

# Program

august 2024 – maj 2025



Oversigt over faste aktiviteter .....	2
Få dit medlemskort på telefonen.....	3
Få rabat med Ældre Sagen .....	4
Tilmelding til arrangement.....	5
19.08.2024 Besøg Baunhøj Mølle .....	6
16.09.2024 John Mogensen aften.....	7
21.10.2024 Mit liv som Bodyguard .....	8
18.11.2024 På bryllupsrejse i Nordkorea .....	9
16.12.2024 Juleafslutning m. Flemming Baade.....	10
20.01.2025 Billeder fra Grenaa.....	11
17.02.2025 Himmelveje – i de snørede fødders land .....	12
17.03.2025 Årsmøde – Djurs Swing Band .....	13
24.03.2025 Frivilligmiddag - Ketty og co .....	14
28.04.2025 Kim Larsen aften.....	15
Højskoleforeningen ks Grenaa .....	16
Besøgsven .....	17
Bisidder .....	18
Bowling .....	19
Bridge .....	20
L'hombre .....	21
Litteraturcafé.....	21
Naturtræning.....	22
PC Hjælp .....	23
Petanque .....	23
Sangcafé .....	24
Tryghedsopkald.....	24
Ældre hjælper ældre.....	25
Nyhedsbrev fra lokalafdeling Grenaa .....	26
Lokalbestyrelse Grenaa .....	27

# Oversigt over faste aktiviteter



Aktivitet / ugedag	Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø	Bemærkning omkring tidspunkt
<b>Aftenaktivitet</b> foredrag, underholdning mm.	x							september, oktober, november, december, januar, februar, marts, april
Bestyrelsesmøde	x							2. mandag i måneden
Besøgsven	x	x	x	x	x			efter aftale
Bisidder	x	x	x	x	x			efter aftale
Bowling	x							Kl. 9, 10, 11, 12 og 13
Bridge			x					13:30 - 17:00
L'hombre			x					10:00 - 12:00
Litteraturcafe				x				3. torsdag / måned
Naturtræning			x					10:00 – 11:00
Petanque		x						Først april - sidst oktober
PC Hjælp	x	x						14:00-16:00
Sangcafe	x							1. mandag / måned
Tryghedsopkald	x	x	x	x	x	x	x	hver morgen
Ældre hjælper ældre	x	x	x	x	x			efter aftale

# Få dit medlemskort på telefonen



## Tilbud, rabatter og fordele

Spar penge på det gode liv

ÅBN

Hvis du vil være sikker på at have dit medlemskort med dig, kan du hente det på din telefon.

Gå i App-Store eller PLAY Butik og søg på **Ældre Sagen**, så kommer der en app, klar til installering.

Tryk ÅBN eller INSTALLER, alt efter hvilken type telefon du har.

**Når du har installeret appen, har du medlemskortet på din telefon.**

Du skal lige igennem nogle sider, som viser hvad du kan bruge appen til (du kan springe over).

I bunden af skærmen er der en fane der hedder **MEDLEMSKORT**. Når du trykker der, skal du udfylde dit medlemsnummer og indtaste din fødselsdato.

Derefter bliver du bedt om tilladelse til, at appen må sende dig notifikationer. Det svarer du TILLAD til.

Når du har gjort det, er appen klar til brug.

**God fornøjelse.**



# Få rabat med Ældre Sagen

Hvad kan du få rabat til?



Under kategorien "**Kultur og oplevelser**" opnås tilbud på bl.a. teater, museer, udstillinger, koncerter og forlystelsesparker, og i kategorien "**spis ude**" tilbyder Ældre Sagen 25% rabat på mere end 240 restauranter, caféer, kroer og hoteller spredt over hele landet.

Med kategorien "**Motion og fitness**" opnår du rabat på træning hos populære og store fitnesskæder samt fitnessudstyr og træningsmaskiner, hvor kategorien "**Hobby og fritid**" tilbyder rabat på cykler, campingudstyr, bøger, gaveidéer og meget, meget mere.

