

Ældre Sagen Ramsø



Medlemsblad
Januar - juli 2024

Kære medlemmer. Velkommen til året 2024

Så gik år 2023

Heldigvis slap vi for corona og diverse restriktioner.

Året bød på et skifte af lokalformand. Karen valgte efter mange år at træde tilbage. Per le Fevre blev ved et bestyrelsesmøde valgt til ny formand. Grundet stort arbejdspress, måtte Per desværre trække sig. Han forbliver i bestyrelsen.

Efterfølgende blev Christian Thyrestrup valgt som formand.

Bestyrelsen er glade for opbakningen til arrangementer og ture og ser et stort engagement og glæde hos de frivillige. Det vil vi forsøge at fastholde i 2024.

I det forløbne år er der tilført 169 nye medlemmer. Vi er nu næsten 2000 medlemmer.

Hermed vil bestyrelsen gerne ønske alle medlemmer og frivillige et godt 2024.

Brug vores hjemmeside

www.aeldresagen.dk/ramsø

Her er alle vores aktiviteter, foredrag, ture m.v. beskrevet og det er også her, du ved de forskellige aktiviteter kan tilmelde dig.

Medlemsbladet omdeles af frivillige, men det kan også findes på bibliotekerne. Vore arrangementer bliver omtalt i "Det sker", i 60+ tillægget i Roskilde Avis samt på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ramsoe

Kontingentet er pr. halvår 135 kr. for enlige og 220 kr. for par.

OBS! NYT medlemskort for 2024 sidder sammen med indkaldelse til årsmødet i bladpakken, som I modtager ca. 1. dec. 2023.

Medlemsbladet ændrer periode for omtale af arrangementer mv.

Medlemsbladet har hidtil dækket et kalenderår og udkommet primo december.

Vi ændrer dækningsperioden til fremover at dække august til juli og vil derfor fremover udkomme ca. juli måned.

Det betyder, at dette nummer kun dækker aktiviteter til juli måned, hvor næste udgave af medlemsbladet forventes at udkomme.

Nyhedsbrev

Du kan tilmelde dig Nyhedsbrevet nederst på hjemmesiden.

Nyhedsbrevet udsendes efter behov og vil bl.a. indeholde oplysninger om nye aktiviteter, hvis et arrangement bliver ændret, aflyst, der bliver justeret på billetpriserne, da de er beregnet efter niveauet i 2023 og andet aktuelt stof.

Aflysning af arrangementer m.v.

Det kan desværre forekomme, at vi bliver nødt til at aflyse et arrangement eller tur, bl.a. hvis der er for få tilmeldte.

I tilfælde af aflysning vil det fremgå af nyhedsbrev og på hjemmesiden.

Ældre Sagen Ramsø i Tænketanken kulturhuset i Cosmos

Ældre Sagen Ramsø har fra 15. januar 2024 booket Tænketanken i kulturhuset Cosmos i Viby Sjælland.

Vi er tilstede mandage i ulige uger, kl. 10-12, hvor der bl.a. sælges billetter til arrangementer, hjælp med IT, online booking eller bare en god snak!

Nyt vedrørende salg af billetter til arrangementer

Fremover skal der købes billet forud til alle arrangementer, dvs., at der ikke længere kan købes billet på dagen.

Online booking

Vi indfører nu online booking af billetter til arrangementer.

Det betyder, at du kan tilmelde dig et arrangement på vores hjemmeside.

Klik på det pågældende arrangement under **AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER**.

Der kommer så en beskrivelse af arrangementet med dato, pris og hvor arrangementet holdes samt hvornår billetsalg finder sted

Når der bliver åbnet for billetsalg online til et arrangement bliver der vist en rød knap for "Tilmeld" ved arrangementet. Tryk på den og følg vejledningen

Skriv dit medlemsnummer og din fødselsdag. Tryk derefter på "Hent oplysninger".

Herefter bliver alle registrerede data vist. Hvis dit telefonnummer eller mailadresse mangler eller er forkert, skal du anføre oplysningerne eller rette disse (det er vigtigt at din e-mail adresse er korrekt, da bookingsystemet sender en billet/kvittering til dig på din e-mail.)

Tryk herefter på "Næste" frem til "Betaling".

