

Ældre Sagen

Viborg



SÆSONBLAD

Januar-juni 2026



I dette nummer bl.a.:

S.2: Bestyrelsen

S. 4: Omsorg og assistance

S. 5 : Nyhedsbrev

S. 6: Nyt fra formanden

S. 9: Arrangementer 2025

S. 11: Arrangementer forår 2026

S. 13: Herreværelset

S. 13: Sæsonprogram 2026

S. 14: Kortspil

- Spil og motion

S. 21: IT

S. 23: LOF kursus

S. 25: Ture og rejser

Lokalforeningens bestyrelse

	<u>ROLLER/OPGAVER</u>	<u>KONTAKT</u>
Bente Søgård 	Formand Arrangementsansvarlig, Ældrepolitik,.	61 74 21 35 bentesoegard@gmail.com
Jane M. Nielsen 	Næstformand, Social humanitær koordi- nator, Besøgstjeneste, Frivillig koordinator.	27 47 14 76 sorjmn@hotmail.com
Lars Gylling 	Listefører, PR redaktør af sæsonblad	40 18 50 85 gylling282@gmail.com
Finn Pedersen 	Aktiviteter Rejser og ture	26 50 62 85 finnp@youmail.dk
Kent Pedersen 	Webmaster, IT-oordinator, Booking administrator, Lokal nyhedsbrev, Det Sker redaktør.	21 62 84 01 i.k.p@youmail.dk
Christian Jørgensen 	Den hjælpende hånd Arrangementsstøtte,	26 44 53 97 bamsecfj@yahoo.dk
Ole Madsen 	Sekretær, Herreværelset	50 18 60 43 ole.madsen.cereal@ gmail.com

Jan S. Mikkelsen 	1. suppleant. IT-cafe	40 70 58 95 jan@falk-mikkelsen.dk
Erling Grønborg 	Tilforordnet Kasserer	40 87 42 06 gronborg@post10.tele.dk

Ældre Sagen arbejder ud fra et fælles mål:

- Ældre skal anerkendes som ligeværdige borgere.
- Ældre skal have ret til at bestemme over deres egen tilværelse.
- Ældre skal have mulighed for at klare sig på deres egne betingelser uden at være afhængige af andre.
- Svage ældre skal have forsvarlig, værdig pleje og omsorg.

Rådgivning: Alle tilbydes rådgivning i blandt andet sociale, juridiske, økonomiske og sundhedsmæssige spørgsmål. Landsdækkende: Tlf. 70 89 00 81, mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10 - 14. Torsdag kl. 14 - 18.

Lokal rådgivning: Ved formand Bente Søgård (se s.2) .

Ældretelefonen:

Ældretelefonen 32 210 210, 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.

OMSORG OG ASSISTANCE

Social-humanitær koordinator:

Bente Søgård, tlf. 61 74 21 35, mail: bentesoegard@hotmail.com

Besøgsordning:

Ældre Sagens besøgsordning er et tilbud til ældre mennesker, som savner et netværk og samtidig har en begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Behovet for at få en besøgsven kan være stort.

Besøgene er til glæde for begge parter.

I aftaler hvornår og hvor ofte, I vil mødes, og hvad I vil foretage jer. Eksempelvis gå en tur, læse eller bare hygge over en kop kaffe.

Kontakt : Bente Søgård, tlf. 61 74 21 35,
mail: bentesoegard@hotmail.com



Bisidder:

Ønsker du hjælp af en bisidder til forskellige områder, fx møde med offentlige myndigheder, læger eller sygehus.

Kontakt: Gudrun Bjerregaard, 23 64 54 97,
mail: gudrun.bjerregaard@pc.dk

Tryghedsopkald:

Et opkald om morgenen gør dig tryk. En aftale med en tryghedsopkald giver dig og din familie ro i sindet. Du bliver ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig godmorgen". Hvis du ikke tager telefonen, undersøger vores frivillige årsagen til det og tilkalder om nødvendigt hjælp.

Vi har ledige pladser i vores tryghedsopkald.

Kontakt : Inge Gylling, tlf.: 21 95 26 66, mail: gylling211@gmail.com

Bemærk: Frivillige, der løser ovenfor nævnte opgaver har tavshedspligt.