Ydermere tilbyder Ældre Sagen rabatter og tilbud på **bolig og have** herunder møbler, gardiner, indretning samt udstyr til haven, blomster og maling og sidst, men ikke mindst kan man som medlem hos Ældre Sagen holde **ferie** i Danmark og opnå rabatter på overnatningssteder som **kroer, hoteller, Bed & Breakfast, vandrehjem og campingpladser.**

***God fornøjelse.***

# Tilmelding til arrangement

**HUSK: Medlemsnummer, fødselsdato, betalingskort/MobilePay**

## Sådan gør du:

Åbn vores hjemmeside: [ældresagen.dk/grenaa](http://ældresagen.dk/grenaa)

Find det arrangement eller hold, du ønsker at deltage i.

Klik på

**Tilmeld**

Nu åbnes et nyt vindue. Følg instruktionerne trin for trin

<b>1</b> Tilmelding	<b>2</b> Pris	<b>3</b> Bestilling	<b>4</b> Betaling	<b>5</b> Kvittering
------------------------	------------------	------------------------	----------------------	------------------------

**MEDLEMSNUMMER\***

Skriv medlemsnummer

**FØDSELSDATO** (Bemærk 4 cifre i årstal)

dag [dd] måned [n] årstal [åååå]

**Hent oplysninger**

**TILMELD FLERE**

-- Tilmeld flere -- ▾

Sæt x ved ægtefælle. Rediger din mailadresse (sig ja til opdatering af mailadresse) Tryk på **Næste >**

Udfyld kortoplysninger eller MobilePay

Når du er færdig, får du kvittering på din mail.

Når du betaler **online** ved bestilling kan du betale med kreditkort og MobilePay. Ved ankomst kontanter og MobilePay.

*Har du betalt og bliver forhindret, får du din indbetaling tilbage, bare send en mail med oplysninger om Bank- & registreringsnummer.*

Når du kommer, skal du registreres via din adresse. Dette for at sikre, at der er kaffe, brød mm. til alle fremmødte.

**Husk tilmelding, uanset hvilken løsning du vælger.**


# 19.08.2024 Besøg Baunhøj Mølle

mandag den 19. august 2024 kl. 10 kl. 12 kl. 14

Baunehøjvej 31, Grenaa

**Tilmeld senest 15.08.2024.**

Pris 80 kr – 60 pladser - 3 besøgstider

Tryk  på vores hjemmeside



## Se møllen indefra.

Vi har fået lovning på at få 3 rundvisninger mandag.

En møllesvend fortæller om møllens historie, og du kan komme op i møllehuset.

Der serveres kaffe og småkager, når du besøger Møllen.



## Kunstudstilling

I stuen er der udstilling af kunstnergruppen **ArtCoMa.**

Gruppen består af **gobelinvæver** Jenny E. Hansen, **glas- og betonkunstner** Lotte Thorsøe og **malerne** Mogens Nielsen, Karin Lykke Waldhausen og Anna Grethe Aaen.

Alle medlemmer af gruppen er professionelle kunstnere med utallige udstillinger bag sig.

## 16.09.2024 John Mogensen aften

mandag den 16. september 2024 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

**Tilmeld senest 12.09.2024 kl. 11**

Tryk

Tilmeld

på vores hjemmeside

Pris 80 kr. / 100 kr. ikke medlem – 200 pladser



Aftenens solist **Tommy Hjorth** skriver om sig selv:

Jeg tror ikke, jeg er John Mogensen, tror ikke jeg ligner ham eller synger som ham. Mest af alt handler det om kærlighed til hans musik og historie, som jeg er vokset op med. Kan jeg skabe glæde ved at videreformidle lidt af det, så er jeg en glad mand. I vil møde en blanding af fortælling, anekdoter, sange og fællessang.

Jeg glæder mig til at besøge jer.

