15 - 16.45 Startdato: 5. januar
Underviser: Mads Krøjgaard Slutdato: 13. april
Sted: Arions Hus (salen), Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 720 kr. (13 gange)
Grundsystemet repeteres med opgaver. Der bliver også tid til nyt stof fra underviserens egne notater. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Præmier til de bedste spillere.

Bridgeundervisning for viderekomne
Hold 21714: tirsdag kl. 9.15 - 12.30 Startdato: 5. januar
Underviser: Mads Krøjgaard Slutdato: 13. april
Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld. Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 690 kr. (13 gange)
Du er sikker i grundsystemet. Der ses på forbedringer og konventioner.
Vi spiller gennemgående parturneringer.
Holdet er primært et turneringshold, men stadig med undervisning og mange opgaver.
Præmier til de bedste par.

Bridgeturnering
Hold 21715: torsdag kl. 9.00 - 12.30 Startdato: 7. januar
Underviser: Mads Krøjgaard Slutdato: 15. april
Sted: Arions Hus, (salen), Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 510 kr. (13 gange)
Der spilles i to rækker.
Undervisning det første kvarter.
Præmier til de bedste par.

SPROG, FILM OG LITTERATUR

SPROG

Engelsk for øvede
Hold 21612: onsdag kl. 12.15 - 14.35 Startdato: 6. januar
Underviser: Elsebeth Sloth Miles Slutdato: 7. april
Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen), Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 810/ 880 kr. (12 gange)
Du taler godt engelsk, men mangler alligevel ordforråd. Undervisningen sigter på at gøre dig i stand til at klare dig på rejser i udlandet. Vi bruger engelsk litteratur, diskuterer diverse emner og træner grammatik.

Engelsk for øvede
Hold 21613: torsdag kl. 12.15 - 14.35 Startdato: 7. januar
Underviser: Joan Lynch Slutdato: 8. april
Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen); Hørgårdsvej 17, Risskov
Pris: 810/ 880 kr. (12 gange)
Du er rutineret i det engelske sprog, men vil gerne træne og bruge det noget mere. Vi vil bruge tid på at snakke og debattere om diverse emner. Vi anvender ud over engelsk litteratur, sange, kryds og tværs, rollespil og arbejder med grammatik.

Engelsk for let øvede
Hold 21614: onsdag kl. 15.00 - 16.50 Startdato: 6. januar
Underviser: Elsebeth Sloth Miles Slutdato: 7. april
Sted: Folkehuset Vejlby, lokale 2, Vikærtoften 6, Risskov
Pris: 650/ 720 kr. (12 gange)
Du kan føre en samtale på engelsk, men vil gerne være bedre til at udtrykke dig f.eks. på rejser. Vi vil forøge dit ordforråd og give dig mere selvtillid i at tale sproget. Vi læser engelsk litteratur og diskuterer forskellige emner.
Der bliver også arbejdet med grammatik.

Spansk for øvede
Hold 21616: tirsdag kl. 11.40 - 13.30 Startdato: 19. januar
Underviser: Jeanette Eriksen Slutdato: 18. maj
Sted: Folkehuset Vejlby, Vikærtoften 6, Risskov
Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)
Deltagelse i kurset forudsætter ca. 4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som kan klare hverdagssamtaler. Der lægges vægt på ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og spanske vendinger. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdagsspansk og at få noget kulturel indsigt og viden om Spanien og landets befolkning. Grammatikken vil blive gennemgået i det omfang, der er behov for det. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi læser spanske tekster og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

Spansk for letøvede
Hold 21617: tirsdag kl. 14.00 - 15.50 Startdato: 19. januar
Underviser: Jeanette Eriksen Slutdato: 18. maj
Sted: Folkehuset Vejlby, Vikærtoften 6, Risskov
Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)
Deltagelse i kurset forudsætter ca. 2 - 3 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus får man mulighed for at lære mere om det spanske

sprog, kultur og kutymer m.m. Der vil blive lagt vægt på at opbygge et anvendeligt ordforråd og brugbare vendinger, samt lidt grundlæggende grammatik, som man kan få glæde af ved rejser til spansktalende lande. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger spanskbogen "Caminando for fortsættere" samt letlæselige spanske tekster og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

Spansk for fortsættere
Hold 21618: onsdag kl. 10.00 - 11.50 Startdato: 20. januar
Underviser: Jeanette Eriksen Slutdato: 19. maj
Sted: Folkehuset Vejlby, Vikærtoften 6, Risskov
Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)
Dette kursus er for dig, der har haft spansk i ca. 1 - 2 år. Man vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og tale enkle sætninger igennem dialoger og sjove opgaver. I løbet af kurset opbygger vi et anvendeligt ordforråd så du får mulighed for at lære at stille og besvare spørgsmål, samt håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi anvender ibogen "Caminando" og har derudover mange små samtaleøvelser i grupper m.m.