Knappen vil være synlig, og køb kan foretages, indtil alle udbudte billetter er solgt, eller udbuddet tages af. Når det sker, forsvinder tilmeldingsknappen ved arrangementet.

I Tænketanken i Cosmos

Billetter sælges også i Cosmos i vores "kontortid" og brug helst Mobile Pay nr. 959893 til betaling med arrangements referencenr. (oplyses ved tilmelding).

Du kan også blive frivillig i Ældre Sagen!

Vi er ca. 90 frivillige, for vi har mange opgaver at løse, og opgaverne bliver flere. Frivillige kan påtage sig, men ikke pålægges en opgave, så derfor skal vi ingen steder udføre de ansattes arbejde, men vi kan være et par ekstra hænder, som er med til at give tryghed og varme.

Hvis du har tid til overs, og har lyst og ressourcer til noget, som ikke er nævnt her - så ring til en fra bestyrelsen for at få en snak. Alle telefonnumre står på bagsiden af bladet. Du skal være meget velkommen.

DU GØR EN FORSKEL

for den eller de personer, du hjælper.

Du får til gengæld

- glæden ved at glæde andre
- et godt fællesskab
- kurser, og samvær lokalt
- evt. udflugt.

Du bliver lokalt inviteret til to arrangementer om året.

I Café Solskin

samles nogle frivillige med begyndende demente. Vi hygger os, snakker om alt muligt: om vores liv, ferier, jul, fødselsdage osv. Vi tager også på små ture, drikker kaffe og synger.

Nærmere information fås hos Hanne Kristensen tlf. 42 17 09 71.

Besøgsordningen

Besøgsven – er en ven der besøger dig en gang om ugen 1- 2 timer. I kan gå en lille tur sammen, vennen kan læse avisen eller andet for dig, I kan hygge jer med en kop kaffe og bare snakke, det finder I helt ud af selv. Ring til



Dorthe Eriksen, Tlf. 41 16 65 73

Revisor- og nethjælp

Er du i tvivl om dine opgørelser fra bank, pension, skat eller andet er korrekte? Mener du, at du betaler for meget, der ikke er aftalt, at gebyrer, renter eller omkostninger ikke lige er, hvad du har forventet, eller er din rentesats ikke som aftalt, så har vi en frivillig (bankmand/bankrevisor), som gerne vil gennemgå tallene med dig.

Er du usikker på at anvende netbank og tast-selv borger, så har vi også frivillige, som kan hjælpe dig, så du slipper for gebyrer i forbindelse med forskellige indbetalinger.

Ved behov så ring til **Finn Rasmussen, tlf. 20 28 73 35.**

”Gå-med-ven”

Sidder du i kørestol, går med rollator, eller har du bare brug for en arm for at kunne komme ud i det fri, har vi en frivillig, som vil ledsage dig, måske også hjælpe dig med lidt lettere indkøb.

Ring til: Karen Larsen, tlf. 30 82 96 46

Faste aktiviteter

Ældremotion-Bevæg dig glad siddende eller stående.

Kom og vær med til hyggeligt samvær samtidig med, at vi får os rørt. Vi skal ikke præstere noget, og hver især gør kun det, man kan.



Gnisten , Gadstrup mandage kl. 10 - 11

Startdatoer i 2024 8. jan. og 2. sept.

Ring for yderligere information til **Jette Syhler tlf. 20 72 19 56**

Syv Sognegård mandage kl. 10 -11

startdatoer i 2024 8. jan. og 2. sept.

For yderligere information ring til **Jette Thyrrerstrup tlf. 28 97 21 27** og **Else Marie Korsgaard tlf. 42 96 37 10**

Fælleshuset Bodsbjerggårdsvej 46 onsdage kl. 10 - 11

Startdato i 2024 10. jan..

Ring for yderligere information til **Minna Kristensen tlf. 24 79 14 66**

Snoldelev Sognegård tirsdage kl. 10 - 11

Startdato i 2024 9. jan. og 3. sept.

Ring for yderligere information til **Maja Fabricius på tlf. 30 28 72 81**

Deltagerbetaling for Ældre Sagens medlemmer er alle steder 100 kr. pr. halvår

Faste aktiviteter

Ledsager/bisidder

Vil du gerne have en ledsager eller bisidder med i banken, på sygehuset eller hos lægen, så I bagefter kan tale om det, der er blevet sagt, så ring til

Karen Larsen tlf. 30 82 96 46

Tryghedsopkald

betyder at Kirsten, Kirsten eller Tove ringer til dig om morgenen mellem kl. 8.30 og kl. 9.00. Hvis du ikke tager telefonen, vil de sørge for, at du hurtigt på anden måde bliver kontaktet.