Den hjælpende hånd:

Vi kan hjælpe med små praktiske opgaver i hjemmet, fx samle eller flytte et møbel, nedtage eller ophænge gardiner, hænge et maleri op, få pumpet eller smurt en kørestol.

Du kan du også få hjælp til en lille syreparation.

Tilbuddet gælder mindre opgaver, der kan klares på ca. en time.

Vi udfører ikke arbejdsopgaver, som hører under hjemmehjælpsordningen eller kræver autoriserede håndværkere.



Kontakt: Christian Jørgensen, tlf. 26 44 53 97, mail: bamsecfj@yahoo.dk

Bemærk: Vi påtager os ikke erstatnings-/reparationsgaranti.

Nyhedsbrev

Din lokalafdeling har et godt tilbud til dig:

Er du medlem af Ældre Sagen og har du en mailadresse kan du blive tilmeldt vores nyhedsbrev eller nyhedsmail, hvorigennem du løbende vil blive orienteret om forestående aktiviteter så som ture, spisninger, foredrag med videre. Du modtager en mail direkte i din mailboks om aktivitetens emne, tid, sted og pris samt tilmelding. Ved visse af aktiviteterne kan nu også tilmelde dig direkte (online) via et link som vises i mailen. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet eller nyhedsmailen nederst på forsiden af vores hjemmeside på adressen www.aeldresagen.dk/viborg. Har du udfordringer med at komme på, kan du altid få hjælp på vores IT-café (se side 21)

Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

Lidt fra os i Lokalbestyrelsen

Lokalafdeling Viborg blev etableret i 1987, og vi har i skrivende stund over 8.600 medlemmer. Vi vil naturligvis altid gerne byde velkommen til endnu flere, som har lyst til at deltage i vores arrangementer.

Eller måske kunne det passe i din hverdag at være med i gruppen af Ad-Hoc frivillige. Ad-hoc frivillige kan hjælpe på mange måder. Først og fremmest kan de være en stor hjælp til at aflaste allerede aktive frivillige. Du kan fx være med i en styrke, som kan hjælpe til ved afholdelsen af arrangementer, eller du kan hjælpe til andre aktiviteter, hvis en anden frivillig fx skal på ferie eller er syg. Derudover kan ad-hoc frivillige bruges til at hjælpe med de opgaver, som man måske ikke på nuværende tidspunkt kan løse i lokalafdelingen.

Som tidligere nævnt holder vi bestyrelsesmøde en gang om måneden, hvori vores tilfornordede kasserer deltager. Alle går til opgaverne med stor interesse og energi. Se forrest i bladet hvordan opgaverne er fordelt.

På landsplan er der fra Ældre Sagens side stadig stor fokus på sundhedsreformen. Det går stærkt med ny lovgivning undervejs. Helt overordnet kæmper Ældre Sagen for, at ældre- og sundhedsområdet hænger sammen så godt som muligt, så ældre oplever bedre sammenhæng i deres pleje og behandling, og indlæggelser forebygges.

Ældre Sagen har et positivt syn på den nye struktur i sundhedsvæsenet med 17 nye sundhedsråd.

Ældre Sagen har længe arbejdet for en styrket indsats til ofre for økonomisk it-kriminalitet/ kontaktsvindler, hvor ofrene ofte lider store økonomiske tab, og derudover føler skyld og skam.

Flere midler til forskning i demens og ældres sygdomme er også et fokuspunkt.

Ligeledes holdes der et vågent øje med den faldende dækningsgrad for antallet af plejehjemspladser, idet der er frygt for at en strammere visitation hos kommunerne til disse pladser.

Ældretelefonen startede i juni 2024 og har således været åben ca. 1,5 år og har haft ca. 5.200 opkald. Den bemannes af frivillige der har tiden og roen til at lytte, samt en faglighed til at være nysgerrig på det den enkelte fortæller, så det bliver en god samtale.

Dette er naturligvis kun en meget lille del af de aktiviteter Ældre Sagen laver på landsplan.

På Ældre Sagens hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/> kan du læse meget mere.

