

Ældre Sagen Hammel

Program 2023 – 2024



www.aeldresagen.dk/hammel

Vores mission

Ældre Sagen arbejder for et samfund, hvor alle kan leve et langt og godt liv – hele livet.

Hvor personen er vigtigere end alderen

Hvor alle har mulighed for at leve og udfolde sig på egne betingelser

Hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det

Vi sætter livserfaring og viden i spil

Vi forbinder overskud, behov og interesser i sociale netværk

Et godt liv – Hele livet

Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke

Du får fx information om nye tiltag eller ændringer i aktiviteter eller arrangementer, så du ikke går glip af noget.

Tilmeld dig på vores hjemmeside:
<https://www.aeldresagen.dk/>

Nederst på forsiden finder du tilmeldingsknappen.

Tryk og udfyld blanketten.

Det er muligt at tilmelde 2 forskellige e-mails på familiemedlemskab.

NYHEDSBREV

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

Hold øje med vore annoncer, nyheder og tilbud på hjemmesiden og øvrige medier, fx:

<https://www.aeldresagen.dk/hammel>

<https://vores-hammel.dk> og <https://www.kultunaut.dk>

<https://www.facebook.com/aeldresagen.hammel>

<https://favrskov.lokalavisen.dk>

samt i bladet **Det Sker** fra **Ældre Sagen**.
og i **Lokalavisen Favrskov**

Kære medlemmer



Endnu et år er gået, og her har du programmet for den kommende sæson 2023-2024.

Vi håber, at programmet falder i jeres smag. Så sæt allerede nu et stort X i kalenderen! Og måske vil din nabo gerne med. 😊

Plejer du ikke at deltage i de faste aktiviteter?

Prøv at møde op i fx Herreværelset, Pigekammeret, strikkeklubben eller til fællesspisningerne.

Måske gå med på stavgangsture eller Jens' vandreture. Eller hvad med at spille petanque?

Du får altid en god snak og mulighed for at møde nye mennesker.

Igen opfordres alle, der har mulighed for det, til at abonnere på vores nyhedsbrev. Med det, vil I altid få nyheder serveret i jeres postsystem, så I ikke går glip af noget

Jeg glæder mig over, at ca. 120 frivillige, inklusive vores bestyrelse og kontaktpersoner, gerne vil stå til rådighed og skabe gensidig glæde ved at give en hånd med på de forskellige områder. Det kan jeg ikke takke nok for!

Samtidig vil jeg gerne takke koordinationsudvalget, som bringer de lokale afdelinger af Ældre Sagen sammen i Favrskov Kommune. Endvidere vil jeg gerne takke virksomheder, private og offentlige samarbejdspartnere for et vældig godt samarbejde.

Vi byder altid nye frivillige velkommen. Der er mulighed for at komme på kursus, så man bliver klædt på til opgaven. Og hvis du har ønsker om nye aktiviteter og gerne vil være tovholder for det, henvender du dig bare til bestyrelsen, så finder vi ud af det.

God læselyst

Venlig hilsen, Ellen Clausen












8. maj 2023

Ældre  Sagen

- er alles sag -

Af hensyn til forplejning er tilmelding nødvendig til nogle arrangementer. Enten via **hjemmesiden** eller til bookingfrivillig, **tlf. 24 91 57 30** (kl. 14-18). Pris for arrangementerne inkl. kaffe og kage er 100 kr. for medlemmer og 125 kr. for øvrige, med mindre andet fremgår af omtalen. Man kan godt møde op uden tilmelding og betale entré ved indgangen, men er så ikke garanteret evt. forplejning. Krav om forudbetaling eller anden tilmelding fremgår af aktuell annonce.