RISSKOV DYREHOSPITAL
- Vi er her for dig og dine dyr

Kompetent Personale | 4,9/5 ★ | Lørdagsåbent



Bestil tid på tlf. 30 80 82 40

Lystrupvej 50, 8240 Risskov · tlf. 30 80 82 40 · www.risskovdyrehospital.dk

Spansk for begyndere
Hold 21621: tirsdag kl. 9.30 - 11.20 Startdato: 19. januar
Underviser: Jeanette Eriksen Slutdato: 18. maj
Sted: Folkehuset Vejlby, Vikærtoften 6, Risskov
Pris: 845/ 915 kr. (16 gange)
Dette kursus er for dig der drømmer om at lære spansk, så du kan begå dig på din rejse i et spansktalende land. Kurset er for dig, der har haft spansk i et semester. Vi arbejder med udtale, grammatik og samtaletræning og opbygger et anvendeligt hverdagsordforråd, så du kan deltage i enkle samtaler med spansktalende om dagligdagsemner som mad, rejser og familie. Vi øver forskellige situationer, så du er klædt på til at spørge om vej eller bestille mad på restaurant m.m. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger ibogen "Caminando", og har mange små samtaleøvelser i grupper.

LÆSEKREDSE

Læsekreds 2
Hold 21622: mandag kl. 14.00 - 16.00 Startdato: 18. januar
Herefter den 3. mandag i måneden Slutdato: 21. juni
Leder: Käthe Henriksen
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 125 kr. (4 gange)
Vi læser et bredt udvalg af dansk/udenlandsk litteratur, som vi i fællesskab finder frem til.

Læsekreds 3
Hold 21623: mandag kl. 13.30 - 15.00 Startdato: 11. januar
Herefter den 2. mandag i måneden Slutdato: 10. maj
Leder: Gerda Flint
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 125 kr. (4 gange)
Litteraturen er et oplagt sted at opleve det liv, andre lever, og sammenholde det med ens eget. Kom og vær med i læsning og samtaler om nye og ældre værker, som vælges efter aftale.

Læsegruppe 4 for mænd
Hold 21624: onsdag kl. 10.00 - 12.30 Startdato: 27. januar
Herefter den sidste onsdag i måneden Slutdato: 26. maj
Leder: Nina Løwe
Sted: Ellevang Kirkes Sognegård, Jellebakken 42, Risskov
Pris: 125 kr. (4 gange)

"En læsekreds er guld", stod der i en artikel om læsefællesskaber.
I læsekredsen bydes der på nye bøger, nye bekendte og gode samtaler – som en daglig vitaminpille, siger en deltager. Vi mødes en gang om måneden, taler om bogen og dens perspektiver og får kaffe til. Vel mødt.

Læsekreds 5
Hold 21625: tirsdag kl. 13.30 - 15.00 Startdato: 5. januar
Herefter den 1. tirsdag i måneden Slutdato: 4. maj
Leder: Kamma Grande
Sted: Arions Hus, lokale "Delfinen", st. th. Tulipanvej 28A, Risskov
Pris: 125 kr. (4 gange)
Bevar læseglæden og bliv udfordret med bøger, som du måske ellers ikke ville have læst. De valgte bøger vil forhåbentlig danne udgangspunkt for gode samtaler i læsekredsen.

TURE OG REJSER

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

ENDAGSTURE

Påskeudflugt (Silkeborgområdet)
Dato: 19.03.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Arions Hus kl. 9.45 – Musikhuset kl. 10.00 – Viby Torv kl. 10.15
Pris: 595 kr.
Vi skal på en køretur i området omkring Silkeborg Søerne og kommer forbi Ry, Himmelbjerget, Hinge Sø og Grønbæk. Påskefrokost på Signesminde Kro.

Brande og Hjortsvang
Dato: 23.04.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Arions Hus kl. 7.45 – Musikhuset kl. 8.00 – Viby Torv kl. 8.15
Pris: 775 kr.
I Brande besøger vi virksomheden Axel Månsson, der er en af Nordeuropas mest bæredygtige producenter af øko-æg og grøntsager – med besøg i gårdbutikken. Derefter kører vi videre til Hjortsvang Museum, der er et fascinerende frilandsmuseum. Besøget startes med en dejlig frokost.

NORD

Læsø
Dato: 21.05.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Viby Torv kl. 7.30 – Musikhuset kl. 7.45 – Arions Hus kl. 8.00
Pris: 925 kr.
Læsø er den største ø i Kattegat, beliggende omtrent midtvejs mellem Frederikshavn og Göteborg. På færgeturen ud og hjem skal vi nyde vores frokost og aftensmad. Øen er nok mest kendt for sin saltsydning og sine imponerende gårde med tangtage.

André Rieu koncert i Herning
Dato: 11.06.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Arions Hus kl. 15.00 – Musikhuset kl. 15.15 – Viby Torv kl. 15.30
Pris: 1.795 kr. inkl. aftenbuffet og billetter i bedste kategori.
Kom med til et festfyrværkeri af musik, farver og følelser krydret med humoristiske indslag og solister i topklasse.

Smålandsfarvandet
Dato: 03.09.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Viby Torv kl. 7.00 – Musikhuset kl. 7.15 – Arions Hus kl. 7.30
Pris: 925 kr.
Turen går forbi Skælskør og Næstved til Karrebæksminde, der er kendt for sin idylliske beliggenhed og smukke strande samt maritime atmosfære. Her finder vi den ikoniske Græshoppebro, der forbinder Sydsjælland og Enø. Det er muligt at spadsere hen over broen. Vi kommer også med færgen til Langeland og under overfarten nydes en let aftensmad.