NYE FRIVILLIGE

Ældresagen i Viborg søger frivillige til:

*** Besøgstjenesten**

Ældresagens besøgsordning er et tilbud til ældre mennesker, som savner et netværk og samtidig har en begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre. Behovet for at få en besøgsven kan være stort.

*** Suppleanter til bestyrelsen**

Bestyrelsen søger suppleanter til bestyrelsen. Så er du interesseret i ældreområdet lokalt, så kontakt bestyrelsen. (se side 2)

DIN LOKALE OPTIKER. HJEMME HOS DIG SELV!

At få besøg af optikeren, er stort set som at besøge ham

Synsprøven foregår på samme måde hjemme hos dig, som når den foretages i en optikerforretning.

Optometrist Per Juel Sørensen kører hjem til dig med transportabelt synsprøveudstyr og har et stort udvalg af moderne kvalitetsbrillestel samt brilleglas fra de bedste leverandører i alle typer og prisklasser.

Jeg tager mig, som altid, rigtig god tid også til dig, så vi sammen kan afdække dit synsbehov bedst muligt og finde den løsning, der passer allerbedst til dig.

Bestil tid på 2845 9900



juel optik

Klinik/Besøg: Toldboden 1, 3.sal, 8800 Viborg

OPTIKEREN ER PÅ VEJ



15 ÅRS ERFARING MED HJEMMESYNSPRØVER
WWW.JUELOPTIK.DK

ARRANGEMENTER 2025

Spis Sammen den 4. november 2025

Tirsdag den 4. november 2025 inviterede Ældre Sagen Viborg igen medlemmerne til fællesspisning på Liselund.

Der blev serveret dejlig mad, Oasens Musikanter underholdt undervejs med masser af god musik og fællessang, og der blev hygget og snakket ved bordene.

Fællesspisningen er en del af "*Danmark Spiser Sammen*", som hvert år afholdes i ugerne 17 og 45.



Foredrag den 10. oktober 2025

Ældre Sagen Viborg afholdt fredag den 10. oktober 2025 i Sognegården foredraget:

"Halvfjerds, halvfed, halvfærdig – og dog: en refleksion om livet midt i livet."

Jørn Christiansen fortalte levende – med både humor og alvor – om det at blive ældre og alle de udfordringer og muligheder, det indebærer.

Der blev serveret kaffe og lækker kage i pausen, og foredraget var en stor succes.



En hjælpende hånd i en svær tid

- det er vores hertesag, at hjælpe med at planlægge en personlig og smuk afskedsceremoni, som er helt i afdødes og familiens ånd...

"Vil med denne skrivelse sige 1000 tak for den flotte behandling af mig og min mands bisættelse. Tak til Henriette og hende personale for at tage hånd om mig også."

"Jeg kan på det varmeste anbefale dem. Har desværre lige haft brug for en bedemand og valget faldt på Søhøjlandets. Det har vi ikke fortrudt. Virkelig professionelle samtidig med at de er meget omsorgsfulde"

"I en svær tid når man mister et menneske gør det ondt. Men da vi mistede vores far og fik fat i Henriette, var det for mit vedkommende anderledes. Henriette var guld værd og var der fra start til slut. Blomster fra min bror og jeg med vores familier ramte hun så præcist. Så man skulle tro hun kendte vores far"

*Tak for dig Henriette
Tak for at gøre det hele lidt nemmere i en svær tid"*

Vi er jer dybt taknemmelige for den tillid I hver dag viser os!

Toldboden 3, 8800 Viborg
www.søhøjlandetsbegravelser.dk

ARRANGEMENTER FORÅR 2026

Danmark spiser sammen

Den traditionelle fællesspisning "*Spis sammen, spis ikke alene*" finder sted torsdag den 23. april 2026 på Liselund. Der vil være musikalsk underholdning under spisningen. Arrangementet er for medlemmer og koster 150 kr.

Foredrag

Ældre Sagen Viborg afholder foredrag i foråret med en spændende foredragsholder.

Årsmøde

Lokalafdelingens årsmøde afholdes onsdag den 4. marts 2026 kl. 19.00 i BDO Lounge, Tingvej 7, 8800 Viborg.