Lokalbestyrelsen

	Navn	Funktion	Telefon & e-mail
	Ellen M Clausen	Formand Bestyrelsesmedlem	21 64 99 57 fm.hammel.711@aeldresagen.dk
	Zennia Hansen	Næstformand Bestyrelsesmedlem	26 37 68 30 zennia@mail.dk
	Kæte Klausen	2. næstformand Bestyrelsesmedlem	61 28 53 03 kate.klausen@live.dk
	Alex Ravn	Kasserer, frivillig	29 93 53 70 ks.hammel.711@aeldresagen.dk
	Karen Margrete Guldmann	Bestyrelsesmedlem	86 96 32 61 & 40 19 32 61 karenmargreteguldmann@gmail.com
	Poul E. Sørensen	Bestyrelsesmedlem	40 52 22 84 egeris46@gmail.com
	Birgit Stensgaard	Bestyrelsesmedlem	86 96 37 23 & 27 81 04 93 bestensgaard@energimail.dk
	Knud Erik Jensen	Bestyrelsesmedlem	22 39 91 27 majaogknuderik@jensen.mail.dk
	Else-Marie S. Christensen	Sekretær/referent, frivillig	28 78 59 81 emc@skiing.dk
	Svenn M. Nilsson	1. suppleant	21 27 67 45 nilssonsvenn@gmail.com
	Inge B. Sørensen	2. suppleant	21 65 09 81 ibshammel@gmail.com
	Henning Knudsen	3. suppleant	40 72 95 20 hkmureren@gmail.com

Kontaktpersoner

Funktion	Navn	Telefon
Arrangementer og aktiviteter	Zennia Hansen	26 37 68 30
Besøgsvenner	Karen Margrete Guldmann	86 96 32 61
Bisidder- og ledsageordning	Tony Bøgholm	40 74 34 89
Bookingfrivillig	John Hilmar Nielsen	24 91 57 30
Demensansvarlig	Birgit Stensgaard	27 81 04 93
En hjælpende hånd	Poul Selch Petersen	41 62 37 73
Frivilligkoordinator	Knud Erik Jensen	22 39 91 27
Herreværelset	Jens Peder Møller Jensen	jpm@energimail.dk
It-café, Hammel	Børge Rasmussen	25 56 00 71
It-café, Ulstrup	Eva Bagger	61 54 06 87
Kørestolsskubbere	Bodil Taankvist	21 19 40 85
Madlavning for mænd	Doris Lyngaae	40 96 34 95
Petanque	Elsa Marie Sørensen	24 82 86 38
Pigekammeret	Anette M. Sørensen	22 16 20 41
Plejehjem	Elsa Marie Sørensen	24 82 86 38
Plejehjem	Gurli B. Vitten	26 30 21 18
Redaktør	Alex Ravn	29 93 53 70
Spis sammen arrangementer	Poul Egeris Sørensen	40 52 22 84
Stavgang	Peder L. Spørring	21 26 81 07
Stavgang i Ulstrup	Grethe Rexen	20 87 94 97
Strikkeklub	Doris Lyngaae	40 96 34 95
Tryghedsopkald	Ellen M. Clausen	21 64 99 57
Vandreture	Jens Peder Møller Jensen	jpm@energimail.dk
Webmaster	Arne Jul Madsen	21 22 56 66
Ældrepolitik	Kæte Klausen	61 28 53 03

BLIV FRIVILLIG

Mød nye mennesker – og giv en hjælpende hånd

Strikkeklub hver lørdag kl. 14-16

Er du glad for at strikke, hækle m.m. – og vil du gerne dele din interesse med andre?

Så er du velkommen i InSide, Dalvej 1, Hammel med garn, opskrifter og andet, du skal bruge.

Det sker hver lørdag kl. 14-16, lige når det passer i dit program. Det er gratis at deltage, og alle er velkomne.

Du kan få dig en hyggelig sludder med andre og måske drikke en kop kaffe, også selvom du ikke strikker.

Strikkeklubben holder fri i påsken og julen samt juli måned.

Aktivitetsansvarlig: Doris Lyngaae, tlf. 40 96 34 95, dlyngaae@tsorensen.dk



Petanque i Hammel, fredage april-oktober kl. 14-15



Det er gratis at spille petanque i gården bag InSide, Dalvej 1.

Vi spiller hver fredag kl 14-15, når vejret tillader det. Derefter hyggeligt samvær.

Alle er velkomne, og det er gratis at deltage og der er ingen tilmelding.

Aktivitetsansvarlig: Elsa Marie Sørensen, tlf. 24 82 86 38, emsfie@hotmail.dk

Herreværelset Mandemad, sidste mandag i måneden kl. 12-14

Herreværelset er for mænd over 60 år, som mødes en gang om måneden.

Medlemmerne af Herreværelset Mandemad bestemmer selv hederet og aktiviteter.

Det er gratis at være med, og forplejning afregnes hver gang.

Når andet ikke er oplyst, afholdes arrangementet på Ulstrup Kro, Hovedgaden 11, hvortil tilmelding skal ske senest onsdagen før, tlf. 86 46 45 77.