# 21.10.2024 Mit liv som Bodyguard

mandag den 21. oktober 2024 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

Pris 80 kr. / 100 kr. ikke medlem – 200 pl

Tryk

Tilmeld

på vores hjemmeside

**Tilmeld senest 10.10.2024 kl. 11**

**Den lange tilmeldingsfrist skyldes efterårsferie i uge 42**

## Klaus Bertram Mikkelsen

vil i sit foredrag fortælle om sine 42 år i Dansk Politi. Han har arbejdet med efterforskningsopgaver i de kriminelle miljøer og har arbejdet som Bodyguard/livvagtopgaver på de "bonede gulve"



### Klaus Bertram

**Mikkelsen** fortæller levende om arbejdet i Rigspolitiets bodyguard/livvagtkorps og dermed de sikkerhedsopgaver det medførte for bl.a. det danske og jordanske kongehus, ved pavebesøget i Danmark, div. EU-møder, ambassadører, ministre m.v.

Glæd dig til en spændende aften med gode beretninger.

**På grund af eftersårsferien er der TILMELDING SENEST 10. oktober 2024 kl. 11:00**



# 18.11.2024 På bryllupsrejse i Nordkorea

mandag den 18. november 2024 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

**Tilmeld senest 14.11.2024 kl. 11**

Tryk

Tilmeld

på vores hjemmeside

Pris 80 kr. / 100 kr. ikke medlem – 200 pladser



**Anja Juul Jensen** tager os med ind i en ellers lukket verden, hvor hun både vil fortælle om, hvordan det var at ankomme til Nordkorea, blive konstant overvåget hele døgnet rundt og blive kørt rundt til statuer, der hylder Kim'erne alt imens guiderne lovpriser Nordkorea og deres leder.

Det er et foredrag, der vækker nysgerrigheden, men samtidig en barsk og tankevækkende fortælling om, hvordan krig og et familiedynasti kan skabe en parallel verden til resten af Verden.

Anja kommer også ind på de historiske begivenheder der førte til det delte Nord- og Sydkorea, som reelt aldrig har afsluttet krigen, samt hvordan forskellige historiske begivenheder siden har påvirket det lukkede Nordkorea fx. murens fald, Covid-19, skiftende amerikanske politikere og nu Putin.




Både før, under og efter turen har hun læst en del beretninger fra afhoppere om deres hverdag i Nordkorea, som understøtter nogle af de observationer hende og hendes mand gjorde undervejs på bryllupsrejsen rundt i Nord- og Sydkorea. Fx så de ikke en eneste fugl eller insekt i Nordkorea.

# 16.12.2024 Juleafslutning m. Flemming Baade

mandag den 16. december 2024 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

**Tilmeld senest 12.12.2024 kl. 11**

Tryk  på vores hjemmeside

Pris 80 kr. / 100 kr. ikke medlem - 200 pladser, så tilmeld dig hurtigt.



## **Julens sange og historien om dem.**

Vi skal sammen synge rigtig mange af de sange og salmer, som vi år efter år nyder i december måned. Flemming fortæller om baggrunden for bl.a. nogle af vore kendte salmer. Mange af vore **julesange afspejler juletraditioner**, som de har set ud de sidste par hundrede år. Der kommer også nyere juleviser og sjove julehistorier. **Lige til at komme i julestemning af.**

*Aftenen slutter med pakkespil, medbring pakke til 30 kr.*




## 20.01.2025 Billeder fra Grenaa

mandag den 20. januar 2025 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

**Tilmeld senest 16.01.2025 kl. 11**

Tryk  på vores hjemmeside

Pris 80 kr. / 100 kr. ikke medlem - 120 pladser, så tilmeld dig hurtigt.



**Frank Pedersen** kommer ikke, men **Peter Weje Nielsen** vil vise billeder og fortælle om Frank Pedersens måde at arbejde med billeder. Peter har indgående kendskab til Frank Pedersen, så der er mange historier om Frank Pedersen og hans evne til at "fange" det rigtige billede.


