

Ældre Sagen

Gråsten Lokalafdeling



GRÅSTEN HAVN 100 ÅR

Program 2024

Ældre Sagen

Gråsten Lokalafdeling

Kære medlem,

Det er en glæde at kunne præsentere 2024 programmet. Vort program vil forsat komme med arrangementer i to halvår. Det normale program uddeles inden nytår og indeholder faste aktiviteter som gælder hele året, samt første halvårs arrangementer. Herefter lægger vi et tillæg med andet halvårs arrangementer i Ahlmannsparken i slutningen af juni og der kan man selv hente det. Desuden kan det hele findes på vores hjemmeside og arrangementer i annoncer i Gråsten Avis. Vi anvender også vort lokale nyhedsbrev meget mere, så ønsker man at være opdateret bør man tilmelde sig vores nyhedsbreve på hjemmesiden.

Det er vigtigt for os alle at være med i fællesskaber som værn mod følelsen af at være alene. Det giver vore mange aktiviteter og arrangementer mulighed for, så brug dem og tag en ven eller nabo med.

Programmet viser vore social - humanitære tilbud. Hvis du har brug for støtte, står vi til din rådighed. Ved deltagelse i faste aktiviteter sker tilmelding til kontaktpersonen, og arrangementer helst via vort online bookingsystem på vores hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/graasten>.

Vi glæder os til at se dig ved vores aktiviteter og arrangementer og hører gerne fra dig.



Ebbe Johansen

Formand

Program 2024

Feltpræst Peter Sporleder

Onsdag den 10. januar 2024 i BHJ-salen i Gråsten kl. 14:30-16:30
Sognepræst i Holme kirke og feltpræst Peter Sporleder har 6 gange været udsendt både i Kosovo, Irak og Afghanistan. Vi får et indblik i, hvordan de danske soldater lever og bor, hvordan man tackler savnet til familien derhjemme, hvordan man håndterer dødsfald og hårdt sårede blandt kammerater.

Hold dig sund og rask

Onsdag den 24. januar kl. 14:30-16:30 kommer Didde Lauritzen, formand for sundhedsudvalget og fortæller om sundhed, hvordan man undgår sygdomme f.eks. diabetes 2 og om man har fået en sygdom, hvordan man klarer det. Hun fortæller også om kommunens øgede samarbejde med regionen f.eks. via de nye klynger.
Afslutningsvis vil vor IT frivillige Leif Riis fortælle om hvordan man kan gøre brug af de forskellige IT-løsninger der er på sundhedsområdet.

Fra Vorbasse til Christiansborg

Onsdag den 7. februar 2024 kl. 14:30 til 16:30 i BHJ-salen i Gråsten
Kom og hør den kendte politiker Henrik Dam Kristensen fortælle om livet fra Vorbasse til Christiansborg. Han blev valgt for Socialdemokratiet i Horsenskredsen, og var formand for Folketinget i perioden 21. juni 2019 til 1. november 2022.

Ukraine

Den 21. februar kl. 14:30 til 16:30 i BHJ-salen, Ahlmannsparken.
Peter Hansen vil fortælle om Ukraine og sine erfaringerne ved at have virksomheder der.

Årsmøde

Onsdag den 6. marts i BHJ-salen, Ahlmannsparken 14.30 – ca. 16.30
Beretning om året der gik og planen fremover. Valg til bestyrelse og tilmelding af nye frivillige. Stort kaffe- og kagebord.

Udflugt til Husum

Tirsdag 19-03-2024 tager vi fra Ahlmannsparken kl. 9.00 på tur til Husum. Vi skal nyde Husum krokus blomsterhav og besøge slottet. Guide på slottet: Christian Schultz.

John & Bjarne, Jazz med to

Onsdag den 3-4-2024 i BHJ-salen giver Søren Peter Frøsig og Steffan Grarup en hyldest til Bjarne Liller og John Mogensen med sange, trompet, klaver og klarinet. Hør "Så længe jeg lever" og alle deres andre kendte sange.

Kunstig Intelligens (AI) og ChatGPT

Onsdag den 17-4-2024 i BHJ-salen, vil Brian Nygaard Oswald fortælle hvad Kunstig Intelligens er og hvad ældre mennesker kan bruge det til. Hvis man medtager sin bærbare PC kan man prøve hvordan man kan bruge ChatGPT og andre kunstig intelligens programmer.

Vejen til min passion for integration

Onsdag den 1. maj i BHJ-salen 14:30-16:30 fortæller Iman Kayed om sin barndom og opvækst i Libanon. Kulturmødet med det danske samfund og Identitetskrisen i et nyt land, men også hvordan det danske samfund har inspireret hende til at finde hendes egen passion, som dyrkes både i arbejde og fritid. Som central person i foreningen Bydelismødre vandt hun i 2020 Brobyggerprisen.