Dagsorden for årsmødet:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens og koordinationsudvalgets virksomhed til godkendelse.
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab til udtalelse.
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag, som 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.

Nærmere oplysninger med tilmelding til ovennævnte arrangementer vil fremgå af Viborg Nyt, på hjemmesiden og i nyhedsbrev (se side 5) på et senere tidspunkt.

Aftenens favoritter fra KOKKEN

- lavet med sjæl
- serveret med smil

Kun kr.

70,-

Pr. kuvert

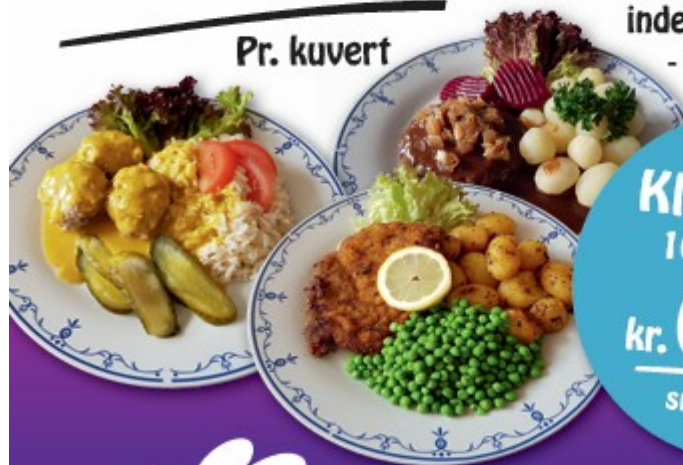
**Ny og spændende
aftensmad hver aften**

kan afhentes fra mandag - lørdag

kl. 17.00 - 19.30

**Vi bringer også ud
indenfor bygrænsen**

- ring og hør nærmere



Klippekort

10 kuverter

kr. 625,-

spar kr. 75,-

**KOKKEN**

-til hverdag og fest -kokkens mad er bedst!

Se menuen på
hjemmesiden

Hent 2 ugers
menuoversigt
i butikken

Gl. Skivevej 57 · 8800 Viborg · 86 62 31 39

www.kokkenglskivevej.dk

SÆSONPROGRAM FORÅR 2026

Herreværelset

Er du mand, og har plads i kalenderen den første tirsdag hver måned fra kl. 10:00 til kl. 12:30, så er **Herreværelset** lige noget for dig. På dette tidspunkt mødes ca. 30 mænd i **De Frivilliges Hus, Lille Sct. Hans Gade 7-9, Viborg** til en på alle måder uformel snak om aktuelle ting, egne oplevelser, arbejdsliv eller blot gamle dage. Ofte fortæller en af deltagerne eller en gæst om en oplevelse, f. eks. en rejse eller et andet emne, og viser billeder herfra.

I februar 2025 gæstede tidl. borgmester Johs. Steensgaard Herreværelset, og i oktober 2025 viste Bendt Overgaard, der selv er frivillig i Herreværelset, billeder fra en fotosafari i Sydafrika.

I januar 2026 vil Herreværelset få besøg af tidl. landsdommer Stig Glent-Madsen, der fortæller om sit humanitære arbejde i Fonden "Det Nytter", Folkekirkens Nødhjælp og Dansk Flygtningehjælp. I februar vil Martin Bertelsen fortælle om sin tur i kajak langs Norges kyst, og i april får vi besøg af tidligere chefredaktør Lars Norup, der fortæller om sin tid på Viborg Stifts Folkeblad.

Første halvår 2026 afsluttes som i 2025 med et besøg på Virksund Camping i juni.

Pris kr. 35 pr. person pr. gang når ikke andet er anført på vores hjemmeside. Prisen omfatter kaffe, én sildemad, én øl og ét glas snaps. Tilmelding senest fredagen før kl. 12:00 på hjemmesiden eller ved SMS til: Ole Madsen (efter 21. marts 2026 Ryan Faurby) 5018 6043 eller mail: herrevaelset8800@gmail.com



KORTSPIL

Lokalafdelingens kontaktperson for kortspil, spil og motion er:
Finn Pedersen, 26 50 62 85, finnp@youmail.dk

L'hombre:

Fredage 13.30-16.00

Sted: Banebo

Henvendelse: Torkild Liboriussen, tlf. 61 50 25 41.

