

Ældre Sagen

Aabenraa Lokalfdeling

KONTAKTBLAD juli 2025 – juni 2026

Kære læsere

Dette KONTAKTBLAD indeholder nyttig information om lokalafdelingens faste aktiviteter samt jeres muligheder for hjælp. Her findes også kontaktoplysninger til bestyrelsen og aktivitetsledere – **så gem bladet** og læg det i nærheden af telefonen eller sæt det op på køleskabet.

OBS! dit/jeres medlemsnummer står på bagsiden af dette Kontaktblad.

Vores aktiviteter bliver annonceret i **Aabenraa Ugeavis**, omtalt på vores **hjemmeside**, opslås i kommunens blad **RUDEN**, opslås i Ældre Sagens blad **DET SKER LOKALT** og kan sendes som **Nyhedsmail** direkte til jeres mailadresse.

I kan tilmelde jer Nyhedsmail på: aeldresagen.dk/aabenraa

Vi glæder os til at møde jer til vores arrangementer og ture.

Venlig hilsen Lokalbestyrelsen

Ejler, Børge, Margit, Annie, Kristian, Bodil, Gudrun, Hanne.



STØTTE OG VEJLEDNING

Medlemsrådgivning

Telefonerne til Ældre Sagens rådgivning har åben mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00-14.00 samt torsdag kl. 14.00-18.00

aeldresagen@aeldresagen.dk eller tlf. 70 89 00 81

Rådgivning er gratis.

Demensaflaster

Lokalafdelingen har frivillige aflaster til pårørende, der passer demente i eget hjem. Få mulighed for lidt personlig frihed til f.eks. at gå til frisør, foretage indkøb, samvær med venner m.m.

Aktivitetsleder

Edel Kristoffersen edel.kristoffersen@outlook.dk 24 48 20 30

Bisidder

En frivillig bisidder er med til at lytte og støtte i situationer, hvor det er bedst at være to, og hvor man bagefter kan drøfte, hvad der er blevet sagt og aftalt – f.eks. hos banken, kommunen, lægen, skifteretten, forsikringsselskabet mv., klager over afgørelser og andet som er vigtigt for dig. Bisidderen har tavshedspligt.

Aktivitetsleder

Inger Særmark-Thomsen 40 17 49 91

Besøgsvenner

Lokalafdelingen har frivillige besøgsvenner, der efter aftale kommer til en snak over en kop kaffe, går en tur sammen, tager med til arrangementer, biografen, skubbe kørestolen o.l.

Aktivitetsleder

Irene Møller Rasmussen aabenraapost545@gmail.com 40 23 24 57

Tryghedslinjen

Få en aftale om et telefonopkald om morgenen.

Aktivitetsledere

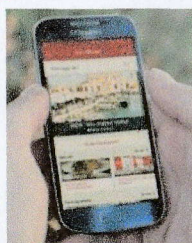
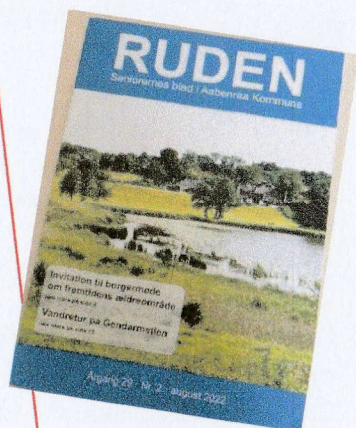
Sonja Bang sonjabang37@gmail.com 52 40 59 69

Sonja Beuschau sonjaogcarl@live.dk

Hold dig orienteret

Læs om kommende udflugter, foredrag, spis-sammen-arrangementer, møder, rabatter samt aktuel orientering i

- ✓ Aabenraa Ugeavis
- ✓ Ældre Sagens blad
- ✓ **DET SKER LOKALT**
- ✓ Hjemmesiden:
aeldresagen.dk/aabenraa
- ✓ Aabenraa Kommunes blad
RUDEN
- ✓ Lokal Nyhedsmail
- ✓ Ældre Sagens app på mobil



Hent Ældre Sagens APP til din smartphone/iPhone på Google Play og APP Store og få rabatter f.eks på restaurantbesøg og se dit Medlemskort –

BRUG DIT MEDLEMSKORT - DET BETALER SIG





GENERATIONSMØDER

Aktivitetsledere

Børnehavenvenner

Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 22 73 42 77

Skolevenner

Jørgen Ravn Storgaard jrsfarverhus@youmail.dk 40 45 32 01



INDKØBSORDNING

Aktivitetsleder

Indkøbsordning

Birte Kenrad blkenrad@gmail.com 20 60 31 00

Kun for medlemmer i Aabenraa og Stubbæk

Hvis du har brug for hjælp til indkøb, eller til at bære dine varer.

MOTION

For yderligere oplysninger, holdopdeling og evt. deltagergebyr, så kontakt aktivitetslederne.

Badminton

Aktivitetsleder

Ove Schmidt ove.s@webspeed.dk 40 97 41 43
Alle hverdage kl. 9 - 10, Arena Aabenraa, Hjelmallé 3.

