

# Ældre Sagen

LOKALAFDELINGEN FOR VORDINGBORG OG OMEGN

4735 - 4750 - 4760 - 4771 - 4772 - 4773

## EFTERÅRSPROGRAM 2023



**JULEFROKOST**  
**TORSDAG DEN 7. DECEMBER 2023**  
**i Hollænderhaven**  
Se side 10



Ældre  Sagen

Kirketorvet 12a, 4760 Vordingborg

Kontortid: mandag til onsdag kl. 10.00-12.00  
(i august dog kun mandage, i december lukket).

Telefon: 55 34 61 67

E-mail: [aesvola12a@gmail.com](mailto:aesvola12a@gmail.com)

Hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/vordingborg](http://www.aeldresagen.dk/vordingborg)

# AKTIVITETER—KIRKETORVET 12A

## Syng dig glad

3. torsdag i hver måned kl. 13.30 - 15.30.

”De 2 Glade Grå” spiller op, vi hygger og drikker kaffe/te

Deltagelse koster kr. 20 inkl. kaffe/te.

Mødeleder Mimi Andersen - 21 75 11 81.



## Håndarbejde og hyggeligt samvær

Fredage i ulige uger kl. 11.00 - 14.00.

Vi er en lille flok, der har det hyggeligt, medens vi arbejder med eget håndarbejde. Der er også plads til dig.

Deltagelse koster kr. 20 inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Irene Fabricius - 51 72 22 25.

## Kvinder sammen

Den anden lørdag i måneden kl. 9.30 - 12.00.

Er du kvinde og har du lyst til at være sammen med andre kvinder ?

Vi vil udfylde tiden med oplæg, debat, fortællinger, humor, og ?

Deltagelse koster kr. 40 for kaffe/te, brød og frugt.

Kontaktperson Agnete Kolle Mikkelsen - 20 53 09 75.

## Herreværelset—hvor mænd mødes

1. og 3. fredag hver måned kl. 15.00 - 18.00.

I Herreværelset mødes du med andre ældre mænd, og sammen vælger I, om I skal spise sammen, gå til koncert eller tage på museum eller virksomhedsbesøg.

Herreværelset er et frirum for mænd, hvor du mødes med andre mænd til snak og hyggeligt samvær. Deltagelse koster kr. 50 inkl. en sildemad, kaffe og kage. Alle er velkomne, men tilmelding nødvendig til:

Per Frederiksen - 25 39 03 08 - perf2016@gmail.com.

# AKTIVITETER—KIRKETORVET 12A

## Konversationsengelsk

Vi samtaler på engelsk efter valgte emner/tekster.

Der er hold mandag, tirsdag og onsdag eftermiddag, og hold for både begyndere, let øvede og øvede.

Deltagelse koster kr. 20 pr. gang inkl. kaffe/te.

Ring til Kirsten Olsen - 20 84 49 24 - for yderligere information og tilmelding.



## Books in English

We meet on the 3rd Monday each month from 4 to 6 p.m.

Do you enjoy reading books in English and would you like to discuss them with others ? If yes, then join us !

Cost kr. 20 each time incl. coffee/tea.

Contact Karen Schou-Pedersen - 29 89 67 27.

# AKTIVITETER—KIRKETORVET 12A

## Litteraturkreds

Vi læser et bredt udvalg af bøger, nye som gamle klassikere, danske og udenlandske. Vi taler om indholdet og om forfatteren, læser anmeldelser om bog og forfatter og ser evt. tilhørende film.

Mandage i lige uger kl. 14.00 - 16.00.

Kirsten Kaas - 30 74 62 24.

Tirsdage i lige uger kl. 14.00 -16.00:

Kirsten Deis - 23 42 58 44.

Tirsdage i ulige uger: kl. 14.00 - 16.00:

Bente Andersen - 29 36 37 66.

Den sidste onsdag i måneden kl. 13.30 - 15.30:

Kirsten Deis - 23 42 58 44.

Pris: kr. 20 pr. gang inkl. kaffe/te.

## Bridge

Mandage kl. 9.00 - 12.00.

Kirsten Bitsch og Kirsten Skotte giver gerne råd og vejledning.

Deltagerpris pr. gang: kr. 20 inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Kirsten Skotte - 22 30 18 01.



## Whistklub

Onsdage kl. 14.00 - 17.00.

Vi drikker kaffe fra kl. 14.00 - 14.30 og spiller derefter.

Deltagerpris pr. gang: kr. 20 inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Inger Svangren - 32 10 86 08.



# AKTIVITETER—KIRKETORVET 12A

## SKAK

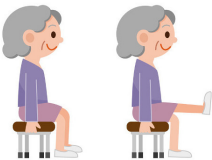
Tirsdage kl. 19.00 - 21.00.

Skak udfordrer og vedligeholder hjernen, siger forskerne.

Vi spiller skak på mange niveauer. Det er en fordel at kunne lidt skak, men bestemt ikke en betingelse. Alle aldersgrupper velkomne.

Deltagelse kr. 20 pr. gang inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Jan Ambirk - 60 65 48 85



## Stolegymnastik

Tirsdage kl. 10.00 - 11.30

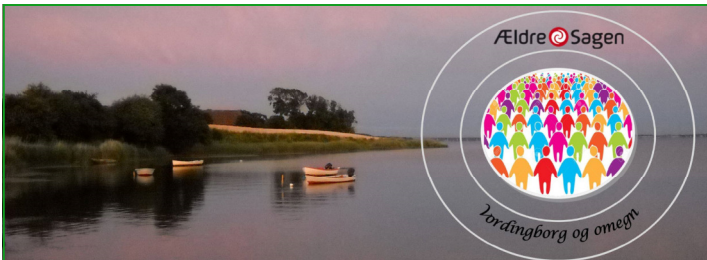
Holdleder Bodil Nørgaard - Tlf. 24 47 39 25.  
Max. 10 deltagere pr. hold. Pris: kr. 20 pr. gang

## BANKO

Den 4. torsdag i måneden (se "Mødeaktiviteter" på side 8).



**Følg "Ældre Sagen Vordingborg" på Facebook**



# AKTIVITETER—KIRKETORVET 12A

## IT-GRUPPEN

### Vi kan hjælpe dig med at blive bedre til:

- ◆ At skrive en tekst i en mail eller et skriveprogram
- ◆ At lave personlige invitationer og bordkort
- ◆ At lave dit eget fotoalbum og få det trykt
- ◆ At få orden og system i dine filer og fotos på PC og iPad
- ◆ At forbedre dine fotos
- ◆ At blive mere fortrolig med Facebook, Google og andre medier.



Har du andre emner, du gerne vil lære om, så kontakt os. Vi kan helt sikkert finde en løsning.

Søren Moos, 22 66 59 02.

### Åben datastue og PC hjælp:

Mandage kl. 10 -12.

Der gennemføres aktiviteter som IT-vejledning, IT-rådgivning samt reparation og computercafe. Desuden gives der råd om køb af udstyr (PC-Tablet-iPad-Telefon-TV m.m.) samt tegning af abonnenter. Pris: 50 kr. pr. 2 timer, inkl. kaffe/te.

Hjælp til MitID er gratis.

Tilmelding 22 66 59 02, Søren Moos.

### PC-hjemmehjælp

Har du brug for PC-hjælp i dit hjem, så ring til os og oplys dit problem. Vi vil så kontakte dig. Husk at oplyse navn, adresse og telefonnr. Vi kan hjælpe med opsætning og tilslutning af udstyr. Startgebyr: 100 kr.

Tel.. 22 66 59 02, Søren Moos.

## **Gåture med og uden stave**

Tirsdage og onsdage kl. 9.30 - 11.30.

Vi bevæger os i moderat tempo, og der er valgmulighed mellem flere turlængder fra Kirketorvet 12a. Fra april til oktober er der samkørsel til forskellige udflugtsmål og vi går fra startstedet kl. 9.30.

Deltagelse i vinterhalvåret koster kr. 20,- inkl. kaffe/te.

Kontaktperson tirsdage - Gurli Marcussen - 51 80 08 79.

Kontaktperson onsdage - Gurli Hansen - 51 72 00 36.

## **Cykelmotion**

Mandage kl. 9.30 - 11.30.

Vi cykler ca. 25 km med Jens Nielsen og Jens Jensen (med mulighed for en kort tur 10-15 km).

Medbring kaffe/te eller andet til pause på turen.

Hvis det regner kl. 9.00, kører vi ikke den dag.

Ingen tilmelding – bare mød op på Kirketorvet 12a.

Kontaktperson Jens Nielsen - 51 51 23 37.

## **Besøgsvenner/Gå-tur-venner**

Ældre Sagen formidler kontakt mellem personer med tid, lyst og overskud - og personer, der har behov for at få lidt hjælp til at bryde hverdagens isolation med et besøg.

Kontaktperson Vivian Elin Nielsen – 22 48 34 28.

# MØDEAKTIVITETER

på Kirketorvet 12a – hvis intet andet er angivet

## SEPTEMBER

Søndag, den 17. kl. 13.00 - 16.00:



Fælles spisning i madklub **"Spisekomsammen"**

Kyllingesteg med kartofler og sovs.

Spisebilletter á kr. 75 købes i kontortiden.

Torsdag, den 28. kl. 14.00 - 16.00 : **Banko**



Deltagelse kr. 80 inkl. 6 plader, kaffe/te og brød.

## OKTOBER

Søndag, den 15. kl. 13.00 - 16.00 :



Fælles spisning i madklub **"Spisekomsammen"**

Hakkebøf med løg og spejlæg, kartofler og sovs.

Spisebilletter á kr. 75 købes i kontortiden.

Torsdag, den 26. kl. 14.00 - 16.00 : **Banko**



Deltagelse kr. 80 inkl. 6 plader, kaffe/te og brød.

## NOVEMBER

Søndag den 19. kl. 13.00 - 16.00 :



Fælles spisning i madklub **"Spisekomsammen"**

Krebinetter med brasekartofler, stuede ærter og gulerødder.

Spisebilletter á kr. 75 købes i kontortiden.

Torsdag den 23. kl. 14.00 - 16.00 : **Banko**



Deltagelse kr. 80 inkl. 6 plader, kaffe/te og brød.

## DECEMBER

Torsdag den 7. kl. 12.00

Julefrokost. Se side 10.



# MØDEAKTIVITETER

på Kirketorvet 12a – hvis intet andet er angivet

## GRATIS INFLUENZAVACCINATION I OKTOBER

for personer over 65 år i samarbejde med Danske Lægers Vaccinationservice:

**Fredag den 6. og torsdag den 12. oktober,  
begge dage kl. 08.30 - 16.30**

**i Ældre Sagens lokaler på Kirketorvet. 12A.**

Alle over 65 vil modtage et brev, hvoraf det fremgår, hvorefter du bestiller tid til vaccinationen.



## INFORMATIONSMØDE/ÅBENT HUS

Vi søger frivillige, som vil gøre en forskel. Derfor inviterer vi til informationsmøde

**TORS DAG DEN 5. OKTOBER KL 13.00 - 16.00**

Kom og hør alt om, hvad du får ud af at være frivillig hos os, og hvordan du kan gøre en forskel.

Billetter til "Spisekomsammen" skal købes gennem kontoret senest onsdagen før arrangementet. Ved betaling med Mobile Pay eller bankoverførsel kontaktes kontoret først, for at sikre, at der er plads.

Den anførte pris for aktiviteterne er for medlemmer af Ældre Sagen. Ikke-medlemmer kan opkræves 50% ekstra.

Betaling for aktiviteterne kan ske til kontoret i åbningstiden eller med

**Mobile Pay : Tast telefonnr. 63398  
eller overfør til Konto 2426 4400059301.  
HUSK: Skriv hvad beløbet er betaling for.**

# JULEFROKOST

**TORSDAG DEN 7. DECEMBER 2023**

**Kl. 12.00 - i Hollænderhaven**

**Fuglebakken 3, Vordingborg**

Drikkevarer kan købes.

Musik leveres af Ole Grønvold

Lotteri med mange fine gevinster.

Billetter á kr. 250

købes på Ældre Sagens kontor i åbningstiden

eller pr. mail: [aesvola12a@gmail.com](mailto:aesvola12a@gmail.com)

senest onsdag den 29. november.

Der er 100 billetter til salg.



# AKTIVITETER UDENFOR HUSET

## Dart

Onsdage kl. 10.00 - 13.00 og kl. 19.00 - 21.00.

Sted: Vordingborg Dartklub, Hartkornsvej 57, Ørslev.

Start den 6. september. Prøv gratis i tre måneder. Dartpile kan lånes. Tilmelding ikke nødvendig.

Kontaktperson Per Frederiksen 25 39 03 08.

## Bowling

Mandage kl.13.00 - 14.00 og 14.00 - 15.00.

Sted: "VordingBowl", Næstvedvej, Vordingborg.

Pris: kr. 240,- pr. bane.

Tilmelding til Gurli Hansen 51 72 00 36.

## Krolf i Mern

Onsdage kl. 13.00 - 16.00 (indtil ca. oktober).

Sted.: Ældrecenter Solhøj, Ørslevvej 274.

Krolfkøller og kugler kan lånes gratis på Solhøj. alle dage.

Tilmelding Ebba Rasmussen - 52 38 18 00.

## Madlavning for mænd

### Vordingborg

Marienberg skole

Hold 1 - to gange om måneden kl. 17.00 - 22.00

Hold 2 - to tirsdage om måneden kl. 17.00 - 22.00.

### Nyråd

Vintersbølle skole - 1. mandag i måneden kl. 17.00 - 22.00.

Tilmelding til Kirsten Olsen - 20 84 49 24.

# AKTIVITETER I LANGEBÆK

**IT-Undervisning - er flyttet til Ældre Sagens lokaler på Kirketorvet i Vordingborg.**



**Se opslag side 6.**

## **Samværscafe for demensramte og pårørende**

Den første torsdag i hver måned kl. 15.00 - 17.00 -  
Sognegården, Vestenbæksvej 2, bygning 4A, Stensved .

Programmet består af en velkomstsang, samvær omkring kaffebordet, dagens underholdning/aktivitet, og vi slutter med en "på gensyn" sang.

Vi vil skabe glæde, vække minder, skabe tryghed og ikke mindst et varmt fællesskab. Tilmelding ikke nødvendig.

Pris: 20 kr. for kaffe/te og kage.

Kontaktperson: Lene Carlsen - 61 77 67 93.

## **VÅGETJENESTEN**

I samarbejde med Røde Kors i Vordingborg kommune kan Ældre Sagen tilbyde støtte og omsorg til ensomme døende i hjemmet, på hospitalet eller på plejehjemmet.

Kontakt Lena Dam-Nielsen - 50 57 92 88  
- også hvis du kunne overveje at blive en del af vågetjenesten.

## **BISIDDERORDNING**

Har du brug for en ledsager ved møder eller anden kontakt med det offentlige (kommune, bank, læge, hospital el.lign.) hjælper Ældre Sagens bisiddere dig gerne.

Fire ører hører bedre end to, og du har en person, som også har deltaget i mødet, og som du kan drøfte sagen med.  
Vi har absolut tavshedspligt.

Kontakt Per Frederiksen - 25 39 03 08.

## **TRYGHEDSTELEFONEN**

Ring dig op hver morgen efter aftale med :

Anne Petersen - 20 13 61 65.



## **"DEN HJÆLPENDE HÅND"**

holder aldrig ferie - er altid parat til at hjælpe.

Ingen opgave er for lille. Alle ældre medborgere kan benytte dette gratis tilbud. Har du brug for hjælp til en opgave, eller har du lyst til selv at være "Den Hjælpende Hånd", så kontakt :

Kate Frederiksen - 29 46 85 97.

Har du lyst til at dele en færdighed eller kompetence med andre ?  
Er du f. eks god til engelsk, tysk, fransk eller et andet sprog og vil du gerne hjælpe andre til at tale sproget eller tale det bedre ?  
Vi er altid åbne for nye frivillige, der ønsker at bidrage med nye aktiviteter til glæde for deltagerne.  
Kontakt kontoret i åbningstiden eller på mail.

## **NYHEDSMAIL**

Hvis du ønsker at modtage lokalafdelingens seneste nyheder, så tilmeld dig på [www.aeldresagen.dk/vordingborg](http://www.aeldresagen.dk/vordingborg).

## **GENEREL VIDEN & RÅDGIVNING**

Få viden om dine muligheder, rettigheder eller pligter

Kontakt Ældre Sagens Rådgivningscenter:

Tel.: 80 30 15 27

Man-, tirs-, ons-, fredag kl. 10.00 - 14.00, torsdag kl. 14.00 - 18.00.

*Ældre Sagen i Vordingborg blev grundlagt i 1988.*

*Lokalafdelingen tæller over 75% af alle*

*Vordingborgensere over 60 år.*

***Ældre Sagens lokaler tilbyder:***

*Adgang i stueplan, mikrofon, højttalere, teleslynge, TV, projektor, handicaptoliet, adgang til Internettet og køkkenfaciliteter.*

## **CYKELPILOTER efterlyses**

Cykelpiloterne er nu så småt ved at komme i gang. Der køres med beboerne på plejehjemmene, og der anvendes en specielkonstrueret el-cykel. Kunne du være interesseret i at blive cykelpilot, så kontakt

Freddy Andersen - 22 48 55 75  
eller kontoret i åbningstiden.



## **PERIODISK AFLASTER**

Kontakt os, hvis du kan afse nogle timer en gang imellem. Ring for en uforpligtende samtale med Vivian Elin Nielsen - 22 48 34 28.

## **BESØGSVENNER/GÅ-TUR-VENNER**

til at besøge ensomme ældre efterlyses. Har du overskud og lyst til dette, så ring for en uforpligtende samtale med Vivian Elin Nielsen - 22 48 34 28.

## **PERSONER TIL TRYGHEDSTELEFONEN efterlyses**

Vil du være med til at skabe tryghed for medborgere, så kontakt Anne Petersen - 20 13 61 65 - og hør nærmere. Alle udgifter dækkes.



Formand  
**Hans Chr. Rask**  
Søndervej 34D  
4735 Mern  
24 89 45 12  
[aesvola12a@gmail.com](mailto:aesvola12a@gmail.com)

Næstformand, Bisidder  
**Per Frederiksen**  
Tværvej 28  
4760 Vordingborg  
25 39 03 08  
[perf2016@gmail.com](mailto:perf2016@gmail.com)

Sekretær  
**Jørgen Nymark**  
Mølleparken 14, 2. tv  
4760 Vordingborg  
55 37 18 77/25 78 08 77  
[jorgennymark@gmail.com](mailto:jorgennymark@gmail.com)

Kasserer  
**Ida Madsen**  
Tværvej 1  
4760 Vordingborg  
20 95 75 23  
[billida@stofanet.dk](mailto:billida@stofanet.dk)

Webmaster/Facebook  
**Inge Olsen**  
Storegade 22 C  
4780 Stege  
22 63 70 18  
[ingeo@outlook.dk](mailto:ingeo@outlook.dk)

Kontorleder og Indkøber  
**Sussi Andersen**  
Rylevej 4  
4760 Vordingborg  
22 48 55 75  
[sussifreddy@gmail.com](mailto:sussifreddy@gmail.com)

Arrangementer  
**Gurli Hansen**  
Olsbjergvej 147  
4760 Vordingborg  
51 72 00 36  
[olsbjergvej147@hotmail.com](mailto:olsbjergvej147@hotmail.com)

1. Suppleant  
**Vibeke Jørgensen**  
Oxholmsvej 4, st. tv.  
4760 Vordingborg  
41 40 87 96  
[vibeke7@live.dk](mailto:vibeke7@live.dk)

2. Suppleant  
**Steffen Marcussen**  
Vibevej 6  
4760 Vordingborg  
50 96 66 35  
[gurlisteffen@gmail.com](mailto:gurlisteffen@gmail.com)

## JULEFERIE

Kontoret er lukket i december måned.  
Presserende henvendelser kan ske til formanden  
på tel.: 24 89 45 12.

