

Ældre @ Sagen

Aabenraa Lokalafdeling

KONTAKTBLAD juli 2023 – juni 2024

Kære læsere

Dette KONTAKTBLAD indeholder nyttig information om lokalafdelingens faste aktiviteter samt jeres muligheder for hjælp. Her findes også kontaktoplysninger til bestyrelsen og aktivitetsledere – så **gem bladet** og læg det i nærheden af telefonen.

OBS! dit/jeres medlemsnummer står på bagsiden af dette Kontaktblad.

Vores aktiviteter bliver annonceret i **Aabenraa Ugeavis** hver måned, omtalt på vores **hjemmeside**, opslås i kommunens blad **RUDEN**, opslås i Ældre Sagens blad **DET SKER LOKALT** og sendes som **Nyhedsmail** direkte til jeres mailadresse.

I kan tilmelde jer Nyhedsmailen på vores hjemmeside ældresagen.dk/aabenraa

Vi glæder os til at møde jer til vores arrangementer og ture.

Venlig hilsen lokalbestyrelsen
Irene-Annie-Margit-Børge-Bodil-Finn





Støtte og vejledning

Medlemsrådgivning

Telefonerne til Ældre Sagens rådgivning har åben mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00-14.00 samt torsdag kl. 14.00-18.00

aeldresagen@aeldresagen.dk eller tlf. 70 89 00 81

Rådgivning er gratis.

Demensaflaster

Lokalafdelingen har frivillige aflastere til pårørende, der passer demente i eget hjem. Få mulighed for lidt personlig frihed til f.eks. at gå til frisør, foretage indkøb, samvær med venner m.m.

Aktivitetsleder

Edel Kristoffersen edel.kristoffersen@outlook.dk24 48 20 30

Bisidder

En frivillig bisidder er med til at lytte og støtte i situationer, hvor det er bedst at være to, og hvor man bagefter kan drøfte, hvad der er blevet sagt og aftalt – f.eks. hos banken, kommunen, lægen, skifteretten, forsikringsselskabet mv., klager over afgørelser og andet som er vigtigt for dig. Bisidderen har tavshedspligt.

Aktivitetsleder

Hanne Finderup aabenraapost5@gmail.com..... 30 53 13 59

Besøgsvenner

Lokalafdelingen har frivillige besøgsvenner, der efter aftale kommer til en snak over en kop kaffe, går en tur sammen, tager med til arrangementer, biografen, skubbe kørestolen o.l.

Aktivitetsleder

Irene Møller Rasmussen aabenraapost545@gmail.com.....40 23 24 57

Tryghedslinjen

Få en aftale om et telefonopkald om morgenen.

Aktivitetsleder

Sonja Bang sonjabang37@gmail.com52 40 59 69

Indkøbsordning

Hvis du har brug for hjælp til indkøb, eller til at bære dine varer.

Aktivitetsleder

Birte Kenrad blkenrad@gmail.com20 60 31 00

Bliv frivillig:

Gør en positiv forskel for et ældre menneske. I lokalafdelingen er vi over 100 frivillige hjælpere. Som frivillig i Ældre Sagen får du en solid landsorganisation i ryggen. Du tilbydes relevante kurser, positive oplevelser samt gode kolleger. I Kontaktbladet kan du se hvilke områder lokalforeningen dækker. Hvis du har en god idé til en ny aktivitet, så hold dig ikke tilbage. Kontakt gerne et medlem af lokalbestyrelsen.



IT

IT-undervisning

Undervisning i brug af computer, iPad og tablet - både for nybegyndere og mere øvede. Individuel undervisning i kursistens eget tempo. Kurser tirsdag og torsdag i Kirsebærhavens Aktivitetscenter fra kl. 10.00 – 12.00. (Kursus 6 x 2 timer spørg efter kursusgebyr).

