

Ældre @ Sagen

Hammel



Kulturhus InSide, Hammel

Program 2012 – 2013

www.aeldresagen.dk/favrskov

KVALITETSREJSER I HELE EUROPA

- MED BÅDE BUS OG FLY



- Individuelle rejser
- Grupperejser
- Firmature
- Udflugtsture
- Seniorture
- Topmoderne busser



Ans Rejser
Lyngbakkevej 10
8643 Ans
Tlf. 7026 0049



rejs@ansrejser.dk
www.ansrejser.dk

Ans Rejser

Kære medlemmer



Programmet for sæson 2012 – 2013 rummer både velkendte og nye aktiviteter. Lokalbestyrelsen har tilstræbt at sammensætte programmet så bredt, at flest mulige kan finde noget af interesse.

EDB kurser, stavgang, naturture, bowling, motion, telefonstjerne, besøgsvenner og bisiddertjeneste fortsætter som hidtil - dog med den ændring, at Jette Hansen har overtaget bisiddertjenesten efter Georg Carlsen.

Nyhederne er, at vi sammen med Hammel Bibliotek har åbnet en datastue i InSide, hvor man kan få IT hjælp hver mandag fra klokken 15 - 16. Sproginteresserede kan få deres tyskkundskaber opdateret til rejsebrug fra september, og til oktober begynder vi et kursus i madlavning for mænd på Søndervangsskolen. Endelig vil jeg nævne, at vi, efter en pause, genoptager kursus i SMS på Frijsenborg Efterskole.

Med en medlemsfremgang på 102 nye medlemmer konstaterer bestyrelsen, at Ældre Sagen i Hammel trives og har det godt. Vi er nu i alt 1839 medlemmer, og det kan vi ikke mindst takke vore solidt arbejdende frivillige for.

Ældre Sagens 25 års jubilæumsarrangement blev her i kommunen forestået af Ældre Sagens Koordinationsudvalg for Favrskov Kommune og afholdt i Sløjfen i Hadsten. Alle frivillige var inviteret med.

På landsplan går det godt for Ældre Sagen, som er en forening, der lyttes til på Christiansborg. Strategien er rigtig, og foreningen nyder i høj grad tilfredse medlemmers respekt og har et godt omdømme i den danske befolkning.

Stor tak til alle frivillige, som på forskellig vis har gjort en indsats for vores medborgere. En særlig tak til det kommunale og politiske system for godt samarbejde. Tak til vore samarbejdspartnere og annoncører, og en særlig tak til bestyrelsen for et godt og positivt samarbejde.

Velkommen til en ny og spændende sæson i Ældre Sagen Hammel.

Med venlig hilsen

Lokalbestyrelsen for Hammel

Ejgil Andreassen, formand

Lokalbestyrelsen

	Navn	Funktion	Telefon Mobil E-mail
	Ejgil Andreassen	Formand	86 96 25 67 51 53 25 67 ejgila@pc.dk
	Mary Rotvig	Næstformand	86 96 39 80 25 13 43 07 maryrotvig@city.dk
	Aage Haudrum	Kasserer	86 94 81 81 25 34 04 81 aage.haudrum@youmail.dk
	Per Isaksen	Sekretær	86 96 32 89 20 45 32 89 per.isaksen@webspeed.dk
	Christian Enggaard	Bestyrelsesmedlem	86 96 81 85 chreng@kabelmail.dk
	Niels Kragelund	Bestyrelsesmedlem	86 96 52 49 nielsogmargit@privat.dk
	Jette Hansen	Bestyrelsesmedlem	28 28 21 45 jethansen@pc.dk
	Henny Rasmussen	Bestyrelsesmedlem	29 46 71 28 henny.casper@gmail.com
	Hanna Holmgaard	Suppleant	60 74 35 06 holmgaard.bill@gmail.com
	Viola Thomsen	Suppleant	87 62 00 49

