



Ældre @ Sagen

Lokalafdeling Aarhus  
Program Efterår 2026

Nord

86 22 64 01

[nord@aldresagen-aarhus.dk](mailto:nord@aldresagen-aarhus.dk)



Bridge

20



Sprog

21



Ture og Rejser

24

## Aktiviteter NORD

AKTIVITETER: .....	6
<b>ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING</b> .....	<b>7</b>
Byvandring: Ceres Byen og Godsbanen .....	7
Byvandring: Sydhavnen før, nu og i fremtiden .....	7
Fiskeaften .....	8
Bankospil .....	8
Julefrokost .....	8
Hør og se Aarhus Symfoniorkester .....	8
<b>FOREDRAG OG MØDER</b> .....	<b>8</b>
8 ONSDAGSFOREDRAG .....	8
<b>KREATIVITET</b> .....	<b>10</b>
Akrylmaling .....	10
Akrylmaling .....	11
Akrylmaling .....	11
Akvarel for øvede .....	11
Tegning og akvarel for begyndere og let øvede .....	11
Akvarel for begyndere og let øvede .....	12
Blomsterbinding .....	12
Madlavning for mænd .....	12
Skriv din livshistorie - inspiration og igangsætning .....	13
Slægtsforskning .....	13
Tegning for begyndere og let øvede .....	13
<b>MOTION</b> .....	<b>14</b>
Bowling .....	14
Funktionel træning .....	14
Line Dance let øvede .....	14
Line Dance let øvede .....	14



Foredrag

08



Kreativitet

10



Motion

14

Line Dance let øvede .....	14
Line Dance let øvede .....	14
Motion og velvære m/k .....	15
Motion og velvære m/k .....	15
Motion og velvære m/k .....	15
Pilates for fortsættere .....	15
Pilates for fortsættere .....	15
Qigong .....	16
Vandgymnastik .....	17
Vandgymnastik .....	17
Blid Hatha og Yin yoga .....	17
Patanjali yoga .....	17
Yoga - begyndere og øvede .....	18
Yoga - begyndere og øvede .....	18
Blid Hatha og Yin yoga .....	18
Patanjali yoga .....	18
Patanjali yoga .....	18
Blid Hatha og Yin yoga .....	18
Patanjali yoga .....	18
Zumba .....	19
Traveture om Egå Engsø .....	19
<b>SPIL</b> .....	<b>20</b>
<b>BRIDGE</b> .....	<b>20</b>
Bridgeundervisning begynderhold .....	20
Bridgeundervisning for ret øvede .....	20
Bridgeundervisning for let øvede .....	20
Bridgeundervisning for viderekomne .....	20
Bridgeturning .....	21

<b>SPROG, FILM OG LITTERATUR</b> .....	<b>21</b>
<b>SPROG</b> .....	<b>21</b>
Engelsk for øvede .....	21
Engelsk for øvede .....	21
Engelsk for let øvede .....	21
Spansk for øvede .....	22
Spansk for letøvede .....	22
Spansk for fortsættere .....	22
Spansk for begyndere .....	23
<b>LÆSEKREDSE</b> .....	<b>23</b>
Læsekreds 2 .....	23
Læsekreds 3 .....	23
Læsegruppe 4 for mænd .....	23
Læsekreds 5 .....	24
<b>TURE OG REJSER</b> .....	<b>24</b>
<b>ENDAGSTURE</b> .....	<b>24</b>
Ærø .....	24
Nygaards Afrika .....	24
Skagen .....	25
Danmarks smukkeste bondegård .....	25
Åletur .....	26
<b>REJSER MED OVERNATNING</b> .....	<b>26</b>
Cirkusrevyen i 2 dage .....	26
Schweiz i 8 dage .....	26
Julebal og julehygge i 2 dage .....	27

Tilmelding, betaling og afmelding: Ultimo maj/primio juni: tilmelding til efteråret. Ultimo november: tilmelding til foråret. Bemærk vedrørende tilmelding og betaling:  
 Tilmelding og betaling for kurser og foredrag foretages online på vores hjemmeside. Betaling skal ske samtidig med tilmelding. Læs mere på hjemmesiden.  
 Tilmelding til ture og rejser skal ske direkte til Søren Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk  
 Søren Rejser A/S fremsender faktura på mail – eventuel afmelding skal ske direkte til Søren Rejser A/S.

ÆOF



ÆOF er et oplysningsforbund, hvis formål er at skabe folkeoplysende virksomhed relevant for og specielt tilpasset seniorer og ældre borgere i Aarhus.

For at opnå de bedst mulige tilskud fra Aarhus Kommune skal disse aktiviteter tilbydes både til normalpris og til en lavere APEHØS-pris til pensionister mv, der bor i Aarhus Kommune. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man er pensionist, efterløner, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Begge priser er oplyst ved de pågældende arrangementer.

ÆOF holder generalforsamling samme dag som Ældre Sagen. Adgang har alle, der deltager i kurser og aktiviteter i Ældre Sagen i Aarhus, der er arrangeret i samarbejde med ÆOF.

**SØRENS REJSER**

Stort udvalg af rejser  
i Danmark og hele Europa

- desuden masser af 1-dagsture  
i Danmark, Tyskland og Sverige

**Søren Rejser arrangerer også ture til:**

Musik · Musicals · Opera  
Teater · Cirkusrevy · Kurophold  
...og meget, meget mere

SØRENS REJSER A/S · Parallevej 7 · 8620 Kjellerup · Tlf: 86 88 18 17

▶▶ Se meget mere på [www.SorensRejser.dk](http://www.SorensRejser.dk)



**AKTIVITETER:**

Velkommen i Ældre Sagen Aarhus, bydelsgruppe Nord til efterårssæsonen 2026.

Vi har også denne gang mange aktiviteter og arrangementer på programmet.

Vi har således næsten 60 hold fordelt på kategorierne: motion, kreativitet (akryl- og akvarelmaling, tegning, madlavning og slægtsforskning), bridge samt sprog og læsekredse.