Lille Vildmose
Dato: 24.09.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Viby Torv kl. 8.00 – Musikhuset kl. 8.15 – Arions Hus kl. 8.30
Pris: 825 kr.
Vi besøger Lille Vildmose, hvor man kan opleve ørne, traner, krondyr og vildsvin samt et varieret fugle- og planteliv. Lille Vildmose er med sine 7.600 hektar Danmarks største fredning. I 2016 blev der i forbindelse med et naturgenopretningsprojekt udsat elge, og bestanden tæller nu ca. 20 dyr. Efter besøget kører vi til Vebbestrup Ismejeri og smager deres berømte flødeis.

Herregården Hessel & Viskum Snaps
Dato: 22.10.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Viby Torv kl. 7.00 – Musikhuset kl. 7.15 – Arions Hus kl. 7.30
Pris: 925 kr.
Vi kører rundt om Lovns Bredning til Herregården Hessel, der er en af de sidste firelængede, stråtækte herregårde i Danmark. Frokosten spiser vi på den smukt beliggende Hvalpsund Færgekro. Turen rundes af med et besøg på Viskum Snaps ved Viborg. Vi skal høre om gamle traditioner og se de mange krydderurter og planter, der bruges i snapsen. Og vi skal naturligvis også smage på de gyldne dråber!

Åletur
Dato: 07.11.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Viby Torv kl. 8.00 – Musikhuset kl. 8.15 – Arions Hus kl. 8.30
Pris: 659 kr.
Første stop på turen er Hvirvelkærgård med galleri, keramik, trækunst, unikating i filt samt håndlavede boligtekstiler. Vi kører derefter til Kongerslev Kro og spiser ål ad libitum.

REJSER MED OVERNATNING

Velvære i Polen i 5 dage
Ud 25.01.2027 - Hjem 29.01.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamlingssteder: Arions Hus, Musikhuset og Viby Torv. Tider fremgår af rejsebeviset.
Pris: 2.695 kr. - Tillæg for enkeltværelse 795 kr. (kun få til rådighed)
Tag med til det lækre spahotel New Skanpol i Kotobrzeg, hvor du kan booke et hav af velværebehandlinger. Prisen er inkl. hotel, morgenmad, frokost, aftensmad og én behandlingspakke samt én eftermiddag med kaffe/kage og 1/2-dagsudflugt i nærområdet. Hotellet ligger i centrum, tæt på gode indkøbsmuligheder og hyggelige restauranter.

Cirkusrevyen i 2 dage
Ud 16.06.2027 - Hjem 17.06.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling: Arions Hus kl. 9.00 – Musikhuset kl. 9.15 – Viby Torv kl. 9.25
Pris: 2.895 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 595 kr.
1. dag – Cirkusrevyen med indkvartering på Gentofte Hotel. Aftenmad på Staldknægten på Bakken.
2. dag – Guidet rundtur i det tidligere statsfængsel Vridsløselille. Frokost på Overdrevskroen.

Mosel i 6 dage
Ud 19.08.2027 - Hjem 24.08.2027 Tilmelding til Sørens Rejser A/S
Opsamling ved min. 15 deltagere: Arions Hus kl. 6.00 – Musikhuset kl. 6.15 – Viby Torv kl. 6.30
Pris: 6.395 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 995 kr.
Tag med på en dejlig bustur til romantiske Tyskland og Moselområdet.
1. dag – Bussen kører med pauser mod Mosel og indkvartering på Hotel Traube i Löf.
2. dag – Cochem og sejltur på Bellstein.
3. dag – Langs Mosel til Trier.
4. dag – Munkekloster og Deutsches Eck.
5. dag – Besøg hos en vinbonde i Alken inkl. vinsmagning.
6. dag – Hjemturen går forbi Köln, Hannover og Hamburg med hjemkomst midt på aftenen.



Se meget mere på www.SorensRejser.dk

VÆRD AT VIDE

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

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

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

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

DIGITAL SIKKERHED

- Vær opmærksom, hvis du bliver ringet op af en person, som du ikke kender.
- Vær specielt opmærksom, hvis personen påstår at ringe fra Politiet, SKAT eller din bank. Det kan være en svindler!
- Politiet, SKAT eller din bank vil ALDRIG i en telefonsamtale bede om, at du oplyser CPR-nummer, koder til MitID eller koder til netbank.
- Hvis du bliver bedt om at oplyse den slags i en telefonsamtale, bør du afbryde samtalen hurtigst muligt.

Hver år bliver mange ældre desværre udsat for telefonsvindel. Vær opmærksom og udlever ALDRIG koder, CPR-nummer og lignende i en telefonsamtale.

Digitaliseringsstyrelsen har en hotline, hvor du kan få gode råd om, hvordan du bedst sikrer dig mod digital svindel. Du kan også få vejledning, hvis din identitet er blevet misbrugt.

