

Program

august 2026 – maj 2027

Ældre  Sagen

GRENAA

Få rabat med Ældre Sagen	2
Lydavis	2
Tilmelding til arrangement	3
Bustur til Sprogø	4
To jyder	5
Kolindsund et stykke af Danmarks Natur- og Kulturhistorie	6
Din krop husker alt	7
Juleafslutning – nu med tryllekunst & manipulation	8
Sorg, særlig fokus på sorg i alderdommen	9
Elvis & blandede bolsjer	10
Årsmøde	11
Frivilligmiddag – Præsten & Krokonen, nu med rollator & gangstativ	12
Gys, grin & giftmord	13
AOF Undervisning	14
Højskoleforeningen ks Grenaa	15
Besøgsven	16
Bisidder	17
Bowling	18
Bridge	19
L'hombre	20
Litteraturcafé	20
Naturtræning	21
PC Hjælp	22
Petanque	22
Sangcafé	23
Tryghedsopkald	23
Ældre hjælper ældre	24
Nyhedsbrev fra lokalafdeling Grenaa	25
Oversigt over vores aktiviteter	26
Lokalbestyrelse Grenaa	27

Få rabat med Ældre Sagen

Hvad kan du få rabat til?



Under kategorien "**Kultur og oplevelser**" opnås tilbud på bl.a. teater, museer, udstillinger, koncerter og forlystelsesparker, og i kategorien "**spis ude**" tilbyder Ældre Sagen 25% rabat på mere end 240

restauranter, caféer, kroer og hoteller spredt over hele landet.

Med kategorien "**Motion og fitness**" opnår du rabat på træning hos populære og store fitnesskæder samt fitnessudstyr og træningsmaskiner, hvor kategorien "**Hobby og fritid**" tilbyder rabat på cykler, campingudstyr, bøger, gaveidéer og meget, meget mere.

God fornøjelse.

Lydavis

Til dig, der på grund af svagt syn, blindhed eller andet handicap

> NORDDJURS LYDAVIS

Gratis ugentlige lokale nyheder

for blinde og svagtseende på CD eller DIGITALT
(pc, tablet eller telefon)

Yderligere oplysninger på tlf: 4017 2165 eller 6150 6327

ikke kan læse trykt tekst, har vi et tilbud fra Norddjurs Lydavis:

Vi indlæser og udsender GRATIS en lydavis på CD hver uge med stof fra den lokale ugeavis DIN AVIS NORDDJURS

Lydavisen udsendes tillige DIGITALT på telefon, pc eller tablet. De digitale brugere får nyhederne samme dag, som de er indlæst (onsdag).

Tilmelding til arrangement

Tilmeld dig til et arrangement, ved at åbne <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/grenaa>

Tryk **arrangementer og aktiviteter**. Vælg det arrangement du vil med til og tryk **TILMELD**, ganske som du plejer. Nu åbnes et nyt vindue. Følg instruktionerne trin for trin. Start med at trykke på:

MitID Log ind med MitID >

Derefter kan du tilmelde dig selv, begge (familiemedlemsskab), eller andre. Følg vejledningen trin for trin.

Når du har gennemført bestillingen, kommer et betalingsvindue, lige som andre betalingsider.

Ældre Sagen
Ordrenummer 1347

Navn på kortet

Kortnummer

Udløbsdato CVV/CVD

MM YY

Betalt 150,00 DKK

Andre betalingsmetoder

MobilePay

Når du betaler **online**, kan du betale med kreditkort og MobilePay.

Når du kommer til arrangementet, spørger vi efter din adresse. (Den kan de fleste huske)
Dette for at sikre, at der er kaffe, brød mm. til alle fremmødte.

Betaling gennemført

Ok

Du modtager følgende på mail:


1. kvittering for **tilmelding**
2. Kvittering for **betaling**, når betalingen er gennemført.

Har du problemer med tilmelding, kan du ringe til John H, Nielsen 61 67 61 70
Bliver telefonen ikke taget, lægger du bare besked på telefonsvaren, så ringer John tilbage.

Bustur til Sprogø

mandag den 28. september 2026

Kærvej 11, Grenaa
Tilmeld senest 15.07.2026
Pris 900 kr.

Tryk  på vores hjemmeside

Ældre Sagen SPROGØ 2026

Mandag den 28. september 2026.