***Gå ikke glip af denne oplevelse.***

# 17.02.2025 Himmelveje – i de snørede fødders land

mandag den 17. februar 2025 kl. 19:00

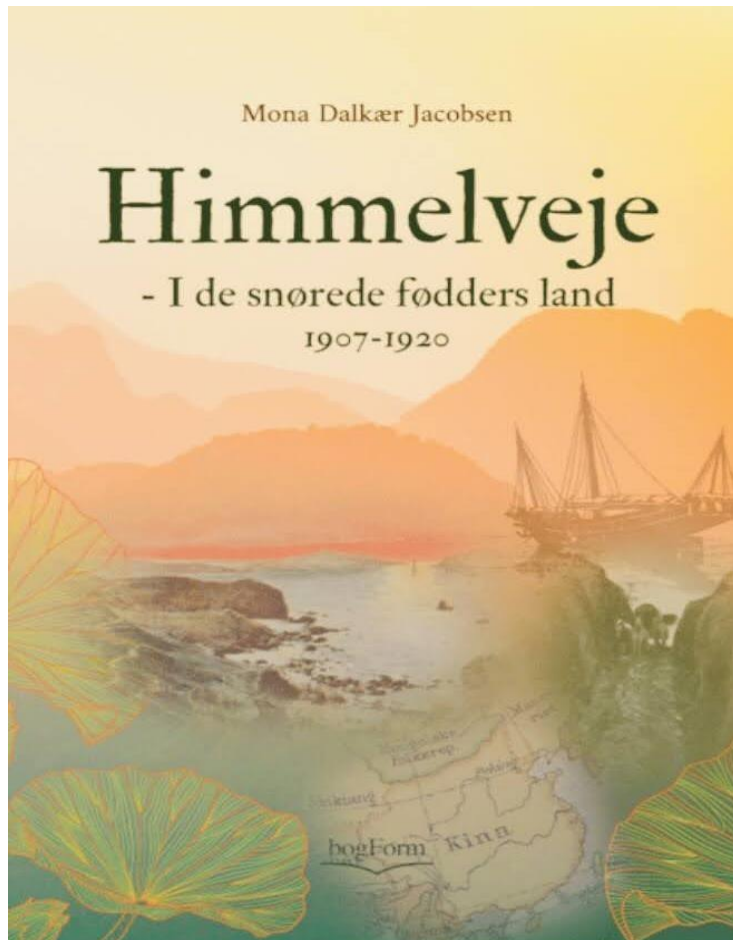
Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

**Tilmeld senest 06.02.2025 kl. 11**

Tryk  på vores hjemmeside

**Den lange tilmeldingsfrist skyldes vinterferie i uge 7**

Pris 80 kr. / 100 kr. ikke medlem - 120 pladser, så tilmeld dig hurtigt.



Kom og hør et spændende foredrag om en modig og hjertevarm kvinde.

**Kirstine Pallesen**, der blev født på slægtsgården Dalkær i Fladstrup i 1877.

I 1907 blev hun udsendt af Danmission til Manchuriet, og tilbragte 13 år derude, som en af de første danske kvindemissionærer.

Vi skal bl.a. høre om nogle af hendes mange rejser, tillige om det farefulde arbejde, som hun udførte blandt de sårbare kinesiske kvinder og børn. Grusomme kulturelle skikke, eksempelvis de snørede fødder, vil blive belyst, men også naturen og den kinesiske befolknings levevis vil man få et interessant indblik i.


Bogen "Himmelveje – i de snørede fødders land" er bl.a. blevet til på baggrund af personlige breve, som Kirstine Pallesen sendte til barndomshjemmet.

# 17.03.2025 Årsmøde – Djurs Swing Band

mandag den 17. marts 2025 kl. 17:30 / 19:00

Pavillon, Kærvej 11, Grenaa

**Tilmeld senest 13.03.2025 kl. 11**

Tryk  på vores hjemmeside

**Husk medlemskort og tilmelding, både til mødet og til spisning**

Foreningen er vært for kaffe & kage under årsmødet, **hvis du er tilmeldt.**

Du kan tilmelde dig til:

- **17:45 Spisning FØR årsmøde kr. 150**
- **19:00 Årsmøde** for medlemmer  
**GRATIS** for medlemmer, med underholdning



Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning om lokalbestyrelsens virke, til godkendelse
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab, til udtalelse
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke
5. Indkomne forslag  
(skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet).
6. Valg af lokalbestyrelsesmedlemmer for to år
7. Valg af suppleanter for et år
8. Eventuelt

## Efter årsmødet underholder Djurs Swing Band



**Djurs Swing Band** startede som et rent ”hyggeprojekt” for 4 pensionister i Grenaa på Djursland.

Senere kom der flere til, og projektet udviklede sig til langt mere end ren hygge.

