

Ældre @ Sagen

Lokalkomiteen for Hammel



Kulturhus InSide, Hammel

Program 2010 – 2011

www.aeldresagen.dk/favrskov

Kære medlemmer



Lokalkomiteen takker for jeres opbakning og støtte i den afsluttede sæson og præsenterer hermed det nye program for 2010 – 2011.

Vi arbejder fortsat på at sammensætte programmet bredt, således at alle medlemmer kan finde noget af interesse, og vi tilstræber at præsentere både noget nyt og noget, I kender.

Medlemmer af Ældre Sagen kan nu benytte Motionscentret i Hammel Idrætscenter for en beskeden betaling, og bowle i InSide i Bowlingklubben Senior sammen med medlemmer fra lokalkomiteerne i Hadsten og Hinnerup.

Vi har i samarbejde med Hammel Bibliotek oprettet et begynderkursus i EDB, som starter til september, og det er os en glæde at byde Børge Rasmussen velkommen som underviser. Børge har også sagt ja til at være EDB support for lokalkomiteens medlemmer.

Som noget nyt forsøger vi i dette efterår at lave en to dages tur til Nordtyskland i samarbejde med Riis Rejser.

Vort gode samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen og Hjerteforeningen fortsætter med et spændende arrangement i februar 2011.

Naturture og stavgang fortsætter, så hver tirsdag formiddag året rundt kan I svinge stavene på en rask tur i skoven med Peder Spørring. I sommerperioden (den 2. torsdag i hver måned) vil Ole Ravn-Nielsen fortælle om naturen 'netop nu', og om det I ser på gåturen.

Vores frivillige er med til at give svage medborgere nærvær, tryghed, netværk og glæde i hverdagen. De træder til, når nogen har brug for en besøgsven, en motionsven, en der vil gå med til lægen, hjælp til småreparationer, eller et telefonopkald om morgenen.

Med Bodil Taankvist som ildsjæl er det lykkedes at få en gruppe kørestols-skubbere i gang. Gruppen kører hver onsdag en times tid med beboere fra plejecentrene Elmhøj og Skaghøj i Hammel.

Har I behov for hjælp eller kunne I tænke jer at være med til at gøre en forskel for andre, kontakt da Mary Rotvig på telefon 86 96 39 80. Vi kan altid bruge en frivillig mere.

Koordinationsudvalget for Ældre Sagen i Favrskov Kommune tager sig af alle sager i forhold til det offentlige – herunder til kommunen. Lokalkomiteerne i Hadsten, Hammel og Hinnerup er hver især repræsenteret i koordinationsudvalget med to personer.

Lokalkomiteen for Hammel er det seneste år vokset fra 1494 til 1659 medlemmer - altså en fremgang på 165 eller ca. 11 %. Det er vi stolte af, og vi byder de nye medlemmer hjertelig velkommen i Ældre Sagen.

Til slut vil jeg som formand rette en varm tak til de frivillige, lokalkomiteens medlemmer samt vore annoncører og sponsorer for godt samarbejde.

Velkommen til en ny sæson i Ældre Sagen.

Venlig hilsen
Lokalkomiteen for Hammel
Ejgil Andreasen, formand

Lokalkomiteen for Hammel

Navn	Funktion	Telefon Mobil E-mail
Ejgil Andreasen	Formand	86 96 25 67 51 53 25 67 ejgila@pc.dk
Mary Rotvig	Næstformand	86 96 39 80 41 27 52 34 maryrotvig@city.dk
Aage Haudrum	Kasserer	86 94 81 81 25 34 04 81 aage.haudrum@youmail.dk
Per K. Isaksen	Sekretær suppleant	86 96 32 89 20 45 32 89 per.isaksen@webspeed.dk
Christian Enggaard	Webmaster Ældrepolitik	86 96 51 68 chreng@kabelmail.dk
Niels Kragelund	Ældrepolitik	86 96 52 49 nielsogmargit@privat.dk
Georg Carlsen	Bisiddertjeneste	86 96 36 57 20 99 08 23
Bodil Haahr Taan- kvist	Komite medlem	86 96 17 51 21 19 40 85 BHT@c.dk
Viola Thomsen	Komite medlem	87 62 00 49
Hanna Holmgaard	Suppleant	86 96 32 60 60 74 35 06 holmgaard.bill@gmail.com