MAX 52 DELTAGERE



Kl. 07.30 Opsamling Glesborg Idrætscenter

Kl. 08.00 Afgang fra Grenå, v/ LIDL P-plads.

Kl. 11.30 Ankomst til Restaurant Carlslund.
Her får vi den berømte æggekage ad libitum
inkl. 1 øl/vand.



Kl. 12.45 Afgang fra Restaurant Carlslund.

Kl. 13.15 Ankomst til Knudshoved Rasteplads.
Vi får en lille pause og mødes med vores guide som vil være med os 3 timer frem og fortæller historien om Sprogø.

Kl. 16.30 Ankomst til Knudshoved Rasteplads.
Guidning slut – vi holder en lille pause, hvorefter vi kører hjem.
Vi får kaffe og et stykke kage på hjemturen.


Kl. 20.00 forventet hjemkomst til Grenå.

To jyder

mandag den 21. september 2026 kl. 19:00

Kærvej 11, Grenaa
Tilmeld senest 14.09.2026

Pris 100 kr. / 150 kr. ikke medlem

Tryk  på vores hjemmeside



Sådan gik det til da Farfar var ung er en vending der ofte bliver brugt når børnebørnene skal chokeres med de "barske" vilkår der herskede, da farfar og farmor var børn.

Men som de fleste vil vide er også titlen på et af de mest populære og sejlivede hits der kom ud af de gamle Dansktop udsendelser.

Sangen blev indspillet af duoen "2 Jyder" og blev folkeeje i den grad, at den i dag stadig spilles ikke alene i diverse medier, men også til baller, fester og alle steder, hvor folk samles for at more sig og hygge sig.

Kom og nyd en hyggelig aften med musik alle kender.

Kolindsund et stykke af Danmarks Natur- og Kulturhistorie

mandag den 19. oktober 2026 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Tilmeld senest **09.10.2026**

Pris 100 kr. / 150 kr. ikke medlem


Kolindsund



Finn Prang-Andersen, Pognæs fortæller om Kolindsunds historie, herunder om baggrunden for at tørlægge Jyllands største sø og historie.

Projektet, planerne og forudsætningerne for at gennemføre tørlægningsarbejdet.

- Perioden under Aktieselskabet Kolindsund 1872-1921.
- Lodsejerlaget Kolindsund 1921-1934.
- Pumpelaget Kolindsund 1934 – Anlæg: (pumpestationer, vandløb, veje, broer, diger, organisation).
- Landbrugene i Kolindsund.
- Fremtiden

Tryk  på vores hjemmeside

Din krop husker alt


Bemærk tidspunkt og forhøjet pris

mandag den 16.11.2026 kl. 18:30-21:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Pris 150 kr. / 200 kr. ikke medlem

Tilmelding senest 12.11.2026 kl. 12:00

Tryk  på vores hjemmeside



DIN KROP HUSKER ALT

et foredrag om, hvordan chok og traumer påvirker din krop.

Foredraget Psyke og helbred ved Dorte Trønninge koster normalt 300 kr. pr. deltager.

Vi har sat prisen lavere, så alle vore faste gæster kan få oplevelsen med 😊

Vidste du, at din krop reagerer på alle de chok og traumer, du oplever igennem dit liv? Og at kroppen husker alle dine traumer?

Vi har alle sammen oplevet at få et chok. Et lille chok går hurtigt over, og snart glemmer du det igen. Større chok reagerer kroppen dog på. Nogle gange voldsomt og du risikerer at chokket sætter sig. Det har store konsekvenser at have sådanne chok i kroppen. Det kan ødelægge din naturlige lethed, glæde og handlekraft. En konsekvens kan være, at du ændrer adfærd. Måske bliver du vred, ked af det, taler grimt til andre eller dig selv, får ikke sagt fra, får det dårligt sammen med bestemte mennesker eller i specifikke situationer.

En anden konsekvens kan være, at du ikke tager handling på det, du ønsker. Det kan være, at du lever dit liv på andres præmisser. Muligvis oplever du også en gang imellem, at det hele går den forkerte vej.

Juleafslutning – nu med tryllekunst & manipulation

mandag den 14. december 2026 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Tilmeld senest 12.12.2026 kl. 11

Tryk

Tilmeld

på vores hjemmeside

Pris 100 kr. / 150 kr. ikke medlem + gave – der er 200 pladser, så tilmeld dig hurtigt.