Digitaliseringsstyrelsens hotline: 33 37 00 37

Aktiviteter SYD
Vores program – foråret 2027 80
ARRANGEMENTER. 81
En aften med Damemode 81
Besøg på Aarhus Rådhus 81
Gåtur – Gavlmalerier. 81
Fiskeaften 81
Frokost sejltur på Aarhus Ø 81
Besøg Aarhus havn med bus 82
BRIDGE 82
Bridgekursus – let øvede 82
Bridgeturneringer. 82
FOREDRAG og TEMAMØDER. 83
FOREDRAG 83
Frederiksbjerg fortalt gennem gamle postkort 83
Peter Sabroe 83
Jylland mellem tvende have. 83
Grønland og Danmark - fællesskab på godt og ondt 84
Ældrerådet 84
Cybersikkerhed 84
Elton John - Klaveret fortæller historien. 84
Dans, druk og dårskab - sådan fejres jul og solhverv 84
TEMAMØDE 85
Information om Fremtidsfuldmagt, arv m.m. 85
Hverdagsteknologi og små hjælpemidler 85







IDRÆT **85**
Bowling 85
Yoga hensyntagende 85
Pilates 86
Riffelskydning, ... 86
Golf, Aarhus Aadal Golf Club. 86
Gåfodbold 86
KREATIVITET **87**
Workshop Akryl. 87
Akvarel. 87
Akrylmaling. 87
Blomsterbinding - forår 87
Blomster - forår/påske 88
Dining - mad for mænd 88
Patchwork 88
SPROG **89**
Italiensk, øvede 89
Spansk, turist. 89
Tysk, øvede 89
TEATER OG KONCERTER **90**
TEATER **90**
Baby Jane (på Scala) 90
Rodfæstet (teaterkoncert) 90
KONCERTER **90**
Verdens mindste Big Band 90
Koncert m. Memphis Boulevard. 91
Frokostmatiné: Yrsas Birthe Kjær Show 91







SYD

Vores program – foråret 2027
Velkommen til en ny sæson i Ældre Sagen Aarhus Syd!
Frivillighed er fundamentet for Ældre Sagen. I Syd har vi 25 frivillige, som alle yder deres bedste for at skabe gode aktiviteter og fællesskaber. En stor tak til hver eneste af jer.
Vi vil gerne være flere. Har du lyst til at hjælpe ved kortspil og bridge, med blandemaskiner og IT, med kaffen eller ved arrangementer og ture ud af huset? Måske har du en helt anden interesse, som kan komme fællesskabet til gode.
Har du et par ledige timer af og til, så kontakt kontoret og læg dit navn og telefonnummer. Så tager vi en uforpligtende snak om, hvad du kunne have lyst til. Som frivillig bliver du selv en del af fællesskabet og får mulighed for at møde nye mennesker.
Vores aktiviteter foregår i Viby, Stavtrup og Kolt, primært i folkehusene. Tak for, at vi kan mødes her. Vi udvikler tilbuddene efter behov og efterspørgsel.
Forårets program spænder bredt: bridge, foredrag, koncerter, teater, mad og mode samt undervisning i blandt andet sprog, blomster, syning, maling og bevægelse. Vi håber, at du finder noget, der giver dig lyst til at være med.
Tag gerne din nabo, søster eller en god ven med, og få en god oplevelse sammen.
Vi glæder os til at se jer – I er mere end velkomne!

På bestyrelsens vegne
Inge-Lise Thomsen

Kontoret:
Viby Centret, Viby Ringvej 2b,1.
Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30 – 12.00.
Tlf. 86 11 00 37 i åbningstiden.

Juleferie:	lørdag den 12. december - søndag den 3. januar
Vinterferie:	uge 7
Påskeferie:	uge 12
Sommerferie:	lørdag den 11. juni - søndag den 8. august

På hjemmesiden opdateres nyheder løbende
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/aarhus-syd/aktiviteter-i-aarhus-syd

ARRANGEMENTER

En aften med Dametøj
Hold nr. 31621: kl. 17.00 - 20.00 mandag den 15. marts
Pris: 175/ 190 kr. Sidste tilmelding 11. marts
Sted: KM Mode, Viby Centret Min. 30, maks. 60 deltagere
Kom med til en aften hos KM Mode, hvor forårets og sommerens nye modeller og farver vises. Der er et mindre traktement og små overraskelser i løbet af aftenen samt 20 % rabat på varerne.

Besøg på Aarhus Rådhus
Hold nr. 31641: kl. 10.00 - 12.00 tirsdag den 16. marts
Pris: 95/ 115 kr. sidste tilmelding 1. marts
Sted: Hovedindgangen Min. 10, maks. 25 deltagere
Guidet rundvisning i det flotte hus. Vi ser også byrådssalen og får fortalt hvordan huset fungerer og er som arbejdsplads.
Kaffe/te med Croissant

Gåtur – Gavlmalerier
(FN's 17. verdensmål)
Hold nr. 31674: kl. 10.30 - 12.30 torsdag den 29. april
Pris: 95/ 115 kr. sidste tilmelding 18. april
Sted: Dokk1, Stortrappe Min. 18, maks. 25 deltagere
Gåtur med Århus guide, Leif Ryberg, ca. 2 timer. Slutter ved Dokk1.

Fiskeaften
Hold nr. 31647: kl. 18.00 - 20.00 tirsdag den 25. maj
Pris: 240/ 290 kr. sidste tilmelding 20. maj
Sted: Clausens Fisk, Fiskerivej 4 Min. 30, maks. 70 deltagere
Her kan du komme med til en aften, hvor der fortælles om forskellige fisk og om, hvordan de kan tilberedes til et spændende måltid.
Der er smagsprøver af mange retter og der serveres vin fra stedets egen import. Vi sidder i butikken, så husk en lun påklædning.