Billard

Aktivitetsleder

Jørgen Clausen juclaus19@gmail.com 30 42 29 92
Fredage kl. 9 -11, RAA Billardklub, Uglekær 1, Aabenraa.

Bordtennis

Aktivitetsleder

Ebbe Worm ebbeworm@gmail.com 24 85 86 57
Tirsdage kl. 14 -17, Sportscentrum, Industrivej 8, Aabenraa.

El-Cykelklub

Aktivitetsleder

Annie Hansen hansenannie@outlook.dk 22 51 35 65
Onsdage kl. 10 -13. Startsted: Kirsebærhavens Aktivitetscenter, Kallemosen 58, Aabenraa. Vi mødes i gården.

Kegling

Aktivitetsleder

Knud Nielsen dunk23@live.dk 20 49 62 66
Torsdage kl. 14 -16, Tirsdage kl. 14 -15.30,
Mandage i lige uger kl. 14- 15

Pétanque

Aktivitetsledere

Jenny og Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 22 73 42 77
Tirsdage kl. 10 - 12, Arena Aabenraa, Hjelmallé 3

MEDLEMSFORDELE

Fitness/Motion/ Genoptræning og vedligehold Alle ugens dage.

Enstedhallen, Skolegade 10, Stubbæk

Speciel tilbud til ÆldreSagens medlemmer

Henning Bonde info@enstedif.dk 40 14 38 21

LOOP Fitness

Kr. 50,00 rabat pr. måned

Møllemærsk 24, Aabenraa 41 74 62 44

RABATORDINGER: (kan også ses i Ældre Sagens App)

HUSK at oplyse, at du er medlem af Ældre Sagen og fremvis dit medlemskort **FØR** din bestilling, også hvis du bestiller bord.

Have A Coffee, Gågaden i Aabenraa, Storegade 29.

Få 25 % rabat på kaffe, kaffebønner og Kaffe To Go – mandag – søndag

Restaurant Bloom, Store Torv 9 A, Aabenraa

kontakt@restaurantbloom.dk 93 85 97 97

Få 25 % rabat på maden - tirsdag – torsdag

STOF 2000

10% på alle varer og klippekort til sy værksted, dog ikke på nedsatte varer eller gavekort. Dette gælder både på webshoppen og i butikkerne.

Aabenraa Museum Sønderjylland og Kunstmuseet Brundlund Slot

10% rabat pr. person på entré billetten.

Rabatordninger KUN for medlemmer i Aabenraa Lokalfdeling:

Det lille Madhus, Storegade 26, Aabenraa

10 % rabat på kaffe + kage tirsdage -fredag kl. 14.00-15.00

Café Kridt, Madevej 31, Føtex

Gratis filterkaffe/the til din kage/dessert

mandag og onsdag kl. 14.30- 16.30

Og sidste onsdag i hver måned: Chili Con Carne til kr. 89,00.

SVØMNING

Seniorsvømning

Fredage kl. 13 - 14.15. Svømning for 65+ 74 62 74 00

Gratis vandgymnastik 30 min. Først til mølle-princip

Arena Aabenraa svømmehal, Hjelmallé 3.

HUSK legitimisation. Se mere på www.arenaaabenraa.dk.

Gratis svømning for pensionister, Aabenraa

onsdage kl. 13.15 - 14.30

HUSK legitimisation + det gule sygesikringskort.

Se mere på www.arenaaabenraa.dk.

Arena Aabenraa svømmehal, Hjelmallé 3 74 62 74 00

Gratis svømning for pensionister, Rødekro

onsdage kl. 11.00 - 12.00

HUSK legitimisation + det gule sygesikringskort.

Se mere på www.aktivaabenraa.dk.

Rødekro svømmehal, Østergade 61, Rødekro 40 22 53 82

KORTSPIL & SØNDAGSHYGGE

Skat

Aktivitetsleder

Søren Petersen k.k.petersen@youmail.dk 50 48 86 36

Mandage kl. 13-16.30 - Møllemærsk 24, Aabenraa

Søndagshygge

Aktivitetsleder

Bodil Lorenzen, toegebo@gmail.com 21 46 54 97

Søndage i lige uger kl. 14 - Møllemærsk 24, Aabenraa

KINO

Seniorbio

1. tirsdag i måneden kl. 10.00

Kinorama, H.P. Hanssens Gade 12, Aabenraa

For program: www.kinorama.dk – info - Senior Bio

Billetbestilling 74 62 98 99



BLIV FRIVILLIG

Gør en positiv forskel for et ældre menneske eller børnene som skole- eller børnehaveven.

I Lokalfdelingen er vi over 100 frivillige hjælpere.

Som frivillig i Ældre Sagen får du en solid landsorganisation i ryggen. Du tilbydes relevante kurser, positive oplevelser samt gode kolleger.

I Kontaktbladet kan du se hvilke områder Lokalfdelingen dækker.

Hvis du har en god idé til en ny aktivitet, så hold dig ikke tilbage.