HUSK Gave til værdi kr. 30 til vores julebanko



Som noget nyt, har vi i år valgt en tryllekunstner & manipulator.

Peter Andreas Laursen bruger trylleri, perception og psykologi til at manipulere med gæsternes tanker i et unikt show der både sætter lattermusklerne og de små grå på arbejde.

Kan man aflæse kropssprog i en sådan grad, at man kan afsløre folks tanker?

Er det muligt at plante tanker i folks hjerner uden at de selv opdager det?

Alt det, og meget mere, kombinerer Peter Andres i et julefrokostshow der samler dine gæster, og leverer et show med både trylleri, comedy og psykologisk manipulation.

Glæd dig til en anderledes aften.



Aftenen slutter med pakkespil, medbring pakke til 30 kr.



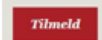
Sorg, særlig fokus på sorg i alderdommen

mandag den 18. januar 2027 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Tilmeld senest 12.01.2027 kl. 11

Pris 100 kr. / 150 kr. ikke medlem

Tryk  på vores hjemmeside

Maja O'Connor har siden 2017 været tilknyttet som deltidsansat forsker ved Videnscenteret i DNS.



Maja er professor i klinisk psykologi ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, hvor hun leder Enheden for Sorgforskning.

Hun har arbejdet med sorgforskning i 25 år med et særligt fokus på sorg i alderdommen og voksenalderen.

Maja har publiceret over 60 forskningsartikler og er autoriseret klinisk psykolog samt specialist i gerontopsykologi.


Hendes primære forskningsinteresse er, hvordan man identificerer og behandler forlænget sorglidelse hos voksne.

Elvis & blandede bolsjer

mandag den 15. februar 2027 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Tilmeld senest 12.02.2027

Tryk  på vores hjemmeside

Pris 100 kr. / 150 kr. ikke medlem - 120 pladser, så tilmeld dig hurtigt.

I dette sangforedrag fortæller **Karsten Holm** en flig af historien om **Elvis Presley**. Fra Elvis' fødsel, hans dødfødte bror, moren der overbeskyttede ham – om mødet med Sam Phillips i de berømte "Sun studier" – om Oberst Parker, som var manager for Elvis.



Vi skal høre hvorfor han farvede sit hår sort, om filmkarrieren, om hans mange koncerter i 70'erne, om pillemisbruget og om hans alt for tidlige endeligt. Men vi skal først og fremmest høre sangen.

I de senere år er der opstået en stigende efterspørgsel på Karsten Holms sangunderholdning.

Efter pausen slutter Karsten aftenen med smagsprøver på hans personlige fortolkninger af mange forskellige kunstnere.

Årsmøde

mandag den 15. marts 2027

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Tilmeld spisning senest 08.03.27 kl. 10 Tryk  på vores hjemmeside

Husk medlemskort og tilmelding, både til mødet og til spisning

Du kan tilmelde dig til:

17:45 Spisning FØR årsmøde kr. 195 + Årsmøde

19:00 Årsmøde GRATIS for medlemmer

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens virke, til godkendelse
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab, til udtalelse
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke
5. Indkomne forslag
(skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet).
6. Valg af lokalbestyrelsesmedlemmer for to år
7. Valg af suppleanter for et år
8. Eventuelt

Foreningen er vært for kaffe & kage under årsmødet, hvis du er tilmeldt.



Ved tilmelding, tjekker vi medlemsnummer.

Når du kommer, spørger vi om din **adresse**, så vi er sikre på, at alle fremmødte er medlemmer.

Ældre @ Sagen

MEDLEMSKORT
2026

Medlemsnr. 99999999

Navn Navnesen

Lokalafdeling

Kun gyldigt, når det aktuelle kontingent er betalt


Frivilligmiddag – Præsten & Krokonen, nu med rollator & gangstativ

mandag 22. marts 2027 kl. 17:45

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Tilmeld senest 15.03.2027 kl. 10

GRATIS for frivillige med ægtefælle

Tryk  på vores hjemmeside



...nyd nu'et - det er
voek om lidt...!!!

Ældre Sagen, Grenaa vil gerne fejre sine frivillige.

Vi vil derfor gerne invitere frivillige med ægtefælle til middag og underholdning.

Program:

17:45 Velkomst
18:00 Middag
19:00 Underholdning af Præsten og Krokonen
21:00 Tak for i aften.