Vi starter et nyt hold 22762 op til efteråret: Skriv din livshistorie. Måske du længe har haft lyst til at komme i gang med at skrive dine erindringer – nu kan du få hjælp til, hvordan du griber det an.

Vores onsdagsforedrag er populære, og vi har igen fundet 8 spændende foredragsholdere.

Jeg vil også gerne highlighte vores mange endagsture og rejser med overnatning, som vi arrangerer i samarbejde med Sørens Rejser A/S – vores mangeårige rejsearrangør.

I efteråret går turen bl.a. til Ærø, Skagen og Trend Kro (åleturen) samt til Schweiz og Flensburg/ Kiel.

Tilmelding sker direkte til Sørens Rejser A/S på telefon 86 88 18 17 eller mail@sorensrejser.dk

Af øvrige arrangementer kan nævnes hold 22656, hvor vi besøger Ceres Byen og Godsbanen, hold 22655 Byvandring i Sydhavnen samt vores traditionelle 'fiskeaften', hvor vi igen til oktober får besøg af P. Clausens Fiskehandel.

Til slut vil jeg gerne takke alle jer, der bakker op om vores aktiviteter - en særlig tak til alle vores mange frivillige, der sammen med vores undervisere 'holder hjulene i gang'.

**De bedste hilsner, Christen Jespersen, formand bydelsgruppe Nord.**



Christen Jespersen

Kontor: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov.  
Kontortid: mandag og onsdag kl. 9 -12. Telefon 86 22 64 01.  
E-mail: nord@aeldresagen-aarhus.dk  
Hjemmeside, hvor sidste nyt altid er med: www.aeldresagen.dk/aarhus

Sommerferie fra torsdag 18. juni til søndag 16. august (begge dage inkl.)  
Kontoret er lukket i uge 42.  
Juleferie fra torsdag 10. december til søndag 3. januar 2027 (begge dage inkl.)  
E-mails kontrolleres løbende.

**ARRANGEMENTER OG UNDERHOLDNING****Byvandring: Ceres Byen og Godsbanen**

Hold 22656: tirsdag 25. august kl. 11-13 Tilmeldingsfrist: 17. august

Arrangør: Aarhus Guiderne Min. 15 deltagere

Mødested: Ved indgangen til Ceres Byen på hjørnet af Silkeborgvej og Thorvaldsensgade, 8000 Aarhus C.

Slutsted: På Godsbanen, Karen Wegeners Gade 8.

Pris: kr. 125 kr.

Vi starter på Ceres-grunden. Der hvor byens øl blev brygget gennem 152 år stod en ny bydel med 1.100 boliger og en stor uddannelsesinstitution færdig i 2018 - to af de gamle bryggeribygninger er bevaret.

Turen går videre til Godsbanen – et andet af byens "hotspots", hvor der ligeledes er sat turbo på udviklingen fra gammelt til nyt. Godsbanegården blev etableret i 1923 og omfattende renoveret i 2012 som en sprudlende kulturel smeltedigel.

På turen går vi tæt på historien, de mange spændende aktiviteter på stedet samt visionerne og planerne for den nye bydel, Aarhus K, der netop nu skyder op omkring Godsbanen, med bl.a. Danmarks første nyopførte arkitektskole New Aarch og Lidls nye aarhusianske hovedkontor.

**Byvandring: Sydhavnen før, nu og i fremtiden**

Hold 22655: fredag 11. september Tilmeldingsfrist: 31. august  
kl. 11– 12.30

Rundviser: Aarhus Guiderne Min. 15 deltagere

Mødested: Dokk1 (nedenfor hovedtrappen), Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus C

Slutsted: Restaurant Kohalen, Jægergårdsgade 164A, 8000 Aarhus C

Pris: kr. 125

Der sker ting og sager i Sydhavnen – gå med, og følg med.

På denne byvandring sætter vi sammen med Aarhus Guiderne fokus på Sydhavns kvarterets historie og hører om alt det spændende, der netop nu sker i området.

**Bydelsgruppe Nord**

Formand: Christen Jespersen

Bestyrelse: Christen Jespersen, Lone Iversen, Laila Melgaard,  
Mona Jensen (1. suppleant) og Kai Skovvang (2. suppleant)

**Fiskeaften**

Hold 22654: torsdag 1. oktober, kl. 18 Tilmeldingsfrist: 21. september

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 240 kr. Drikkevarer kan købes i baren.

Vi får besøg af P. Clausens Fiskehandel, A/S der traditionen tro serverer lækker fiskesuppe og skønne fiskeretter for os. Jacob Clausen fortæller om sæsonens fisk og udviklingen i branchen.

**Bankospil**

Hold 22652: torsdag, 29. oktober, kl. 19

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 1 plade 15 kr., 3 plader 40 kr., ekstra plade efter pausen 10 kr.

Vi glæder os til at se rigtig mange til vores traditionelle bankospil.

Vi sørger for gode præmier, og der kan købes øl og vin i baren.

**Julefrokost**

Hold 22653: lørdag 28. november, kl. 13 Tilmeldingsfrist: 20. november

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 210 kr.

Kom og vær med til vores hyggelige julefrokost, hvor vi serverer lækker mad.

**Hør og se Aarhus Symfoniorkester**

Hold 22696

Sted: Symfonisk Sal, Musikhuset.

Dato og tid kan ses på vores hjemmeside, så snart vi får Symfoniorkestrets program.

## FOREDRAG OG MØDER

### 8 ONSDAGSFOREDRAG

**Hold 22670: onsdag kl. 10.00 - 12.00**

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Samlet pris: 480/ 560 kr. Enkeltforedrag: 85/ 95 kr.

Der serveres kaffe og brød i pausen.

#### **Hvem var H.C. Andersens forældre, hvad er sandheden og hvorfor må den ikke komme frem? - 1 af 2**

v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen

Hold 22671

Dato: 16. september

Foredragsholderen analyserer i biografiske spor som protokoller, breve, dagbøger, rejsebeskrivelser og erindringer.

#### **Hvem var H.C. Andersens forældre, hvad er sandheden og hvorfor må den ikke komme frem? - 2 af 2**

v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen

Hold 22672

Dato: 23. september

Foredragsholderen dokumenterer ud fra skønlitterære spor fra H. C. Andersens egen hånd i eventyr, digte og romaner.