Frokost sejltur på Aarhus Ø
Hold nr. 31676. 11.30 - 13.30 torsdag den 3. juni
Pris: 375/ 400 kr. Sidste tilmelding 27. maj.
Sted: Båden Helene 10 min før min 30 max 50
Mødested: v/ Toldboden, Herman Sallings Plads, Aarhus havn
Der er guide med, der fortæller om byggeriet Århus Ø. Der sker noget nyt hele tiden, superinteressant. Der er smørrebrød med i prisen, drikkevarer tilkøbes.

SYD

Besøg Aarhus havn med bus
Hold nr. 31677: kl. 9.30 - 13.30 onsdag den 14. april
Pris: 225/ 250 kr. sidste tilmelding 4. april
Sted: Viby torv, kirkepladsen Min. 35, maks. 35 deltagere
Oplev Aarhus havn med bus og guide. Danmarks største se erhvervshavn, containerservice, krydstogtsskibe og meget mere. Vi slutter af med en sandwich og 1 drikkevare, hvor der også vil være mulighed for at stille spørgsmål, før vi kører tilbage til Viby torv.

BRIDGE

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.

Bridgekursus – let øvede
Hold nr. 31731: onsdag kl. 9.15 - 12.15 Startdato: 6. januar
Leder: Steen V. Christensen Maks. 36 deltagere
Pris: 450/ 500 kr. ekskl. undervisningsbog, inkl. kaffe i pausen. (12 gange)
Kurset henvender sig til dig, der har spillet bridge, men mangler rutine eller hvis du trænger til at få genopfrisket teorien.
Der vil blive brugt lidt tid på teori og mest på spillet.

Bridgeturneringer
Pris: 525/ 575 kr. inkl. kaffe i pausen og spisning ved afslutningen. (12 gange)
BEMÆRK: Kun tilmelding til bridgeturneringer, hvis du har en spillemakker
TILBUD: Spillere, der er tilmeldt vores turneringshold, kan deltage på "Let øvede" med rabat (200 kr.).

Hold nr. 31721: mandag kl. 9.30 - 13.00 Startdato: 4. januar
Leder: Lis Jensen Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31722: mandag kl. 13.30 - 17.00 Startdato: 4. januar
Leder: Birgit Jacobsen Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31726: onsdag kl. 12.30 - 16.00 Startdato: 6. januar
Leder: Bente Nielsen Min. 20, maks. 36 deltagere

Hold nr. 31727: torsdag kl. 9.30 - 13.00 Startdato: 7. januar
Leder: Min. 20, maks. 36 deltagere

FOREDRAG og TEMAMØDER

FOREDRAG

Alle 8 foredrag fredag kl. 10.00 - 12.00
(lige uger)
Hold nr. 31650
Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2b 1.
Samlet pris 590/690kr. Enkelt foredrag: 80/90kr.
Kaffe og brød 20kr

Frederiksbjerg fortalt gennem gamle postkort
Hold nr. 31655: kl. 10.00 - 12.00 fredag den 29. januar
v/ Bjørn Eriksen, tidligere postmester i Aarhus Sidste tilmelding 29. januar
Pris: 80/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Gennem en postkortsamling tager vi sammen ud på 3 "vandringer" gennem bydelen Frederiksbjerg i Aarhus. Vi kommer rundt i de fleste gader og ser en række karakteristiske bygninger undervejs.

Peter Sabroe
Hold nr. 31656: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 12. februar
v/ Niels Tang Graverholt Sidste tilmelding 12. februar
Pris: 80/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Flyttede som 14-årig til København og kom i skomagerlære. Efter deltagelse i en strejke blev han bortvist fra lærepladsen, hvorpå han blev journalist. Desuden blev han redaktør samt medlem af Aarhus Byråd og Folketinget. Førte en utrættelig kamp mod de usle kår på landet for tyende, børn m.v. dels i aviser, dels ved foredrag og besøg på børneinstitutioner. Bekæmpede også min oldefar, som havde skudt en karl. Omkom ved togulykke ved Bramminge.

Jylland mellem tvende have
Hold nr. 31657: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 26. februar
v/ Inga Kofoed Andersen Sidste tilmelding 26. februar
Pris: 80/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Vi lever i et land omgivet af vand. Billedforedrag er krydret med eksempler på vandindvinding, bakker og dale i landskabet samt vore forfædres brug af sten. For 10.000 år siden var det meste af Danmark dækket af et tykt lag is, som smeltede og efterlod store isklumper i terrænet. Dem ser vi i dag som dødishuller.

Grønland og Danmark - fællesskab på godt og ondt
Hold nr. 31658: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 12. marts
v/ Simon Møller Sidste tilmelding 12. marts
Pris: 80/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Et indblik i fællesskabet mellem Grønland og Danmark i både et nutidigt og historisk perspektiv. Med udgangspunkt i egne erfaringer fra et års arbejde med unge mennesker på et gymnasium i Grønland, fortælles der om de sociale udfordringer, landet står over for i jagten på selvstændighed, og ikke mindst hvilken rolle Danmark spiller og har spillet i den sammenhæng

Ældrerådet
Hold nr. 31659: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 23. april
Sidste tilmelding 23. april
Pris: 80/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Ældrerådet fortæller om deres arbejde, hvordan de kan påvirke byrådet, i forhold til ældre i Aarhus kommunerne.