Ældre Sagen

- er alles sag -

Kontaktpersoner

Navn	Funktion	Telefon
Bodil Taankvist	Socialhumanitær/ Kørestolskubbere	86 96 17 51
Børge Rasmussen	EDB/ kurser og Support	86 96 35 34
Christian Enggaard	Webmaster, presse- kontakt, "Der sker"	86 96 51 68
Ejgil Andreasen	Pressekontakt	86 96 25 67
Henny Rasmussen	Registrering af frivilli- ge, IT	29 46 71 28
Jette Hansen	Socialhumanitær/ bisiddertjeneste	20 99 08 23 (tirsdag og tors- dag kl. 9 – 10)
Jytte Adelsten	Socialhumanitær/ Plejecenter Elmehøj	87 48 60 48
Linne Becher	Socialhumanitær/ telefonstjerne	86 96 24 73
Mary Rotvig	Socialhumanitær/ besøgsvenner, "en hjælpende hånd"	86 96 39 80
Niels Kragelund	Arrangementer, rej- ser, ældrepolitik	86 96 52 49
Ole Ravn-Nielsen	Medlemsaktiviteter/ gåture i naturen	61 72 53 27
Peder Spørring	Medlemsaktiviteter/ stavgang, rejser	86 96 13 81
Per Isaksen	Programredaktør, webmaster	86 96 32 89
Poula Ulriksen	Socialhumanitær/ demensaflastere	86 96 12 77
Viola Thomsen	Kontakt til Ældreråd, ældrepolitik	87 62 00 49
Vita Rasmussen	Socialhumanitær/ Plejecenter Skaghøj	29 44 73 04



**GRATIS
SYNSPRØVE**

God tid
til
personlig rådgivning

15 % rabat *

til
medlemmer af
Ældre Sagen

* kan ikke kombineres med andre tilbud og rabatter


Nyt Syn
Brilleriet



Jens Broe



Lise Reese



Mette Munch



Jannie Jensen

- din lokale optiker

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

Sæsonprogram 2012 – 2013

Cirkusrevyen 2012 – 2 dage

27. – 28. juni 2012

Danmarks største revy byder også i 2012 udgaven på den kompetente Lisbeth Dahl som instruktør. Sammen med Ulf Pilgård, Niels Ellegaard, Henrik Lykkegård og Ditte Hansen, åbner Cirkusrevyen igen teltet til et drøn af en latterfyldt aften.

Vores tur til Cirkusrevyen starter fra Miko Torv i Hammel klokken 10.00. Vi ankommer til vores hotel midt på eftermiddagen, og vi skal bo på et af Arp Hansens dejlige hoteller.

Klokken 17.30 tager vi af sted mod Bakken, hvor vi i skønne omgivelser skal nyde Bakkens største 'tag selv bord'. Vi starter med maden klokken 18.00, så der vil være god tid til også at nyde Bakkens charme, inden forestillingen begynder klokken 21.00.

Efter morgenmaden næste dag vil der være mulighed for at nyde bylivet i København. Man kan tage på shoppetur på strøget eller gå en tur ned til det hyggelige Nyhavn. Vi er tilbage i Jylland sidst på eftermiddagen.

Pris kr. 1.550,- som inkluderer: kørsel i 4-stjernet bus, ophold på et rigtig godt hotel, stor 'tag selv' buffet på Bakken, gode billetter/pladser til Cirkusrevyen, skatter afgifter og bidrag til rejsegarantifonden.

Prisen inkluderer ikke: drikkevarer til måltider.

Tilmelding til:

Niels Kragelund, tlf. 86 96 52 49

Mary Rotvig, tlf. 86 96 39 80

Ældre Sagen formidler en hjælpende hånd

Har du brug for hjælp til at løse et praktisk problem i hjemmet, så ring til Mary Rotvig på tlf. 86 96 39 80. Hjælpen er Gratis.

Kursus i tysk til rejsebrug

Startdato 05-09-12 - Slutdato 27-03-13

Målsætningen er, at deltagerne erhverver sig sådanne kundskaber i tysk, at de kan tale og forstå sproget på rejser. Vi skal ikke lære at beherske den tyske grammatik perfekt, men kommer ikke udenom små grammatiske øvelser – dog uden terperi som i skolen.

Vi vil hovedsagelig øve samtaler ved at læse avisartikler og andre små tekster, så vi kan finde os til rette som turister, finde vej, handle, gå på restaurant o. s. v.

Vores lærer, Ursel M. Mrohs, er tysker og vil gerne formidle lidt om sit hjemland: aktuelle skikke om efteråret, omkring jul og lignende, mad, seværdigheder og lidt historie.