**Du har kun ét liv**

v/ Hanne Gasbjerg Hjulmand

Hold 22673

Dato: 30. september.

Træt af sit meningsløse liv siger Hanne sit lærerjob op for at rejse alene på motorcykel fra DK til Himalaya, men hun ikke er særlig god til at køre på motorcykel! Der fortælles med billeder og filmklip, hvordan det er at rejse alene som kvinde gennem verdens farligste egne. Om tvivlen, der rammer undervejs i en sandstorm og om næstekærlighed. En historie om at finde sig selv og meningen med livet, når man mindst venter det.

**Elvis - en stjernes storhed og fald**

v/ Peter Borbjerg

Hold 22674

Dato: 7. oktober

Om rockikonet Elvis Presleys turbulente liv og karriere. Fra fattig sydstatsknægt til et liv på scenen i funkende diamantdragter – og dræbende pillemisbrug i kulissen. Om Elvis' kulturelle og musikhistoriske betydning. Foredraget trækker Elvis' historie med helt frem til nutidens intense medie- og idoldyrkelse. Der krydres med spændende lyd- og filmoptagelser.

**Bedemanden og fløjtenisten puster nyt liv i afskeden**

v/ Smillah C.R. Søgård

Hold 22675

Dato: 21. oktober

Smillah vil fortælle om livet som bedemand, og hvordan man kan bruge levende musik som terapi i den sidste svære tid. Hun vil fortælle om sine erfaringer fra bl.a. hospice og plejehjem, om hvordan levende musik skaber et helt særligt og nærværende rum, når livet gør allermost ondt. En afsked fyldt med kærlighed og samhørighed. Ikke mindst vil hun fortælle om, hvordan man skal forholde sig, når nogen går bort. Hun vil medbringe 'Min sidste vilje' til dem, der har lyst. Og det hele bliver naturligvis krydret med smukke toner fra fløjten.



**Lykketræf?**

v/ Ida Oxholm

Hold 22676

Dato: 28. oktober

Med udgangspunkt i egen livshistorie og oplevelser tydeliggør foredragsholderen, hvilke elementer der skal til for at skabe og opleve flow – disse nogle gange mirakuløse lykketræf. Tillid og god energi tiltrækker gode oplevelser og medgang. Og hvordan vi selv kan vælge den gode energi, livsglæden og kærligheden til livet. Dermed skaber vi ud fra egne behov og ønsker vores livskvalitet.

**Indtryk fra Tanzania**

v/ Inge-Dorte Wandall og Jens Lind

Hold 22677

Dato: 4. november

Gennem foreningen "TES - skolen i Afrika" har vi besøgt Tanzania flere gange og lavet projekter sammen. Vi fortæller om landet Tanzania, om mellemfolkeligt Samvirkes seniorhøjskole i udlandet, om den lille NGO TES, vi er medlemmer af, og om det projekt for unge mødre, vi skabte i samarbejde med ildsjæle i Tanzania. Vi fortæller om vore oplevelse og erfaringer med landet, og vi krydrer med billeder og små personlige historier.

**Lægearbejde i Mellemøsten gennem mere end 25 år**

v/ Jens Peder Bagger

Hold 22678

Dato: 11. november

Mennesker af forskellige nationaliteter og religioner lever og arbejder i op til 50 graders varme og får det hele til at virke trods gidseltagning, krig og kriser. Det er aldrig kedeligt.

Der er tale om en fortælling om folk, og hvordan man lever der. Jeg har f.eks. behandlet Saddam Husseins onkel, og min efterfølger i Bagdad blev sammen med bl.a. den danske ambassadør taget som gidsler inden Golfkrigen. Jeg har arbejdet i Israel, Libanon, Iraq, Saudi Arabien og De Forenede Arabiske Emirater. Som student arbejdede jeg kort tid i Kong Salomons kobberminer - det vil jeg selvfølgelig også komme ind på.

## KREATIVITET

**Akrylmaling**

Hold 22741: tirsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 25. august

Underviser: Bodil Køhler

Slutdato: 1. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)

Kurset henvender sig til alle, øvede som begyndere. Der vil være små oplæg og øvelser, som man kan vælge at deltage i, og/eller man kan arbejde med egne idéer med supervision.

**Akrylmaling**

Hold 22742: torsdag kl. 9.00 - 11.45

Startdato: 20. august

Underviser: Bjarne Tinning

Slutdato: 3. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.075/ 1.190 kr. (14 gange)

**Akrylmaling**

Hold 22743: mandag kl. 9.00 - 12.45

Startdato: 24. august

Underviser: Bjarne Tinning

Slutdato: 30. november

Øvrige datoer: 31/8, 21/9, 28/9, 19/10, 26/10, 9/11, 23/11

Sted: Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78B

Pris: 1.015/ 1.145 kr. (9 gange)

Kom og deltag i aktivt maleri med akrylfarver. Vi arbejder med farvernes udstrækning og gennemgår forskellige teknikker.

**Akvarel for øvede**

Hold 22751: onsdag kl. 13.00 - 15.45

Startdato: 26. august

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 2. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Akvarelkurset henvender sig til alle, der har flere års erfaring med at male akvarel.

Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

**Tegning og akvarel for begyndere og let øvede**

Hold 22752: fredag kl. 10.00 - 12.45

Startdato: 28. august

Underviser: Marianne Dall

Slutdato: 4. december

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 1.095/ 1.250 kr. (14 gange)

Som begynder og let øvet i tegning og akvarel bliver man hjulpet godt på vej med basale øvelser i tegne- og akvarelteknikker samt sjove forsøg. Som øvet får man respons i processen og i den billedgennemgang, der afslutter hver mødegang. På holdet bruger vi tegning som selvstændigt medie og som skitse til akvarel. Vi tegner og maler efter et fælles oplæg: genstande på bordet, foto eller kunsthistoriske billedforlæg med landskabsmotiver, arkitektur og abstrakt maleri. Tegningerne får lys, liv og form ved hjælp af teknikkerne skitsering, skravering, blindtegning og perspektiv. I akvarelmaleri er der fokus på farveblandinger og teknikker, der opbygger billedet 'lag på lag' og organiske effekter malet 'vådt i vådt'. Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.