Kontakt Jens P. M. Jensen, jpm@energimail.dk — eller se mere på hjemmesiden.



Stavgang hver tirsdag formiddag i Hammel

Vi starter med opvarmning kl. 9:30 på Selskabsvejen ved Springforbi. Stavgang er en herlig motionsform, der styrker og giver god bevægelse i muskler og knogler. Kom og være med. Vi har mange års erfaring!

Vi anbefaler, at man låner stave i begyndelsen og får instruktion, inden man køber egne stave.



Deltagerne er fordelt i fire grupper, som går i skoven og på grusstier i et par timer. Sværhedsgraden er forskellig i grupperne, så der er plads til alle.

Vi arrangerer "madpakketure" til det nære område, og vi har tilbud om stavgangsture til udlandet.

Du kan sagtens være med, selvom du kun kan gå korte ture.

Instruktørerne Ilse Sørensen og Peder Spørring (tlf. 21 26 81 07) sørger for grundig vejledning.

Stavgang i Ulstrup et par timer hver onsdag

Med start kl. 9:30 på Dannebrogsgladsen går turen ud i det dejlige naturområde i skovene omkring Ulstrup.

Der er instruktør til stede, og er du ny, kan du låne stave i starten.

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig. Alle er velkomne.



Instruktører: Grethe Rexen, tlf. 20 87 94 97 og Inge Lund, tlf. 51 52 26 39.

Vandreture med Jens



Er du glad for at vandre? Så lad os gå sammen. Jens og Zennia laver ture med indhold i og omkring Hammel.

Der er ruter af forskellig sværhedsgrad, og turene går også længere væk efter aftale.

Få mere at vide hos Jens P. M. Jensen, jpm@energimail.dk

Fællesspisning for ældre i Hammel og Ulstrup



Ældre Sagen arrangerer månedlig fællesspisning med god, dansk mad.

Det gælder for fællesspisningen begge steder, at vi gerne vil give ældre, der bor alene, mulighed for at spise middagsmad sammen med andre, der har lyst til lidt selskab.

Andre interesserede ældre er naturligvis også velkomne.

Middagen afsluttes med kaffe og småkager og varer fra kl. 12 til kl. 14.

Vi tilstræber at holde menuen på rimeligt niveau. Eventuelle drikkevarer er for egen regning. Maden er kokkens valg — drikkevarerne er dit valg.

Prisen på fællesspisningerne i 2024 kendes endnu ikke, men tidspunkterne bliver som sædvanlig med første spisning hhv. 18. og 24. januar.

Fællesspisning for ældre, Ulstrup 3. torsdag i måneden

For beboerne i Ulstrup området foregår spisningen på Ulstrup Kro, Hovedgaden 11, fra 17. august og resten af året - til 89 kr. pr. kuvert.

21. december er der fællesjulefrokost til 125 kr.

Tilmelding senest fredagen før til Ulstrup Kro, tlf. 86 46 45 77.

Aktivitetsansvarlig: Zennia Hansen, tlf. 26 37 68 30, zennia@mail.dk



Fællesspisning for ældre, Hammel 4. onsdag i måneden



Bor du i Hammel med opland, serveres middagen i Sports Caféen, Hammel Idrætscenter, Thorsvej 4, fra 23. august og resten af året til 95 kr. pr. kuvert.

Tilmelding senest fredagen før til Poul E. Sørensen, tlf. 40 52 22 84 eller Henning Knudsen, tlf. 40 72 95 20.

Aktivitetsansvarlig: Poul Egeris Sørensen, tlf. 40 52 22 84, egeris46@gmail.com

Demenscafé - sidste torsdag i måneden kl. 14:30



Demenscaféen, hvor demente og pårørende kan mødes med ligesindede til hyggeligt samvær i et par timer.

Vi mødes i træningskøkkenet i InSide, Dalvej 1, Hammel den sidste torsdag i hver måned kl. 14:30-16:30.

Der er ingen tilmelding.

Cafeen holder sommerferie i juli, og desværre bliver vi nødt til at indstille demensaktiviteterne fra 1. oktober og indtil videre.

Demensansvarlig: Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk

Pigekammeret - 1. søndag i måneden kl. 14:30-16:30

Den gamle konfirmandstue på Anbækvej 5, Hammel (indgang fra præstegårdens gårdsplads) er mødestedet for kvinder, der vil opleve et par hyggelige timer med god snak og nye bekendtskaber.