- se også: www.aeldresagen.dk/favrskov

Kontaktpersoner

Navn	Funktion	Telefon
Christian Enggaard	Ældrepolitik	86 96 51 68
Mary Rotvig	Social humanitær Besøgsvenner En hjælpende hånd	86 96 39 80
Poula M. Ulriksen	Demensaflastere	86 96 12 77
Georg Carlsen	Bisiddertjeneste	20 99 08 23 (tirsdag og torsdag Klokken 9 – 10)
Vita Rasmussen	Plejecenter Skaghøj	29 44 73 04
Poula M. Ulriksen	Plejecenter Tinghøj	86 96 12 77
Jytte Adelsten	Plejecenter Elmehøj	87 48 60 48
Linne Becher	Telefonstjerne	86 96 24 73
Peder Spørring	Stavgang	86 96 13 81
Ole Ravn-Nielsen	Naturture	61 72 53 27
Bodil Haahr Taankvist	Kørestolsskubbere	86 96 17 51
Børge Rasmussen	EDB support	86 96 35 34
Per Isaksen	Programredaktør	86 96 32 89

Ældre Sagen formidler en hjælpende hånd

Har du brug for hjælp til at løse et praktisk problem i hjemmet, så ring til Mary Rotvig på tlf. 86 96 39 80 eller mobil 41 27 52 34.

Hjælpen er gratis



Sæsonprogram 2010 – 2011

EDB kursus for begyndere

Fra torsdag den 2.september til torsdag den 9. december 2010. Undervisningen foregår hver gang fra kl. 10 – 12 i lokale 5 i InSide.

Kurset indledes med en **introduktion** til de opgaver, man kan bruge en computer til:

- **MAILS** – vedhæftning af filer
- **TEKSTBEHANDLING** – opsætning af en festsang
- **REGNEARK** – opstilling af budget
- **FILHÅNTERING** – hvordan finder jeg rundt på computeren?
- **PODCAST** – abonner på dine yndlingsradioprogrammer
- **BILLEDBEHANDLING** – hvordan får jeg billederne ud af kameraet og printet ud via Internettet?
- **SLÆGTSFORSKNING** – opstilling af slægtstræ ved hjælp af gratis slægtsforskningsprogram
- **OFFENTLIGE TJENESTER** – e-boks, digital signatur, låne bøger

Efter introduktionsrunden vil det være muligt at arbejde individuelt med de emner, man interesserer sig mest for med hjælp af instruktør.

Har du selv en bærbar computer, så tag den med på kurset og arbejd på en maskine, du kender. Ellers kan du låne en computer på kurset.

Der er plads til max 20 deltagere. Kurset arrangeres i samarbejde med Hammel Bibliotek, og prisen er 150 kr., som betales ved første møde.

Tilmelding til Børge Rasmussen, Skyttevej 33, 8450 Hammel. Telefon nr. 86 96 35 34 eller mobil nr. 25 56 00 71



Ældre Sagen finder besøgsvenner

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

Telefon **86 96 39 80**, mobil **41 27 52 34**

Ældre i Trafikken

Fredag den 17. september 2010 kl. 14 i Fællessalen i InSide.

Dit kørekort skal fornyes første gang, når du bliver 70 år, og det er din læge, der vurderer, om dit kørekort kan fornyes. Langt de fleste klarer helbredsundersøgelsen uden problemer, men der er undtagelser, hvor lægen f. eks. forlanger, at man bliver køretestet, inden man godkendes til nyt kørekort. Kørelærer Bente Hellekjær vil fortælle:

- Hvordan en køretest foregår
- Hvad årsagen kan være til, at lægen sender nogen til test
- Hvad kørelæreren kan hjælpe med inden køretesten

I takt med stigende levealder og faldende fødselstal, øges andelen af ældre bilister i trafikken. Nutidens ældre er desuden mere aktive og mobile end tidligere. Vi har derfor bedt akademiingeniør Jytte Ørum Nørup fra Vejdirektoratet sætte fokus på sikkerhed for ældre trafikanter og fortælle om Vejdirektoratets seniorklub.