**Akvarel for begyndere og let øvede**

Hold 22753: torsdag kl. 10.00 - kl. 12.45 Startdato: 10. september

Underviser: Marianne Dall Slutdato: 3. december

Øvrige datoer: 24/9, 8/10, 22/10, 5/11 og 19/11

Sted: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, Risskov.

Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)

Som begynder og let øvet i akvarel bliver man hjulpet godt på vej gennem øvelser i farvelære og de klassiske teknikker: lag på lag, lasering og vådt i vådt. Gennem samtale om farver, lys, skygge og billedkomposition, får vi et godt afsæt for at lykkes med vores akvareller efter blot lidt øvelse.

På alle akvarelholdene øver vi skitsering og maler efter et fælles oplæg; enten som genstande på bordet eller kunsthistoriske billedforlæg. Med motiver som blomster, dyr, landskaber og arkitektur får vi kendskab til en række anerkendte kunstneres teknikker.

Husk at medbringe blyant, skitsepapir, knetgummi, akvarelpapir i 100% bomuld, minimum de tre grundfarver i kunstnerkvalitet i en æske samt akvarelpensler og et glas.

Materialeudgifter til forlæg betales første undervisningsgang. Ved 7 mødegange er beløbet 30 kr. og ved 14 mødegange 65 kr.

**Blomsterbinding**

Hold 22731: torsdag kl. 9.30 – 12.15 Startdato: 10. september

Underviser: Lene Skou Pedersen Slutdato: 19. november

Øvrige datoer: 24/9, 8/10, 22/10 og 5/11

Hold 22732: torsdag kl. 13.00 – 15.45 Startdato: 10. september

Underviser: Lene Skou Pedersen Slutdato: 19. november

Øvrige datoer: 24/9, 8/10, 22/10 og 5/11

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 690/ 780 kr. (6 gange)

Mød op til moderne og kreativ undervisning i blomsterdekoration. Vi arbejder med årstidens blomster, grene og natur m.v. Der må påregnes ca. 100 kr. pr. gang til materialer.

**Madlavning for mænd**

Hold 22722: torsdag kl. 18.00 - 21.00 Startdato: 10. september

(ulige uger) Slutdato: 19. november

Underviser: (navn følger)

Sted: Lystrup Skole, Lystrupvej 256

Pris: 665 kr. ekskl. råvarer (6 gange)

For mænd med interesse for god mad, der er let at lave. Opskrifter udleveres, og vi tilbereder maden i fællesskab og nyder maden og den medbragte vin.

**Skriv din livshistorie - inspiration og igangsætning**

Hold 22762: tirsdag kl. 10 - 12 Startdato: 18. august 2026

Underviser: Inge-Dorte Wandall Slutdato: 20. oktober 2026

Øvrige datoer: 25/8, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 og 13/10

Sted: Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78, Lystrup

Pris: 715/ 840 kr. (8 gange)

Over 8 gange arbejder vi os ind i hver jeres personlige form og udtryk for den fortælling, I gerne vil have på skrift til jer selv og jeres efterkommere. Der vil være igangsætning, små øvelser og konkret skrivning hver gang. Undervejs begynder vi at læse små uddrag for hinanden og give feedback. Medbring det, du vil skrive i/ på/ med, og gør dig klar til en tur down memory road. Du vil forhåbentligt også få lyst til at skrive mellem mødegangene.

**Slægtsforskning**

Hold 22726: mandag kl. 9.30 - 12.15 Startdato: 31. august

Underviser: Sv. E. Christiansen Slutdato: 26. oktober

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 715/ 840 kr. (8 gange)

Vil du finde din slægt, så er dette et kursus for dig. På kurset præsenteres du for forskellige kilder til slægtsforskning (kirkebøger, folketællinger m.m.), og via en række eksempler får du tips til at finde oplysninger om din egen slægt. Undervejs kommer vi også til at stifte bekendtskab med den gamle gotiske håndskrift.

**Tegning for begyndere og let øvede**

Hold 22721: torsdag kl. 10 - 12.45 Startdato: 3. september

Underviser: Marianne Dall Slutdato: 10. december

Øvrige datoer: 17/9, 1/10, 29/10, 12/11 og 26/11

Sted: Folkehuset Risskov, kld. lokale 2/3, Hørgårdsvej 17, Risskov

Pris: 665/ 765 kr. (7 gange)

Dette begynderkursus tilbyder basale tegneøvelser og giver en bred introduktion til klassiske tegneteknikker og tegneredskaber. Kurset kræver ingen forudgående tegnefærdigheder, så alle kan være med.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på  
aldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus

Få mest mulig nytte af dit medlemskab  
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

## MOTION

**Bowling**

Hold 22393: tirsdag kl. 11.00 – 12.00      Startdato: 8. september  
 Holdleder: Christen Jespersen              Slutdato: 1. december  
 Sted: Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15. Aarhus  
 Pris: 590 kr. (12 gange)

**Funktionel træning**

Hold 22355: torsdag kl. 15.30 - 16.25      Startdato: 3. september  
 Underviser: Lucy Moli                      Slutdato: 26. november  
 Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 525/ 630 kr. (12 gange)

På dette hold kommer du til at opleve, at du i løbet af sæsonen bliver smidigere og meget bedre til at bevæge hele kroppen. Du vil hurtigt opdage, at bevægelser, du troede alderen havde sat en stopper for, stadig er mulige. Med de helt rette øvelser får vi trænet og aktiveret alle muskler i kroppen.

Vi træner balance og bruger redskaber, som du sikkert ikke er vant til at have i hænderne til træning af arme, ben, baller og hofterne. Vigtigst af alt: Vi har det hele tiden sjovt - glæden og engagementet er kernen på det her hold. Medbring selv et underlag til øvelser på gulv.