Udgangspunktet for undervisningen er deltagernes forudgående kendskab til sproget, og både materialer og niveau vil blive tilpasset dette.

Deltagerbetalingen udgør 200 kr. + materialer, og der er plads til max 12 deltagere på holdet.

Tilmelding til: Ejgil på telefon nr. 86 96 25 67 senest den 29-08-12.

HUSET MEYER

www.husetmeyer.com • Temacentret • Østergade 14 • 8450 Hammel • tlf.: 8696 3300

Fra roerækkerne til Ravnsbjergkirken

Fredag den 14. september 2012 klokken 14

Dette er et erindringsforedrag, hvor Ejvind Nielsen med megen humor fortæller om 7 års skolegang hver anden dag med skifertavle og griffel og om spændende oplevelser som landbrugsmedhjælper, murerarbejdsmand, folkeskolelærer, fagkonsulent, fodbolddommer, forfatter, maler skulptør, og som sognepræst ved Ravnsbjergkirken i Århus.

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

Danish Crown, Horsens

Onsdag den 19. september 2012

Vi besøger Nordeuropas mest moderne svineslagteri, hvor vi – efter velkomst med introduktion til stedet - bliver guidet rundt og ser de enkelte processer. Rundvisningen tager 1 ½ time og foregår i hold a 18 personer, og der sluttet af med spørgsmål i besøgslokalet. Inden turen går hjemad, spiser vi frokost hos Danish Crown. Har du lyst til at vide noget om moderne fødevarerproduktion, så tag med på denne tur.

Farre Turistbusser afgår fra Miko Torv i Hammel klokken 09, og vi regner med at være tilbage i Hammel klokken ca.15. Der er plads til 50 personer i bussen, og du kommer med efter "først til mølle" princippet.

Turen koster 225 kr. med frokost, og der er tilmelding til Ejgil senest den 5. september på telefon nr. 86 96 25 67. Slagteriet anbefaler, at vi medbringer praktisk fodtøj, og beder os respektere rygeforbuddet på Danish Crowns område.

Høj rente på dit indlån?

Ring og hør nærmere om vores
højrentekonti på 7022 8450.



Hammel Afdeling
Østergade 5 · tlf. 7022 8450
www.sparoj.dk

Rügen 5 dage

Fra mandag den 1. til fredag den 5. oktober 2012

Tag med 'de graa busser' og stavgængerne til Tysklands største ø på vandreture, der byder på både naturmæssige og historiske oplevelser.

Rügen er et af tyskernes foretrukne feriesteder, og vi besøger nogle af de større badebyer, der med flotte strandhoteller og pensioner, er som er de klippet ud af brochurer fra 1920'erne. Her er lange broer ud i havet, sandstrande med kurvestole og velplejede parker og alléer.

Her er tydelige spor fra både Hitler- og kommunisttiden, her er idylliske småbyer og storslået arkitektur, og her er vidnesbyrd og levn fra den gang det slaviske folk regerede og kæmpede mod danskerne.

Til fods oplever vi også landet inde bag skrænterne, og vi skal sejle med Tysklands mindste færge. Vi besøger Rügens hvide by, Putbus, og aflægger et besøg i Granitz, et knap 200 år gammelt slot. Til de valgte vandreture er der frit valg til kortere og knap så anstrengende alternativer.

Vi skal bo på Hotel Rügen, som ligger midt i Stassnitz ud til Østersøen. Hotellet har hyggelig restaurant med udsigt, sauna og pool. Alle værelser er med bad/toilet, TV, telefon, og en del værelser ligger med udsigt. Der er kun kort vej til gågade, havnepromenade, Alstadt og havnen, hvorfra der udgår mange sejlture ud til klinerne.

Pris kr. 3.645,-. Tillæg for enkeltværelse kr. 750,-

Prisen inkluderer: Bustur, vandrekyndig rejseleder, turhjælperens deltagelse, halvpension fra aftensmad første dag til og med morgenmad sidste dag, frokost sidste dag, bidrag til rejsegarantifonden. Sejlture og ture med turisttog er ikke inkluderet, men vi arrangerer det gerne. Øvrige entréer er ikke inkluderet.

Du kan se mere på www.vandringforalle.dk.

Tilmelding senest 1. juni til turhjælper
Peder Spørring. Telefon nr. 86 96 13 81.