**Kontakt Dorthe Eriksen,
tlf. 41 16 65 73**

Motion på maskiner

**tirsdag og torsdag kl. 16.00 – 18.30 i
Toftehøjens træningslokaler.**

Kræver medlemskab af Ældre Sagen. Vi er mange motionister, der træner flittigt på maskinerne på Toftehøjen, men der er plads til flere. Så kom til en gratis prøvetime, så du kan se, om det er noget for dig. Udover, at det er godt at få brugt sine muskler, har vi det også rigtig rart og får en lille snak i pauserne. Der udstedes et klippekort á 100 kr., som dækker 10 gange træning, og man kan naturligvis selv bestemme, hvor tit man vil træne.

Man træner på eget ansvar, men der

Hvor er du, mand 60+?

Er dit netværk blevet mindre?

Savner du nye venskaber?

Trænger du til, at der sker noget nyt i dit liv?

Kan du svare ja til ét eller flere af disse spørgsmål, så kom med i Mandefællesskabet. I er en gruppe af 5-8 mænd, der mødes et par timer hver 2. mandag til mandesnak og fællesudflugter.

Mandefællesskaber er for både singlemænd og mænd i parforhold og arrangeres i samarbejde med Syv, Ørsted og Dåstrup menighedsråd. Vi mødes i Syv Sognegård. For yderligere information ring til **Ole Sørensen på 28 69 43 90**



er altid frivillige fra Ældre Sagen til stede, som kan være behjælpelige med maskinerne. Yderligere oplysninger fås hos **Inga Nielsen tlf. 41 25 28 30**

Første træningsdag efter nytår er **tirsdag 2. jan.**

Der er lukket på helligdage.

Faste aktiviteter

Walk and Talk

Tirsdage og torsdage præcis kl. 10

Vi er nogle friske aktive pensionister, som går fra



Toftehøjen

de dage, vi kan. Vi holder fri på helligdage. Ruterne er mellem 5 og 8 km. Vores tempo afhænger af deltagerne, for vi følges ad, og samværet er i høj kurs.

Yderligere information fås hos

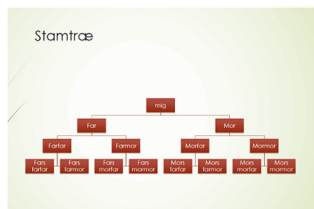
Helle Sømosegaard

tlf. 25 78 55 10

Slægtsforskning

Vi benytter lokale på Toftehøjen

onsdag formiddag kl. 10 - 12



Deltagerbetaling for Ældre Sagens medlemmer er pr. halvår 100 kr. Det er en forudsætning for deltagelse, at man har kendskab til slægtsforskning i forvejen. Ny sæson starter onsdag 3. jan. og onsdag 4. sept. Ring om plads eller yderligere information til

Finn Rasmussen tlf. 20 28 73 35

Fredagsklub for kvinder 50+

Kom og vær med

Vi hygger os med kaffe/te, snak, strik-
ketøj og hvad vi ellers har lyst



til. Det er gratis og vi ses fredag i lige uger kl. 14—16 fra 14 jan. til 21. juni og fra 8. sept. til 17. nov.

Vi mødes på biblioteket. Alle er velkomne og vi glæder os til at se nye som gamle kendinge.

For yderligere information ring til

Anni Reimann tlf. 61 54 90 39

Det' for mænd, såmænd

Denne aktivitet er fortrinsvis for enlige mænd. Vi mødes i lokalerne på Toftehøjen tirsdag i lige uger kl. 19 - 21. Vi hygger os med at spille billard, dart, skak, kort, benytter høvlebænken eller bare snakker evt. om vores interesser. Mere information kan fås hos **Preben Donsgaard, tlf. 51 50 59 36**

Faste aktiviteter

~~Pensionist-onsdag i Bodils Landkøkken~~

~~kl. 11.30 - 13.30~~

~~Hvis du har lyst til et godt måltid mad og selskab og være med i fællesskabet, så er dette arrangement for dig.~~