(Pigekammeret holder sommerferie i juli & august)

Det er gratis at deltage, og udgifter til kaffe og brød afholdes af deltagerne.



Aktivitetsansvarlig Anette Sørensen, tlf. 22 16 20 41, 86964276@mail.dk

Tryghedsopkald - hver morgen



Bor du alene, kan du få et tryghedsopkald fra Ældre Sagen, også selv om du lige nu er frisk og rask.

Hvis du skulle falde eller andet, ved du, at vi ringer til dig hver dag og sikrer, at alt er vel. Det er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Den frivillige har selvfølgelig tavshedspligt, og jeres samtaler er derfor fortrolige. I aftaler indbyrdes, hvad der skal gøres, hvis telefonen en dag ikke bliver taget.

Har du lyst til at indgå i en turnus og være en af de frivillige fra Ældre Sagen, der ringer op hver 4. uge?

Kontakt Ellen Clausen, tlf. 21 64 99 57, fm.hammel.711@aeldresagen.dk

Ældre Sagens besøgsvenner

Savner du en besøgsven, eller kunne du selv tænke dig at være besøgsven?

Ældre Sagen formidler kontakten.

Der er brug for flere besøgsvenner, også mandlige besøgsvenner, til ældre, som trænger til selskab.

Man aftaler selv med besøgsværten, hvor ofte det skal være, og hvor lang tid besøgene skal vare.

Man kan snakke over en kop kaffe, spille kort, gå en tur, læse avisen, følges ad til fællesspisning og meget mere.

Har dette din interesse, så kontakt meget gerne Karen Margrete Guldmann, tlf. 86 96 63 21 / 40 19 32 61, karenmargreteguldmann@gmail.com



Bisidder- og ledsagertjeneste



Er du usikker på de oplysninger, du får hos lægen, hos det offentlige eller hos en anden instans, kan du få en bisidder/ ledsager, som hjælper dig med at holde rede på informationerne.

Det gælder også papirarbejdet for eksempel ved flytning til en anden bolig.

Ring til Tony Bøgholm tlf. 40 74 34 89, kenzo2@kabelmail.dk

Kørestolsskubbere

Kunne du tænke dig at gå en tur med en beboer på SOLHØJ et par timer hver anden uge på onsdage over middag?

Der er altid en medarbejder fra Solhøj med på turene.

Kontakt Bodil Taankvist, tlf. 21 19 40 85, bht@c.dk

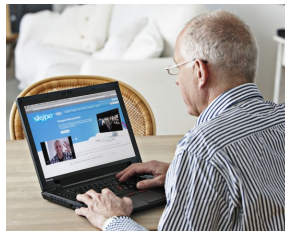


LYT TIL ÆLDRE SAGENS PODCAST

Ældre Sagens podcast-fortællinger tager udgangspunkt i følelser – hvordan vi har det, hvordan vi reagerer, hvad vi frygter, og hvad vi håber på.

Har du problemer med router eller printer?

- eller andre mindre tekniske problemer, så kontakt vores IT-supporter Børge Rasmussen, tlf. 25 56 00 71.



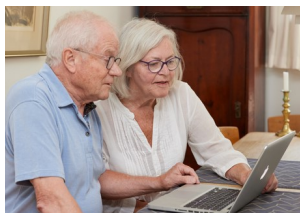
It-café i Hammel hver torsdag

Du kan også møde op i vores **IT-café** om torsdagen i InSide i Hammel, kl. 9:30 - 11:30.

Caféen er åben fra september til Kr. Himmelfartsdag.

Aktivitetsansvarlig: Børge Rasmussen, 25 56 00 71, rasmus.borge@gmail.com

It-café i Ulstrup hver måned



Tredje torsdag i måneden kl. 15-17 er it-caféen åben på Ustrup Bibliotek, Hovedgaden 60.

Frivillige hjælper med at løse dit it-problem eller andre it-relaterede udfordringer, eventuelt hjemme hos dig selv.

Alle er velkomne. Lukket i skoleferier.

Aktivitetsansvarlig: Eva Bagger, tlf. 61 54 06 87, baggereva@gmail.com

Få hjælp af en 'handyman' til små opgaver i hjemmet

En hjælpende hånd...