*Så snart jeg
kommer af med det
gamle hus, er jeg den,
der er gledet!*



Ny bolig ? Vi sælger gerne den gamle

Nybolig *Hammel*

Østergade 15
8450 Hammel
Tlf. 86963000



Inflenzavaccination

onsdag den 3. oktober 2012

Danske Lægers Vaccinationsservice vaccinerer i Hammel onsdag den 3. oktober 2012 efter følgende plan:

- Kulturhus InSide, Fællessalen, Dalvej 1, 8450 Hammel klokken 10:00 – 12:00
- Plejecenter Elmehøj, Elmevej 40, 8450 Hammel klokken 13:30 – 14:30

Vaccinationen er gratis for alle over 65 år. Husk sygesikringsbeviset.

Madlavningskursus for mænd

04-10-12 – 06-12-12

Det gode måltid er det, der deles med andre. Det er både hyggeligt og sjovt at spise sammen – og det er dejligt at nyde maden i godt selskab, mens snakken går rundt om bordet.

Har du lyst til at deltage i 'det gode måltid' – d. v. s. være med til både at lave det og spise det, kan du komme på madlavningskursus hver torsdag fra klokken 16:30 til klokken ca. 20 i oktober og november måneder. Rammen om kurset er skolekøkkenet på Søndervangsskolen i Hammel, og Niels Erik Nielsen, Hammels tidligere borgmester, er kursusleder.

Kom og bliv inspireret, kom og lær, kom og hyg dig, kom og vær med.

Deltagerbetalingen er 125,- kr. + mad og drikke. Tilmelding til Ejgil på telefon nr. 86 96 25 67 senest den 27-09-12.

Bisiddertjenesten



Er du usikker på de oplysninger, du får hos lægen, det offentlige eller hos anden instans, kan du få en bisidder, som hjælper dig med at holde rede på informationerne. Ring til Jette Hansen, som træffes tirsdage og torsdage fra klokken 9 – 10 på mobil 20 99 08 23, og aftal nærmere.

Mit hjem

v/Birthe Risgaard
Østergade 37, 8450 Hammel
Tlf. 86 96 07 10

Stort udvalg i kaffe, the, specialiteter,
chokolader, vin, special øl samt brugskunst
og smykker.

Flotte gavekurve laves til både private og
virksomheder, efter kundens ønske.

**FORRETNINGEN - HVOR DU ALTID KAN FINDE EN
VÆRTINDEGAVE TIL SMÅ PENGE**

Film i Fotorama, Hammel

fredag den 5. oktober 2012 klokken 15

Da filmens titel ikke er kendt ved redaktionens slutning, henvises til biografens annonce i Favrskov Posten.



Ældre Sagen finder besøgsvenner

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

Telefon 86 96 39 80.

Karen Blixen

-kunsten at bære en hård skæbne

søndag den 14. oktober 2012 klokken 14 i InSide

I 50 året for den store forfatterindes død kan vi konstatere, at Karen Blixen stadig er aktuell med sit livssyn. Den skæbnehengivne gudstro, det oprørske syn på det kristne skyldbegreb (og på mændene...), hendes enestående evne til at acceptere dem, der er anderledes – Karen Blixens livsanskuelse var ”bæredygtig” gennem de mange slag, hun fik af skæbnen:

Tabet af farmen, sygdommen, faderens selvmord, forholdet til mændene. Alt kunne hun bære, fordi hun kunne forvandle ulykkerne til fortællinger.

Men hvordan lærer vi andre ”at se storken”?

Derom handler Peter Værums foredrag.

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

Fra Rødovre til Voldby

fredag den 16. november 2012 klokken 14 i InSide

Vi lever i en tid, hvor mennesker nærmest strømmer til og bosætter sig i de store byer. Men der er nogle få, der flytter den anden vej.

Flytning efter uddannelse og arbejde er som regel vel tilrettelagt, men det kan være rene tilfældigheder (skæbnen vil nogen mene), der afgør, hvor man ender til sidst.

Ditte Bundgaard er storby pige, men havnede som landbo i Voldby i Midtjylland. Kom og hør Ditte fortælle om sin barndom og opvækst i Rødovre og om sine ungdomsår og drømme i storbyen.