Deltagelse er gratis.



Whist:

Mandage kl. 18.00 til 21.00

Sted: Banebo

Henvendelse: Bente Teglgaard, tlf. 29 47 10 20

Deltagelse er gratis..

SPIL OG MOTION

Billard:

Tirsdag, onsdag kl. 12.30-16.00,

torsdag kl. 18.00-21.00.

Sted: Tingvej 2B, Viborg

Henvendelse: Steen Kristensen, 40377571

Pris: 500 kr. halvårligt. Betaling til Viborg Familie og Firmaidræt.



Bowling:

Tid: Tirsdag kl. 11.30 - 16.00

Sted: Bowlinghallen Tinghallen.

Pris: Medlemmer 55 kr. pr. gang inkl. leje af sko.

Betaling til bowlinghallen.



Krocket:

Mandage kl. 13.00.-15.00.

Sted: Liseborgcentret i Viborg

Ældre Sagen stiller baner og køller til rådighed.

Henvendelse: Bent Nielsen, tlf. 27 62 14 49

Pris: 100 kr. pr. person årligt. Betaling til Krocketklubben



Petanque:

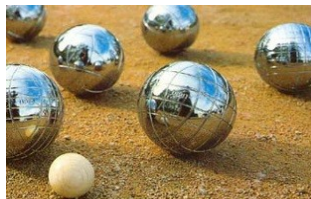
Onsdage kl. 13.30.– 15.30

Sted: Liseborgcentret, Liseborgvej, Viborg.

Henvendelse: Gunnar Nedergaard ,tlf. 61 27 94 00 eller

gunnarnedergaard66@gmail.com.

Pris: 300 kr. årligt. Betaling til Petanqueklubben.



Krolf:

Viborg Krolf spiller mandage og torsdage kl. 10.00 i Houlkær ved tennisbanerne og tirsdage kl.10.00 ved Lysningen, Gl.Randersvej 35.

Mød op eller henvendelse til Gunnar Nedergaard telf. 61 27 94 00

Pris kr. 125.00 pr. år.

Bordtennis for seniorer:

Tirsdage kl. 10.00-12.00.

Sted: Hald Ege Idrætscenter, Birgittelystvej 2.

Henvendelse Doris Nørgaard, 61 74 54 46,

de.norgaard35@dlgmail.dk.

Pris: 400 kr halvårligt. Betaling direkte til klubben.



Dit liv. Din fest.

Uforglemmelige minder i perfekte rammer

**10%
RABAT**

på hele festen
for medlemmer af
Ældre Sagen



**Kokkens lækre
3 retters buffet**
inkl. drikkevarer ad libitum
fra kr. 699 pr. kuvert

TINGHALLEN

Jet Sport Arena | BDO Lounge | Dollerup Mølle | 8800 Viborg
Booking på www.tinghallen.dk | Tlf 86 62 61 00

Seniortennis:

Mandage og torsdage 09.00-14.00.

Sted: Liseborgcentret.

Henvendelse: Christine Grodt tlf. 61 67 36 43.

Pris: 750 kr. pr. person for sommersæsonen.

Betaling direkte til klubben



Badminton +50:

Tid: Tirsdag og fredag kl. 10.00-11.00.

Sted: Badmintonhallen, Overdamsvej, Viborg

Henvendelse: Jonny Justesen, tlf. 21 45 50 69,

mail: hjorthjust@energimail.dk

Pris: 700 kr. pr. år. Betaling direkte til klubben.



Stavgang:

Onsdage kl. 09.00- 11.00.

Sted: Varierer, forhør på tlf. 23 42 59 91.

Start sommer kl. 9.00 og vinter kl. 09.30

Kom og vær med til Ældre Sagens stavgang.

Kort instruktion efter aftale.

Henvendelse: Hanne Elbrønd Jensen,

tlf. 23 42 59 91. Deltagelse er gratis,



Padel:

Lær dette nye spil -.Padel tennis Der vil være instruktør tilstede i hallen på fabrikvej 16.

Et nyt padelcenter, hvor der er fine baner. Bat og bolde kan lånes i hallen.