Har du brug for hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet, fx til at hænge et billede op, skifte en pære eller rette en køkkenlåge, som hænger skævt?

Hjælpen er gratis og uforpligtende.

Kontakt Poul Selch Petersen tlf. 41 62 37 73
poulselch@gmail.com



STØT OG FÅ FORDELE

Et medlemskab giver adgang til fordele i hele Danmark

Lokale rabataftaler fremgår af hjemmesiden

Demensudflugt, torsdag 17. august kl. 11:45-ca.17

Personer med hukommelsesproblemer og deres ledsager inviteres på erindringsbesøg til Den Gamle By i Aarhus, hvor Restaurant Gæstgivergården serverer kaffe og kage efter rundvisning, og inden turen igen går hjemad kl. 16. Opsamling: Ulstrup 11:45, Thorsø 12:00 og Hammel 12:15. Favrskov Kommune yder tilskud, så prisen er kun 50 kr. pr. deltager. Tilmeld senest 1. august.

Arrangementsansvarlig: Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk



Axel Boel spiller og synger, tirsdag 22. august kl. 14-16



Der er mulighed for at synge med, når Axel Boel spiller og synger i InSides store sal.

Det hele krydres med anekdoter fx fra smedens have.

Der kunne også være mulighed for at byde op til dans.

Tilmeld senest 16. august. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Knud Erik Jensen, 22 39 91 27, majaogknudrik@jensen.mail.dk

Åbent hus med UIF Ulstrup, torsdag 7. september kl. 10-12

Alle 50+ kan prøve de mange motionsaktiviteter i og ved Ulstrup Hallerne og få inspiration til mange gode timer fremover sammen med Ulstrup Idrætsforening og Ældre Sagen.

Der afsluttes med gratis mad og hygge. — Ingen tilmelding.

Arrangementsansvarlig: Ellen Clausen, tlf. 21 64 99 57, FM.Hammel.711@aeldresagen.dk

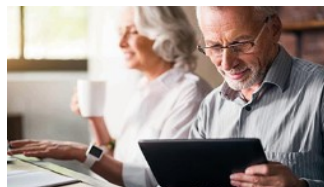
Sikker på nettet, tirsdag 19. september kl. 14-16

Når man bruger internettet kan ens personlige oplysninger blive opsnapet og misbrugt.

GF-fonden fortæller i InSide, hvad man kan gøre, hvis man oplever noget mistænkeligt.

Tilmeld senest 13. september. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Zennia Hansen, tlf. 26 37 68 30, zennia@mail.dk



Madlavning for mænd — fra 4. hhv. 5. oktober kl. 17

Da der er rigtig mange mænd, der gerne vil lære madlavningens fine kunst, har vi i den kommende sæson oprettet hele to madlavningshold.

Hver anden onsdag fra 4. oktober kl. 17 er der plads til mange nye mande-kokke på holdet.

Som tidligere bliver der et hold grydesvingere hver anden torsdag fra 5. oktober, også kl. 17.



Fælles for begge hold er, at der løbende betales for mad og drikkevarer, anslået til under 100 kr. pr. gang.

Madlavningskurserne løber over 10 gange, med juleferie i uge 51, 52 og 1.

Tilmeld senest 27. september på hjemmesiden, eller til Poul Sørensen, tlf. 40 52 22 84, hhv. Henning Knudsen, tlf. 40 72 95 20, hkmureren@gmail.com

Aktivitetsansvarlig: Poul Egeris Sørensen, 40 52 22 84, egeris46@gmail.com

Film i Fotorama, fredag 6. oktober kl. 15



Der er gratis adgang, når der vises dokumentarfilm i Fotorama, Voldbyvej 1, Hammel.

Det vil fremgå af Lokaltidningen Favrskov hvilken film, der vises.

Der er ingen tilmelding, og alle er velkomne.

Aktivitetsansvarlig: Bodil Taankvist, tlf. 21 19 40 85, bht@c.dk

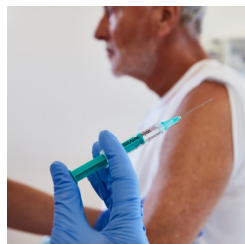
Inflenzavaccination, 10. og 18. oktober kl. 14-16:30

Det er en god idé at blive vaccineret mod influenza, hvis man er over 65 år.