**Line Dance let øvede**

Hold 22317: mandag kl. 13.00 - 14.50      Startdato: 24. august  
 Slutdato: 30. november

**Line Dance let øvede**

Hold 22313: mandag kl. 14.50 - 16.40      Startdato: 24. august  
 Slutdato: 30. november

**Line Dance let øvede**

Hold 22312: torsdag kl. 13.00 - 14.50      Startdato: 27. august  
 Underviser: Annette Rasmussen          Slutdato: 3. december  
 Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)

**Line Dance let øvede**

Hold 22318: onsdag kl. 13.00 - 14.50      Startdato: 26. august  
 Underviser: Annette Rasmussen          Slutdato: 2. december  
 Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup  
 Pris: 720/ 850 kr. (14 gange)

Line Dance er dans på rækker, så her behøver du ingen partner. Vi danser til dejlig musik, får god motion og et godt grin.

**Motion og velvære m/k**

Hold 22323: mandag kl. 9.15 – 10.50      Startdato: 24. august  
 Slutdato: 30. november

**Motion og velvære m/k**

Hold 22321: tirsdag kl. 9.30 – 11.05      Startdato: 25. august  
 Pris: 660/ 765 kr. (14 gange)              Slutdato: 1. december

**Motion og velvære m/k**

Hold 22322: tirsdag kl. 11.10 - 13.00      Startdato: 25. august  
 Underviser: Mette Vibe                      Slutdato: 1. december  
 Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A, Risskov  
 Pris: 725/ 765 kr. (14 gange)

Der er fokus på ledbeevægelighed, puls, balance, styrke og koordination. Vi varmer leddene op, bevæger hele kroppen igennem og får pulsen op til god musik. Herefter laver vi styrkeøvelser, bækenbundsøvelser og stræk, og til sidst slutter vi af med en liggende afspænding. Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder. Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen.

**Pilates for fortsættere**

Hold 22331: torsdag kl. 12.30 - 13.25      Startdato: 3. september  
 Slutdato: 26. november

Hold 22332: onsdag kl. 11.30 - 12.25      Startdato: 2. september  
 Slutdato: 25. november

Hold 22333: onsdag kl. 10.30 - 11.25      Startdato: 2. september  
 Slutdato: 25. november

Hold 22334: torsdag kl. 11.15 - 12.10      Startdato: 3. september  
 Underviser: Lisbeth Balle                  Slutdato: 26. november  
 Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov  
 Pris: 560/ 685 kr. (12 gange)

**Pilates for fortsættere**

Hold 22335: torsdag kl. 14.00 - 15.20      Startdato: 3. september  
 Underviser: Tine Christensen              Slutdato: 26. november  
 Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov  
 Pris: 770/ 815 kr. (12 gange)



Pilates er en effektiv og skånsom form for træning, som øger kroppens styrke og smidighed. I alle øvelser inddrager vi musklerne omkring mave, ryg og bækken, også kaldet kropskorsettet. Det er bl.a. med til at forbedre kropsholdningen og dermed forebygge slitage af kroppen.

Åndedrættet er en vigtig del af pilates og er med til at understøtte øvelserne. Øvelserne er primært liggende øvelser. Der er underlag i lokalet. Vi anbefaler at medbringe eget liggeunderlag.

### Qigong

Hold 22371: onsdag kl. 10.00 – 11.20 Startdato: 26. august  
Underviser: Susanne Emmysdatter Slutdato: 2. december  
Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup  
Pris: 685/ 815 kr. (14 gange)

Qigong er langsomme stående bevægelser, træning af balance, vejrtrækning og smidighed.

Qigong giver ny energi, overskud og øger den mentale opmærksomhed. Løser blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer.

Qigong virker på nervesystemet og styrker din evne til at hvile i dig selv.



Respekt & værdighed

**Bedemand  
Keld Andersen**  
Tlf. 86 12 20 26

Vester Allé 27, Aarhus | Grenåvej 123, Risskov | Bystævnet 1E, Lystrup  
Grenåvej 743, Skødstrup | Hovedgaden 46, Rønde

Danske Bedemænd  
DS ISO9001  
Kvalitetssystem  
Eksamineret og DS certificeret

Brancheautoriseret Bedemand



### Vandgymnastik

Hold 22341: tirsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 25. august  
Slutdato: 1. december

Hold 22342: onsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 26. august  
Underviser: Lis Jørgensen Slutdato: 2. december  
Sted: Ellevangskolen, Jellebakken 17, Risskov  
Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

### Vandgymnastik

Hold 22343: torsdag kl. 15.00 - 15.55 Startdato: 27. august  
Underviser: Lis Jørgensen Slutdato: 3. december  
Sted: Sølystskolen, Egå Havvej 5, Egå  
Pris: 480/ 550 kr. (14 gange)

### Blid Hatha og Yin yoga

Hold 22361: mandag kl. 11.00 - 12.20 Startdato: 24. august  
Underviser: Camilla Hillerup Jensen Slutdato: 30. november  
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov  
Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

### Patanjali yoga

Hold 22362: onsdag kl. 13.00 - 14.20 Startdato: 26. august  
Yogalærer: Lone Bruun Slutdato: 2. december  
Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov  
Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)



**PRO AUTO**

Reparation af alle bilmærker  
Altid kvalitetsbiler på lager  
Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

AUTO-PARTNER

**Yoga - begyndere og øvede**

Hold 22363: tirsdag kl. 10.00 - 11.20

Underviser: Lotte Fosnæs

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

**Yoga - begyndere og øvede**

Hold 22364: tirsdag kl. 11.35 - 12.55

Underviser: Lotte Fosnæs

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 25. august

Slutdato: 1. december

**Blid Hatha og Yin yoga**

Hold 22365: mandag kl. 12.45 - 14.05

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 24. august

Slutdato: 30. november

**Patanjali yoga**

Hold 22366: onsdag kl. 9.00 - 10.20

Underviser: Lone Bruun

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

**Patanjali yoga**

Hold 22367: onsdag kl. 14.40 - 16.00

Yogalærer: Lone Bruun

Sted: Fortegården, Tirstrupvej 7, Risskov

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

**Blid Hatha og Yin yoga**

Hold 22368: mandag kl. 9.15 - 10.35

Underviser: Camilla Hillerup Jensen

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 24. august

Slutdato: 30. november

**Patanjali yoga**

Hold 22369: onsdag kl. 10.45 - 12.05

Yogalærer: Lone Bruun

Sted: Beboerhuset, Elsted Skolevej 4, Lystrup

Pris: 720/ 815 kr. (14 gange)

Startdato: 26. august

Slutdato: 2. december

Blid Hatha og Yin yoga: På dette hold laver vi en blanding af blid Hatha yoga og Yin yoga - for alle der gerne vil arbejde med både balance, smidighed, styrke samt åndedrættet og herigennem opnå fysisk velvære og mental balance. Vi afslutter altid med en dejlig afspænding.