Aktivitetsleder Finn Hove finn.hove@live.dk 30 86 30 46

IT-Café i Kirsebærhavens Aktivitetscenter

Hver onsdag kl. 10.00 – 12.00 i Kirsebærhavens Aktivitetscenter. Er du kørt fast med din PC, tablet, iPad eller nye mobiltelefon, så mød bare op. Ingen tilmelding. Vi er nogle stykker fra Ældresagens IT-frivillige, der er klar til at hjælpe dig videre. Hjælpen er gratis og for alle 60+.

IT-Café aabenraapost2@gmail.com 40 23 24 59

IT-hjælp i hjemmet:

Hvis dit udstyr "driller" og du ikke har mulighed for at komme på kursus eller medbringe dit udstyr til vores IT-Café, så kan vi komme hjem til dig.

Denne hjælp er kun for vores medlemmer og den er gratis.

IT-hjælp i hjemmet aabenraapost2@gmail.com 40 23 24 59



GENERATIONSMØDER

Aktivitetsleder

Børnehavenvenner Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 61 29 10 87

Skolevenner Jørgen Ravn Storgaard jrsfarverhus@youmail.dk 86 34 50 67

HANDYMAND

Aktivitetsleder

Handyman: Christof Appel ca56jan@gmail.com.....25 77 91 90

Få hjælp til småopgaver i hjemmet. HJÆLPEN ER GRATIS.

Kun for medlemmer af Ældre Sagen i Aabenraa, Løjt Kirkeby og Stubbæk.



INDKØBSORDNING

Aktivitetsleder

Indkøbsordning

Birte Kenrad blkenrad@gmail.com20 60 31 00

For alle i Aabenraa, Løjt Kirkeby og Stubbæk



MOTION

Badminton Eva Johansen majkat44@gmail.com	24 66 44 13
Alle hverdage 9–10 Arena Aabenraa	
Billard Jørgen Clausen juclaus19@gmail.com	30 42 29 92
Fredage kl.9-11 – RAA Billardklub, Uglekær 1 Aabenraa	
Bordtennis Ebbe Worm ebbeworm@gmail.com	24 85 86 57
Tirsdage kl.14-17 Sportscentrum, Industrivej 8, Aabenraa	
Cykelklub Annie Hansen hansenannie@outlook.dk	22 51 35 65
Onsdage kl.10-13 Kirsebærhaven vi mødes i gården	
Fitnees/Motion/ Genoptræning og vedligehold Alle ugens dage	
Enstedhallen, Skolegade 10, Stubbæk	
Henning Bonde fitnees@enstedhallen.dk	40 14 38 21
Kegling Knud Nielsen dunk23@live.dk	20 49 62 66
Torsdag 14-16 Ulige uger/ mandag 14-15, tirsdag 13-15:30	
Lige/uger: tirsdag 14-16 - Løgumklostervej 9, Aabenraa	
Pétanque Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com	61 29 10 87
Tirsdage kl. 10 – 12 Arena Aabenraa	
Arena Aabenraa svømmehal	74 62 74 00
Gratis svømning for pensionister onsdage kl.13.15 - 14.30	