Entre og kaffe: medlem 60 kr., frivillig 30 kr., ikke medlem 75 kr.



kvalitetsarbejde med faglig ekspertise

Alle bilmærkers værksted

Vi har Favrskovs største udvalg af dæk og fælg til de bedste priser

Professionel reparation og veligeholdelse af din bil

***Vi står klar til at servicere
din bil...***

Mekonomen
Autoteknik

 **FIRST STOP**
DÆKCENTER

 **AUT. OPEL
VÆRKSTED**

 **Falck**
Bonusværksted

CAR-TEAM I/S · NORGESVEJ 6-8 · 8450 HAMMEL

TLF. 87 55 96 00

post@car-team.dk · www.  **CAR-TEAM**  .dk

Inflenzavaccination

Onsdag den 6. oktober 2010

Kl. 10 – 12 Kulturhus InSide, Fællessalen, Dalvej 1, 8450 Hammel.

Kl. 13:30 – 14:30 Plejecenter Elmevej, Elmevej 40, 8450 Hammel.

I samarbejde med Danske Lægers Vaccinationsservice er der **gratis** influenzavaccination for folk over 65 år. **Husk sygesikringsbevis.** Annonceres også i Favrskov-Posten.

Musikfestival

Søndag den 10. oktober 2010 kl. 14 i Store Sal i InSide

Seniororkestret fra Hadsten kommer som et festligt indslag i **Favrskov Festivalen**. Kom og mød en flok glade amatører, der underholder med god, gammeldags håndspillet musik uden elektroniske finurligheder. Nyd de glade toner fra harmonikaen, klarinetten, klaveret, violinen, kontrabassen og sangen. Repertoiret benævner orkestret selv som giro 413, så du kan sikkert både synge med, måske få dig en svingom eller blot læne dig tilbage og lytte, men ha' danseskoene parat!

Alle er velkommen

Entre og kaffe: medlem 60 kr., frivillig 30 kr., ikke medlem 75 kr.

Lokalkomiteens bisiddertjeneste

Er du usikker på de oplysninger, du får hos lægen, hos det offentlige eller hos anden instans, kan du få en bisidder med, som hjælper dig med at holde rede på informationerne.

Ring til Georg Carlsen, som træffes **tirsdage** og **torsdage** fra klokken **9 – 10** på **20 99 08 23**, så formidler han kontakten til en bisidder.



Veras historie (43 min) + **Otium** (30 min)

Fredag den 15. oktober 2010 kl. 15 i Fotorama.

Modstandskvinden Vera Vang fortæller om sit dramatiske liv i årene før og under Danmarks besættelse. Hun danner "De røde enker", som sender pakker med mad og andre fornødenheder til deres tilbageholdte mænd, og Vera bliver aktivt medlem af sabotagegruppen Bopas.

Peter er i starten af sit otium. Han har arbejdet hele sit liv som militærlæge og skal nu til at opleve friheden på den anden side af arbejdslivet. Men han skal også, med en prostatakræftdiagnose hængende over hovedet, lære at forholde sig til livet nu og her.

Alle er velkommen. Gratis adgang.

Aage fra Haldgården

Søndag den 17. oktober 2010 kl. 14 i Fællessalen, InSide Hammel.

BONDELIV OG FLIK-FLAK

"Ligesom min far lider jeg af et positivt livssyn – altså en familiesvagthed.

Fra barnsben har jeg altid haft en livlig fantasi, der let kommer ud af kontrol. Ved hjælp af bob-bob lyde hjælper tilhørerne mig igen tilbage til sandheden. Øvelsen er som regel ikke kedelig.

Jeg taler om mit liv indenfor landbrug, gymnastik, politik, kirketjeneste, rotary-arbejde, vinterbadning + omtale af gårdens eneste to mandfolk – tyren og mig, hvis arbejde har mange ligheder". Således præsenterer Aage sig selv.

Kom og få rørt lattermusklerne sammen med gårdejer, spillemand og forfatter m.m. Aage Christensen fra Harlev.

Alle er velkommen.

Entre og kaffe: medlem 60 kr., frivillig 30 kr., ikke medlem 75 kr.



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

To dages tur til Nordtyskland

Afgang fra Hammel mandag morgen den 25.oktober klokken ca. 7 og hjemkomst til Hammel tirsdag aften den 26. oktober klokken ca. 20.