~~Vil du vide mere, evt. have en menuplan, kan du kontakte
Birgit Hansen på tlf. 20 13 13 87 mandagen før, efter kl. 9.00.~~



Ophørt

Gå-langsomt-hold

Torsdage kl. 10 fra Toftehøjen

Hvis du ikke går så godt, bruger rollator, stok, eller ikke kan gå så hurtigt,



så er det dog vigtigt, at du får gået en tur. Vi går med pauser undervejs ca. 1½ - 2 km. Mød bare op. Vi ordner verdenssituationen, mens vi går. Vi går hver torsdag, dog ikke på helligdage. Vil du vide mere, så ring til **Birte Fiedler 23 47 61 39**

Bridge

Toftehøjen onsdag kl. 13 - 17

Kan du spille bridge? Eller har du lyst til at lære det? Bridgespillet er for både



nybegyndere og øvede. Opstart 4. januar og 6. september.

Deltagerbetaling for medlemmer af Ældre Sagen er 150 kr. pr. halvår.

Ring for yderligere information til

Ib Lemche på tlf. 23 71 87 10

Faste aktiviteter

Søndagscafé på Toftehøjen

ca. hver 2. søndag.

Kom og vær med et par timer i uformelt samvær, hvor vi hygger os med kaffe og kage. Vi mødes i cafeteriet kl. 14.30 – 16.30.

Alle, også udeboende, er meget velkommen.

Nærmere information hos

Kirsten Høgsvig tlf. 27 91 77 72



Kursus i finere madlavning for mænd

Har du lyst til at lære madlavning på en hyggelig måde, er du velkommen. Kurset foregår på Dåstrup skole den 1. mandag i måneden kl. 16 - 20. Opstart 9. januar 2023. Det koster 100 kr. pr. gang. **Tilmelding til Christian på tlf. 51 89 80 25 eller Maja på tlf. 30 28 72 81**

Arrangementer i Gadstrup Sognehus

Mandag 22. april 2024, kl. 14.00

Dørene åbnes kl. 13.30

Krimidronningen AGATHA CHRISTIE - og en mord-gåde!

Kom og hør Dorte Blegind fortælle om krimidronningen Agatha Christie, der skabte de elskede karakterer Miss Marple og Hercule Poirot, som mange kender fra de utallige filmatiseringer og TV-serier.



Vi ser nærmere på hendes eget

liv og familie og årsagen til, at hun blev krimiforfatter. Vi skal også høre om dengang hun selv kom på forsiden af alle landets aviser, da hun forsvandt spurløst i 11 dage i 1926.

Kontakt Lizzie Larsen, tlf. 51 43 03 07

Deltagerbetaling 60 kr. inkl. kaffe/the og kage.

Billetter sælges i Cosmos d. 26. februar, 11. marts og 25. marts 2024 kl. 10-12 samt online 26. februar 2024 kl. 10 - 25. marts 2024 kl. 12.

Arrangementer i Syv Sognegård

Mandag den 15. januar 2024 kl. 18.00

Dørene åbnes kl. 17.30

Syng med Heine Mindstrup

Syng med sammen med HEINE. Masser af hit, der spænder bredt fra go' gammel 70'-80 -90'er musik som John Mogensen, Thomas Helmig, Kim Larsen og Shubidua, til Toto, Bryan Adams og Bruce Springsteen

"Kort og godt" der er musik for alle aldre og hits alle kender.

Kontakt Kirsten Larsen, tlf. 20 93 84 78

Pris 150 kr. inkl. spisning (min. 30 deltagere).

Billetter sælges 11. december 2023 i Sognegården kl. 10 -12 og hos Jan Eriksen, Gadstrup kl. 10 til 11



Mandag den 29. januar 2024 kl. 19.00

Dørene åbnes kl. 18.30

Velkomst til nye medlemmer i 2023

Vi vil gerne sige velkommen til vores nye medlemmer, der er kommet til i 2023 og lære jer at kende. I vil i starten af januar 2024 modtage en invitation, med tilbagemelding.

I får datoen nu - håber I har lyst til nogle hyggelige timer med kaffe og kage, og lidt orientering fra - og hilse på bestyrelsen.