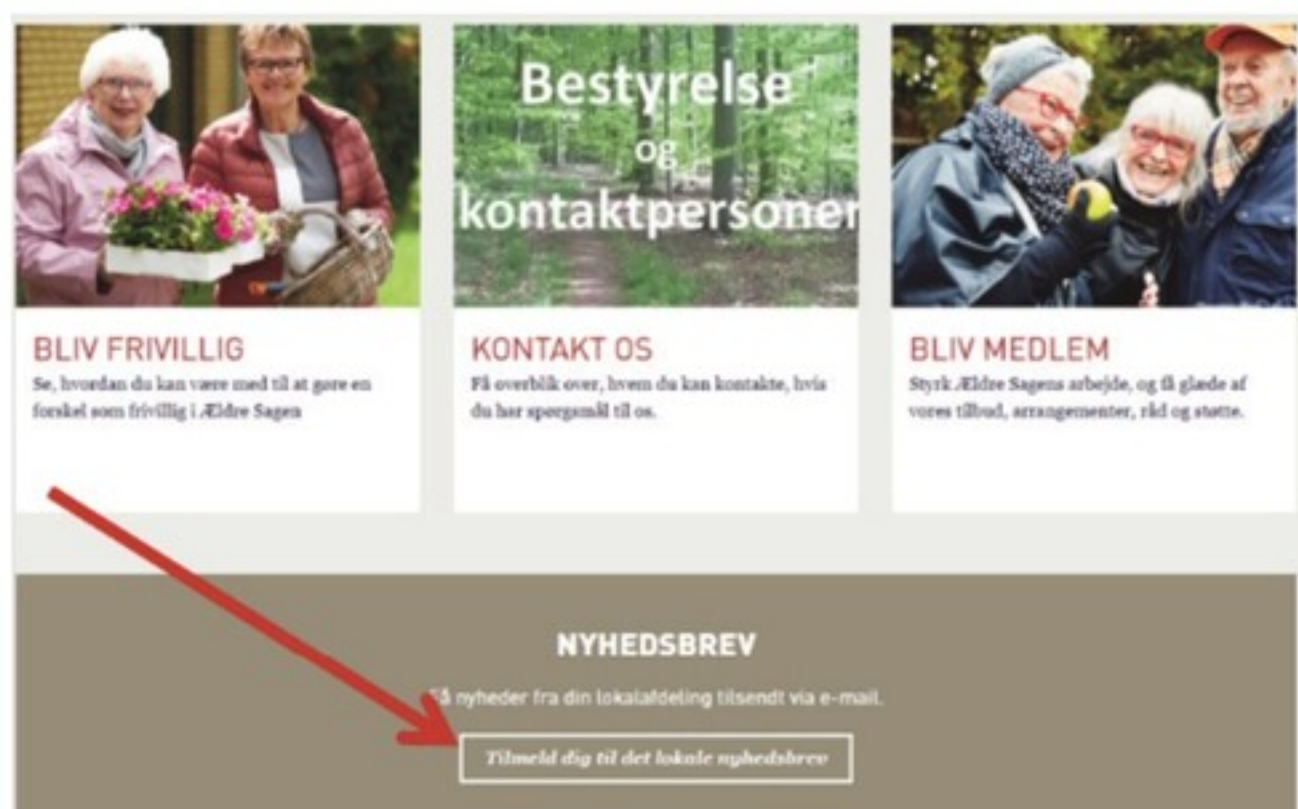
KORTSPIL & SØNDAGSHYGGE

Bridge Eva Johansen majkat44@gmail.com	24 66 44 13
Onsdage kl. 13 - Aabenraa Bridge Center Søndergade 1 1. sal Aabenraa	
Skat Søren Petersen k.k.petersen@youmail.dk	74 62 65 91
Mandage kl. 13-16.30 – Møllemærsk 24 Aabenraa	
Søndagshygge Bodil Lorenzen, toegebo@gmail.com	74 62 69 26
Søndage i lige uger kl. 14 – Møllemærsk 24 Aabenraa	

SENIORBIO

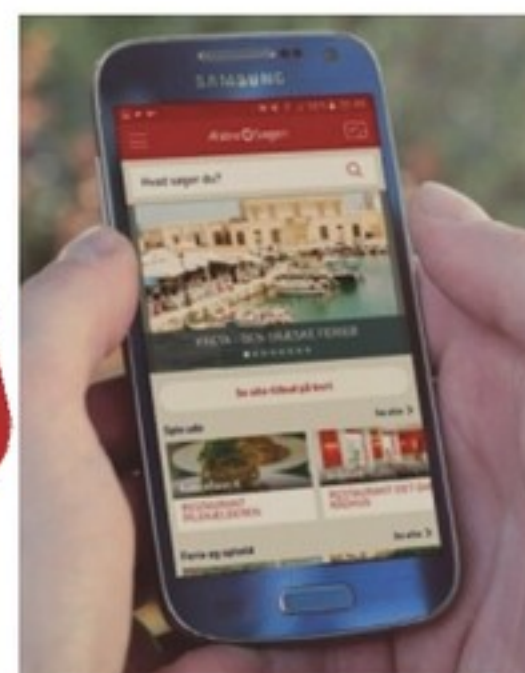
Seniorbio 1. tirsdag i måneden kl. 10.00	
For program: www.kinorama.dk – info - Senior Bio	
Billetbestilling	74 62 98 99

