

Efterår 2026

AKTIVITETER & TILBUD

TURE OG REJSER

Ældre  Sagen
Grindsted

TURE OG REJSER

Ældre  Sagen
Grindsted

i samarbejde med

SØRENS REJSER

UD I DET BLÅ

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

Onsdag den 8. juli 2026

Afgang Lidl Grindsted kl. 07.00

Denne tur handler om hygge og samvær, livsglæde og god mad.

Turen inkluderer: Buskørsel i 4-stjernet bus, kaffe og rundstykke ved bussen, 2 retters middag, entrè samt eftermiddagskaffe og -kage ved bussen.

Se yderligere beskrivelse på vores flyer eller på Ældre Sagens hjemmeside. Pris: 795 kr. (ikke medlemmer 895 kr.)

Tilmelding: **SØRENS REJSER** - først til mølle på tlf. 86 88 18 17

Betaling for denne tur opkræves af Sørensen Rejser.



Ældre  Sagen *kontaktpersoner tirsdage kl. 10-12*

Grindsted

Ella Thomsen, 31 20 98 31 / Aksel Lindhardt, 20 93 93 54

Julekoncert med DR Pigeor og Nordisk Film

2 dages tur 13.-14. december

Afgang fra Lidl Grindsted kl. 08.00
(retur samme sted 14. dec. ca. 21.00)

Oplev DR-pigeoret på en spændende 2-dages tur til København.

Vi skal bo i hjertet af København og i gå-afstand til et julepyntet Tivoli, hvor vi skal spise aftensmad.

Dag 2 skal vi besøge Nordisk Film, hvor vi får en guidet rundvisning.

Herefter kører vi en rundtur i København for at se de mest ikoniske seværdigheder. Vi spiser frokost på en hyggelig kro på hjemturen.

Pris: 3.595 kr. Tillæg for enkeltværelse: 595 kr.

Tilmelding og betaling direkte til **SØRENS REJSER** tlf. 86 88 18 17



Ældre  Sagen *kontaktpersoner tirsdage kl. 10-12*

Grindsted

Ella Thomsen, 31 20 98 31 / Aksel Lindhardt, 20 93 93 54

Ældre  Sagen

INVITERER TIL

SENIORFESTIVAL

I FESTTELLET PÅ TORVET

TIRSDAG DEN 25. AUGUST 2026


*Grindsted
Festuge*

**MORSENTUR,
STRIK OG SNAK I FESTTELLET**
kl. 8.30 - 11.00

Hold masken og få snakketøjet på gled.
Er du med på at strikke, hækle, sy eller
bare nyde hyggeligt samvær, så
velkommen i teltet - der er gratis adgang,
kaffe/rundstykker samt en lille en til
halsen.

- og en ekstra
oplevelse for de friske:

Inden strikkepindene
gløder vil der være en lille
opdagelsesvandring ad de
gemte stier i Grindsted
Adal (ca. 2 km) med
indlagt pause og en
forfriskning undervejs!

Ældre  Sagen
GRINDSTED



**AFTENMIDDAG - MUSIK OG FÆLLESSANG
MED RONNIE OLESEN OG ANNE-MARIE HASSING**
kl. 18.00 - 21.00

Vi starter med dejlig mad leveret af Hotel Hedemarken.
Pris 120 kr. for anretning kl. 18.00 + musik kl. 19.00-21.00
Tilmelding nødvendig - helst på aeldresagen.dk/grindsted
eller til Hans Lund, 24 94 28 46 / Peter K. Hansen,
21 67 42 36 tirsdage fra 4.-18. august kl. 10-12.



All Time
Jazzband og
Esben Kjær

All Time Jazz Band
Med solist Esben Kjær

**FROKOSTJAZZ - ALL TIME JAZZBAND
OG TAPASANRETNING FRA S&P VINIMPORT**
kl. 12.00 - 15.00

Pris pr. kuvert 140 kr. **Tilmelding nødvendig** - helst
på www.aeldresagen.dk/grindsted eller til Hans Lund,
24 94 28 46 / Peter K. Hansen, 21 67 42 36 tirsdage
fra 4. - 18. august kl. 10-12.



KORSANG MED GIVE EGNSKOR
kl. 15.45 - 16.45

Koret er et flerstemmigt kor, bestående af ca. 20
sangglade kvinder, som siden 2015 har sunget
klassisk-rytmisk musik. Gratis adgang.