Tur til Alsion og Sønderjyllands symfoniorkester

Onsdag den 15. maj besøger vi Alsion kl. 14:30-16:30. Vi får en rundvisning på Alsion hvor Direktør for koncertsalen Martin Nørbæk viser rundt. Herefter kaffepause hvorefter Musikchef ved Sønderjylland Symfoniorkester Adam Stadnichi fortæller om Sønderjyllands Symfoniorkester. Pris 80,00 kr. inklusive kaffe i Alsion's café. Begrænset deltagerantal 40. Vi kører sammen med opsamling og start ved Ahlmannsparken kl. 14:00.

Grevinde Danner

Onsdag den 29. maj 2024 kl.14:30-16:30 i BHJ-salen i Gråsten

Den levende fortælling om en enestående kvinde i Danmarkshistorien. Mød Grevinden i egen person, når præst Theresia Treschow-Kühl optræder med fortællingen om hendes liv fra fattigdom i København til livet som rig enke.

Varde sommerspil. Baronessen fra benzintanken

Lørdag den 6. juli. Bustur fra Ahlmannsparken til Varde Sommerspil kl. 12.00.

Tilbage ca. 23.00. Ingen frokost men middag på hjemturen. Pris kr. 575,-.



Ældre Matiné 2024

Søndag den 21. juli kl. 14.00 til 17.00 i BHJ-salen i Ahlmannsparken.

En eftermiddag i forbindelse med ringridningen.

Vi får serveret kaffe, boller og lagkage til lystig musik og underholdning og med en svingom.

Alle arrangementer

Annonceres i Gråsten Avis og på vor hjemmeside. Vi bruger også lokale nyhedsbreve, Det Sker Lokalt og pressen.

Andet halvårs program

Trykkes som indstik til dette program og kan hentes i Ahlmannsparken fra juli 2024

Ældre Sagens IT-aktiviteter 2024

IT-hjælpen

IT-hjælpen er åben alle mandage kl. 11-15 i perioden 8. januar – 13. maj, dog lukket i påsken. Efterårets åbningsperiode annonceres senere i avisen og på vores hjemmeside.

Sted: Ahlmannsparken, Gråsten

Har du problemer med din PC, tabletten, mobilen eller mangler du f.eks. hjælp til Mit ID, virusbekæmpelse, foto eller mail, så vil vi i IT-hjælpen prøve at hjælpe dig. Hjælpen i IT-hjælpen er gratis for alle.

Det er vigtigt, at du medbringer din adgangskode til biblioteket, dit MitID eller en mobiltelefon for at kunne koble dig på internettet. Husk adgangskoder til dit mailprogram, hvis vi skal hjælpe med dine e-mails. Medtag også din strømforsyning, hvis det er pc'en, der laver knuder.

Skal du have hjælp hjemme privat, aftales det i IT- hjælp/cafe, gebyr 100 kr. pr. besøg.

Kontakt og information, brug helst e-mail:

IT koordinator/supporter Bente Nedergaard.

Kontakt: e-mail: nurse.bn@privat.dk.

kl. 19 – 20: tlf. 42 94 54 94

IT-supporter Benny Christensen.

Kontaktform: e-mail: benny@snuski.dk.

kl. 10 – 11: tlf. 28 11 79 39

IT-hjælp chef/supporter Tonny Sandau

Kontaktform: e-mail: sandau@surfpost.dk

Tlf. 42 43 14 25



Ældre Sagens motionsaktiviteter

Vandgymnastik m/ tilskud

Mandage Hold I kl. 9-9.50, Hold II kl. 10-10.50, hold V kl. 11-11.50
Hold III fredag 9-9.50, Hold IV tirsdag 10-10.50. Sted: Marina Fiske­næs.
Skånsom motion i varmtvand bassin med instruktør.
Kontakt: Anne Nygaard, tlf. 2363 8646, annenygaard@hotmail.dk

Kegling, Gråsten Keglecenter i Ahlmannsparken.

Mandage, onsdage, torsdage og fredage kl. 9.30-11.30
Tirsdage kl. 14.15–16.15. Kontakt: Bendt Olesen 2441 7281

Petanque, Banerne ved Ahlmannsparken.

Mandage fra kl. 14 – 17, torsdage fra kl. 9.30 -12.30.
Kontakt: Marianne Nielsen, tlf. 4072 9070 eller Kaj Frederiksen, tlf. 2929 7720

Krolf i Ahlmannsparken (Krolfparken)

Sommerhalvåret tirsdage fra kl. 9.30 og torsdage fra kl. 14.30
Vinterhalvåret tirsdage og torsdage fra 10.00 udendørs i Årsbjerg
Medlemskab kr. 150.- årligt. Kontaktperson: Inga Petersen 4048 1174

Billard, Ahlmannsparken, billardlokalet i kælder­en.