I 2024 ser besætningen sådan ud: To blæsere, trompet og clarinet/sax, en sangerinde og fire rytmefolk, trommer, bas, klaver og guitar. En sammensætning,

der giver gode muligheder for at dyrke den fælles interesse for jazz i forskellige afskygninger. Hovedvægten er lagt på Swing og New Orleans repertoire med masser af gode, kendte sangnumre. Fælles for repertoire er at musikken skal swinge og skal ud over scenekanten.


# 24.03.2025 Frivilligmiddag - Ketty og co

mandag 24. marts 2025 kl. 17:45

Pavillonon, Kærvej 11, Grenaa

*Tilmeld senest 20.03.2025 kl. 11*

**GRATIS** for frivillige

Tryk  på vores hjemmeside



**Ældre Sagen, Grenaa vil gerne fejre sine frivillige.**

Vi vil derfor gerne invitere vore frivillige med ægtefælle til middag og underholdning.

## Program:

17:45	Velkomst
18:00	Middag
19:30	Underholdning ved " <b>Ketty og co</b> "
21:00	Tak for i aften.

**Ketty og co** består af: Ketty Venø, Lene Jensen, Ole Sørensen og Nanny Kristensen.

Gruppen spiller alle på harmonika og har spillet sammen i flere år. De underholder til sang på plejehjem og i pensionistklubber. Spiller musikstykker og spiller og synger viser.




# 28.04.2025 Kim Larsen aften

mandag den 28. april 2025 kl. 19:00

Pavillonen, Kærvej 11, Grenaa

**Tilmeld senest 24.04.2025 kl. 11**

Tryk  på vores hjemmeside

Pris 80 kr. / 100 kr. ikke medlem - 120 pladser, så tilmeld dig hurtigt.



## Historien om Kim Larsen

**Karsten Holm** synger Larsens sange og fortæller noget af historien.

Danmarks nationalskjald, Den store gavflab, eller bare Kim Larsen - født Kim Melius Flyvholm Larsen, d. 23. oktober 1945, død d. 30. september 2018. Kim Larsen fik sit gennembrud i 1969 med gruppen Gasolin, og siden slutningen af 70'erne har han været Danmarks førende og bedst sælgende sanger og komponist.

Da han startede i begyndelsen af 70'erne var han én af de kunstnere, som man enten ikke kunne fordrage eller elske.

Alt dette er ændret i dag. Alle elsker Kim Larsen - ung som gammel.

Derfor er tiden også moden til at lave et sangforedrag, der hylder ham.

Ud over sangene og musikken vil **Karsten Holm** også fortælle historien om Kim. Vi skal have de gode sange fra "Langebro", "Maria" til nyere, så som "Dengang da jeg var lille".

Udover at synge sine egne sange har Kim Larsen også gennem hele karrieren fortolket andres sange, f.eks. med "Sange fra glemmebogen" som vi også skal høre et par stykker af.

Når Kim Larsen fortolker en sang, lyder det altid som han selv havde skrevet den.

# Højskoleforeningen ks Grenaa



**Grundtvig** mente at oplysning og dannelse var afgørende vigtigt for det enkelte menneske. Han lagde endvidere vægt på fællesskabet og folkeligheden; at vi som land og folk er knyttet sammen med vores historie og vores sprog. En dannelse – både som folk og som individ – gav, ifølge Grundtvig, endvidere mulighed for et udsyn, der strakte

sig videre end menneskets eget begrænsede udsyn.

Højskoleforeningen historie er knyttet til Grundtvig og hans tanker.