Turen arrangeres sammen med **Riis Rejser**, koster 695 kr. ved mindst 40 deltagere, og rejseplanen ser således ud:

Den 25.10.2010 kører vi fra Miko Torv i Hammel fra morgenstunden. Vi starter dagen med buskaffe og rundstykker, mens vi kører ned gennem Jylland og Nordtyskland til Kiel, som er delstaten Schleswig-Holsteins regeringsby. Her holder vi frokostpause, og der bliver tid at spadserere en tur i og omkring centrum. Fra Kiel går rejsen via det smukt, kuperede terræn ved Holstensk Schweiz til Bad Bramsted og vort hotel, hvor vi ankommer hen på eftermiddagen. Der bliver tid til afslapning, og vi mødes igen klokken 18:30 til en dejlig middagsbuffet med efterfølgende hyggeligt samvær og dans.

Den 26.10.2010 kan vi efter en god nats søvn gå til morgenbuffeten klokken 8. Klokken 09:30 kører vi mod Hamburg, og på Landungsbrücke ved Elben skal vi mødes med vores lokale guide, der tager os med på en 2 timers byrundtur med bus. Vi skal bl.a. se de store ambassadebygninger, havneområdet, de gamle pakhuse, søerne Binnen- og Aussenalster, det smukke rådhus og meget andet. Der bliver ligeledes tid til på egen hånd at besøge den berømte gågade, Mönckebergstrasse. Hamburg er i dag Tysklands rigeste by, og havnen hører til blandt verdens største og vigtigste. Efter en tid på egen hånd samt mulighed for havnerundfart i Hamburg Havn skal vi igen nordpå. Ved Harrislee kan der købes ind, inden turen går mod vort udgangspunkt.

Tilmelding til Niels Kragelund på tlf. 86 96 52 49 eller Bodil Taankvist på tlf. 86 96 17 51 **senest 20.08.10.**

Ring til rådgivningen

Telefonerne hos Ældre Sagens rådgivning har åben mandag, tirsdag og onsdag fra kl. 10:00 – 14:00
samt torsdag fra kl. 14:00 – 18:00 på

80 30 15 27

**Det er gratis at ringe ind,
men der kan ikke ringes fra mobiltelefoner**

Vitten Spillemændene

Fredag den 19. november 2010 kl. 14 i Store Sal, InSide Hammel.

De lokale Vitten Spillemænd kommer og spiller og underholder på deres egen specielle måde – måske også med en sjov historie. De spilleglade amatører stiftede Vitten Spillemændene i 1978, og orkestret tæller i dag 12 mand. Det er – som de selv siger - en fantastisk afstressende fritidsfornøjelse at spille sammen.

Kom og hør glad spillemandsmusik, kom til en hyggelig eftermiddag.

Entre og kaffe: medlem 60 kr., frivillig 30 kr., ikke medlem 75 kr.

Karin Flensborg

Søndag den 5. december 2010 kl. 14 i Fællessalen, InSide.

Kunsten at holde de unge ud

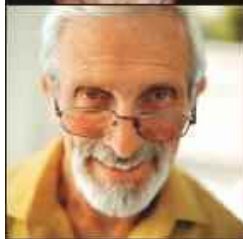
Det er noget af en byrde for os ældre at slæbe rundt på de unge. Skal vi bare finde os i det? Eller hvad stiller vi op?

Seniorpolitik! Tredje halvleg! Ældrebyrde! Hvad bilder de sig ind?

Kom og hør en times fornøjelig blanding af foredrag og fortælling om generationsforskelle og hvad deraf følger.

Entre og kaffe: medlem 60 kr., frivillig 30 kr., ikke medlem 75 kr.





GRATIS SYNSPRØVE

God tid
til
personlig rådgivning

10 % rabat
til
medlemmer af
Ældre Sagen

Nyt Syn



Jens Broe



Lise Reese



Markus Berger

Brilleriet - din lokale optiker

Nyt Syn . Brilleriet . Østergade 13A . 8450 Hammel . Tlf. 86 96 10 88 . www.nytsyn.dk

Livet ombord og oplevelser i land

Fredag den 14. januar 2011 kl. 14 i Fællessalen, InSide

Marie er født på en gård og tog ud at sejle, fordi hun ville spare sammen til sin egen gård.