Der er to borde til keglebillard og to til karambole. Du kan få introduktion.
Kontakt: Jens Skøtt, teglkrogen5@jubii.dk

Skydning

Tirsdage 9.30-11.30. Om vinteren skydes der på 15 m indendørs bane Johs.
Kochsvej 3 (i kælder­en ved skolen) og om sommeren på 50 m udendørs bane.
Skydningen foregår i samarbejde med Gråsten Skytteforening, og der er altid
en instruktør og skydeansvarlig til stede på banen. 25 skud for 35 kr.
Kontakt: Kurt Lorenzen tlf. 24 65 59 26

Cykelture ud i det blå

Mandage kl. 10.00 -14.00 fra Ahlmannsparken. Tempoet indrettes efter
deltagerne. Der holdes pauser. Lær at cykle på en Elcykel, som kan lånes.
Kontakt: Ejnar Nielsen, 61 65 90 61

Social-humanitære tilbud

Bisidder, Støtte ved vigtige samtaler, Benny Peter Christensen, tlf. 28 11 79 39

Demensaflastning for pårørende til demente. Berit Jørgensen, tlf. 28 68 23 66

Demens café anden torsdag i hver måned. Gurli Nielsen, tlf. 20 74 44 77

Hjælpende hænder,

Hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet. Hans Clausen tlf. 29 92 41 67.

Tryghedsopkald, Få dagligt et telefonopkald.

Kontakt Ruth Eriksen tlf. 61 60 15 22.

Stol på motion med frivillige på Gråsten plejecenter.

Kontakt Birgitte Hell, tlf. 20 82 59 24.

Besøgsvener, Erling Nissen, Tlf. 21 74 94 85 eller

e-mail: nissenerling46@gmail.com

Søndags Café, Varm middag kl. 12.00 til 14.00 i Marina Fiskenæs.

Første søndag i måneden. Enkelte undtagelser efter aftale.

Tilmelding senest onsdagen før. Kontaktperson Orla Kulby tlf. 21 22 8776

Ældre på indkøb.

I et samarbejde med Pensionistforeningerne i Gråsten og Egersund samt Quorp Busser arrangeres indkøbsture hver torsdag. Indkøbsturene er åbne for alle pensionister fra området Adsbøl – Kværs – Tørsbøl – Snurom – Rinkenæs – Alnor – Egersund og Gråsten, og får støtte fra Sønderborg Kommune. Der er en månedlig egenbetaling på kr. 180.-.

Man tilmelder sig for måneden og skal **framelde** sig hvis man ikke kan deltage til Tage Nielsen/Kirsten Juul Jensen onsdage mellem kl. 10 og 12. Telefon 50 39 37 65

Seniorbio hos Kinorama, Borgen, Kastanie Alle 3, Sønderborg

Første onsdag i hver måned undtagen juli og august kl. 10.00 til den favorable pris af kr. 90,-. Billet bestilling på www.kinorama.dk eller via telefon til Kinorama 74 42 16 00 fra mandag ugen før. Kontakt: Randi Jepsen, randi.henning@hotmail.com, 20 14 11 57.

Juridisk rådgivning på telefon 80 30 15 27 (ma-ti-on-fre 10-14 & to 14-18).

Ældre Sagens faste aktiviteter

Bridge, Starter igen medio september 2024. Lørdage kl. 9.30-13, Ahlmannsparken. Kontakt: Bente Kragh, tlf. 21 62 69 09.

Whist og Skat, mandage kl. 13-16, Ahlmannsparken.
Kontakt: Sabu Robert Petersen, tlf. 61 46 74 96

Nørklere, tirsdage i ulige uger kl. 14-16, Røde Kors Nygade 21 eller onsdage i ulige uger kl. 14-16 i Kværs Præstegaard.
Kontakt: Anne Petersen tlf. 28 10 41 98

Strikkecafe, fredage kl. 14-16, Ahlmannsparken.
Kontakt: Birgit Johannsen, tlf. 53 29 62 87

Malergruppen

Tirsdage kl. 10-13, Dansehuset Johs. Kochs vej 12.
Her hygger man sig med at male akryl og akvarel.
Kontakt: Gitta Nielsen 26 70 22 89 eller Christa Hansen 26 29 02 07

Slægtsforskning torsdage kl.10-12, Ahlmannsparken.

Vi hygger os, udveksler erfaringer og hjælper hinanden med gode råd og ideer. For alle interesserede, fra nybegyndere til erfarne. Husk din adgangskode til biblioteket så du kan komme på internettet.