Hør om Dittes møde med manden, hun flyttede med til Voldby. Hør om Dittes nye liv på landet, mødet med landbokulturen og landbomentaltiten, der er vidt forskellig fra den, hun havde med sig fra Rødovre.

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

Julearrangement

fredag den 30. november 2012 klokken 14 i InSide

Vi får besøg af Cabaret-holdet fra Pottemageregnens Amatørteaterforening, som giver den fuld gas i:

Cabaret 2012

"Friske søforklaringer"

Så længe skuden kan gå, og den sømand kan lide Susanne, Birgitte og Hanne, når en sailor går i land, så længe vi har kuling fra nordvest og solskin om bord på vor vindblæste vej over De Syv Have.

"Vi behøver ingen lange søforklaringer, for vi vil faktisk gerne stille op med en ny Cabaret-forestilling, der byder på sjov og ballade, lidt alvor og eftertanke, og masser af livsmod og glæde – kort sagt en ordentlig humør- og saltvandsindsprøjtning! Og det er ikke en gang løgn!", siger det dygtige cabaret-hold.

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



Frisør uden tidsbestilling

Åbningstider:

Mandag – fredag kl. 8.30 – 17.00

lørdag kl. 7.30 – 12.00

Pensionist Rabat – 10 % gælder
mandag – torsdag

Østergade 4, 8450 Hammel

Tlf.: 86 96 14 01

www.hairtrends.dk

Livet længe leve! – også i den 3. alder!

Fra barndommens gade til alderdommens serenade

fredag den 11. januar 2013 klokken 14 i InSide

Om livsrejsens betydning, om visdomsalderen, om at gå fra et krumbøjet ældrebillede til at finde de gaver og frugter, der skal høstes i den 3. alder. Om omsorg og smerte, om smil og lykke, om at finde den røde tråd, og om at hvert et menneskes liv er en fortælling værd.

At fortælle er at stykke erindringsstykker sammen til et større billede, som fortæller, hvem vi er, og hvorfor vi er som vi er. I fortællingen bliver vi mindet om det, der giver livsmod og ild i øjnene og får blodet til at rulle raskere i årerne.

Kom og få idéer til at fremme sundhed og livsglæde og godt humør i den 3. alder ved filosof John Engelbrecht fra Vejle, manden bag drivtømmer-kunst-udstillinger med langsomhedsord og fortællerskibet jagen "Nordstjernen" fra 1872 i Middelfart, og en bog, der lige er udkommet om "Livsmod og langsomhed", samt en ny bog på bedding om "Livsmod i modvind".

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

TURISTKØRSEL

Vi har stor erfaring i turistkørsel, og har turistbusser til ethvert formål.

Vi sætter en ære i at levere den bedste vare.



Farre Turistbuser
Gl. Skanderborgvej 141
Farre
8472 Sporup
Tlf. 86 96 80 03
20 14 45 03
farreturist@gefiber.dk



SMS kursus på Frijsenborg Efterskole

mandag den 4. februar 2013 klokken 14

Efter de tidligere succeser med SMS kurser følger vi op med endnu et kursus. Samarbejdet med Frijsenborg Efterskole fortsætter, og det er vi i lokalbestyrelsen meget glade for.

SMS er en vigtig kommunikationsform, som især unge mennesker har taget til sig, men den bruges også inden for den offentlige service.

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

Der er plads til max 40 personer på holdet, og man tilmelder sig hos Ejgil på telefon nr. 86 96 25 67.

Kursus og kaffe koster 30 kr.

Hører du mon godt nok ?

Hører du det, du gerne vil? Din bedre halvdel, dine børn og børnebørn, fuglenes kvinden eller TV'et? Kom ind og få et gratis høretjek allerede i dag!

Hos os får du:

- Gratis høretjek
- Ingen ventetid
- Højtuddannede hørespecialister
- 4 års garanti, fri service og fri justering
- 2 måneders returret



Fremvis dit
medlemskort fra
Ældresagen Hammel
og få 10% rabat!

Ring på telefon
7070 2328



Hørecentrene a/s
7070 2328 • www.hca.dk

Hørecenter Århus City
Vestergade 15-17
8000 Århus C

Hørecenter Århus Skejby
Skejbycenteret
Skelagervej 5
8200 Århus N

Vi er specialister i arvesager, herunder testamenter og dødsbobehandling.

Vidste du at ugifte samboende stadig skal lave et testamente?