Hør telegrafist Marie Finnes beretning om livet og dagligdagen ombord – på godt og ondt - i de forskellige skibstyper, hun har sejlet med. Hør også om Maries oplevelser i de forskellige havnebyer, hun anløb.

Marie blev gift med en vordende styrmand, der gik i land og blev præst. Hvordan gik mon det ægteskab? Og fik Marie sparet sammen til sin egen gård?

Der må stilles spørgsmål under hele foredraget.

Entre og kaffe: medlem 60 kr., frivillig 30 kr., ikke medlem 75.

Kursus i brug af SMS på mobiltelefon

Mandag den 7. februar 2011 kl. 14 på Frijsenborg Efterskole. Finlandsvej 5, 8450 Hammel.

Efter succesen med SMS kursus de sidste to år, følger vi op med endnu et kursus. Samarbejdet med Frijsenborg Efterskole fortsætter, og det er vi i Lokalkomiteen for Hammel særdeles glade for.

SMS er jo blevet en vigtig kommunikationsform, og fremover må man forvente, at den også vil blive brugt inden for den offentlige service.

Eftermiddagens program: velkomst ved forstander Jens Petersen, rundvisning på skolen af eleverne og kaffe samt undervisning i brug af SMS med skolens elever som instruktører.

Der er plads til max 40 personer på holdet, tilmelding hos Bodil tlf. 86 96 17 51. Arrangement og kaffe 30 kr.

Ældre  Sagen

- er alles sag -

Lige om hjørnet ...



... finder du egnens regionale pengeinstitut med fingeren på den lokale puls.

- Vi besøger dig, når du har tid
- Vi træffer hurtige beslutninger
- Vi træffes på direkte telefonnumre

Vi giver os tid til kunderne - og lægger stor vægt på personlig betjening og kompetente medarbejdere.



Hammel Afdeling • Østergade 5 • tlf.: 7022 8450

www.sparostjyl.dk

Grandivi

Søndag den 20. februar 2011 kl. 14 Store Sal InSide, Hammel.

Oplev Dennis og Christina underholde med valsende wienermusik, festlige napolitanske sange, glade evergreens, sprudlende operetter og fantastiske operaarier og duetter.

Christina, Dennis og deres pianist lover os en oplevelse for livet, når de synger og spiller alle de elskede sange og melodier, vi kender så godt.

Drøm jer med ind i deres eventyrlige verden. Berus jer i pragtfulde stemmer og glad musik. Le, klap og vug sammen med Grandivi.

Entre og kaffe: medlem 60 kr., ikke medlem 75 kr.

Frivillige, besøgs-, motions- og telefonvenner har gratis adgang.

Aktivitetsdag / messe

Søndag den 27. februar 2011 kl. 14 i Store Sal, InSide, Hammel

Vi har i samarbejde med de lokale afdelinger af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Diabetesforeningen arrangeret en aktivitetsdag, som har til formål at give os værktøj til et sundere liv. Hvis vi lever fornuftigt, lever vi længere, og det er vigtigt, at vi forebygger i tide.

Hver forening er repræsenteret med sin egen stand, hvor man bl.a. kan få kontrolleret sit blodtryk, målt sit blodsukker og få sit kondital tjekket, hvis man da tør. Fra kl. 14.30 er der oplæg om sundhed og velfærd i dagens Danmark. Vi arbejder på at finde den rette oplægs-holder, og der bliver mulighed for at stille spørgsmål.

Alle er velkommen. For hele arrangementet med kaffe 50 kr.

Ældre Sagens Årsmøde

Søndag den 6. marts 2011 kl. 14 Fællessalen InSide Hammel.

Dagsorden udsendes fra Ældre Sagens sekretariat i København sidst på året til alle medlemmer - husk medlemskort.

Ældre Sagen er vært ved en kop kaffe, og årsmødet afsluttes med 10 X banko. Der vil sikkert også blive vist flotte billeder fra årets aktiviteter.

Kun for medlemmer.

Restaurant InSide

D a l v e j 1 H a m m e l

Helaftensarrangement:

Velkomstdrink,

3 valgfrie forretter,

3 valgfrie hovedretter,

3 valgfrie desserter,

Kaffe og te med hjemmebakte

3 valgfrie natmad.