*Grindsted
Festuge*

Ældre  Sagen
GRINDSTED

BANKO

2. onsdag i måneden kl. 14.00-16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Kun for medlemmer af Ældre Sagen

– medbring medlemskort.

Pris: 20 kr. der dækker kaffe og brød i pausen.

Pris: pr. plade 8 kr. Ingen tilmelding.

Ester Mortensen, 24 98 71 80



juli og august ingen banko

GRATIS IT-KURSUS »TABLET og MOBIL«

Torsdag 17. september kl. 08.30-11.30

(første af 8 gange)

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Deltag i et interessant kursusforløb om dagligdagens udfordringer med AOF som underviser. Kurset er gratis for medlemmer.

Medbring egen tablet / mobil.

Pris for kaffe og brød: 20 kr./gang

Tilmelding: aofdk.onlinebooq.dk - Vælg kurset »mobile enheder«

(Bemærk, der er allerede åben for tilmelding)

eller til Vagn D. Sørensen, 21 77 24 71 / Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83



SØNDAGSCAFÉ

med musikalsk underholdning ved Danny og Jes

Søndag 20. september kl. 14-16

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Har du lyst til en dejlig eftermiddag i godt selskab og med god musik og højt humør, så er her chancen, du ikke må gå glip af.

Er der stemning for det, så vil der være mulighed for en svingom til den gode musik.

Der serveres kaffe og kage og mulighed for at købe drikkevarer.

Pris: underholdning, kaffe og kage: 20 kr. ikke medlemmer: 50 kr.

Tilmeld og betal direkte på aeldresagen.dk/grindsted

fra tirsdag 18. august kl. 10 – eller til

Anni Jessen, 51 94 81 04, tirsdage kl. 10-12 senest 15. september.

Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001

*konto nr. 13504822 eller MobilePay 428842 **senest** 15. september.*

(Husk at skrive navn og søndagscafé 20/9-26)

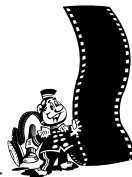


SENIORBIO i Kulturhuset, Grindsted

**Torsdag 10. september / Torsdag 8. oktober /
Torsdag 12. november / Torsdag 10. december**

Filmtitler følger på vores hjemmeside, KINOs hjemmeside samt i ugeavisen. **Dørene åbnes kl. 14.00** - forestillingen starter kl. 15.00. Inden forestillingen serveres kaffe og kage. Pris for film, kaffe og kage: 85 kr. Bemærk: Husk medlemskort.

Jan Landstrøm, 53 69 10 44



FLEXTRAFIK – informationsmøde **Tirsdag 22. september kl. 14 – 16**

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Hvad er dine muligheder for at benytte Flextaxa og hvad koster det. Værd at vide når du ikke kører bil.

Kundeambassadør Gitte Berndsen, SYDTRAFIK kommer og fortæller og svarer på spørgsmål. Ingen tilmelding.

Kommunalpolitiker Mogens Jørgensen vil indlede mødet med at fortælle om et udvalgsarbejde der skal fremme mobilitet og kollektiv trafik i Billund kommune.

Pris: 20 kr. til kaffe og kage, som betales ved indgangen.

Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83



LÆSEKLUB FOR MÆND i Magion Biblioteket

Tirsdag 22. september kl. 14.00-15.30

(første af 8 tirsdage, sidste gang 24. nov. 2026)

Deltag i et hyggeligt litterært fællesskab kun for mænd, hvor bibliotekar Kim Nissen har udvalgt tekster, som han vil læse højt, og som vi derefter skal snakke om. Vi garanterer gode grin og overraskende oplevelser. Pris: Gratis.

Tilmelding: **Billundbib.dk/mand** eller på 79 72 70 17

Med din tilmelding er du meldt til otte mødegange.

Fællesskab for mænd er et samarbejde mellem Billund Bibliotekerne og Ældre Sagen Grindsted. Jan Landstrøm, 53 69 10 44



Kunne du ☺ tænke dig at blive FRIVILLIG?



Vi kunne godt bruge flere frivillige - er du frisk på det, så kontakt aktivitetslederen eller **Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83**

SIKKER I TRAFIKKEN

Mandag 28. september kl. 13.00-16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Kl. 13.00-14.00 udstiller M. Junker kabinescooter og handicapkøretøjer. Få en snak og aftal prøvekørsel.

Kl. 14.00-16.00 Kørelærer Poul Erik Thrane gennemgår færdselsregler og -tavler og fortæller, hvor du skal være særlig opmærksom.