Mandag og onsdag 12.00-13.00.

Pris: 35 kr. pr. person pr. gang, der betales direkte til Rocket Padel Viborg.

Yderligere oplysninger: Mikkel Hylleberg, 92 99 46 42



KompletTilfreds
eller pengene tilbage ✓

**Livet begynder ved 60.
Det samme gør 25% rabat
hos Louis Nielsen.**

Inkluderer stel, glas og tilvalgsmuligheder

Viborg
Sct. Mathias Gade 17
Tlf. 9632 5065

Bestil synsprøve på louisnielsen.dk

Sku' ha' gået til

Louis Nielsen

Hvis du er over 60 år får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Rabatten gives også på glas med glidende overgang fra 700 kr. og på eventuelle tilvalgsmuligheder. Kan ikke kombineres med KompletPris, 2for1 og tilbud. KompletTilfreds gælder 3 måneder fra køb. © 2014 Specsavers.

Styrketræning på hold for seniorer:

Tider: Mandage kl. 9.30-11.00 og 14.00-15.30.

Tirsdage kl. 9.30-11.00,

Onsdage kl. 12.00-13.30.

Torsdage kl. 9.30-11.00 og 14.00-15.30.



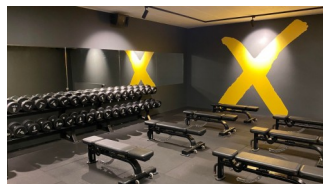
Sted: Viborg Motionscenter, Viborg Hallen, Sct. Mathiasgade.
Vælg to hold. Der kan skiftes mellem holdene både formiddage og eftermiddage.

Viborg Motionscenter, tlf. 86 61 19 00 eller 40 51 59 00,
Pris: 890 kr. halvårligt. Betales direkte til Viborghallens Motionscenter.

Motion for seniorer:

Træningstider Liseborg Hallen:

Hold 1: Tirsdag og torsdag 09.00-11.00



Træningstider FitnessX, Tingvej 7

Hold 2: Mandag og torsdag kl 11.00-13.00

Hold 3: Mandag og onsdag kl 13.00-15.00

Hold 4: Tirsdag og torsdag kl 09.00-11.00

Du kan 2 gange 2 timer om ugen deltage i vores motionstræning. I de første 40-45 min. er der fælles gymnastik.

Herefter er der mulighed for at træne i maskiner.

Derudover er der pilates og spinning på to af holdene.

Pris : Halvårligt 900 kr., der betales direkte til Motionister i Viborg.

Tilmelding og spørgsmål til Peder Jespersen 61 55 61 52,
mail: miv29@live.dk

Hos GF Viborg har vi overskud til dig - med personlig rådgivning

Når vi taler om overskud, handler det ikke kun om penge. Først og fremmest handler det om nærhed. Når du har brug for god og personlig rådgivning om dine forsikringer, er GF Viborg nemlig lige i nærheden.

Og er du medlem af Ældre Sagen, får du særlige fordele som kunde i GF:

- 1 Udvidet dækning af elcykler.
- 2 Dækning af rejser på op til 90 dages varighed.
- 3 Større dækning af guld og sølv ved indbrud.
- 4 Dækning af simpelt tyveri på plejehjem.
- 5 Særlig dækning af tricktyveri i hjemmet.

**Kom ind til GF Viborg og hør mere
eller ring på 86 60 14 11.**

GF Viborg • www.gfviborg.dk

Farvervej 1c • 8800 Viborg

Vi tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringselskaber.



*Overskud
til hinanden*

LOOP Fitness:

Alle ugens dage fra kl 05.00 til kl 22.00

Sted Falkevej 19 & Randersvej 68.

Ældre Sagen har på landsplan indgået en aftale med LOOP Fitness. Nærmere oplysninger på

www.loopfitness.dk eller tlf 41 74 62 01 (Falkevej) eller 41 74 62 02 (Overlund). LOOP Pris: 239 kr. pr måned. Betaling direkte til LOOP.



Viborg Billard Club:

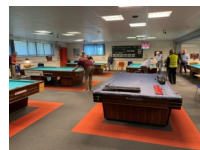
Du kan spille alle ugens dage og hele døgnet.