Den gratis vaccination er for *alle* over 65 år og forudsætter deltagelse i et forskningsprojekt om højdosis vaccine, jf. information i august via e-boks-brev.

Der vil senere blive oplyst mulighed for tilmelding.

Danske Lægers Vaccinationservice forestår vaccinationen i Fællessalen, InSide. **Husk sundhedskortet.**



Arrangementsansvarlig: Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk

Historien om Beatles, tirsdag 24. oktober kl. 14-16

Musikalsk foredrag i InSide ved musikanmelder mm. Ole Eeg om det berømte engelske band, The Beatles, med masser af billeder, lyd- og videoklip – og så skal vi selvfølgelig synge med på mange Beatles-sange.

Der serveres kaffe og kage undervejs.

Tilmelding senest 18. oktober. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Knud Erik Jensen
tlf. 22 39 91 27, majaogknuderik@jensen.mail.dk



Besøg Hammel Plast, onsdag, 8. november kl. 14-16



Vi mødes på Frankrigsvej 20 i Hammel til rundvisning hos den spændende plastvirksomhed, **Hammel Plast**, der producerer prototyper og plastikkomponenter med respekt for miljøet, uden at gå på kompromis med deres høje standard.

Vær opmærksom på, at der er trapper i huset, og man står og går til rundvisningen.

Der er plads til 20 deltagere, og det er gratis at deltage. Tilmelding senest 1. november. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Birgit Stensgaard tlf. 27 81 04 93,
bestensgaard@energimail.dk

Generationsmøder

Vi er nu kommet et skridt nærmere med at etablere skole- og børnehavevenner, idet der er indgået aftaler med 6 institutioner, og vi forventer, at der også kommer aftale i stand med skoler.

Ideen er, at ældre frivillige tilknyttes en daginstitution eller skole og kommer på besøg et par timer nogle gange om måneden – uden at være erstatning eller "vikar" – og derfor kan tilføre noget ekstra i form af nærvær, fordybelse og erfaring.

Vi søger frivillige i Farre, Lading og Hammel og en "tovholder" til at formidle kontakten mellem institutionen og den frivillige.
Ring til Ellen Clausen på tlf. 21 64 99 57.



Danmark spiser sammen



Hvert år i ugerne 17 og 45 afholder Ældre Sagen sammen med en lang række organisationer i Folkebevægelsen mod Ensomhed arrangementer med spisning i hele landet.

Ældre Sagen i Hammel inviterer til spisning for alle i vores område ved to begivenheder, hvor du kan komme med til en fællesspisning og møde andre til godt samvær og et måltid mad.

UGE 45

Onsdag, 8. november kl.17

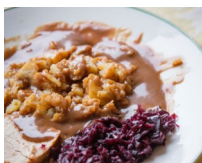
Danmark Spiser Sammen med Røgen, Sporup og Søby menighedsråd, der inviterer til gudstjeneste i Søby kirke kl. 17 ved Mette Mommsen, med efterfølgende middag i Svenstrup forsamlingshus.

Maden er gratis, men du skal selv betale for evt. drikkevarer. Middagen afsluttes med kaffe og kage.

Tilmeld senest 2. november på hjemmesiden eller til Poul Sørensen, tlf. 40 52 22 84, egeris46@gmail.com



Torsdag, 16. november kl. 12



Spiser Danmark Sammen på Ulstrup Kro, Hovedgaden 11, hvor der serveres en god dansk middag, der afsluttes med kaffe og kage.

Prisen er som sædvanlig 89 kr., hvortil kommer evt. drikkevarer.

Tilmeld senest 10. november til Ulstrup Kro, tlf. 86 46 45 77

NB. Kan du ikke deltage de nævnte dage, er det altid muligt at finde et måltid tæt på dig på Danmark Spiser Sammen/Folkebevægelsen mod ensomheds hjemmeside: <https://danmarkspisersammen.dk>

UGE 17 2024

Også i 2024 afholder vi Danmark Spiser Sammen i Ulstrup og Hammel, for maden smager jo bedre, når man spiser sammen.

I Ulstrup bliver det den 18. april på Ulstrup Kro, og i Hammel bliver det den 24. april i Hammel Idrætscenter, også samme dag som fællesspisningen.