Ingen tilmelding. Pris: 20 kr. til kaffe og kage, betales ved indgangen.

Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83



SUPPEAFTEN MED HYGGE MUSIK

Max 130 deltagere

Torsdag 1. oktober kl. 18.00-20.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Pris: 70 kr. pr. kuvert (ikke medlemmer 100 kr.)

Tilmelding nødvendig. Start 8. september kl. 10

senest tirsdag 22. september kl. 12. Tilmeld og betal på

aeldresagen.dk/grindsted, ellers tirsdage kl. 10-12 til

Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Hans Lund, 24 94 28 46

Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001

*konto nr. 13504822 eller MobilePay 428842 **senest** 22. september.*



HJERTEREDDERKURSUS

tirsdag 6. oktober kl. 14.00-16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

"Vi skal redde flere liv i Danmark". "Vi skal turde træde til og handle, hvis vi er vidner til et hjertestop". **Hjerteforeningen** tilbyder derfor i samarbejde med Ældre Sagen et gratis 30 minutters introduktionskursus med efterfølgende træning i genoplivning.

Der vil blive et fælles oplæg, og derefter bliver man delt i 2 grupper á 15 deltagere (max 30 deltagere i alt). De 2 grupper vil derefter på skift deltage i genoplivningskurset.

Der vil blive serveret kaffe og kage.

Pris 20 kr.

Tilmelding (nødvendig) fra 15. september og senest 2. oktober på

aeldresagen.dk/grindsted eller til

Ella Thomsen, 31 20 98 31

tirsdage kl. 10.00-12.00



MODESHOW ved Boutique MARY

Torsdag den 8. oktober kl. 18.30 - 21.30

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Som noget helt nyt forsøger vi med et modeshow, hvor Gitte fra Boutique Mary vil føre os igennem aftenen, og frivillige fra Ældre Sagen vil i helt nye roller som mannequiner præsentere tøjet.

I løbet af aftenen vil der blive serveret en let, men lækker tapas buffet samt et glas vin. Der vil være lodtrækning på billetter.

Efter modeshowet vil der være åbent i Boutique Mary, Vestergade 2, en times tid, hvor der er rig mulighed for at handle og få rabat den aften.

Pris for modeshow, tapas buffet samt et glas vin:
medlemmer 100 kr. ikke medlemmer 125 kr.

Tilmelding og betaling direkte på

aeldresagen.dk/grindsted fra tirsdag 8. september kl.10

- eller tirsdage kl. 10-12 til

Ella Thomsen, 31 20 98 31 / Anni Jessen, 51 94 81 04

*Ved telefonisk tilmelding betales til Danske Bank reg. Nr. 3001
konto 13504822 eller mobilepay 428842 senest 1. oktober*

Ældre Sagen
Grindsted

BOUTIQUE
MARY

TEMADAG om CYBERSPACE

Mandag den 16. november kl. 14.00 - 16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Vores IT-supportere vil prøve at give jer en bred orientering om **fordele** og **farer**, når I bruger internettet.

Og lidt om, hvordan I selv i mange tilfælde kan gardere jer mod nogle af de forskellige former for faldgruber...



Ingen tilmelding. Pris: 20 kr. til kaffe og kage, betales ved indgangen.
it-support Troels Gydm, 40 19 46 35 / Sigurd Traberg, 25 35 74 69

SØNDAGSCAFÉ

Foredrag »At kunne spise og drikke hele livet«

Søndag 25. oktober kl. 14-16

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Foredrag af dysfagispecialist Linda-Marie Delgado Grove om det af kunne spise og synke hele livet, og dermed give tryghed i at spise.

Hvem tænker over, at det ikke er en selvfølge, at vi kan spise og drikke, og dermed synke uden problemer. Vi kan synke som nyfødte, men der er ingen garanti for, at det varer ved hele livet. Alder og sygdom, såsom blodprop, kan hurtigt sætte en stopper for det. Kan vi ikke spise og synke, hvad er så livskvaliteten, hvis vi ikke kan sætte et veltillavet måltid til livs, men må nøjes med sondemad.

Linda-Marie arbejder på privathospitalet Hammel, hvor man har stor erfaring med at give patienter synkefunktionen tilbage, typisk efter blodprop. Hun kan fortælle os, hvad der sker, og hvad der kan ske, når vi ikke kan synke, f.eks. vores eget spyt, som dermed kan komme ned i lungerne og give lungebetændelse, hvilket er meget alvorligt for i forvejen svækkede ældre.