Patanjali Yoga for seniorer foregår i et roligt tempo, hvor der er plads til individuelle hensyn. Med udgangspunkt i den fysiske træning arbejdes der koncentreret og detaljeret med styrke, balance, smidighed, bevidsthed, nærvær og åndedræt.

Der benyttes udstyr som tæpper, blokke og bæltter, så alle uanset smidighed og fysiske skavanker kan udføre stillingerne korrekt og få det fulde udbytte. Undervisningen rundes altid af med god tid til afspænding.

Yoga for begyndere og øvede: Yoga øger din kropsbevidsthed og din koncentration - dit energiniveau og dit generelle velvære.

På alle yoga-hold er det en god idé at medbringe yogamåtte, tæppe/pude og varmt tøj til afspændingen.

**Zumba**

Hold 22351: onsdag kl. 15.30 - 16.25

Underviser: Lucy Moli

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 525/ 630 kr. (12 gange)

Startdato: 2. september

Slutdato: 25. november

Zumba er en aktiv motionsform, der henvender sig til dig, der gerne vil have pulsen op til dejlige danserytmer. Det er en sjov måde at få sig rørt på, og der er ingen forudsætninger, men man skal ikke have for mange skavanker. Kom og vær med.

**Traveture om Egå Engsø**

Hver torsdag kl. 10.00 - 11.00

Mødested: Ved hundeskolen på Viengevej

Vi går en dejlig tur om Engsøen på eget initiativ. Det er for raske, normalt gående, men i eget tempo.

(Fra 26. november går vi i Riis Skov, hvor vi mødes på p-pladsen ved Stationsgade).

Tilmelding ikke nødvendig, man møder bare op.



**BRIDGE****Bridgeundervisning begynderhold**

Hold 22711: torsdag kl. 9.30 – 12.30      Startdato: 3. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard                      Slutdato: 3. december  
 Sted: Arions Hus (Delfinen), Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 690 kr. (13 gange)

Dette hold henvender sig til deltagere, som er noget usikre i Åbner og Svarers første to melderunder. Vi vil også øve modspilstemaer som udspil, kald/afvisning, modspil i 3.hånd. Endelig vil der være fokus på spilføring i sans og i farve. Med mindst 12 deltagere spilles en gennemgående turnering.

**Bridgeundervisning for ret øvede**

Hold 22712: torsdag kl. 13.00 – 16.30      Startdato: 3. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard                      Slutdato: 3. december  
 Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld. Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 720 kr. (13 gange)

Du har rimeligt styr på grundsystemet, så konventionerne er i fokus. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Mange opgaver udleveres til gennemgang næste spilledag. Præmier til de bedst placerede.

**Bridgeundervisning for let øvede**

Hold 22713: tirsdag kl. 13.15 – 16.45      Startdato: 1. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard                      Slutdato: 1. december  
 Sted: Arions Hus (salen), Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 720 kr. (13 gange)

Grundsystemet repeteres med opgaver. Der bliver også tid til nyt stof fra underviserens egne noter. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Præmier til de bedst placerede.

**Bridgeundervisning for viderekomne**

Hold 22714: tirsdag kl. 9.15 - 12.30      Startdato: 1. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard                      Slutdato: 1. december  
 Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld. Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 690 kr. (13 gange)

Du er sikker i grundsystemet. Der ses på forbedringer og konventioner. Vi spiller gennemgående partturneringer. Holdet er primært et turneringshold, men stadig med undervisning og mange opgaver. Præmier til de bedst placerede.

**Bridgeturnering**

Hold 22715: torsdag kl. 9.00 - 12.30      Startdato: 3. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard                      Slutdato: 3. december  
 Sted: Arions Hus, (salen), Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 510 kr. (13 gange)  
 Der spilles i to rækker. Undervisning det første kvarter. Præmier til de bedst placerede.

**SPROG, FILM OG LITTERATUR****SPROG****Engelsk for øvede**

Hold 22612: onsdag kl. 12.15 - 14.35      Startdato: 2. september  
 Underviser: Elsebeth Sloth Miles                      Slutdato: 25. november  
 Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen), Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 810/ 880 kr. (12 gange)

Du taler godt engelsk, men mangler alligevel ordforråd. Undervisningen sigter på at gøre dig i stand til at klare dig på rejser i udlandet. Vi bruger engelsk litteratur, diskuterer diverse emner og træner grammatik.

**Engelsk for øvede**

Hold 22613: torsdag kl. 12.15 - 14.35      Startdato: 3. september  
 Underviser: Joan Lynch                                      Slutdato: 26. november  
 Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen); Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 810/ 880 kr. (12 gange)

Du er rutineret i det engelske sprog, men vil gerne træne og bruge det noget mere. Vi vil bruge tid på at snakke og debattere om diverse emner. Vi anvender ud over engelsk litteratur, sange, kryds og tværs, rollespil og arbejder med grammatik.

**Engelsk for let øvede**

Hold 22614: onsdag kl. 15.00 - 16.50      Startdato: 2. september  
 Underviser: Elsebeth Sloth Miles                      Slutdato: 25. november  
 Sted: Folkehuset Vejlbj, lokale 2, Vikærtøften 6, Risskov  
 Pris: 650/ 720 kr. (12 gange)

Du kan føre en samtale på engelsk, men vil gerne være bedre til at udtrykke dig f.eks. på rejser. Vi vil forøge dit ordforråd og give dig mere selvtillid i at tale sproget. Vi læser engelsk litteratur og diskuterer forskellige emner.