Præsten og Kromutter (Kirstine Langkjer og Ellen Dahl Sørensen) er et underholdningspar fra Kolind på Djursland. Som pensioneret sognepræst og kroejer deler de sjove, livsbekræftende historier fra deres mangeårige virke i lokalsamfundet. De optræder sammen med historier, der ofte har et glimt i øjet og af og til er lidt frække.




Gys, grin & giftmord

mandag den 19. april 2027 kl. 19:00

Pavillon, Kærvej 11, Grenaa

Tilmeld senest 16.04.2027 kl. 11

Pris 100 kr. / 150 kr. ikke medlem

Tryk  på vores hjemmeside



Gys, grin og giftmord


Glem idyllen om det glade bondeliv. Landlivet i 1700- og 1800-tallets Danmark var for de fleste kort, hårdt og brutalt. Der blev drukket, stjålet, slået – og indimellem forgiftet.

Hør om mænd og koner, der kom gift i kaffen, arsenik i portvinen og rottekrudt i maden for at fremskynde en uønsket død. Om aftægtsfolk, der levede for længe, og om brutale skæbner blandt husmænd og gårdejere. Og måske også om rygtet, at Frederik VII blev forgiftet med cyankalium.

Henning fortæller om samfundets bund – husmænd, daglejere og tjenestefolk – og om et nådesløst system med gabestok, pisk og halshugning.

Barske historier fortalt med humor – så det bliver både **gys, grin og giftmord**.

AOF Undervisning

Tryk  på vores hjemmeside

I samarbejde med AOF tilbyder vi **gratis** kurser

FVU Digital

Bliv mere sikker på en pc

I samarbejde med AOF, har vi udbudt kursus i brug af computer, tablet, telefon mm.

Der undervises 8 gange af 3 timer.
09:00-12:00 computer & 13:00-16:00
tablets (telefoner)

FVU Engelsk

Bliv bedre til engelsk

Uanset om du vil bruge det, når du:

- * Rejser
- * Ser TV
- * Læser brugsanvisninger
- * Er på internettet

ENGELSK

Der undervises 12 gange af 3 timer.
Der er hold fra 09:00-12:00 & 13:00-16:00

Skynd dig at melde dig til, så du kan blive dygtigere til at forstå og bruge engelsk. *Vi starter hold, hvis der er 14 tilmeldte.*

AI

Lær at bruge kunstig intelligens



Kunstig intelligens, AI

Der undervises 2 gange af 3 timer.
Der er hold fra 09:00-12:00 & 13:00-16:00
Samme ugedag, 2 uger i træk.
Vi starter hold, hvis der er 14 tilmeldte.

Tidligere kursister er velkomne på kurset.

På vores hjemmeside kan du se dato og tid for alle kurserne.

Tryk på det røde felt med teksten LÆS HER

Højskoleforeningen ks Grenaa



Grundtvig mente at oplysning og dannelse var afgørende vigtigt for det enkelte menneske. Han lagde endvidere vægt på fællesskabet og folkeligheden; at vi som land og folk er knyttet sammen med vores historie og vores sprog. En dannelse – både som folk og som individ –

gav, ifølge Grundtvig, mulighed for et udsyn, der strakte sig videre end menneskets eget begrænsede udsyn.

Højskoleforeningen historie er knyttet til Grundtvig og hans tanker.

Program efterår/vinter 2026

- | | |
|--------------|---|
| 8. september | Om at være - og holde op med at være - biskop i Aarhus Stift.
Ved Henrik Wigh-Poulsen tidligere biskop.
At cykle er at leve – et billedforedrag fra et aktivt cykelliv. ” |
| 13. oktober | Henrik Larsen
Fra opvækst i pavillonen i Grenaa – til kirurg i verdens brændpunkter |
| 10. november | Ved Søren Bille
Med sejlbåd over Atlanten |
| 8. december | Ved Kirsten Stausholm Holme |

4 foredrag & kaffe	Betales: januar & september	Kr. 480
3 foredrag & kaffe	Betales: februar & oktober	Kr. 370
2 foredrag & kaffe	Betales: marts & november	Kr. 260
1 foredrag & kaffe	Gæstebillet	Kr. 140

Tilmelding: Robert Kristensen

Telf.: 40 29 95 96 Mail: robert-kristensen@stofanet.dk

eller via hjemmesiden:

<https://hojskoleforening-ks-grenaa.dk/til-og-afmeld/>

OBS – Bemærk mødested: Kulturhuset Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa.