Mandag intern turnering i 3 rækker opdelt efter spillestyrke. Viborg Billard Club

Håndværkervej 12, 8800 Viborg

Henvendelse Finn Kelmer 21 72 40 08

Kontingent 800 kr. halvårligt. Betales direkte til VBC

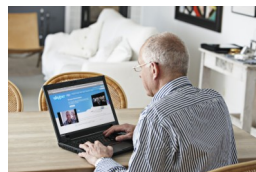


IT

It-café Stationen - Ll. Sct. Hans Gade 7-9, 2 sal.

Mandage: Ankomst kl. 14.00-15.00. Støtte til kl. 16.00. (Undtaget juli og august og mellem jul og nytår)

I denne tidsramme er der supportere til stede, der kan hjælpe med de fleste, almindelige brugerproblemer. Kontakt: Jan Schmidt Mikkelsen tlf 40 70 58 95



Den hjælpende hånd til pc'en

Har du problemer med din pc, og kan du ikke besøge en af vore it-cafeer for hjælp, kan vi besøge dig i hjemmet. Kun brugertilretninger og ikke direkte fagligt arbejde. Intet erstatningsansvar/ reparationsgaranti. Henvendelse: Kent Pedersen, tlf. 21 62 84 01, i.k.p@youmail.dk eller Jan Schmidt Mikkelsen tlf 40 70 58 95, jan@falk-mikkelsen.dk

Har du **grå stær** og vil du se skarpt på alle afstande uden briller?

Vores nye multifokale linse-implantater erstatter læsebriller og briller med glidende overgang

Lad os finde den bedste behandling til dig



**ØJENLÆGECENTER
VIBORG**

Tingvej 15B, 1. sal, Viborg
Tlf.: 8662 8822
www.øjenlægecenter.dk



Ældre Sagens samarbejde med LOF.

Også i det nye år er der gratis kurser du kan deltage i.
På **Vævervej 10 C** har vi hold med Ældre Sagen:

Mandag kl. 09.00 og 13.00 (bærbar)

Fredag kl. 09.00 (IPad hold)

Løgstrup i lokalhistorisk lokale Løgstruphallen.

Tirsdag. 09.00 (IPad hold)

Tirsdag 12.00.

Fredag kl. 09.00 (bærbar)

På kurset lærer du bl.a.:

- Brug af apps – navigér i Facebook, Messenger, e-mail og kalender
- Digitale værktøjer – forstå de vigtigste funktioner på mobil og computer
- Offentlige tjenester – få styr på MitID, e-Boks, Borger.dk, pensionsinfo og kontakt til lægen
- Datasikkerhed & privatliv – lær at beskytte dine oplysninger online
- Undervisningen tilpasses dit niveau, så du kan starte, hvor det passer dig bedst.

Kurset er på dansk.

Tilmelding til:

Lone Husted, 8726 2326 eller kontor@lof-midtjylland.dk

Fodskyl & Negleklip fra 350kr



book din behandling
på hjemmesiden
eller ring 26.71.62.71



Klinik for fodterapi v/ Charlotte Johnsen
Sundhedshuset Viborg



Lystbækgaard

Fårehyrdernes gård

12.05.2026



Kl. 08:30 Afgang Eksercerpladsen, Viborg
Vi kører mod Ulfborg til Lystbækgaard,
Fårehyrdernes gård



På Lystbækgaard nyder vi vores formiddags-
kaffe som består af lokalt brød og pålæg fra
området. Vi får en fortælling om området og
fårenes betydning. Vi ser hvad ulden kan
bruges til og vi er sågar så heldige at fårene
er hjemme i maj, da de skal have lam.



Turen fortsætter til VW Retro Museet. Her
mindes vi om de gode gamle dage, hvor
hyggen og samværet var i højsædet og
alting gik knap så stærkt.



I museets Mormors café spiser vi middags-
mad efterfulgt af dessert inkl. 1 øl/vand.