Nyhedsmail



Tilmeld dig vores lokale nyhedsmail på aeldresagen.dk/aabenraa

Hent APP til din mobil



Hent Aeldre Sagens APP til din smartphone/iPhone på Google Play og APP Store og få rabatter og se dit Medlemskort

Tilmelding og betaling til arrangementer og ture

Tilmelding kan ske således:

- 1) På vores hjemmeside aeldresagen.dk/aabenraa under **AKTIVITETER, KURSER, REJSER OG TURE** hvor du kan tilmelde dig og samtidig betale med alle betalingskort.
- 2) Du kan også tilmelde dig ved at ringe til det **annoncerede telefonnummer** vedr. arrangementet – sms'er og indtalte beskeder besvares ikke!

Betaling skal altid ske forud for arrangementer og kan foregå på én af følgende måder:

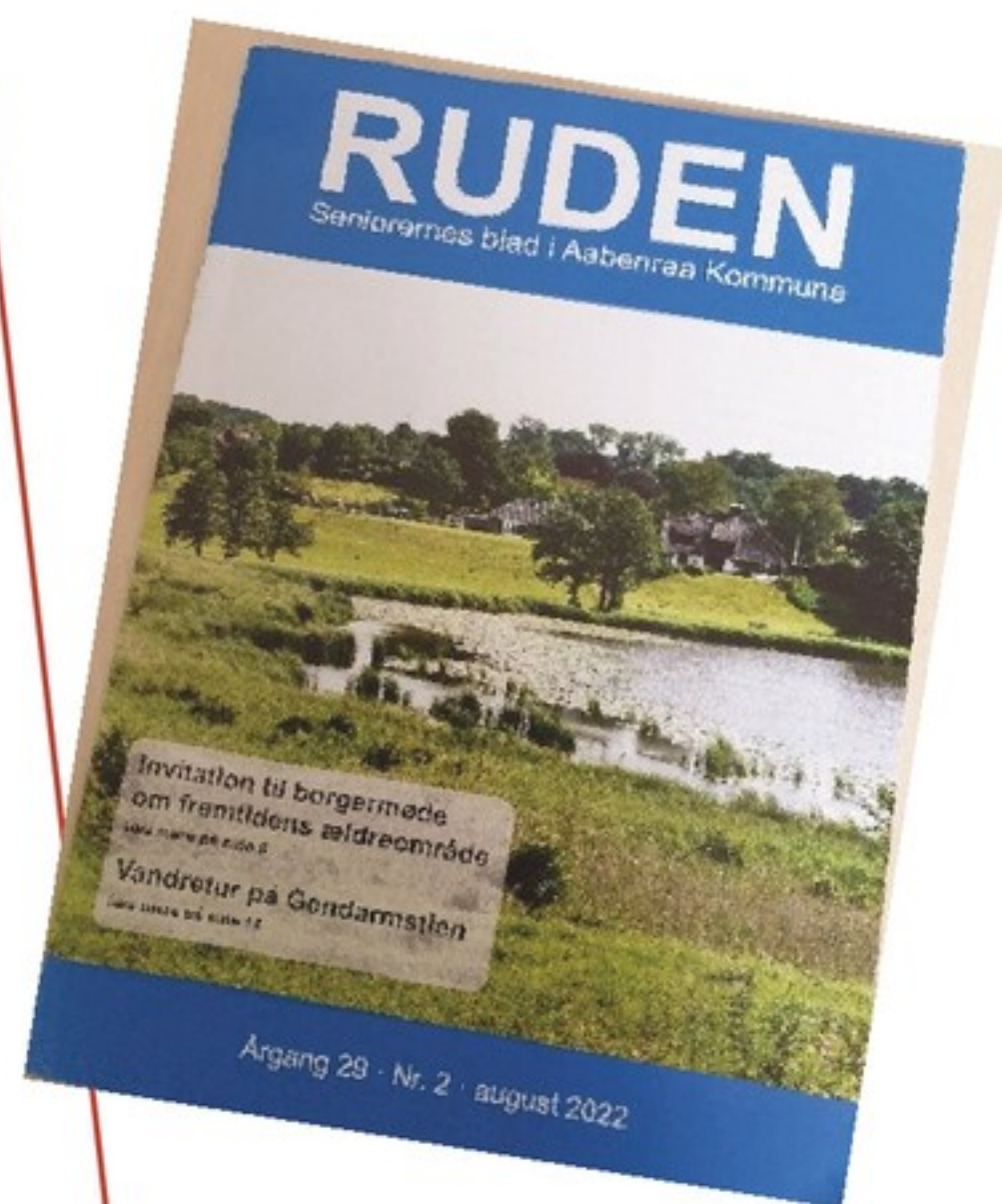
- 1) Ved online tilmelding på hjemmesiden, (hvor der benyttes betalingskort)
- 2) Indbetaling på konto **7930-1466458** eller MobilePay **627394**. (HUSK at oplyse dit medlemsnummer, navn og aktiviteten ved denne betalingsmåde)