Besøgsven

At være besøgsven er en frivillig, ulønnet opgave, som du har lyst til.

- Du besøger en ældre ensom medborger en gang om ugen eller hvad I aftaler. Besøget består primært af, at du får en god snak med den ældre borger
- Besøget kan også være, at I drikker en kop kaffe sammen, går en tur, læser avisen, spiller kort eller hvad I kunne have lyst til
- At være besøgsven skal gerne være til gensidig respekt og glæde
- Vi besøger både dig og borgeren, så vi har fornemmelsen af, at I kan have glæde af hinanden
- Som besøgsven har du tavshedspligt
- Du behøver ikke at være medlem af Røde Kors eller Ældresagen.



Niels Hausgaard siger det sådan:

De historier, der optræder imellem os er vigtige og værdifulde. Det er de historier, der er interessante og det er dem, der gør noget ved os. Det er dem, der får det hele til at hænge sammen.

Niels Hausgaard fra bogen " Når vi ånder i takt"

- Ældresagen og Røde Kors har samarbejdet siden januar 2023



Kontakt	Birgit Lindgaard
Mail	Blindgaard45@gmail.com
Telefon	42 38 38 79
Kontakt	Kirsten Ladefoged
Mail	kirsten@ladefoged.net
Telefon	40 28 70 25

Bisidder



En bisidders opgave er at **støtte** dig i forbindelse med møder eller skrivelser i forhold til det offentlige.

Det kan være læge, hospital, visitator, hjælpemidler, jobcenter og sagsbehandling.

Bisidderen kan hjælpe dig med at komme ind til kernen af det, der er dit problem, fx. at du føler, du ikke bliver hørt.

Du kan føle, at du ikke får sagt det du vil, eller ikke får spurgt om det du har brug for at vide.

Det er godt at være to til at høre og forstå, hvad der bliver sagt. En bisidder har selvfølgelig tavshedspligt. Hjælp fra bisidder er gratis.

Kontakt:

Aage Højbjerg 23 96 16 04, mail@aagehojbjerg.dk

Egon Jensen 61 16 66 07, ej-grenaa@stofanet.dk

Birgit Lindgaard 42 38 38 79, blindgaard45@gmail.com

Bowling

Sted Grenaa Bowlingcenter
Tid Mandage kl. 9, 10, 11 eller 12
Periode 7. september 2026 til 4. maj 2027
Juleferie uge 50-51-52 & 1



*Vi mødes 10 - 20 min. før til en hyggesnak, og slutter med en kop kaffe, en snak om verdenssituationen og et par røverhistorier. Kaffen er inkluderet i spillegebyret.
Det sociale samvær er lige så vigtig som spillet*



Lejf Hummelshøj, Telefon 23 71 92 06
Mona Hummelshøj, Telefon 20 96 67 79

Bridge

Sted Kulturhuset Pavillonen, Grenaa
Tid Onsdage kl. 13:30-17:00
Periode **Efterårssæson** 2. september 2026 til
Juleafslutning 25. november 2026.
Forårssæson 6. januar 2027



*Bridge er et kortspil ligesom whist.
Bridge spilles altid med fast makker.
Forskellen består i et meldesystem,
som man skal kende inden tilmelding.*



Kontakt	Elin Jørgensen	Dorte Friis
Mail	kurtelin@stofanet.dk	dbf@stofanet.dk
Telefon	51 96 76 13	40 40 37 99

L'hombre

Sted Kulturhuset Pavillonen, Grenaa
Tid Hver onsdag 10:00 – 12:00
Periode Kan du spille whist, så er L'hombre måske noget for dig.

Spillet er ældgammelt, men livligt og morsomt, og så er det rigtig god "hjernegymnastik"

Vi underviser dig i reglerne, men det kræver også lidt af dig.