Og – hun kan give os gode tips og små øvelser, vi selv kan træne, mens vi er raske, og dermed forhåbentlig undgå en tur til Hammel, hvis vi bliver ramt af en blodprop.

Pris: foredrag, kaffe og kage: 20 kr. - ikke medlemmer: 50 kr.

Tilmeld og betal direkte på aeldresagen.dk/grindsted
fra tirsdag 22. september kl. 10 – eller til

Anni Jessen, 51 94 81 04, tirsdage kl. 10-12 senest 20. oktober.

*Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001
konto nr. 13504822 eller MobilePay 428842 **senest** 20. oktober
(Husk at skrive navn og søndagscafé 25/10-26)*



Kunne du  tænke dig at blive FRIVILLIG?

Vi kan altid bruge flere frivillige - er du frisk på det, så kontakt
aktivitetslederen eller **Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83**

Ældre  Sagen
Grindsted



EFTERÅRSKONCERT

Torsdag 29. oktober kl. 19.00 - 21.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Efterårskoncerten er i år lagt i hænderne på Jette Torp, der i 1992 blev landskendt for sit samarbejde med Finn Nørbygaard i show biz.

Uddannet musikpædagog fra Jysk Musikkonservatorium. De seneste 10 år har hun optrådt solo med guitar og klaver i mindre forsamlinger, hvor hun med sit engagement synger til følelser og minder. Gå ikke glip af en aften, hvor du vil blive rørt af en fantastisk stemme og personlighed.

Pris: Medlemmer 100 kr. Ikke medlemmer 150 kr.

Tilmeld og betal fra 8. september kl. 10 på aeldresagen.dk/grindsted eller tirsdage kl. 10-12 til

Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83 / Hans Lund, 24 94 28 46.

Ved telefonisk tilmelding betaling senest 27. okt. på mobilepay 428842 eller konto 3001 13504822.

DANMARK SPISER SAMMEN

Torsdag 5. november kl. 18-20

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Hele Danmark Spiser Sammen i uge 45 - en landsdækkende tradition. Vi håber at se Jer til en rigtig hyggelig aften - måske sammen med nye venner eller bekendte. Pris pr. kuvert: 100 kr.

Tilmelding nødvendig - fra tirsdag 6. oktober kl. 10 og senest tirsdag 20. oktober kl. 12, helst på

aeldresagen.dk/grindsted, ellers tirsdage kl. 10-12 til

Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Anni Jessen, 51 94 81 04

Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001 konto nr. 13504822 eller MobilePay nr. 428842 senest 27. oktober

Max 130 deltagere





BESØGSVEN

Har du brug for at snakke lidt, måske gå en lille tur? Vores besøgsvenner kan komme ugentlig eller hver anden uge. Det er et tilbud til alle, der føler sig ensomme.

Gudrun Kristensen, 20 93 93 47

BISIDDER



Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler med offentlige myndigheder, plejehjem, sagsbehandler, læge, bank mv. Bisidderen kan hjælpe med både forberedelse og efterbehandling af mødet og har naturligvis tavshedspligt.

Ella Thomsen, 31 20 98 31



HJÆLPENDE HÅND

Har du en lille praktisk opgave, du ikke selv kan klare, så spørg om vi kan hjælpe.

Ove Christensen, 21 22 64 85



INDKØBSHJÆLP

Vores frivillige tilbyder dig ledsagelse og kørelejlighed til en dagligvarebutik en gang om ugen eller efter aftale. Det er gratis og for alle.

Gertrud Sørensen, 29 74 44 57



TRYGHEDSOPKALD

Få glæde af et dagligt opkald. Du bliver ringet op hver morgen mellem kl. 8 og 9. Gratis og for alle.

Ingrid Pedersen, 21 14 26 46
eller Anni Jessen, 51 94 81 04



IT-HJÆLP I HJEMMET

Har du problemer med din pc, iPad, tablet eller andet it-udstyr? Ring til
it-supporter Troels Gydm, 40 19 46 35
eller Sigurd Traberg, 25 35 74 69



FREDAGSSANG

Hver fredag kl. 09.30-11.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1.
Fællessang og social hygge med kaffe og brød.
Ingen tilmelding. **Alle er velkomne.** Pr. gang: 20 kr.