Under spisningen serveres husets vine ad libitum samt øl og vand + 1 glas dessertvin.

Flot opdækkede borde med sølvtallerkener, levende lys og blomsterdekorationer.

Alt dette fra kr. 475,00

Helaftensarrangement som ovenstående, men her udover er der 1 glas cognac eller likør samt fri bar med øl, vand og vin hele aftenen (max 7 timer) kr. 598,00

Har du andre ønsker, så kontakt os.



**Gå ind på www.restaurantinside.dk
eller ring på Telefon 8964 1512**

The Swenkas (72 min.)

Fredag den 18. marts 2011 kl. 15 i Fotorama.

Swenkaerne er en lille gruppe zulumænd, der hver lørdag aften efterlader deres beskidte overalls og i stedet iklæder sig deres bedste Caducci eller Pierre Gardin jakkesæt for at imponere den ugentligt udvalgte dommer. The Swenkas, som mændene kalder sig, har kørt modeshowet så længe, at ingen kan huske, hvornår det hele begyndte. Filmen følger den yngste swenka, Sabolo, i en for ham turbulent tid. Han skal giftes, og han skal begrave sin far, der var swenkaernes leder.

Sabolo og hans kolleger befinder sig i en tilstand af uvished. Vil Sabolo opgive at swenke? Vil gruppen finde en ny leder? Vil kunsten at swenke overleve?

Alle er velkommen. Gratis adgang.

Afghanistan

Fredag den 10. april 2011 klokken 14 i Fællessalen, InSide

Et bysbarn, oberstløjtnant Thor Hilton, kommer "et smut forbi" og fortæller om sit virke i Afghanistan, hvor hovedvægten på hans job er lagt på genopbygning af landet. I dette virke har Thor gjort sig så bemærket, at han er blevet assisterende politisk rådgiver for COMISAF. D. v. s. at han er placeret sammen med de øvrige, særlige rådgivere for chefen for ISAF styrkerne, general McChrystal, hos hvem kun få nationer er repræsenteret. Kom og hør hvordan det går med genopbygningen af det krigshærgede land.

Entre og kaffe: medlem 60 kr., frivillig 30 kr., ikke medlem 75 kr.

Ældre Sagen tilbyder PC support og vejledning

Ældre Sagens PC support er gratis og er åben på hverdage kl. 10 – 15 på telefon **70 10 10 06**. Når du ringer, får du en supporter i røret med god tid til at give dig råd og vejledning. Det er bedst, at du har din PC tændt og telefonen i nærheden af PC'en, når du ringer op.



Udflugt for frivillige

Onsdag den 11. maj 2011

Denne tur er endnu ikke planlagt, men invitation bliver som sædvanlig udsendt direkte til de frivillige.

Husk allerede i dag at sætte kryds i din kalender.

Når vi skriver, at alle er velkommen, mener vi dermed, at du som medlem er velkommen til at tage din nabo eller bekendt med til vores arrangementer.

Styrk din krop – Motionér!

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



Bevæg dig. Bevar dig

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

Derfor har Ældre Sagens Lokalkomite for Hammel indledt et samarbejde med Hammel Idrætscenter, som har et godt tilbud til dig – nemlig at du som medlem af Ældre Sagen frit kan træne i Hammel Motionscenter i den periode kortet gælder. Det mindste køb er 3 måneder, og **3 måneder koster 500 kroner**. Aftalen gælder frem til udgangen af april måned 2011.

Ved første fremmøde kan du aftale en introduktionstime med centerleder Ebbe Støvring, telefon 86 96 32 06. Du skal også oprettes som bruger af motionscentret. Dette gøres lettest på idrætscentrets hjemmeside, <http://www.hammelidraetscenter.dk/> eller ved direkte henvendelse til Hammel Idrætscenter



Bowlingklubben Senior



*Vi bowler hver mandag fra klokken 11:00 til 13:00
i Kulturhus InSide, Dalvej 1, 8450 Hammel*

Efterårssæsonen starter den 6. september 2010
og slutter den 6. december 2010.

Prisen for efterårssæsonen 2010 er 22 kr. pr. gang pr. bane.