Ret&Råd Hammel
Vestergade 4
8450 Hammel
www.ret-raad.dk/hammel

Kontakt os for en uforpligtende
snak på 86 96 19 77

Ret&Råd
ADVOKATER
Vi taler dit sprog

Harmonikavenner

søndag den 17. februar 2013 klokken 14 i InSide

Denne søndag eftermiddag kommer Harmonikaverne fra Århus med 10 personer og underholder med ældrevenlig musik og sang.

Kom og vær med, kom og oplev festlig harmonikamusik og sang, kom og syng med på melodier, du kender, kom og nyd et par timer i godt selskab.

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

Alle frivillige i Ældre Sagen, Hammel har gratis adgang.

Lokalbestyrelsen opfordrer til at støtte de annoncører, der støtter os



Få et unikt tilbud fra
ÆLDRE SAGENS
SAMARBEJDSPARTNER

Seniorkonsulent
Niels Jørgen Isaksen
Mobil: 30 37 77 29, e-mail: njk@codan.dk

© Codan 2013. Alle rettigheder forbeholdes.

Ældre Sagens årsmøde

søndag den 3. marts 2013 klokken 14 i InSide

Dagsordenen udsendes sidst på året fra Ældre Sagens sekretariat til alle medlemmer – husk medlemskortet.

Ældre Sagen er vært ved en kop kaffe, og der vil blive underholdt med billeder fra årets aktiviteter. Årsmødet sluttet af med 10 x banko. Kun for medlemmer.

Film i Fotorama, Hammel

fredag den 15. marts 2013 klokken 15

Da filmens titel ikke er kendt ved redaktionens slutning, henvises til biografens annonce i Favrskov Posten.



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

"Mands minde" *ved provst Anders Bonde, Lyngå*

fredag den 22. april 2013 klokken 14 i InSide

Mands Minde har præsten i Lyngå kald sit indlæg i Hammel. Med afsæt i roerækkerne på en gård på Djursland tager han os med gennem min- dernes land hele vejen til livet som præstegårdsforpagter i Lyngå. Hvorfor nu præstegårdsforpagter? Og hvorfor blev han ikke mælkepro- ducent i en lille flække i Midtdjurs, selvom drømmen som ung land- brugsmedhjælper var en flok køer?

Med et lunt glimt i øjet søger han tilbage i slægten og finder her nogle historier, der kalder på smilet, men samtidig rummer nogle værdier, som er vigtige at få med ind i enhver ny tid.

Foredraget holdes i causeriets muntre form, hvor der er noget til efter- tanken.

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

Holland 5 dage

22. – 26. april 2013

Dejlig rejse til det skønne Holland, som på denne tid af året er en eks- tra oplevelse på grund af de mange blomster. Vi bor lidt nord for Am- sterdam i det hyggelige Bergen på Hotel 1900.

Efter opsamling kører vi ned gennem Jylland og videre forbi Hamborg, Bremen og ind i Holland. Vi fortsætter forbi Apeldoorn, Amsterdam og ankommer til vores hotel, hvor aftensmaden venter os.

En dag med søer. Turen går langs Nordsøen mod nord forbi et utal af smukke blomstermarker til vi ankommer til byen Den Helder. Over dæmningen og videre til den charmerende by Volendam - en fiskerby der dagligt fejrer fortiden.

Keukenhof. Turen til Keukenhof er en helt fantastisk tur. Med sine tusindvis af tulipaner og andre forårsblomster er Keukenhof verdens største blomsterpark. Et besøg i Keukenhof blomsterpark glemmer man aldrig!

Amsterdam. Med kun en times kørsel til det specielle og spændende Amsterdam, er denne udflugt et must på rejsen til Holland. Amsterdam med sine over 400 broer er broernes by. På byrundturen kommer vi forbi nogle af Amsterdams mest kendte seværdigheder, bl.a. Rijksmuseum samt Rembrandt og Van Gogh Museerne. Vi skal også på en sejltur rundt i de smukke kanaler, hvor vi får mulighed for at nyde den smukke gamle by med de maleriske, gamle bindingsværksbygninger. Der vil blive ophold i centrum af byen, så man på egen hånd kan opleve denne specielle hovedstad.