Ester Mortensen, 24 98 71 80



*Kom og
syng med*

STOLEMOTION

Mandage kl. 9-00-10.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Hele kroppen arbejdes igennem både stående og siddende på stole - smidighed, kondition, balance og styrketræning. Det sociale samvær vægtes højt.

Mary Bøgh, 40 23 84 39 / Jenny Kjærsgaard, 30 33 25 28

Irma Lambertsen, 40 42 26 98 / Karen Møller Nielsen, 51 16 96 53

Hanne Landstrøm, 30 64 33 15



HOLDMOTION

Tirsdays kl. 10.00-11.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Motioner dig til en lettere hverdag og få trænet smidighed, balance og muskelstyrke med sjove, stående og siddende øvelser, der giver smil og sammenhold - og holder hjernen skarp. Alle kan være med.

Lone Bjørn, 20 15 07 80 / Gitte Madsen, 30 33 14 16

Hanne Landstrøm, 30 64 33 15



MOTIONSHOLD MED MASKINER

Onsdage kl. 9.30-11.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

I dette tidsrum er der instruktører, som hjælper dig i gang med styrketræningen i maskinerne.

Pris: Brug af motionsmaskiner 5 kr. pr. dag.

Karen Marie Gade, 22 80 50 66 / Else Hansen, 23 61 54 79

Hanne Landstrøm, 30 64 33 15

Som udgangspunkt
er motionsfaciliteterne
tilgængelige
mandag-fredag
kl. 07-18 samt
lørdag kl. 07-13



STRIKKESTEDET

Onsdage i lige uger kl. 9.30-11.30

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Vær sammen med jævnaldrende, der nyder at bruge hænderne til at strikke, sy og hækle.

Kaffe og te kan købes. Medbring selv en kop.

Karen Johannesen, 23 21 73 28 / Edna Nielsen, 29 62 14 10



GRATIS IT-CAFÉ

Torsdays kl. 10.00-12.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

(indgang samme sted som til motionslokalet)

Hjælp til dit IT-udstyr, hvis det driller. Der er hjælp til de fleste software programmer - og altid tid til en snak og en kop kaffe. Forudgående aftale IKKE nødvendig. Du møder blot op.

Café ansvarlig: Mathias Steensgaard

Ferielukket 7/5-3/9



SØNDAGSCAFÉ

med blid rock med gruppen KælderRock

Søndag 22. november kl. 12-15

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1
Trænger du til at få gang i humøret og møde andre til god musik, måske en svingom og en let frokost, så får du muligheden her.

Dørene åbnes kl. 11.30. Bandet KælderRock vil underholde os med god musik fra den blidere rockverden fra da vi var unge.

Der serveres en let frokost, bestående af kartoffelsalat og 2-3 frikadeller.

Kan du ikke holde benene i ro, så vil der være lidt gulvplads, så du kan få rørt benene i en svingom. Der kan købes drikkevarer til fornuftige priser.

Pris: Frokost og musik: medlemmer 100 kr. - ikke medlemmer 125 kr.

Tilmeld og betal direkte på aeldresagen.dk/grindsted

fra tirsdag 20. oktober kl. 10 – eller til

Anni Jessen, 51 94 81 04, *tirsdage kl. 10-12 senest 15. november.*

Ved telefonisk tilmelding betaling til Danske Bank, reg. nr. 3001

*konto nr. 13504822 eller MobilePay 428842 **senest** 15. november.*

(Husk at skrive navn og søndagscafé 22/11-26)



TURE OG REJSER 2027 - INFORMATIONSMØDE

Onsdag 25. november kl. 14.00-16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

SØRENS REJSER som også i 2027 arrangerer sæsonens ture og rejser, præsenterer programmet og svarer på spørgsmål.

Pris for kaffe og kage 20 kr.

Tilmelding og betaling: Helst på aeldresagen.dk/grindsted

fra tirsdag 4. november kl. 10 eller tirsdage kl. 10-12 til

Ella Thomsen, 31 20 98 31 / Aksel Lindhardt, 20 93 93 54



JULEFROKOST

Søndag 6. december kl. 12.30 - ca. 16.00

Sted: GRAND Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Vi vil igen i år invitere alle til en rigtig dejlig og hyggelig julefrokost. Pris pr. kuvert:

Medlemmer 180 kr. / ikke medlemmer 230 kr.

Tilmelding (nødvendig) og betaling 3.-20. november på

aeldresagen.dk/grindsted eller

Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Hans Lund, 24 94 28 46 *tirsdage kl. 10-12*



Ældre Sagen
Grindsted