Kontaktinfo: Henri Jensen, telefon 86 98 65 63



Åbningstider:

MANDAG - TORSDAG
8,30 - 17.00

FREDAG 8,30 - 18.00

LØRDAG 7,30 - 12.00

v/Mette Gade Jakobsen



STAVGANG



Hver tirsdag kl. 09.30 på Selskabsvejen ved Springforbi i Hammel.

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

Kom og vær med, vi har stor erfaring, da vi har været i gang i 6 år. Nybegyndere får instruktion og kan låne stave. Vi anbefaler, du kommer til instruktion, inden du køber stave.

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

Vi arrangerer "madpakketure" til det nære område, og der er tilbud om stavgangsture i udlandet, hvor man godt kan være med, selvom man kun kan gå korte ture.

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

Instruktør Peder Spørring



Nybolig

Østergade 15

8450 Hammel

Tlf. 8696 3000

Ansvarlig indehaver:

Jakob Kyhl



Gåture i naturen - Naturture med Ældresagen

v/ Ole Ravn-Nielsen

Tid: Kl. 9.30

Sted: Springforbi

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

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

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

Planlagte datoer:

2010

Torsdag den 08. april

Torsdag den 20. maj

Torsdag den 10. juni

Torsdag den 12. august

Torsdag den 09. september

Torsdag den 07. oktober

2011

Torsdag den 14. april

Torsdag den 12. maj

Torsdag den 09. juni

Torsdag den 11. august

Torsdag den 08. september

Torsdag den 13. oktober

Favrskov Kommune: Borgerservice – Telefon- og åbningstider

Telefon: 89 64 10 10

- Mandag-onsdag 08:30-15:30
- Torsdag 08:30-17:00
- Fredag 08:30-13:00

Personlig henvendelse:

- Mandag 08:30–15:00
- Tirsdag-onsdag 10:00–15:00
- Torsdag 12:00–17:00
- Fredag 10:00–12:00

! DE VIGTIGSTE NUMRE TIL HJÆLP

■ **112 – Ulykke / Ambulance.** Det landsdækkende alarmnummer skal bruges, når der er sket en ulykke, og der er fare for liv, miljø, ejendom eller der er opstået brand eller sket en alvorlig forbrydelse.

■ **8731 5050 – Skadestuen.** Du skal altid ringe til skadestuen, inden du kommer. Nummeret dækker den østlige del af Region Midtjylland.

■ **7011 3131 – Lægevagten.** Du skal altid ringe til lægevagten, inden du møder op. Nummeret skal bruges udenfor din egen læges åbnings-tid; 16 – 08 på hverdage og i weekenden.

■ **114 – Politiets servicenummer.** Når du skal søge om tilladelser eller tippe politiet uden akut behov.

Vi opfordrer til
at støtte de sponsorer
som støtter os

Ældre Sagens Lokalkomite for Hammel

Koordinationsudvalget

Det ældrepolitiske arbejde foregår i koordinationsudvalget, som er et samarbejdsorgan for Ældre Sagens lokalkomiteer i Favrskov Kommune og tæller i alt 4.609 medlemmer. Koordinationsudvalget består af to personer fra hver af de tre lokalkomiteer med Niels Mark fra lokalkomiteen i Hadsten som formand.

I den nu afsluttede periode har koordinationsudvalget haft flere vigtige sager på dagsordenen, hvoraf en af de væsentlige har været at etablere en sundhedsgruppe med det formål at få undersøgt, hvorledes genoptræning af ældre løses i Favrskov Kommune.

Sundhedsgruppen, Dorte Daugaard og Hanne Johansen, begge Hammel og Rita L. Hansen, Hadsten, har på fornem vis løst opgaven, der er afsluttet med en flot rapport, som overdrages til kommunen.

En anden vigtig opgave var i samarbejde med Ældrerådet at arrangere et borgermøde som optakt til kommunevalget. Det blev et vellykket møde, hvor repræsentanter for de opstillede politiske partier blev bedt om at besvare en række spørgsmål vedrørende det ældrepolitiske område, herunder ældreplejen m.v.

Koordinationsudvalget har også afholdt en temadag for de frivillige i de tre komiteer med emnet: Demenssygdomme. Mødet blev afholdt i april 2009 og havde god tilslutning til en spændende dag.