Cybersikkerhed
Hold nr. 32651: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 24. september
Kurt Sejer Hansen Sidste tilmelding 24 september
Pris: 80/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Kurt Sejer Hansen, som underviser på Århus Erhvervsakademi i cybersikkerhed, kommer og fortæller.

Elton John - Klaveret fortæller historien
Hold nr. 32652: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 8. oktober
v/ Simon Møller Sidste tilmelding 7 oktober
Pris: 80/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Elton John er meget mere end farverige briller og store hits. I dette musikalske foredrag fortælles historien om manden bag musikken, og der bliver dykket ned i, hvad der gør hans sange så særlige. Undervejs spilles en række af de største hits – og publikum inviteres selvfølgelig til at synge med.

Dans, druk og dårskab - sådan fejres jul og solhverv
Hold nr. 32653: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 5. november
v/ Inga Kofoed Andersen Sidste tilmelding 5. november
Pris: 8/ 90 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Høsten er i hus, grisen er slagtet og en lang streng vinter venter forude. Men ved solhverv får dag og nat samme længde, og vi går mod flere lyse timer. Inga Kofoed Andersen beretter om, hvordan det i tidens morgen blev fejret med dans, druk og dårskab.

TEMAMØDE

Information om Fremtidsfuldmagt, arv m.m.
Hold nr. 31672: fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 15. januar
v/ Advokat Bjørn Høgh Sidste tilmelding 14. januar
Pris: 50 kr. Kaffe og brød 20 kr. Min. 10, maks. 50 deltagere
Information om arv og testamente, rig mulighed for at stille spørgsmål.

Hverdagsteknologi og små hjælpemidler
Hold nr.31672 fredag kl. 10.00 - 12.00 Dato: 9. april
Sidste tilmelding 8. april
Pris: 30 kr. Min 10, max 50 deltagere
Vi får besøg af en frivilligkonsulent fra Aarhus Kommune samt firmaet Senior World.
Kom og se, prøv og hør om hverdagsteknologier og små hjælpemidler til et lettere og aktivt liv.
Alt fra en stok med sæde, rollatorer og el-scootere - til multiåbnere til de stramme rødbedeglas.
En hyggelig formiddag, hvor vi også byder på en kop kaffe.

IDRÆT

Bowling
Hold 31711: mandag kl. 14.00 - 14.50 Startdato: 11. januar
Leder: Birthe-Maria Rasmussen Sidste tilmelding 4. januar
Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226, Viby J
Pris: 700/ 750 kr. (12 gange)
Der må ikke bruges udesko på banerne. Sko kan lejes

Hold 31713: torsdag kl. 14.00 - 14.50 Startdato: 7. januar
Leder: Preben Thomsen Sidste tilmelding 4. januar
Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226, Viby J
Pris: 700/ 750 kr. (12 gange)
Der må ikke bruges udesko på banerne. Sko kan lejes.

Yoga hensyntagende
Hold 31302: torsdag kl. 9.30 - 11.20 Startdato: 7. januar
Underviser: Dorte Bjerre Min 6, maks. 7 deltagere
Pris: 995/ 1095 kr. (14 gange)
Sted: Folkehuset Stavtrup, Bispevej 70, Viby J. Lokale C
Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start

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

Hold nr. 31303: torsdag kl. 11.20 - 13.10 Startdato: 7. januar
Underviser: Dorte Bjerre Min. 6, maks. 7 deltagere.
Pris: 995/ 1095 kr. (14 gange)
Sted: Folkehuset Stavtrup, Bispevej 70, Viby J. Lokale C
Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start på holdet udfylde kommunens handicaperklæring.
På disse hold kan du også være med, hvis du f.eks. har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage i et almindeligt bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Husk liggeunderlag og tæppe.

Pilates
Hold nr. 31306: mandag kl. 16.00 - 17.00 Startdato: 11. januar
Underviser: Line Kjærsgaard Min. 10, maks. 14 deltagere.
Pris: 290/ 340 kr. (8 gange i lige uger)
Sted: Folkehuset Kolt-Hasselager, Kunnerupvej 196, Kolt, 8361 Hasselager
Pilates er en skånsom og effektiv måde at træne kroppen på, så du bliver stærkere og smidigere. Øvelserne styrker, udspænder og afspænder musklerne og øger din opmærksomhed på dig selv, din krop og dit velvære. Vi går frem i et roligt, nærværende og individuelt tempo. Husk liggeunderlag.

Riffelskydning,
De Danske Skytteforeninger, Våbenbrødrene Aarhus
Se pris og nærmere betingelser på foreningens webside: vbf-sl-aarhus.dk

Golf, Aarhus Aadal Golf Club
Se pris og nærmere betingelser på golfklubbens webside: aadalgolf.dk/Om AAGC/medlemstyper

Gåfodbold
Spørg nærmere hos IF Lysengs kontaktperson på: rikkemadsen@yahoo.dk eller kampfordeler@lyseng.dk

KREATIVITET

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

Workshop Akryl
Hold nr. 31751: tirsdag kl. 9.00 - 11.45 Startdato: 5. januar
Ingen leder og undervisning. Maks. 12 deltagere
Pris: 375/ 505 kr. (12 gange)
Deltagerne arbejder med egne opgaver.