## Program efterår 2024

---

10. september 2024

### **Mit møde med USA**

v. Uffe Lauritzen

8. oktober 2024

### **Blandt molboer og andet godtfolk**

v. Jan Schmidt

12. november 2024

### **Foreningens 100års fødselsdag**

### **Verdensberømt, hva´ så?**

v. luftkaptajn, Stefan G. Rasmussen

10. december 2024

### **Julesange og fortællinger**

v. Torben Møller, Flemming og Kenneth Sørensen

Ønsker du at deltage eller at blive medlem i Højskoleforeningen, kan du bruge dette link: <https://xn--hjskoleforening-ks-grenaa-gtc.dk/>



# Besøgsven

At være besøgsven er en frivillig, ulønnet opgave, som du har lyst til

- Du besøger en ældre ensom medborger en gang om ugen eller hvad I aftaler
- Besøget består primært af, at du får en god snak med den ældre borger
- Besøget kan også være, at I drikker en kop kaffe sammen, går en tur, læser avisen, spiller kort eller hvad I kunne have lyst til
- At være besøgsven skal gerne være til gensidig respekt og glæde
- Vi besøger både dig og borgeren, så vi har fornemmelsen af, at I kan have glæde af hinanden
- Som besøgsven har du tavshedspligt
- Du behøver du ikke at være medlem af Røde Kors eller Ældresagen



**Niels Hausgaard** siger det sådan:

De historier, der optræder imellem os er vigtige og værdifulde. Det er de historier, der er interessante og det er dem, der gør noget ved os. Det er dem, der får det hele til at hænge sammen.

*Niels Hausgaard fra bogen "Når vi ånder i takt"*

- Vi mangler besøgsvenner *især mandlige*
- Vi har borgere på venteliste, som vi ikke kan tilbyde en besøgsven.
- Ældresagen og Røde Kors har samarbejdet siden januar 2023



Kontakt	Birgit Lindgaard
Mail	Blindgaard45@gmail.com
Telefon	42 38 38 79

# Bisidder



En bisidders opgave er at **støtte** dig i forbindelse med møder eller skrivelser i forhold til det offentlige.

Det kan være læge, hospital, visitator, hjælpemidler, jobcenter og sagsbehandling.

Bisidderen kan hjælpe dig med at komme ind til kernen af det, der er dit problem, fx. at du føler, du ikke bliver hørt.

Du kan føle, at du ikke får sagt det du vil eller ikke får spurgt om det du har brug for at vide.

Det er godt at være to til at høre og forstå, hvad der bliver sagt. En bisidder har selvfølgelig tavshedspligt.

## Kontakt:

Aage Højbjerg 23 96 16 04, [mail@aagehojbjerg.dk](mailto:mail@aagehojbjerg.dk)

Egon Jensen 61 16 66 07, [ej-grenaa@stofanet.dk](mailto:ej-grenaa@stofanet.dk)

Birgit Lindgaard 42 38 38 79, [blindgaard45@gmail.com](mailto:blindgaard45@gmail.com)

# Bowling

Sted	Grenaa Bowlingcenter
Tid	Mandage kl. 9, 10, 11, 12 eller 13
Periode	2. september 2024 til 5. maj 2025 Juleferie uge 50-51-52 & 1



*Vi mødes 10 - 20 min. før til en hyggesnak, og slutter med en kop kaffe, en snak om verdenssituationen og et par røverhistorier. Kaffen er inkluderet i spillegebyret.*

*Det sociale samvær er lige så vigtig som spillet*



Kontakt Lis Andersen

Telefon

22 64 86 60

# Bridge

Sted	Kulturhuset Pavillon, Grenaa
Tid	Onsdage kl. 13:30-17:00
Periode	<b>Efterårssæson</b> 4. september 2024 til Juleafslutning 27. november 2024. <b>Forårssæson</b> 8. januar 2025



*Bridge er et kortspil ligesom whist.  
Bridge spilles altid med fast makker.  
Forskellen består i et meldesystem,  
som man skal kende inden tilmelding.*



Kontakt	Elin Jørgensen	Dorte Friis
Mail	kurtelin@stofanet.dk	dbf@stofanet.dk
Telefon	51 96 76 13	40 40 37 99

## L'hombre

Sted Kulturhuset Pavillonen, Grenaa  
Tid Hver onsdag 10:00 – 12:00  
Periode Kan du spille whist, så er L'hombre måske noget for dig.