Der bliver også arbejdet med grammatik.



**Spansk for øvede**

Hold 22616: tirsdag kl. 11.40 - 13.30

Startdato: 25. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 1. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 gange)

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som kan klare hverdagssamtaler. Der lægges vægt på ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og spanske vendinger. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdagsspansk og at få noget kulturel indsigt og viden om Spanien og landets befolkning. Grammatikken vil blive gennemgået i det omfang, der er behov for det. Vi læser spanske tekster/bøger og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

**Spansk for letøvede**

Hold 22617: tirsdag kl. 14.00 - 15.50

Startdato: 25. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 1. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 gange)

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 2-3 års undervisning eller tilsvarende niveau. På dette kursus får man mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymmer m.m. Der vil blive lagt vægt på at arbejde med den spanske udtale og forståelse, lidt grundlæggende grammatik og et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger, som man kan få glæde af ved rejser til spansktalende lande. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vi bruger spanskbogen "Caminando for fortsættere" samt letlæselige spanske bøger og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

**Spansk for fortsættere**

Hold 22618: onsdag kl. 10.00 - 11.50

Startdato: 26. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 2. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 gange)

Dette kursus er for dig, der har haft spansk i ca. 1-2 år. Man vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og tale enkle sætninger igennem dialoger og sjove opgaver. I løbet af kurset får du mulighed for at lære at stille og besvare spørgsmål samt håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Vi anvender ibogen "Caminando" og har derudover mange små samtaleøvelser i grupper m.m.

**Spansk for begyndere**

Hold 22621: tirsdag kl. 9.30 - 11.20

Startdato: 25. august

Underviser: Jeanette Eriksen

Slutdato: 1. december

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikærtøften 6, Risskov

Pris: 740/ 800 kr. (14 gange)

Dette kursus er for dig der drømmer om at lære spansk, så du kan begå dig på din rejse i et spansktalende land. Kurset er for begyndere, der intet kendskab har til sproget. Vi arbejder med udtale, grammatik og samtaletræning og opbygger et anvendeligt hverdagsordforråd, så du kan deltage i enkle samtaler med spansktalende om dagligdagsemner som mad, rejser og familie. Vi øver forskellige situationer, så du er klædt på til at spørge om vej eller bestille mad på restaurant m.m.

**LÆSEKREDSE****Læsekrede 2**

Hold 22622: mandag kl. 14.00 - 16.00

Startdato: 21. september

Herefter den 3. mandag i måneden

Slutdato: 21. december

Leder: Käthe Henriksen

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (4 gange)

Vi læser et bredt udvalg af dansk/udenlandsk litteratur, som vi i fællesskab finder frem til.

**Læsekrede 3**

Hold 22623: mandag kl. 13.30 - 15.00

Startdato: 14. september

Herefter den 2. mandag i måneden

Slutdato: 14. december

Leder: Gerda Flint

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (4 gange)

Litteraturen er et oplagt sted at opleve det liv, andre lever, og sammenholde det med ens eget. Kom og vær med i læsning og samtaler om nye og ældre værker, som vælges efter aftale.

**Læsegruppe 4 for mænd**

Hold 22624: onsdag kl. 10.00 - 12.30

Startdato: 26. august

Herefter den sidste onsdag i måneden

Slutdato: 25. november

Leder: Nina Løwe

Sted: Ellevang Kirkes Sognegård, Jellebakken 42, Risskov

Pris: 125 kr. (4 gange)

"En læsekrede er guld", stod der i en artikel om læsefællesskaber.

I læsekrede bydes der på nye bøger, nye bekendte og gode samtaler – som en daglig vitaminpille, siger en deltager. Vi mødes en gang om måneden, taler om bogen og dens perspektiver og får kaffe til. Vel mødt.



**Læsekreds 5**

Hold 22625: tirsdag kl. 13.30 - 15.00 Startdato: 1. september

Herefter den første tirsdag i måneden Slutdato: 1. december

Leder: Kamma Grande

Sted: Arions Hus, lokale "Delfinen", st. th. Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 125 kr. (4 gange)

Bevar læseglæden og bliv udfordret med bøger, som du måske ellers ikke ville have læst. De valgte bøger vil forhåbentlig danne udgangspunkt for gode samtaler i læsekredsen.

**TURE OG REJSER**

Hent flyers med beskrivelse af alle ture og rejser på kontoret eller se dem på hjemmesiden.

**ENDAGSTURE****Ærø**

Dato: 22.05.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 6.30 - Musikhuset kl. 6.45 - Viby Torv kl. 7.00

Pris: 895 kr.

På denne tur skal vi først nyde det smukke sydfynske landskab med høje levende hegn og udsigt til øhavet. Vi tager færgen i Svendborg mod Ærø, og under overfarten får vi serveret håndmadder.

Første stop på Ærø er Marstal, hvor vi kører langs med havnen og hører om byens maritime historie. Turen går videre over Voderup Klint, Uldgården i Bregninge og den gamle herregård Søbygaard med afslutning i Ærøskøbing.

**Nygaards Afrika**

Dato: 04.09.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.30 - Musikhuset kl. 7.45 - Viby Torv kl. 8.00

Pris: 795 kr.

Hos Nygaards Afrika i Nr. Nebel ser vi sjældne udstoppede dyrearter fra Afrika. Vi får en guidet rundtur og kommer tæt på dyrene og den dejlige natur. Frokosten nyder vi på stedet med buffet af vildsvine- og krondyrkød af egen avl. Turen indeholder også et besøg på jagtmuseet, der er det eneste sted i Nordeuropa, hvor man kan se 'the big five' i stor størrelse, dvs. de fem dyr, der er sværest og farligst at jage: løven, leoparden, næsehornet, den afrikanske elefant og vandbøflen.

**Skagen**

Dato: 25.09.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.00 - Musikhuset kl. 7.15 - Viby Torv kl. 7.30

Pris: 875 kr.