Akvarel
Hold nr. 31752: tirsdag kl. 13.00 - 15.45 Startdato: 5. januar
Underviser: Maiyra Dell Min. 6, maks. 12 deltagere.
Pris: 1075/ 1.145 kr. ekskl. materialer. (12 gange)
Kom og leg med vand og farve. Der demonstreres både eksperimentelle og traditionelle teknikker.
Hver gang igennem nyt emne kan du lære og øve forskellige akvarel teknikker. Det handler om spontanitet og følelse.
Der arbejdes med fælles opgaver, egne ideer, oplæg om kunst og inspirationer fra andre kunstnere.
Kurset er designet til at give dig et stærkt fundament i traditionelle kunstteknikker, samt færdigheder og viden til at anvende dem til dit eget arbejde.

Akrylmaling
Hold nr. 31753: torsdag kl. 13.00 - 15.45 Startdato: 7. januar
Underviser: Sanne Juliet Kryger Min. 6, maks. 12 deltagere.
Pris: 1075/ 1.145 kr. ekskl. materialer. (12 gange)
Vi arbejder med de fleste aspekter inden for kunsten komposition, dybder, farvelære, osv. Der kan evt. arbejdes med oliemaling, forgyldning, ætsning og forskellige trykketeknikker. Undervisningen tilrettelægges efter hver enkelt kursists behov, formåen samt udtryk.

Blomsterbinding - forår
Hold nr. 31771: fredag kl. 9.30 - 12.00 Startdato: 22. januar
Underviser: Hanne Grünhut Min. 6, maks. 12 deltagere
Pris: 575/ 715 kr. ekskl. Materialer. (6 gange, ulige uger)
Få en spændende og moderne undervisning i blomsterdekoration. Der arbejdes med årstidens blomster samt inspirerende binderi. Medbring selv materialer.

Blomster - forår/påske
Hold nr. 31772: onsdag kl. 9.30 - 12.00 (3 gange) 24. februar, 10. marts og 7. april
Underviser: Hanne Grünhut Min. 6, maks. 12 deltagere
Pris: 395/ 500 kr. ekskl. materialer. (3 gange)
Lav dekorationer til dig selv eller til gaver. Medbring selv materialer.

Hold nr. 31773: torsdag kl. 9.30 - 12.00 25. februar, 11. marts og 8. april
Underviser: Hanne Grünhut Min. 6, maks. 12 deltagere
Pris: 375/ 500 kr. ekskl. materialer. (3 gange)
Lav dekorationer til dig selv eller til gaver. Medbring selv materialer.

Dining - mad for mænd
Hold nr. 31782: onsdag kl. 17.00 - 20.00 Startdato: 13. januar
Underviser: Yvonne Castro Min. 10, maks. 16 deltagere
Pris: 795/ 885 kr. ekskl. materialer. (6 gange, lige uger)
Sted: Vestergårdsskolen, Nordbyvej 25, Viby J
Kom alene eller meld dig til sammen med en eller flere gode venner. Vi arbejder i grupper på 3 - 4 og skal nok finde en god plads til dig. Vi hygger os rigtig meget, mens vi laver mad og slutter aftenen af med at spise i fællesskab. Her er både plads til dig, som er vant til at lave mad, og til dig, der er nybegynder.
Kom og vær med til at lave en lækker menu og nyde den i godt selskab.
Tag gerne drikkevarer med til middagen.
Der må hver gang forventes et beløb til råvarer.

Patchwork
Hold nr. 31762: onsdag kl. 12.30 - 15.15 Startdato: 6. januar
Underviser: Lene K. Simonsen Min. 6, maks. 12 deltagere
Pris: 595/ 730 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)
Du behøver ikke have erfaring med at sy patchwork; bare lysten er der, så kan du lave næsten alt, f.eks. dækkeservietter, puder, æsker osv. Vi lærer at sætte farver og mønstre sammen. Det er kreativt og i hyggeligt samvær med andre.

Hold nr. 31763: onsdag kl. 9.30 - 12.15 Startdato: 6. januar
Underviser: Lene K. Simonsen Min. 6, maks. 12 deltagere.
Pris: 595/ 730 kr. ekskl. materialer. (6 gange, ulige uger)
Du behøver ikke have erfaring med at sy patchwork; bare lysten er der, så kan du lave næsten alt, f.eks. dækkeservietter, puder, æsker osv. Vi lærer at sætte farver og mønstre sammen. Det er kreativt og i hyggeligt samvær med andre.

SPROG

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

Italiensk, øvede
Hold nr. 31701: mandag kl. 10.30 - 12.20 Startdato: 4. januar
Underviser: Alessia Di Matteo Min. 6, maks. 14 deltagere
Pris: 895/ 1005 kr. ekskl. materialer. (12 gange)
Vi lærer hverdagssproget og forbereder os på at kunne begå os bedre på den næste rejse til Italien.
Undervisningsbog: Dieci A2

Spansk, turist
Hold nr. 31703: tirsdag kl. 14.00 - 15.50 Startdato: 5. januar
Underviser: Maria de los Angeles Min. 6, maks. 14 deltagere
Pris: 700/ 855 kr. ekskl. materialer. (8 gange, ulige uger)
Er du begynder eller lidt øvet i spansk, kan du med fordel deltage og få kendskab til eller udbygget dit kendskab til sproget.