Hjemrejse over dæmningen ved Zuidersøen. Vi starter fra Bergen efter morgenmaden, og begynder turen mod Danmark over den 32 km lange Zuiderdæmning. Herefter går turen gennem Nordholland, forbi Groningen ind i Tyskland. Vi er hjemme først på aftenen.

Hotellet. Hotel 1900 er et hyggeligt mindre hotel lige midt i Bergen. Hotellet består af to bygninger ved siden af hinanden. Alle værelser er med bad/toilet, tv og telefon. Værelserne er af varierende størrelse, og generelt er enkeltværelserne små. Der er 3 etager uden elevator.

Pris 3.375,00, tillæg for enkeltværelse kr. 600,-.

Prisen inkluderer:

- Kørsel i moderne 4-stjernet bus
- Dansk Rejseleder
- 1/2 pension - begyndende med aftensmad på første dag, og sluttende med morgenmad på sidste dag
- Skatter, afgifter og bidrag til Rejsegarantifonden

De i programmet nævnte udflugter, entrées og bådbillet er ikke indregnet i prisen.

Tilmelding til Niels Kragelund på telefon nummer 86 96 52 49.

Udflugt for frivillige

onsdag den 8. maj 2013

Invitationen bliver som sædvanlig udsendt direkte til de frivillige.

STAVGANG

hver
tirsdag i Hammel



Start kl. 09:30 på Selskabsvejen ved Springforbi.

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

Kom og vær med, vi har stor erfaring, da vi har været i gang i 8 år. Nybegyndere får instruktion og kan låne stave. Vi anbefaler, du kommer til instruktion, inden du køber stave.

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

Vi arrangerer "madpakketure" til det nære område, og vi har tilbud om stavgangsture til udlandet, hvor du godt kan være med, selvom du kun kan gå korte ture.

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

Instruktører Ilse Sørensen og Peder Spørring



PC kursus for begyndere

Fra torsdag d. 6. september til torsdag d. 13. december, alle gange kl. 10 – 12. Kurset foregår i lokale 5 i InSide.

Kurset er en introduktion til forskellige ting, som man kan bruge en computer til:

Tekstbehandling, opsætning af en festsang. Filhåndtering, hvordan finder jeg rundt på computeren? Mails, vedhæftning af filer. Billedbehandling, hvordan får man billederne ud af kameraet og printet ud via internettet? Offentlige tjenester, e-boks, NemId, låne bøger. Slægtsforskning, opstilling af et slægtstræ ved hjælp af gratis slægtsforskningsprogram. Til kurset bruger vi kursusmateriale fra hjemmesiden: www.pckursushammel.dk

Har du selv en bærbar computer, så tag den med til kurset og arbejd på en maskine, som du kender. Ellers er der mulighed for at låne computere på stedet.

Max 20 deltagere.

Kurset, der koster 175 kr., arrangeres i samarbejde med Hammel Bibliotek.

Tilmelding hos Børge Rasmussen, tlf.: 86 96 35 34

Åben datastue hver mandag

Hvad er JAVA for noget? Hvorfor skal jeg installere det på min computer? Og hvordan?

Der er stor efterspørgsel på kurser og andre måder at lære om brugen af al den nye, herlige teknologi – især nu, hvor kravene til den digitale kommunikation med det offentlige skærpes. For at imødekomme nogle af behovene har Ældresagen i Hammel og Favrskov Bibliotekerne indledt et samarbejde om en datastue, hvor folk kan komme forbi for at søge hjælp til styresystemer, installering af programmer til Nem ID og søgning på nettet. Meget vil vi kunne hjælpe med – men der kan være ting, hvor vi kommer til kort.

Det er gratis at benytte Datastuen, som man finder i InSides Forhal hver mandag mellem kl. 15 og 16 – dog lukket i påskeugen samt i månederne juni, juli og august. Datastuen har premiere mandag den 26. marts.

Styrk din krop – Motionér!

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



Bevæg dig - Bevar dig

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

Dertil har Ældre Sagens Lokalbestyrelse for Hammel indledt et samarbejde med Hammel Idrætscenter, som har et godt tilbud til dig – nemlig at du som medlem af Ældre Sagen frit kan træne i Hammel Motionscenter i den periode kortet gælder. Det mindste køb er 3 måneder, og 3 måneder koster 500 kroner. Aftalen gælder frem til udgangen af april måned 2013.