Arrangementsansvarlige:

(Hammel): Poul Egeris Sørensen, tlf. 40 52 22 84, egeris46@gmail.com

(Ulstrup): Zennia Hansen, tlf. 26 37 68 30, zennia@mail.dk

Kropssprogets betydning, torsdag 22. februar kl. 14-16

KROPPEN LYVER ALDRIG — den fortæller mere, end vi tror.

Vi kan lære at opleve og forstå vore medmennesker på en ny og inspirerende måde.

Kom og hør et spændende og humoristisk foredrag med skuespiller Kjeld Høegh i InSide, Hammel.

Tilmeld senest 14. februar. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93, bestensgaard@energimail.dk.



Årsmøde for medlemmer, tirsdag, 5. marts 2024 kl. 18



Årsmødet afvikles i henhold til vedtægten i Store Sal, InSide, Hammel.

Sekretariatet udsender i december måned en indbydelse til hvert medlem.

Det er gratis at deltage.

Husk at medbringe dit medlemskort.

Forud for årsmødet serveres en let anretning

kl. 18-18:45. Tilmeld af hensyn til traktementet senest 29. februar. (Side 3)

Arrangementsansvarlig: Ellen Clausen, tlf. 21 64 99 57, fm.hammel.711@aeldresagen.dk

Film i Fotorama, fredag 8. marts kl. 15

Der er gratis adgang, når der vises dokumentarfilm i Fotorama, Voldbyvej 1, Hammel.

Du kan se i Lokalavisen Favrskov hvilken film, der vises.

Der er ingen tilmelding og alle er velkomne.

Aktivitetsansvarlig: Bodil Taankvist, tlf. 21 19 40 85, bht@c.dk



Med livet på standby, tirsdag 12. marts kl. 19-21



Oplev et foredrag, der sætter tingene i perspektiv og giver stof til eftertanke.

Casper Svane (direktør i Svane Glas), blev i 2010 ramt af et hjertestop og erklæret klinisk død i 25 minutter. Han kunne se frem til et liv som grøntsag, men har nu kæmpet sig tilbage til livet.

Casper Svane har sine to børn med, som beretter

om sygdomsforløbet, set med familiens øjne.

Foredraget afholdes i InSide, Hammel. Tilmeld senest 6. marts. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93,
bestensgaard@energimail.dk

Sange fra Højskolesangbogen, tirsdag, 9. april kl. 19-21

Mød musiker og komponist Jacob Vestager Tybjerg, der kommer i InSide, Hammel med sangens fortælling og fortællingens sang.

Sangen og musikken krydres med gode og sjove historier, der relaterer til sangene.

Tilmeld senest 3. april. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Zennia Hansen, tlf. 26 37 68 30,
zennia@mail.dk



Udflugt for frivillige, onsdag 8. maj 2024



Til næste år vil alle frivillige i Ældre Sagen, Hammel igen modtage en invitation til årets udflugt.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, 8. maj 2024.

Arrangementsansvarlig: Zennia Hansen, tlf. 26 37 68 30,
zennia@mail.dk

Bliv frivillig

Udvid dit netværk og giv en hjælpende hånd



Bunkermuseet Silkeborg, søndag eftermiddag 26. maj



Medlemmer af Ældre Sagen, Hammel Førstids & Pensionistforening samt Hammel Efterløns- og Pensionistklub inviteres på bustur til Silkeborg for at besøge bunkermuseet på Silkeborg Bad, der var tyskernes militære hovedkvarter i Danmark fra 1943 – 1945.

Her kan man opleve historien og se mange originale effekter fra tiden.

Opsamling i Ulstrup kl. 12:30, Thorsø kl. 12:45 og Hammel kl. 13:00. Vi kører fra Silkeborg kl. 16:15.

Prisen er 310 kr. inkl. kaffe ved bussen. Tilmeld senest 1. maj. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Zennia Hansen, tlf. 26 37 68 30, zennia@mail.dk

Mit liv som jagerpilot, onsdag 12. juni 2024 kl. 19-21

Med kørelærer Kurt Kristiansen fra Gudenådalens Køreskole ved rattet får vi en spændende beretning om Kurts karriere og oplevelser som jagerpilot og jagerpilotinstruktør i USA og om tiden som pilot ved SAS, inden han sammen med sin bror startede køreskolen.

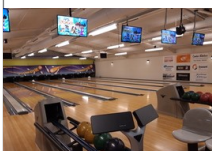
Foredraget afholdes i InSide, Hammel og afsluttes med en kort præsentation af køreskolens kørselssimulator og tid til spørgsmål, fx om køreregler på landevejen.