Tag med til Danmarks nordligste punkt, hvor vi begynder dagen med en tur med Sandormen på Grenen. Derefter går det videre til Skagen, hvor frokosten venter. Efter frokosten er der en guidet rundvisning på Skagens Museum. Det særlige lys og de kridhvide sandstrande på Skagen har inspireret forfattere og kunstnere som H.C. Andersen og Skagensmalerne. På museet er der værker af bl.a. Marie og P.S. Krøyer, Christian Krohn og Michael og Anna Ancher.

**Danmarks smukkeste bondegård**

Dato: 23.10.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 7.30 - Musikhuset kl. 7.45 - Viby Torv kl. 8.00

Pris: 825 kr.

Vi besøger Klægager (Den Gamle Dige greves Gård), der i 2017 fik betegnelsen 'Danmarks smukkeste bondegård'. Gården har været i samme families eje i syv generationer. Vi starter besøget med en 2-retters menu fra Ruths køkken, et rigtigt landkøkken med gode, lokale råvarer. Ejeren Christian viser efter frokosten rundt og fortæller om marsken baseret på egne oplevelser og forfædrenes overleveringer.

**PRO AUTO**

Reparation af alle bilmærker

Altid kvalitetsbiler på lager

Dækhotel

Tlf. 86 22 85 20

**Åletur**

Dato: 08.11.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 8.00 - Musikhuset kl. 8.15 - Viby Torv kl. 8.30

Pris: 795 kr.

Vores populære åletur går denne gang til Trend Kro. Vi starter dagen med et besøg hos Viskum Snaps, der er beliggende på en smuk, gammel gård nær Viborg. Midt i den smukke natur. På Trend Kro er det kromutter Gitte selv, der står for madlavningen. Maden er veltillavet, altid i rigelige mængder, og alting er friskt og naturligt fremstillet.

**REJSER MED OVERNATNING****Cirkusrevyen i 2 dage**

Ud 17.06.2026 - Hjem 18.06.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Opsamling: Arions Hus kl. 9.00 - Musikhuset kl. 9.15 - Viby Torv kl. 9.25

Pris: 2.895 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 595 kr.

1. dag – Cirkusrevyen med indkvartering på Gentofte Hotel. Aftenbuffet på Staldknægten på Bakken.

2. dag – Besøg i Andelsbyen Nyvang, som byder på en guidet tur i en lille stationsby i midten af 1900-tallet med rutebil, bager, brugs og zoneringsstation. Man er desuden i fuld gang med at forberede den helt store nyhed, nemlig Badehotellet, som flytter ind på Nyvang i 2026.

**Schweiz i 8 dage**

Ud 09.08.2026 - Hjem 16.08.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Tidspunkt for opsamling ved Arions Hus, Musikhuset og Viby Torv fremsendes.

Pris: 11.595 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 1.200 kr.

Tag med på en spændende tur til Schweiz, hvor vi skal bo centralt i den bilfrie, gamle bydel i Chur.

1. dag – Bussen kører til Midtyskland, hvor vi overnatter.

2. – 6. dag – Videre forbi Bodensøen til Chur. Mulighed for en tur med svævebanen op til Brambrüesch.

Dagen efter med tog til Milano og retur i bussen. Desuden får vi to togture mere: én gennem Schweiz' Grand Canyon og en anden til Arosa oppe i bjergene. Dejlige pittoreske udflugter!

7. dag – Bussen kører fra Chur til overnatningsstedet i Midtyskland.

8. dag – Efter et stop ved grænsen kører vi mod Aarhus, som vi når først på aftenen.

**Julebal og julehygge i 2 dage**

Ud 02.12.2026 - Hjem 03.12.2026

Tilmelding til Sørens Rejser A/S

Tidspunkt for opsamling ved Arions Hus, Musikhuset og Viby Torv fremsendes.

Pris: 1.895 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 495 kr.

Tag med på et stemningsfyldt ophold på Hotel Carstens i Bordesholm beliggende i Nordtyskland.

1. dag – Vi kører til Flensburg, hvor der bliver tid til juleshopping i centrum af byen. Senere indkvartering på Hotel Carstens, hvor der er spisning, musik og dans. Drikkevarer ad libitum i tre timer

2. – Efter morgenmaden kører vi til Kiel, hvor vi får tid til at besøge julemarkedet med næsten 100 julestande. Efter Kiel kører vi hjemad med stop ved grænsekioskerne. Vi forventer at være i Aarhus først på aftenen.

**RISSKOV DYREHOSPITAL**

- Vi er her for dig og dine dyr

Kompetent Personale

4,9/5 ★

Lørdagsåbent



Bestil tid på tlf. 30 80 82 40

Lystrupvej 50, 8240 Risskov

tlf. 30 80 82 40

www.risskovdyrehospital.dk



# Henvendelse

---

## til Ældre Sagen Aarhus

[www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus)

### MIDT

---

**Adresse:** Vester Allé 8, Aarhus C.  
**Telefon:** 86 13 09 26  
**Email:** [midt@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:midt@aeldresagen-aarhus.dk)  
**Åbningstider:** mandag - torsdag kl. 9.00 - 13.00  
**Ferie:** vwefterårsferie uge 42  
juleferie 12. december - 4. januar  
(begge dage inkl.)

### NORD

---

**Kontor:** Arions Hus  
Tulipanvej 28A, Risskov.  
**Telefon:** 86 22 64 01  
**Email:** [nord@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:nord@aeldresagen-aarhus.dk)  
**Kontortid:** mandag og onsdag kl. 9 - 12  
**Ferie:** efterårsferie uge 42  
juleferie 12. december - 4. januar  
(begge dage inkl.)

### SYD

---

**Kontor:** Viby Centret  
Viby Ringvej 2b,1  
**Telefon:** 86 11 00 37 (i åbningstiden)  
**Email:** [syd@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:syd@aeldresagen-aarhus.dk)  
**Kontortid:** mandag, tirsdag og onsdag  
kl. 9.30 – 12.00  
**Ferie:** efterårsferie uge 42  
juleferie 7. december - 4. januar  
(begge dage inkl.)