Kontakt: Kaj Nygaard, 21 34 08 17, kajnygaard@gmail.com eller Hardy Johansen, 20 23 42 30, wgh@bbsyd.dk

Skolevenner

Mødedage aftales individuelt. Meld dig gerne som frivillig.

Kontakt: Margrethe Steffensen, tlf. 41 56 08 27, e-mail dyrkobb126@gmail.com

Medlemmer af lokalbestyrelsen i Gråsten

Formand Telefon 40 11 76 04	Ebbe Johansen, Kystvej 27, 6300 Gråsten E-mail: ej@danskil.dk
Næstformand Telefon 21 74 94 85	Erling Nissen, Dyrkobbeltårn Allé 14, 6300 Gråsten E-mail: nissenerling46@gmail.com
Anden næstformand Telefon 28 69 02 03	Birgitte Jensen, Ravnsbjergvej 1, 6300 Gråsten E-mail: birgitte@seest.nu
Bestyrelsesmedlem Telefon 23 63 86 46	Anne Nygaard, Vibevej 33, 6300 Gråsten E-mail: annenygaard@hotmail.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 21 22 87 76	Orla Kulby, Bellevue 4, 4., 6300 Gråsten E-mail: kulby@youmail.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 21 62 69 09	Bente Kragh, Nederbyvej 51, 6300 Gråsten E-mail: bente-peterk@bbsyd.dk
Bestyrelsesmedlem Telefon 20 74 44 77	Gurli Nielsen, Konkel 1, 6300 Gråsten E-mail: konkel.1@hotmail.com
Suppleant Telefon 41 56 08 27	Margrethe H. Steffensen, Gl. Aabenraavej 6b, 6300 Gråsten E-mail: dyrkobbelt126@gmail.com
Suppleant Telefon 42 94 54 94	Bente Nedergaard, Sønderborgvej 307, Bovrup E-mail: bn.nurse@mail.dk
Kasserer Telefon 61 51 84 86	Erich Mohr, Gl. Aabenraavej 6 J E-mail: mohrajstrup@hotmail.com

Vejledning i tilmelding mm.

Ved foredrag er prisen normalt kr. 80,- og så vidt muligt serveres kaffe og kage. Foredrag, ture og udflugter annonceres i den lokale presse inkl. priser. Virksomhedsbesøg er ofte gratis når der er egen transport. Der skal tilmelding til ved alle arrangementer så der er kaffe til alle.

Bookning eller tilmelding sker bedst på vor hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/graasten> eller med medlemsnummer til Anne Køcks 2334 0905 gerne SMS, alternativt den arrangement ansvarlige.

Tilmelding kan ske fra annoncetidspunkt eller 14 dage før arrangement, ellers når et arrangement er åbent på vor hjemmeside. Dog Varde sommerspil senest 20. februar.

Betaling med angivelse af navn og arrangement kan ske til vores bankkonto i Sydbank 8060 -1750229.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Buskørsel: fra Ahlmannsparken

Samkørsel: sker fra Ahlmannsparken på aftalt tidspunkt. Afregning kr. 40 pr. deltager til chauffør.

Bliv frivillig og få gode venner

Der er muligheder som f.eks. motionsven, skoleven, besøgsven, demensaflaster og IT. Ring og fortæl hvad du gerne vil.



Ældre Sagen Gråsten's Sponsorer

APOS, Andr. Petersen & Søn, Planetvej 2, 6300 Gråsten

Tøjeksperten, Slotsgade 7, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 30 31

GF Forsikring, Molevej 2, Kollund, 6340 Kruså, 74 67 86 54

Kjeld Faaborg, Ejendomsmægler, Sundsnæs 19, 6300 Gråsten

Gråsten & Broager Apotek, Sundsnæs 13, 6300 Gråsten.

Knud Erik Heissel

Shell

Quorp's busser, Stenvej 15, Rinkenæs, tlf. 74 65 08 50

SuperBrugsen Gråsten, Ulsnæs 10, tlf. 73 65 26 00

Gråsten og omegns begravelsesforretning, tlf. 74 65 94 33

Møblér med Hebru, Sundsnæs 4, 6300 Gråsten, tlf. 74 60 83 51

Den Gamle Skomager, Morten Latter, tlf. 74 65 33 65

Limosyd, Niels Jessen, tlf. 20 19 81 51

Toptrykgrafisk, Buskmosevej 4, 6300 Gråsten, tlf. 74 65 01 01

Herudover takker vi **Sønderborg Kommune** for tilskud til vores aktiviteter samt fri brug af lokaler i Ahlmannsparken og Dansehuset.

Ældresagen i Gråsten siger tak for støtten til vores arbejde.

Husk at bruge vores sponsorer!

Til medlem: