

# Ældre Sagen

LOKALAFDELINGEN FOR VORDINGBORG OG OMEGN

4735 - 4750 - 4760 - 4771 - 4772 - 4773

## FORÅRSPROGRAM 2024



**ÅRSMØDE FOR MEDLEMMER 2024**

**TORSDAG DEN 14. MARTS**

**I TAMU**

Se side 10

Ældre  Sagen

Kirketorvet 12a, 4760 Vordingborg

Kontortid: mandag til onsdag kl. 10.00-12.00  
(juni og juli lukket, i august kun åbent mandage)

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. 20/30 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. 20/30 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. 40/50 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. 50/60 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

Onsdage kl. 14.00 - 16.00

Vi samtaler på engelsk efter valgte emner/tekster.

Ulige uger for let øvede - lige uger for øvede.

Deltagelse koster kr. 20/30 pr. gang inkl. kaffe/te.

Kontaktperson Kasper Mose - 23 81 08 92.

## Konversationsengelsk

Mandage i lige uger kl. 14.00 - 16.00

Vi samtaler på engelsk om ting der interesserer os.

Deltagelse koster kr. 20/30 pr. gang inkl. kaffe/te.

Kontaktperson Annette Omann - 22 84 79 12.



## 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. 20/30 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. 20/30 pr. gang inkl. kaffe/te.

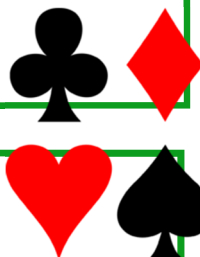
## Bridge

Mandage kl. 9.00 - 12.00.

Kirsten Skotte giver gerne råd og vejledning.

Deltagerpris pr. gang: kr. 20/30 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. 20/30 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. 20/30 pr. gang inkl. kaffe/te.

Tilmelding til Jan Ambirk - 60 65 48 85.

Vi lukker ned for skakken efter sidste tirsdag i marts måned, og starter op den første tirsdag i september.



## Stolegymnastik

Tirsdage kl. 10.00 - 11.30

Holdleder Bodil Nørgaard - Tlf. 24 47 39 25.

Max. 10 deltagere pr. hold. Pris: kr. 20/30 pr. gang

## BANKO

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



Den anførte pris for aktiviteterne er for medlemmer af Ældre Sagen / ikke-medlemmer.

# 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.

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 starter tirsdage fra Kirketorvet kl. 9.15 og onsdage fra startstedet for turen kl. 9.15.

Deltagelse koster kr. 20/30 - inkl. kaffe/te og brød.

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 eller en gåtur.

Kontaktperson Vivian Elin Nielsen – 22 48 34 28.

# MØDEAKTIVITETER

på Kirketorvet 12a – hvis intet andet er angivet

## JANUAR

Søndag, den 21. kl. 13.00 - 16.00:



Fælles spising i madklub **"Spisekomsammen"**

Hønsekødsuppe med flute og tarteletter.

Spisebilletter á kr. 75/95 købes i kontortiden.

Torsdag, den 25. kl. 14.00 - 16.15 : **Banko**



**Kun for medlemmer.**

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

## FEBRUAR

Søndag, den 18. kl. 13.00 - 16.00 :



Fælles spising i madklub **"Spisekomsammen"**

Oksesteg med kartofler, bønner og sovs samt surt.

Spisebilletter á kr. 75/95 købes i kontortiden.

Torsdag, den 22. kl. 14.00 - 16.15 : **Banko**



**Kun for medlemmer.**

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

## MARTS

Torsdag den 14. kl. 14.00

**Årsmøde for medlemmer.** Se side 10.

Søndag den 17. kl. 13.00 - 16.00 :



Fælles spising i madklub **"Spisekomsammen"**

Jægerschnitzel med ris og paprikasovs og salat.

Spisebilletter á kr. 75/95 købes i kontortiden.



# MØDEAKTIVITETER

på Kirketorvet 12a – hvis intet andet er angivet

## APRIL

Søndag, den 21. kl. 13.00 - 16.00:



Fælles spising i madklub **"Spisekomsammen"**  
Sammenkogt ret med kartoffelmos og surt.  
Spisebilletter á kr. 75/95 købes i kontortiden.

Torsdag, den 25. kl. 14.00 - 16.15 : **Banko**

**Kun for medlemmer**

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



## MAJ

Søndag, den 26. kl. 13.00 - 16.00:



Fælles spising i madklub **"Spisekomsammen"**  
Stegt flæsk med persillesovs.  
Spisebilletter á kr. 75/95 købes i kontortiden.