Tilmeld senest 5. juni. (Se side 3)

Arrangementsansvarlig: Svenn Nilsson, tlf. 21 77 67 45, nilssonsvenn@gmail.com



Bowling i InSide, Hammel - hver mandag kl. 10 og 11



Ældre Sagen i Hinnerup står for bowling for medlemmer i Favrskov. Der er 2 hold med opstart 4. september. Se mere på Ældre Sagen Hinnerups hjemmeside eller Kontakt Jørgen Ovesen, tlf. 30 92 04 49, kirk.ovesen@gmail.com.

2023

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Emne	Sted
Torsdag	17. aug.	12-17	Demensudflugt til Den Gamle By i Aarhus	Banealle 6
Tirsdag	22. aug.	14-16	Sang og musik med Axel Boel	InSide, Store sal
Tirsdag	19. sept.	14-16	Sikker på nettet med GF-Fonden	InSide, Store sal
Fredag	6. okt.	15	Dokumentarfilm	Fotorama
Onsdag	18. okt.	14-16:30	Influenzavaccination	InSide, Fællessalen
Tirsdag	24. okt.	14-16:30	Beatles' historie og musik ved Ole Eeg	InSide, Store sal
Onsdag	8. nov.	14-16	Virksomhedsbesøg på Hammel Plast A/S	Frankrigsvej 20
Onsdag	8. nov.	17	Danmark Spiser Sammen	Søby Kirke & Svenstrup
Torsdag	16. nov.	12	Danmark Spiser Sammen	Ulstrup Kro

2024

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Emne	Sted
Torsdag	22. febr.	14-16	Kropssprogets betydning ved Kjeld Høegh	InSide, Store sal
Tirsdag	5. marts	18	Årsmøde for medlemmer	InSide, Store sal
Fredag	8. marts	15	Dokumentarfilm	Fotorama
Tirsdag	12. marts	19-21	Med Livet på Standby ved Casper Svane	InSide, Store sal
Tirsdag	9. april	19-21	Sange fra Højskolesangbogen ved Jacob V. Tybjerg	InSide, Store sal
Torsdag	18. april	12-14	Danmark Spiser Sammen	Ulstrup Kro
Onsdag	24. april	12-14	Danmark Spiser Sammen	Hammel Idrætscenter
Søndag	26. maj	12:30-17:30	Tur til Silkeborg Bunkermuseum via Ulstrup og Thorsø	Banealle 6
Onsdag	12. juni	19-21	Mit liv som jagerpilot ved Kurt Kristiansen	InSide, Store sal

Der tages forbehold for prisstigninger og programændringer



Scan og se hjemmesiden
sagen.dk/hammel

Har du lyst til at være frivillig?

Ældre Sagen har brug for flere frivillige, som vil gøre en forskel til gavn og glæde for ældre, der er svage eller har brug for oplevelser, og give dem nærvær, tryghed og netværk i **Hammel, Thorsø, Ulstrup og omegn**

Som frivillig i ældre sagen

- ◆ indgår du i et netværk med andre frivillige
- ◆ bliver du ledet af frivillige
- ◆ kan du komme på kursus i det, der er relevant for dig
- ◆ er du forsikret i forbindelse med det frivillige arbejde
- ◆ er det ikke et krav, at du er medlem af Ældre Sagen
- ◆ har du tavshedspligt

Hvis du er interesseret, må du gerne kontakte os:

Besøgsven Karen Margrete Guldmann tlf. 40 19 32 61	Tryghedsopkald Ellen Clausen tlf. 21 64 99 57
Bisidder- og ledsageordning Tony Bøgholm tlf. 40 74 34 89	Kørestolsskubbere Bodil Taankvist tlf. 21 19 40 85
En hjælpende hånd Poul Selch Petersen tlf. 41 62 37 73	Frivillig på plejehjemmene Karen Margrete Guldmann tlf. 40 19 32 61
It-café og hjælp til it i Hammel: Børge Rasmussen tlf. 25 56 00 71	Demenscafé Birgit Stensgaard, tlf. 27 81 04 93
It-café og hjælp til it Ulstrup: Eva Bagger tlf. 61 54 06 87	Skole- og børnehavenvenner Ellen Clausen tlf. 21 64 99 57

Redaktion og opsætning: *Alex Ravn*