Kontakt	Lone Frøhlich
Mail	lonefro@gmail.com
Telefon	29 93 49 06

Litteraturcafé

Sted Kulturhuset Pavillonen, Grenaa
Tid Kl. 14:00
Periode 3. torsdag i måneden
september 2026 til april 2027
Dog ikke uge 42



*Vi læser en bog om måneden fra september til april.
Der er mulighed for at købe kaffe og kage.*

Kontakt	Anne Larsen
Mail	anneslyst@gmail.com
Telefon	22 90 92 90

Naturtræning

Sted: Meddeles hver uge via sms og på Facebook
Tid: onsdag kl. 10-11.30
Periode: Hele året



Kom ud i naturen og få motion i et glad og givende samvær med andre. Træningen tilrettelægges så alle kan være med – og efter vejrliget. Du skal være selvhjulpnen og kunne gå ca. 3 km i et jævnt tempo på grusstierne. Vi træner i Grenå Plantage og ved stranden.

Træningen indeholder 3 elementer i øvelserne - fysisk, mentalt og socialt. Vi lægger vægt på, at alle er nærværende og aktive under træningen. Vi er sammen efter mottoet "når alle er ude, er alle inde". Vi bruger naturens redskaber og om sommeren har vi øvelser på måtte.

Hver den første onsdag i måneden har vi hyggetræning. Vi vandrer en tur og slutter af med fælles kaffebord hos instruktøren. Deltagerne betaler 50 kr. årligt til vores kaffekasse.

Der er to udflugter og et julearrangement om året for medlemmernes egen regning.

Tilmelding sker ved at sende en sms eller ringe til instruktøren på mobil 93922078. Træningskalender findes på Facebook, men kan også udleveres på papir ifm. træningen.

Vel mødt i naturens motionslokale!

Kontakt:	Naturtræning Ældresagen v/DGI instruktør Sandy Ditlef
Mobil:	9392 2078
Mail:	ditlefsandy@gmail.com

PC Hjælp

En PC driller ofte sin ejer, så man er lige ved at opgive at bruge den. Tag det roligt, langt de fleste problemer kan løses, bare der kommer en hjælper til.

Har du brug for hjælp til din computer, kommer John og hjælper dig, i dit eget hjem mandag og tirsdag.

Kontakt	John H. Nielsen
Mail	johnharry@yjh.dk
Telefon	61 67 61 70

Petanque

Sted	Banerne, Stadionallé 15
Tid	Tirsdage kl. 09:15 – ca. 11:30
Periode	Første tirsdag i april til og med sidste tirsdag i oktober.

Vi har det sjovt når vi hver tirsdag formiddag mødes for at spille petanque. **Mød op til konkurrence, hygge og socialt samvær.**

I april spilles startturnering.

Fra maj til slut september spilles sommerturnering.

I oktober spilles afslutningsturnering.

Pris for hele sæsonen 150 kr.

VEL MØDT

Et hyggeligt spil, hvor alle kan være med

Lejf Hummelshøj, Telefon 23 71 92 06
Hardy Jørgensen, Telefon 22 59 29 79
Mona Hummelshøj, Telefon 20 96 67 79

Sangcafé

Sted Kulturhuset Pavillonen, Grenaa
Tid Første mandag i måneden kl. 14:00 – 16:00
Pris 50 kr. pr. gang inkl. vand, kaffe & brød.

Vi synger følgende mandage:

2026: 7. september - 5. oktober - 2. november - 7. december

2027: 4. januar - 1. februar – 1. marts - 5. april - 3. maj

Tilmelding ikke nødvendigt, du møder bare op

Kontakt	Vibeke Enoksen
Mail	vibekeenoksen@dukamail.dk
Telefon	29 85 26 07



Tryghedsopkald



En aftale om et tryghedsopkald giver dig ro.

Du bliver ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig "godmorgen".

Tager du ikke telefonen, undersøger vores frivillige årsagen til det.

Kontakt	Cleo Hejlesen
Mail	ac.hejlesen@yahoo.dk
Telefon	23 96 31 41

Ældre hjælper ældre

Alle kan få hjælp



Mangler du en hjælpende hånd til små praktiske opgaver i hjemmet som fx at: slå et søm i væggen, hænge et billede op, flytte et møbel, skifte en pære eller pumpe kørestol eller rollator.

Ønsker du hjælp, kan du kontakte vores koordinator Niels Peter Gleerup på telefon 21 40 19 72

Niels Peter giver så besked til en af vore hjælpere, der derefter kontakter dig, så I kan aftale tidspunkt og hvilke materialer der skal købes til opgaven.

Arbejdet er **gratis**, men du skal selv betale materialerne.






Der udføres ikke autoriseret arbejde og vi hjælper ikke med havearbejde.

Hjælpen må højst være af en times varighed.