Kontakt gerne et medlem af lokalbestyrelsen

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding til arrangementer og ture kan ske således:

- 1) På hjemmesiden: **aeldresagen.dk/aabenraa**
Se under aktiviteter/kurser
Her kan du tilmelde dig og samtidig betale med alle betalingskort eller MobilePay.
- 2) Du kan også tilmelde dig ved at ringe til det
annoncerede telefonnummer vedr. arrangementet –
sms'er og indtalte beskeder besvares ikke!

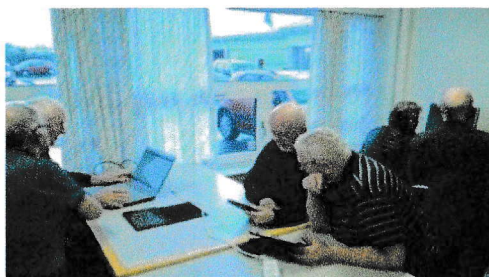
Betaling skal altid ske forud for arrangementer og kan foregå på én af følgende måder:

- 1) Ved online tilmelding på hjemmesiden,
hvor der benyttes betalingskort eller MobilePay
- 2) Indbetaling på konto **7930-1466458** eller MobilePay **627394**.
(HUSK at oplyse dit medlemsnummer, navn og aktivitetsnr. ved denne betalingsmåde)

OBS: Betalingen er ikke godkendelse for tilmelding. Denne er først gyldig når du har modtaget en bekræftelse på, at du er tilmeldt. Denne sendes pr. mail.

Som medlem af ÆldreSagen betaler du en reduceret deltagerpris til vores arrangementer.

***Vidste du, at du som medlem af ÆldreSagen kan deltage i arrangementer arrangeret af andre Lokalfdelinger ?
Hvis det ikke direkte fremgår af annoncering, at det kun er for Lokalfdelingen medlemmer, kan du, hvis du har lyst, tilmelde dig et arrangement, foredrag eller en bustur hvor som helst i Danmark.***



IT

IT-undervisning

Undervisning i brug af computer, iPad og tablet - både for nybegyndere og mere øvede. Individuel undervisning i kursistens eget tempo.

Kurser tirsdag og torsdag i Kirsebærhavens Aktivitetscenter
fra kl. 10.00 – 12.00. (Kursus 8 x 2 timer spørg efter kursusgebyr og opstart).
itaeldresagena@gmail.com 61 29 10 87

IT-Café i Kirsebærhavens Aktivitetscenter

Hver onsdag kl. 10.00 – 12.00 i Kirsebærhavens Aktivitetscenter. Er du kørt fast med din PC, tablet, iPad eller nye mobiltelefon, så mød bare op. Ingen tilmelding. Vi er nogle stykker fra Ældresagens IT-frivillige, der er klar til at hjælpe dig videre. Hjælpen er gratis og for alle 60+.

IT-Café

For yderligere oplysninger, kontakt
aabenraapost2@gmail.com 40 23 24 59

IT-hjælp i hjemmet

Hvis dit udstyr "driller" og du ikke har mulighed for at komme på kursus eller medbringe dit udstyr til vores IT-Café, så kan vi komme hjem til dig. Denne hjælp er kun for vores medlemmer og den er gratis.

IT-hjælp i hjemmet

For yderligere oplysninger, kontakt
aabenraapost2@gmail.com 40 23 24 59

NYHEDSMAIL



Tilmeld dig vores lokale nyhedsmail på
aeldresagen.dk/aabenraa

ÆLDRE-TELEFONEN

Ældretelefonen er en samtalelinje – det er IKKE rådgivning
Se side 2 hvis du har brug for rådgivning.

Ved Ældretelefonen vil Ældre Sagens frivillige sidde klar til at tale med dig, der har brug for at ringe anonymt og få talt om det, der fylder i dit liv. Det kan være ensomhed, din ægtefælles sygdom eller din egen. Det kan også handle om dine børn eller børnebørn – med andre ord alt det der fylder. Stort som småt. Du vil møde et menneske i den anden ende af røret, der lytter, er omsorgsfuld og nysgerrig på, hvad du har på hjerte.

Ældretelefonen har åbent mandag – fredag kl. 9.00-15.00

Telefonnr. 32 21 02 10

Bankkonto:
7930-1466458

MobilePay:
62 73 94

Lokalbestyrelsen m.m. for Aabenraa Lokalafdeling.

Formand:

Ejler Schütt ejler.s@privat.dk..... 40 42 64 69

Næstformand:

Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 22 73 42 77

Kasserer:

Annie Hansen hansenannie@outlook.dk 22 51 35 65

Sekretær:

Margit Korneliussen aabenraapost1@gmail.com..... 61 29 11 34

Bestyrelsesmedlem:

Karl Kristian Meyer hosmeyer@hotmail.com 21 66 62 34

Suppleanter:

Bodil Møker bodiloft@gmail.com 40 23 24 54

Gudrun Nissen gudrunnissen13@gmail.com 24 41 73 72

Hanne Rosenberg Otzen

rosenberg@familie.tele.dk..... 22 58 40 21

Webmaster:

Ulla Böttcher ulla.chr.123@gmail.com 22 83 59 91

Rejseudvalg:

Else Marie Boisen elsemh@gmail.com 21 26 58 03