Ved første fremmøde kan du aftale en introduktionstime med centerleder Henrik Larson, telefon 86 96 35 06. Du skal også oprettes som bruger af motionscentret. Dette gøres lettest på idrætscentrets hjemmeside, <http://www.hichammel.dk/> eller ved direkte henvendelse til Hammel Idrætscenter.

Bowlingklubben Senior



Vi bowler hver mandag fra klokken 11:00 - 12:00 og fra klokken 12:00 – 13:00 på bowlingbanerne i Kulturhus InSide, Dalvej 1, 8450 Hammel.

Efterårssæsonen starter den 3. september 2012 og slutter den 10. december 2012.

Prisen for efterårssæsonen 2012 er 24 kr. pr. gang.

Kontaktinfo: Henri Jensen, telefon 86 98 65 63.

Gåture i naturen - Naturture med Ældresagen

v/ Ole Ravn-Nielsen



Præstens Bøg

Tid: Kl. 9.30 Mødested: Springforbi

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

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

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

Planlagte datoer:

2012

Torsdag den 12. april

Torsdag den 10. maj

Torsdag den 14. juni

Sommerferie i juli

Torsdag den 09. august

Torsdag den 13. september

Torsdag den 11. oktober

2013

Torsdag den 11. april

Torsdag den 16. maj

Torsdag den 13. juni

Sommerferie i juli

Torsdag den 8. august

Torsdag den 12. september

Torsdag den 10. oktober

De vigtigste numre til hjælp

- 112 – Ulykke / Ambulance. Det landsdækkende alarmnummer skal bruges, når der er sket en ulykke, og der er fare for liv, miljø, ejendom eller der er opstået brand eller sket en alvorlig forbrydelse.
- 8731 5050 – Skadestuen. Du skal altid ringe til skadestuen, inden du kommer. Nummeret dækker den østlige del af Region Midtjylland.
- 7011 3131 – Lægevagten. Du skal altid ringe til lægevagten, inden du møder op. Nummeret skal bruges udenfor din egen læges åbnings-tid; 16 – 08 på hverdage og i weekenden.
- 114 – Politiets servicenummer. Når du skal søge om tilladelser eller tippe politiet uden akut behov.

Ældre Sagen formidler en hjælpende hånd

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

Hjælpen er gratis



Borgerservice

Borgerservicecentret

Skovvej 20, 8382 Hinnerup, telefonnummer 89 64 10 10

Bibliotekernes borgerservice:

Hadsten, Sløjfen, Evald Tangs Allé 45

Hammel, InSide, Dalvej 1

Hinnerup, Kulturhuset, Skovvej 18

Ulstrup, Hovedgaden 60

Du kan blive personligt betjent i bibliotekernes åbningstid.

Det frivillige sociale arbejde

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

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

En del af et netværk

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

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

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

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



B

*** Det sker i Ældre Sagen, Hammel ***

Dato	Dag	Klokken	Arrangement	Sted
27-06-12 28-06-12	Onsdag Torsdag	10:00	Cirkusrevyen 2012	Bus
14-09-12	Fredag	14:00	Fra roerækkerne til Ravnsbjergkirken	Kulturhus InSide
19-09-12	Onsdag	09:00	Besøg på Danish Crown i Horsens	Bus
01-10-12 05-10-12	Mandag Fredag	Morgen	5 dages tur til Rügen med stavgængerne	Bus
05-10-12	Fredag	15:00	Film	Fotorama, Hammel
14-10-12	Søndag	14:00	Karen Blixen	Kulturhus InSide
16-11-12	Fredag	14:00	Fra Rødovre til Voldby	Kulturhus InSide
30-11-12	Fredag	14:00	Cabaret	Kulturhus InSide
11-01-13	Fredag	14:00	Livet længe leve	Kulturhus InSide
17-02-13	Søndag	14:00	Harmonikavennerne	Kulturhus InSide
03-03-13	Søndag	14:00	Årsmøde	Kulturhus InSide
15-03-13	Fredag	15:00	Film	Fotorama, Hammel
12-04-13	Fredag	14:00	Mands minde	Kulturhus InSide
22-04-13 26-04-13	Mandag Fredag	Morgen	5 dages tur til Holland	Bus
08-05-13	Onsdag	08:00	Udflugt for frivillige	Bus