Kontakt	Niels Peter Gleerup
Mail	npgleerup@hotmail.com
Telefon	21 40 19 72

Nyhedsbrev fra lokalafdeling Grenaa

Gå ind på vores hjemmeside: www.aeldresagen.dk/grenaa

 <p>AKTIVITETSKALENDER Nederst på siden, kan du læse det nyeste nummer af DET SKER.</p>	 <p>ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER Se vore arrangementer i Ældre Sagen, Grenaa</p>	 <p>Læs her Før du tilmelder dig</p> <p>ÆNDRINGER I PROGRAM. Vi kan desværre ikke undgå, at der bliver ændringer. Tjek derfor altid denne side for du tilmelder dig.</p>
 <p>INFORMATION FRA VORE AKTIVITETER Her kan du følge de forskellige turneringer samt læse de informationer de forskellige grupper har, om deres aktivitet...</p>	 <p>HJÆLP OG VEJLEDNING Få en bisidder, en besøgsven, hjælp til din computer eller få et daglig tryghedsopkald</p>	 <p>KONTAKTPERSONER Oversigt over bestyrelse & kontaktpersoner</p>

Rul ned på siden til:

NYHEDSBREV

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

[Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev](#)

1. Tryk på ***tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev*** ved at trykke på ovenstående.
2. Udfyld den skabelon der kommer op med medlemsnummer og din E-mailadresse.
Derefter skal du acceptere, at Ældre Sagen, Grenaa må kontakte dig på E-mail med nyheder og medlemstilbud.

Vi vil gerne, at **alle** medlemmer er **tilmeldt vores nyhedsbrev**.
Der er stadig over 1000 der ikke er tilmeldt.

Ring til John: 61 67 61 70 hvis du vil have hjælp til tilmelding

Oversigt over vores aktiviteter



Aktivitet / ugedag	Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø	Bemærkning omkring tidspunkt
Aftenaktivitet foredrag, underholdning mm.	x							september, oktober, november, december, januar, februar, marts, april
Bestyrelsesmøde	x							2. mandag i måneden
Besøgsven	x	x	x	x	x			efter aftale
Bisidder	x	x	x	x	x			efter aftale
Bowling	x							Kl. 9, 10, 11 og 12
Bridge			x					13:30 - 17:00
L'hombre			x					10:00 - 12:00
Litteraturcafe				x				3. torsdag / måned
Naturtræning			x					10:00 – 11:00 hele året
Petanque		x						Først april - sidst oktober
PC Hjælp	x	x						14:00-16:00
Sangcafe	x							1. mandag / måned
Tryghedsopkald	x	x	x	x	x	x	x	hver morgen
Undervisning								efter aftale
Ældre hjælper ældre	x	x	x	x	x			efter aftale

Lokalbestyrelse Grenaa



Ældre Sagen, Grenaa



Formand

Kristian Stougaard

stougaardpoulsen@stofanet.dk

23 26 76 77

Sekretær

Mona Hummelshøj

vogn.710@gmail.com

20 96 67 79

Næstformand,

Niels Peter Gleerup

npgleerup@hotmail.com

21 40 19 72

Kasserer

Lejf Hummelshøj

Vogn.710@hotmail.com

23 71 92 06

Bestyrelse

Anne Larsen	anneslyst@gmail.com	22 90 92 90
Benthe Andersen	bebe@mail-online.dk	23 64 65 03
Hardy Jørgensen	hardygerda@gmail.com	22 59 29 79
Kirsten Hauskov	bkhauskov@gmail.com	21 69 75 01

Suppleanter

1 Lena Hass	lhass.fyn@gmail.com	40 95 11 94
2 John H. Nielsen	johnharry@yjh.dk	61 67 61 70

Webmaster, administration

John H. Nielsen	johnharry@yjh.dk	61 67 61 70
Medlemsservice, Ældre Sagen		33 96 86 86



Ældre Sagen, Grenaa

Tak fordi du læste vores program.

Vi håber, du vil gemme det, så du altid kan finde vore aktiviteter.

Håber du har fundet noget der kan friste dig. Vores mål er, at alle skal have en **god dag**, hvor **hygge** og **oplevelser** er en væsentlig del af hverdagen.

Du kan altid se hvad der sker på vores hjemmeside:



ÆldreSagen.dk/Grenaa, hvorfra du også kan tilmelde dig til arrangementer og det lokale nyhedsbrev.