Arrangementer i Syv Sognegård

Mandag den 12. februar 2024, kl. 14.00

Dørene åbnes kl. 13.30

Undgå it-bedrageri, at blive snydt og bestjålet

Politiassistent Enver Skov, Roskilde Politi kommer og giver gode råd om indbrudssikring og om, hvordan du undgår at blive snydt og bedraget på internettet og i dagligdagen. Hvordan kan vi imødegå og undgå at blive bedraget af de mange IT-kriminelle, som hærger på internettet, sender os falske e-mails og sms'er eller ringer os op med det ene formål – at stjæle penge fra os.



Kontakt Ellinor Poulsen, tlf. 23 62 19 68

Deltagerbetaling 25 kr. inkl. kaffe/the og kage (max. 70 deltagere).

Billetter sælges i Cosmos d. 15. januar 2024 og d. 29. januar 2024 kl. 10-12 samt online 15. januar 2024 kl. 10 - 29. januar 2024 kl. 12.

ÅRSMØDE

Fredag 15. marts kl. 17.00

Dørene åbnes kl. 16.30



Kun for medlemmer med spisning og fællessang v/Nicolai Bang

Man er velkommen til at deltage i årsmødet uden spisning.

Indkaldelse og dagsorden kommer sammen med bladpakken ca. 1. dec 2023. Her er også nyt medlemskort for 2024. Forslag, som ønskes behandlet på årsmødet skal være formanden i hænde senest 1. marts 2024.

Kontakt Christian Thyrrerstrup, tlf. 51 89 80 25

Deltagerbetaling for spisning 100 kr (max. 75 deltagere til spisning).

Der serveres 2 stk. smørrebrød samt 1 genstand.

Billetter sælges i Cosmos d. 15. januar 2024, 29. januar 2024 og 12. februar 2024 kl. 10-12 samt online 15. januar 2024 kl. 10 – 12. februar 2024 kl. 12.

Arrangementer i Syv Sognegård

Mandag 8. april 2024, kl. 14.00

Dørene åbnes kl. 13.30

Osse li` på en studs

Hør Per Pallesen fortælle om: Teater, film, TV (herunder Matador), Hjørring Revy, Dansk Naturgas, Pallesen-Pilmark Show, anekdoter om elskede (og ikke-elskede) skuespillerkolleger.

Han er landskendt som den opblæste tjener Boldt fra Matador eller som Mathiesen med blotterkittel og hinkestensbriller og udødelige udtryk som "osse li` på en studs" og "what do you have in your tæjsk today". Ligeså kendt er han som den ene halvdel af én af de største succes'er i dansk underholdning Pallesen & Pilmark for slet ikke at tale om Hjørring Revyen, Dansk Naturgas og Nørrebro Teater.

Kontakt Per le Fevre, tlf. 29 12 22 07

Deltagerbetaling medlem 100 kr. / ikke medlem 150 kr. (max 80 deltagere) inkl. kaffe/the og kage.

Billetter sælges i Cosmos d. 15. januar 2024, 29. januar 2024 og 12. februar 2024 kl. 10-12 samt online 15. januar 2024 kl. 10 – 12. februar 2024 kl. 12.



Onsdag 15. maj 2024, kl. 18.30

Dørene åbnes kl. 18.00

Danmark spiser sammen



Vi serverer god gammeldags dansk mad med tilbehør og 1 genstand samt kaffe/te.

Kom og lær nye mennesker at kende og tag gerne en nabo med, som er alene.

Kontakt Lizzie Larsen tlf 51 43 03 07 / Ellinor Poulsen tlf 23 62 19 68.

Deltagerbetaling 50 kr. Max 70 deltagere.

Billetter sælges i Cosmos d. 11. marts, 25. marts og 8. april 2024 kl. 10-12 samt online 11. marts 2024 kl. 10 – 8. april 2024 kl. 12.

Mandag 29. april 2024

Endagstur til Planetarium, København

Afgang med tog fra Viby Station ca. kl. 9.45 eller egen transport (ankomst senest 10.45 ved Planetarium.

Kom på en eksklusiv grupperundvisning i Planetarium og i den prisvindende udstilling Kosmos, hvor engagerede og dygtige formidlere røber vores kosmiske historie

Efter rundvisningen går turen til den ikoniske Planetariekuppel der for nylig har gennemgået en eventyrlig forvandling. Her skal vi se én af dagens film på Europas største tiltede lærred.