OBS: Betalingen er ikke godkendelse for tilmelding. Denne er først gyldig når du har modtaget en bekræftelse på, at du er tilmeldt. Denne sendes pr. mail.

Hold dig orienteret

Læs om kommende udflugter,
foredrag, spis-sammen-arrangementer,
møder, rabatter samt aktuel orientering i
Aabenraa Ugeavis

- ✓ **Aabenraa Ugeavis**
- ✓ **Ældre Sagens blad**
- DET SKER LOKALT**
- ✓ **Hjemmesiden:**
aeldresagen.dk/aabenraa
- ✓ **Aabenraa Kommunes blad**
- RUDEN**
- ✓ **Lokal Nyhedsmail**
- ✓ **Ældre Sagens app på mobil**



Bankkonto:
7930-1466458

MobilePay:
62 73 94

Lokalafdeling for Aabenraa

Formand:

Irene Møller Rasmussen aabenraapost545@gmail.com 40 23 24 57

1. Næstformand:

Bodil Møker bodil-dieter@mail.tele.dk 40 23 24 54

2. Næstformand:

Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 61 29 10 87

Kasserer:

Annie Hansen hansenannie@outlook.dk 22 51 35 65

Sekretær:

Margit Korneliussen aabenraapost1@gmail.com 61 29 11 34

Suppleanter:

Finn Hansen finn.gladbach.hansen@gmail.com 60 14 12 06

Aktivitetsleder.

Aflastere/demens:

Edel Kristoffersen edel.kristoffersen@outlook.dk 24 48 20 30

Besøgsvenner:

Irene Møller Rasmussen aabenraapost545@gmail.com 40 23 24 57

Tryghedslinjen: Sonja Bang sonjabang37@gmail.com 52 40 59 69

Indkøbsordning: Birte Kenrad blkenrad@gmail.com 20 60 31 00

Bisidder: Hanne Finderup aabenraapost5@gmail.com 30 53 13 59

Rejseudvalg: Else Marie H. Boisen elsemh@gmail.com 21 26 58 03

Webmaster: Finn Hove finn.hove@live.dk 30 86 30 46

Webmaster: Ulla Bøttcher ulla.chr.123@gmail.com 22 83 59 91

PR/kommunikation:

Finn Hansen finn.gladbach.hansen@gmail.com 60 14 12 06