Tysk, øvede
Hold nr. 31716: tirsdag kl. 14.00 - 15.50 Startdato: 12 januar
Underviser: Thea Pedersen Min. 6, maks. 14 deltagere
Pris: 700/ 855 kr. ekskl. materialer. (8 gange, lige uger)
Dette kursus bygger på, at deltagerne har et klart, varieret og forholdsvis brugbart tysk. Er du godt funderet i tysk, så sproget forholdsvis let kan hentes frem, kan kurset også være relevant. I tekster af passende sværhedsgrad, vil kurset i særlig grad satse på samtalen samt hvordan sproget grammatisk hænger sammen – uden at grammatikken bliver en sproglig barriere.

TEATER OG KONCERTER

TEATER

Baby Jane (på Scala)
Hold nr. 31644: onsdag den 3. marts kl. 17.15
Pris: 550 kr. Maks. 50 deltagere
Inkl. middag på Café Hack og pausedrik Sidste tilmelding 1. februar.
ekskl. drikkevarer
Ønsker man at sidde sammen, send mail til Ældresagen i Viby.
Mødested: Café Hack, Teatergaden 1
Forestillingen foregår på: Århus Teater, Scala
Det er Århus Teaters Reumert vindende forestilling om 2 søstres genvordigheder på godt og ondt. De to søstre spilles af Mette Døssing og Sofia Nolsøe. Intro til forestillingen

Rodfæstet (teaterkoncert)
Hold nr. 31645. onsdag, den 26. maj kl. 17.15
Pris kr. 770 kr. Maks. 50 deltagere
Inkl. middag på Café Hack og pausedrik. Sidste tilmelding senest 3. maj.
ekskl. drikkevarer
Ønsker man at sidde sammen, mail til Ældresagen i Viby.
Mødested: Café Hack, Teatergaden 1.
Forestillingen foregår på Århus Teater, Store Scene.
Rodfæstet er en teaterkoncert med de sange, der bare er os og som synges af kendte skuespillere fra Århus Teater. Intro til forestillingen

KONCERTER

Verdens mindste Big Band
m. sanger tidligere Luftkaptajn Stefan Rasmussen
Hold nr. 31653: kl. 18.00 - 20.30 onsdag den 24. februar
Pris: 275/ 300 kr. Sidste tilmelding 21. februar
inkl. spisning og kaffe i pausen Min. 50, maks. 100 deltagere
ekskl. øvrige drikkevare
Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.
Døren åbnes kl. 17.45.
Stefan Rasmussen nødlandede år tilbage med et fly – alle overlevede landingen. I mange år har Stefan Rasmussen sunget jazz, som I kan glæde jer til at høre. Musik: Finn Odderskov.

Koncert m. Memphis Boulevard
Hold nr. 31654: kl. 18.00 onsdag den 12. maj
Pris: 275/ 300 kr. Sidste tilmelding 9. maj.
Inkl. spisning og senere kaffe i pausen Min. 50, maks. 100 deltagere
ekskl. øvrige drikkevarer
Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.
Døren åbnes kl. 17.45.
De 4 gutter i Memphis Boulevard spiller hits af bl.a. Elvis, Johnny Cash m.m. Det er umulig at sidde stille, når de gi`r den max gas på scenen med country/rock`n roll

Frokostmatiné: Yrsas Birthe Kjær Show
Hold nr. 31655 kl. 12.00-ca. 14.00 onsdag den 7. april
Pris: 250/ 300 kr. Sidste tilmelding 1. april
ekskl. øvrige drikkevarer Min. 50, maks. 100 deltagere
Let traktement og kaffe m. småkager i pausen
Sted: Cafeen, Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224.
Døren åbnes kl. 11.45.
Yrsa giver en fremragende koncert med alle Birthe Kjærs dejlige sange, som vi kan synge med på.

VÆRD AT VIDE

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

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

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

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

$

Henvendelse

til Ældre Sagen Aarhus

www.aeldresagen.dk/aarhus

MIDT

Adresse:	Vester Allé 8, Aarhus C.
Telefon:	86 13 09 26
Email:	midt@aeldresagen-aarhus.dk
Åbningstider:	mandag - torsdag kl. 9.00 - 13.00
Ferie:	juleferie 12. december - 3. januar vinterferie uge 7 påskeferie uge 12 sommerferie 11. juni - 8. august

NORD

Kontor:	Arions Hus Tulipanvej 28A, Risskov.
Telefon:	86 22 64 01
Email:	nord@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid:	mandag og onsdag kl. 9 - 12
Ferie:	juleferie 12. december - 3. januar vinterferie uge 7 påskeferie uge 12 sommerferie 11. juni - 8. august

SYD

Kontor:	Viby Centret Viby Ringvej 2b,1
Telefon:	86 11 00 37 (i åbningstiden)
Email:	syd@aeldresagen-aarhus.dk
Kontortid:	mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30 - 12.00
Ferie:	juleferie 12. december - 3. januar vinterferie uge 7 påskeferie uge 12 sommerferie 11. juni - 8. august