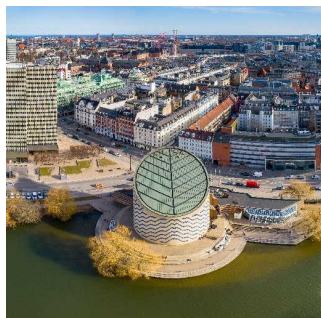
Besøget afsluttes med lækker frokost inkl. 1 genstand i restauranten med udsigt over Sankt Jørgens Sø.

Rundvisningen tager 1 time og filmen ca. 45 minutter.

Kontakt Lizzie Larsen tlf 51 43 03 07

Deltagerbetaling 425 kr excl. Transport (min 20 og max. 40 deltagere).

Billetter sælges i Cosmos d. 26. februar, 11. marts og 25. marts 2024 kl. 10-12 samt online 26. februar 2024 kl. 10 - 25. marts 2024 kl. 12.



Onsdag d. 24. juli 2024

Endagstur til Femern Bælt tunnelbyggeri i Rødby Havn og Maribo Domkirke

Afgang Gnisten, Gadstrup kl. 7.45 og Viby Station kl. 8.00. Hjemkomst ca. 18.30

Vi besøger byggepladsen til verdens længste bil- og togtunnel til Tyskland og bagefter besøger vi Maribo Domkirke.

Vi får en rundvisning i det store udstillingscenter og besøger en udkigsplatform.

Efter dette kører vi til restaurant Bangs Have i Maribo, hvor vi spiser frokost inkl. 1 genstand. Efter frokost går vi til Maribo Domkirke, som ligger ved Maribo Sø.

Inden vi kører hjemad, serveres der kaffe og kage i Bangs Have, hvorefter turen atter går hjemad.

Prisen er inkl. frokost, 1 genstand, kaffe/the og kage både på udturen og inden hjemtransport samt guidede tur ved Femern Bælt tunnelbyggeri og i Domkirken.

Kontakt Ellinor Poulsen tlf 23 62 19 68

Deltagerbetaling 650 kr. Min. 30, max 50 deltagere.

Billetter sælges i Cosmos d. 6. maj, 3. juni og 17. juni kl. 10-12 samt online 6. maj 2024 kl. 10 – 17. juni 2024 kl. 12.



Kalender

Januar—juli 2024

Dato	Side	Arrangement
15. januar	11	Heine Mindstrup synger
29. januar	11	Velkomst til nye medlemmer i 2023
12. februar	12	Undgå it-bedrageri, at blive snydt og bestjålet
15. marts	12	ÅRSMØDE
8. april	13	Osse li`på en studs m/Per Pallesen
22. april	10	Foredrag om Agathe Christie I Gadstrup
29. april	14	Tur til Planetarium, København
15. maj	13	Danmark spiser sammen
24. juli	14	Endagstur til Femern Bælt m.m.

Adresselabel

Lokalbestyrelsens medlemmer:

Formand
Carl Christian Thyrrstrup
Mobil: 51 89 80 25

Næstformand
Per Le Fevre
Mobil: 29 12 22 07

2. Næstformand
Ellinor Poulsen
Mobil: 23 62 19 68

Sekretær
Birte Fiedler
Mobil: 23 47 61 39

Bestyrelsesmedlem
Karen Larsen,
Mobil: 30 82 96 46

Bestyrelsesmedlem
Connie Sørensen
Mobil: 28 47 71 31

Bestyrelsesmedlem
Kirsten Ulla Larsen
Mobil: 20 93 84 78

1. suppleant
Else Marie Korsgaard

2. suppleant
Lizzie Larsen

Kasserer
Ulla Jørgensen
Bodsbjerggårdsvej 58,
4130 Viby Sj.
Mobil: 29 80 79 61

Blad/IT:
Jørn Kristensen
Mobil: 42 92 45 64

Netværkskontaktperson:
Dorthe Eriksen,
Telf. 41 16 65 73

Ældre Sagen Ramsø er fra 15. januar
2024 i Tænketanken i Cosmos i Viby
Sjælland.

Vi er tilstede mandage i ulige uger, kl.
10-12, hvor der bl.a. sælges billetter til
arrangementer, hjælp med IT, online
booking eller bare en god snak!