VUC i Favrskov Kommune kontaktede sidste år koordinationsudvalget for at drøfte, hvilke kurser der kunne interessere vores medlemmer. Vi pegede på kurser i engelsk og IT og annoncerede sammen med VUC disse kurser. Det viste sig at være en god ide, så kurserne udbydes også i den kommende sæson.

I december 2009 blev vi kontaktet af Favrskov Kommune, der meddelte, at Frivilligrådet havde tildelt penge til underholdning af vores svageste medborgere på kommunens plejecentre. Det blev til en række meget populære arrangementer, hvor medlemmer af lokalkomiteerne var tovholdere.

De mange sociale-humanitære opgaver kræver penge, selvom de løses af frivillige. Vi kan, af de såkaldte § 18 midler, søge Favrskov Kommune om penge til støtte for det frivillige sociale arbejde.

Det frivillige sociale arbejde

Den frivillige indsats i Ældre Sagen er altafgørende i arbejdet for at styrke ældres ligeværdighed og livskvalitet. Nærvær, tryghed og netværk – det er det, den frivillige indsats i Ældre Sagen handler om.

Du har også mulighed for at gøre en aktiv indsats som frivillig - til glæde for dig selv og for andre.

En del af et netværk

Som frivillig i Ældre Sagen bliver du en del af et netværk med andre frivillige. Du får mulighed for gratis kurser og modtager frivilligbladet Aktiv seks gange om året. Vi sørger for, at du er forsikret, når du udfører dit frivillige arbejde. Samtidig er det vort princip, at du som frivillig ikke skal have udgifter i forbindelse med din frivillige indsats.

Som frivillig bestemmer du selv, hvilke opgaver du vil påtage dig, og hvor længe du vil være frivillig. Der er mange aktiviteter at vælge imellem, og du kan være med til at sætte dit præg på vores lokale indsats.

Hvis du er interesseret og vil vide mere om, hvad Ældre Sagen kan gøre for dig, eller hvad du kan gøre for Ældre Sagen, kan du læse mere om den frivillige indsats på www.aeldresagen.dk/frivillige eller kontakt Mary Rotvig tlf. 86 96 39 80 eller mobil 41 27 52 34.

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at være frivillig.



Det sker i Ældre Sagen

Det sker i Hammel

Dato	Dag	Klokken	Arrangement	Sted
17-09-10	Fredag	14	Ældre i trafikken	Kulturhus InSide
06-10-10	Onsdag	10 - 12	Influenza-vaccination	Kulturhus InSide
06-10-10	Onsdag	13:30 14:30	Influenza-vaccination	Plejecenter Elmehøj
10-10-10	Søndag	14	Kulturelt Samvirke Musikfestival	Kulturhus InSide
15-10-10	Fredag	15	Veras historie + Otium	Fotorama Hammel
17-10-10	Søndag	14	Aage fra Haldgården Bondeliv og flik flak	Kulturhus InSide
25-10-10 26-10-10	Mandag Tirsdag	07	Bustur til Nordtyskland	Riis Rejser
19-11-10	Fredag	14	Vitten Spillemandene	Kulturhus InSide
05-12-10	Søndag	14	Karin Flensborg Hvordan holder vi ---?	Kulturhus InSide
14-01-11	Fredag	14	Marie Finne Livet ombord og ---	Kulturhus InSide
07-02-11	Mandag	14	SMS kursus	Frijsenborg Efterskole
20-02-11	Søndag	14	Grandivi	Kulturhus InSide
27-02-11	Søndag	14	Aktivitetsdag/Messe	Kulturhus InSide
06-03-11	Søndag	14	Ældre Sagens årsmøde	Kulturhus InSide
18-03-11	Fredag	15	The Swenkas	Fotorama Hammel
10-04-11	Fredag	14	Thor Hilton Afghanistan	Kulturhus InSide
11-05-11	Onsdag		Udflugt for frivillige	Bus

Husk også de faste, tilbagevendende aktiviteter: EDB kursus v. Børge Rasmussen, stavgang v. Peder Spørring, naturture v. Ole Ravn-Nielsen, Motion i Hammel Motionscenter og bowling i Bowlingklubben Senior i Kulturhus InSide.