Tilmelding senest 1/5 til:
Finn Pedersen tlf. 32584157
Christian Jørgensen tlf. 26445397

Pris pr. pers. 750 kr.
Betal i bussen. Kontant eller MobilePay



VW & Retro Museum

"Hos os er hver dag en folkerogsdag"

KORNETS HUS & CIRKUSGÅRDEN

17. JUNI 2026

Kl. 08.30 opsamling Viborg, Eksercerpladsen

Turen går mod Kornets Hus ved Hjørring. Undervejs holder vi en kaffe/rundstykke-pause. På Kornets Hus får vi en rundvisning og en fortælling om stedet.

Kl. 12.00 spiser vi Kornets Hus' brunch

Kl. 13.30 kører vi mod Løkken og besøger Katja Schumann og får en rundvisning på cirkusmuseet og ser, hvordan de træner med dyrene.

Vi slutter af med kaffe & kage og er hjemme igen til aften.

Med i prisen:

- Morgenkaffe & rundstykke
- Billet til Kornets Hus med rundvisning
- Kornets Hus' lækre brunch
- Billet til Cirkusgården med rundvisning
- Eftermiddagskaffe & kage
- Bus og chauffør

Pris: 750 kr.

Betaling i bussen

Kontant eller MobilePay

Tilmelding senest 3. juni til:

Finn Pedersen tlf. 32584157

Christian Jørgensen tlf. 26445397

I SAMARBEJDE MED



Ud i det blå 2026 ^{1 dag}

○ Vi siger ikke, hvor vi skal hen,
men vi skal ud i det blå...

Ældre Sagen Viborg

Nøgleordene er, samvær, hygge, livsglæde og god mad

Turen er tilrettelagt så vi kører steder vi normalt ikke lige kommer og besøger.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Afrejse:

12/8-2026

Pris for 1 dag: Kr. 800,-

I prisen er inkluderet:

Bus
Kaffe og rundstykke
2-retters menu
Eftermiddagskaffe med kage ved bussen
Besøg samt entréer

Opsamling:

Eksercerpladsen kl. 08:00

Tilmelding:

Senest d. 15-07-2026
til Finn Pedersen på 32584157
eller Christian Jørgensen 26445397

SMS modtages IKKE

Betaling:

Betales kontant eller med mobilepay nr.
253215 i bussen

Rejsegaranti:

Sørens Rejser A/S er teknisk arrangør af turen.
Medlem af rejsegarantifonden nr. 1673



SØRENS REJSER A/S · Parallelvej 7 · 8620 Kjellerup · Tlf.: 86 88 18 17 · mail@sorensrejser.dk

Vigtigt: Tilmelding til rejser og arrangementer er bindende. Betaling vil blive opkrævet ved fravær uden afmelding. Ved halv-heldagsture: Senest afbud 8 dage før.

Få succes med din hørelse

Skal TV'et skrues lidt op, synes du folk mumler eller er det svært at høre talen klart når du er i en forsamling? Så kan det være tegn på, at hørelsen er nedsat.

Hos Bettina i Hørbart i Viborg er du sikret rådgivning som tager udgangspunkt i dig og dine behov og ønsker til din hørelse.

Hørbart har det største udvalg af høreapparater og er faktisk det eneste uafhængige hørecenter i byen. Det betyder for dig, at du kan vælge frit mellem hele 5 mærker.

Du kan prøve apparaterne af, hjemme i dine vante omgivelser og i de lydmiljøer du plejer at begå dig i.

Hos Hørbart kan man også købe høreapparater med tilskud.

Er du i tvivl om din hørelse er nedsat, eller trænger dine apparater til fornyelse? Så bestil en tid på hørbart.dk eller ring til mig på 7730 5050.

Vh. *Bettina*



**Gratis
høretest**
uden ventetid

Det får du hos os

- ✓ Gratis høretest
- ✓ Prøv høreapparater — gratis og uforpligtende
- ✓ Høreapparater fra O,²*
*ved offentligt tilskud
- ✓ 5 forskellige høreapparatsmærker
- ✓ Tilbyder hjemmebesøg
- ✓ Formstøbte ørepropper
- ✓ Et uafhængigt hørecenter

Hørbart Hørecenter
Toldboden 1, 1. sal A, Viborg

hørbart[™]

Bestil tid til høreprøve
7730 5050 eller hørbart.dk