Torsdag, den 23. kl. 14.00 - 16.15 : **Banko**

**Kun for medlemmer**

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



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Billetter til "Spisekomsammen" 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.

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.**

# ÅRSMØDE FOR MEDLEMMER

**TORSDAG DEN 14. marts 2024**

**I TAMU**

**Præstegårdsvej 18, Vordingborg**

Årsmødet starter kl. 14.00 og slutter kl. 16.00.

Vi beder om tilmelding til kontoret pr. telefon i  
åbningstiden eller på e-mail af hensyn til servering  
af kaffe og kage.

**HUSK GYLDIGT MEDLEMSKORT 2024.**

---

Forslag til behandling på årsmødet skal være  
formanden i hænde senest den 29. februar.

Du bør være til stede og gøre din indflydelse gældende ved  
valg af bestyrelse og fremlæggelse af idéer for afdelingens  
fremtid samt ris og ros til bestyrelsen.

# AKTIVITETER UDENFOR HUSET

## Dart

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

Sted: Vordingborg Dartklub, Hartkornsvej 57, Ørslev.

Prøv gratis i tre måneder. Dartpile kan lånes. Tilmelding ikke nødvendig.

Kontaktperson Bent Ebbe, 31 33 68 08.

## Bowling

Mandage kl.13.00 - 14.00 og 14.00 - 15.00.

Sted: "VordingBowl", Næstvedvej, Vordingborg.

Pris: kr. 240,- pr. bane ved tre personer - kr. 200 ved fire personer.

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

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

Hans Jørgen Jacobsen, 22 42 46 17.

**Iselinge skole** - onsdage i ulige uger kl. 17.00 - 22.00.

Bjarne Krogh, 61 66 59 93.

**Iselinge skole** - onsdage i lige uger k. 17.00 - 22.00.

Jens O. Jensen, 40 46 11 18.

# AKTIVITETER I LANGEBÆK



**IT-Undervisning -  
er flyttet til Kirketorvet 12a, Vordingborg.  
Kontakt Søren Mos for yderligere information -  
tel. 22 66 59 02.**

## **Samværsscafe for demensramte og deres pårørende**

Den første torsdag i hver måned kl. 15.00 - 17.00.  
Sognegården, Vestenbækvej 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.

Pris: 20/30 kr. for kaffe/te og kage. Tilmelding ikke nødvendig.

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.

## **PÅRØRENDEGRUPPE TIL DEMENTE**

Vi prøver at samle ægtefæller til demente, så vi sammen kan løse de problemer der kommer. Vi kan støtte hinanden og lære af hinandens erfaringer og stå hinanden bi og måske give hinanden omsorg og styrke.

Vi påtænker at mødes én gang om måneden, evt. en lørdag formiddag.

Er du interesseret og vil høre mere så kontakt:

Anna Hansen - 29 36 90 04

## **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, handicптоilet, 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

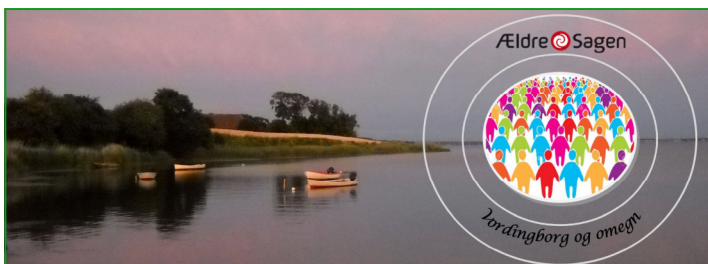
til at besøge ensomme ældre efterlyses.  
Har du overskud og lyst til dette,  
så ring for en uforpligtende samtale med  
Vivian Elin Nielsen - 22 48 34 28.

## 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.



## Følg "Ældre Sagen Vordingborg" på Facebook



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

Næstformand  
**Hans Chr. Rask**  
Søndervej 34D  
4735 Mern  
24 89 45 12  
[aesvola12a@gmail.com](mailto:aesvola12a@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  
[olsjergvej147@hotmail.com](mailto:olsjergvej147@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)

## SOMMERFERIE

Kontoret er lukket i juni og juli måned.

I august er kontoret kun åbent mandage kl. 10.00 - 12.00.

Presserende henvendelser kan ske til formanden.