Spillet er ældgammelt, men livligt og morsomt, og så er det rigtig god "hjerne-gymnastik"

Vi underviser dig i reglerne, men det kræver også lidt af dig.

Kontakt Lone Frøhlich  
Mail lonefro@gmail.com  
Telefon 29 93 49 06

## Litteraturcafé

Sted Kulturhuset Pavillonen, Grenaa  
Tid Kl. 14:00  
Periode 3. torsdag i måneden  
19. september 2024 til april 2025  
Dog ikke uge 42



*Vi læser en bog om måneden fra september til april.  
Der er mulighed for at købe kaffe og kage.*

Kontakt Anne Larsen  
Mail anneslyst@gmail.com  
Telefon 22 90 92 90

# Naturtræning

Sted: Ydesvej, p-pladsen ved Skovbørnehaven  
Tid: Onsdage kl. 10-11- **opstart 2. oktober 2024**  
Periode: Hele Året \*)



Kom ud i naturen og få motion i et glad og givende samvær med andre. Træningen tilrettelægges så alle kan være med. Du skal være selvhjulpen og kunne gå ca. 3 km i et jævnt terræn.

Vi begynder træningen med opvarmning og slutter træningen med udstrækning og mindfulness. Om sommeren har vi også øvelser på måtter. Efter aftale tager vi kaffen med til en hyggestund efter træningen. Vi arrangerer et par udflugter i løbet af året.

Tilmelding sker ved at møde op til træningen, hvor du får udleveret en \*) *træningskalender*. Træningen er gratis.

Kontakt	Naturtræning, Grenaa v/instruktør Sandy Ditlef
Mail	ditlef@nrndn.dk
Telefon	9392 2078

## PC Hjælp

En PC driller ofte sin ejer, så man er lige ved at opgive at bruge den.

Tag det roligt, langt de fleste problemer kan løses, bare der kommer en hjælper til.

Har du brug for hjælp til din computer, kommer John og hjælper dig, i dit eget hjem mandag, tirsdag mellem 14:00 og 16:00.

Kontakt	John H. Nielsen
Mail	johnharry@yjh.dk
Telefon	61 67 61 70

## Petanque

Sted	Banerne, Stadionallé 15
Tid	Tirsdage kl. 09:15 – ca. 11:30
Periode	Første tirsdag i april til og med sidste tirsdag i oktober.

### **Mød op til konkurrence, hygge og socialt samvær.**

Vi har det sjovt når vi hver tirsdag formiddag mødes for at spille petanque.

I april spilles startturnering.

Fra 1 maj til slut sept spilles løbende sommerturnering.

I oktober spilles afslutningsturnering.

Pris for hele sæsonen 150 kr.

VEL MØDT

*Et hyggeligt spil, hvor alle kan være med*

Kontakt	Birthe & Tage Hansen
Mail	aeldrepetanquegrenaa@gmail.com
Telefon	40 34 59 75

## Sangcafé

Sted Kulturhuset Pavillonen, Grenaa  
Tid Første mandag i måneden kl. 14:00 – 16:00  
Pris 50 kr. pr. gang inkl. vand, kaffe & brød

Vi synger følgende mandage:

2024: 2. september - 7. oktober - 4. november & 2. december

2025: 6. januar - 3. februar - 3. marts - 7. april & 5. maj

Tilmelding ikke nødvendigt, du møder bare op

Kontakt	Vibeke Enoksen
Mail	vibekeenoksen@dukamail.dk
Telefon	29 85 26 07



## Tryghedsopkald



En aftale med en tryghedsopkalder giver dig ro.

Du bliver ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig "godmorgen".

Tager du ikke telefonen, undersøger vores frivillige årsagen til det.

Kontakt	Cleo Hejlesen
Mail	ac.hejlesen@yahoo.dk
Telefon	23 96 31 41



# Ældre hjælper ældre

## Alle kan få hjælp



Mangler du en hjælpende hånd til små praktiske opgaver i hjemmet som fx at: slå et søm i væggen, hænge et billede op, flytte et møbel, skifte en pære eller pumpe kørestol eller rollator.

Ønsker du hjælp, kan du kontakte vores koordinator Marion Bager på telefon 21 20 92 39

Marion giver så besked til en af vore hjælpere, der derefter kontakter dig, så I kan aftale tidspunkt og hvilke materialer der skal købes til opgaven.

Arbejdet er **gratis**, men du skal selv betale materialerne.







Der udføres ikke autoriseret arbejde og vi hjælper ikke med havearbejde.

Hjælpen må højst være af en times varighed.

Kontakt	Marion Bager
Mail	marionbager@gmail.com
Telefon	21 20 92 39

# Nyhedsbrev fra lokalafdeling Grenaa

Gå ind på vores hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/grenaa](http://www.aeldresagen.dk/grenaa)

 <p><b>AKTIVITETSKALENDER</b> Nederst på siden, kan du læse det nyeste nummer af DET SKER.</p>	 <p><b>ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER</b> Se vore arrangementer i Ældre Sagen, Grenaa</p>	 <p><b>Læs her</b> Før du tilmelder dig</p> <p><b>ÆNDRINGER I PROGRAM.</b> Vi kan desværre ikke undgå, at der bliver ændringer. Tjek derfor altid denne side for du tilmelder dig.</p>
 <p><b>INFORMATION FRA VORE AKTIVITETER</b> Her kan du følge de forskellige turneringer samt læse de informationer de forskellige grupper har, om deres aktivitet...</p>	 <p><b>HJÆLP OG VEJLEDNING</b> Få en bisidder, en besøgsven, hjælp til din computer eller få et daglig tryghedsopkald</p>	 <p><b>KONTAKTPERSONER</b> Oversigt over bestyrelse &amp; kontaktpersoner</p>

Rul ned på siden til:

**NYHEDSBREV**

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

[Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev](#)

1. Tryk på ***tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev*** ved at trykke på ovenstående.
2. Udfyld den skabelon der kommer op med medlemsnummer og din E-mailadresse.  
Derefter skal du acceptere, at Ældre Sagen, Grenaa må kontakte dig på E-mail med nyheder og medlemstilbud.

Vi vil gerne, at **alle** medlemmer er **tilmeldt vores nyhedsbrev**.  
Der er stadig omkring 1500 der ikke er tilmeldt.

Vejledning side 3 eller ring til John: 61 67 61 70



Ældre Sagen, Grenaa

## Lokalbestyrelse Grenaa



---

### Formand

Vibeke Enoksen

vibekeenoksen@dukamail.dk

29 85 26 07

Bedst mandage kl. 8.30-9.00

---

### Sekretær

Mona Hummelshøj

vogn.710@gmail.com

20 96 67 79

---

### Næstformand,

Kristian Stougaard

stougaardpoulsen@stofanet.dk

23 26 76 77

---

### Kasserer

Lejf Hummelshøj

Vogn.710@hotmail.com

23 71 92 06

---

### Bestyrelse

Cleo Hejlesen

ac.hejlesen@yahoo.dk

23 96 31 41

Marion Bager

marionbager@gmail.com

21 20 92 39

Mona Hammershøj

vogn.710@gmail.com

20 96 67 79

Tage Læssøe Nielsen

borgnielsen@gmail.com

23 28 47 49

Ulla Ravn Kristensen

ullalindahansen@gmail.com

60 87 37 04

---

### Suppleanter

1. Inge Sørensen

inge.per@outlook.dk

30 12 49 12

2. John H. Nielsen

johnharry@yjh.dk

61 67 61 70

---

Medlemsservice, Ældre Sagen

33 96 86 86



## Ældre Sagen, Grenaa

**Tak fordi du læste vores program.**

Vi håber, du vil gemme det, så du altid kan finde vore aktiviteter.

Vi håber, du har fundet noget, der kan friste dig. Vores mål er, at alle skal have en god dag, hvor hygge og oplevelser er en væsentlig del af hverdagen.

Du kan altid se hvad der sker på vores hjemmeside:



**ÆldreSagen.dk/Grenaa**, hvorfra du også kan tilmelde dig til arrangementer og det lokale nyhedsbrev.