



## Program | Efterår 2024

Akvarel: Lis Vium Nielsen

**Aarhus Syd**

**86 11 00 37**

[syd@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:syd@aeldresagen-aarhus.dk)

**Aarhus Midt**

**86 13 09 26**

[midt@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:midt@aeldresagen-aarhus.dk)

**Aarhus Nord**

**86 22 64 01**

[nord@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:nord@aeldresagen-aarhus.dk)



# 25% rabat til dig over 60 år

på hele brillen

Besøg en af vores  
fem butikker i Århus

Gratis  
synstest  
med  
sundhedstjek

Louis Nielsen

Aarhus C · City Vest · Tilst Bilka  
Viby Centret · Veri Center

Bestil synstest  
på [louisnielsen.dk](https://louisnielsen.dk)

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Synstest med sundhedstjek er gratis (ekskl. digitalt 3D scan).

## Indholdsfortegnelse:

Social-humanitært.....	7	Koncert .....	99
Besøgstjenesten.....	7	Line Dance .....	38, 71
Bisidderordning.....	7	Luntenfodbold.....	40
Demens .....	12	Læsekreds .....	72, 91
Den hjælpende hånd .....	9	Mad for mænd .....	73, 93
Erindringsstuen .....	9	Modens verden.....	95
Flytning til ældrebolig/plejehjem.....	6	Motion i naturen.....	46
Mandetræf .....	9	Motion og bevægelse .....	38
Multietnisk arbejde.....	10	Motion og velvære.....	74
Samtaler, når du bliver alene .....	10	Motionsrum, egen træning .....	41
Samvær med jævnaldrende.....	9	Patchwork .....	92
Skole- og børnehavevenner .....	10	Pilates.....	40, 74
Tryghedsopkald .....	8	Qi Gong.....	39, 75
Ældre Sagens Natteravne .....	11	Riffelskydning.....	93
Lokal ældrepolitik .....	14	Rundvisninger.....	62, 95
Ensomhed .....	13	Slægtsforskning.....	75
Støtte og vejledning .....	5	Spansk .....	34, 76, 92
Aktiviteter		Symfonikoncert .....	81
Akrylmaling .....	66, 89	Svømning .....	42
Akvarelmaling .....	37, 66, 89	Teater .....	98
Banko .....	81	Temamøder.....	58, 83, 94
Blomsterdekoration .....	67, 90	Tirsdagsskak.....	21
Bowling.....	38, 68, 89	Traveture.....	80
Bridge.....	18, 68, 88	Ture og rejser .....	84
Engelsk.....	30, 70	Tysk.....	91
Fiskeaften .....	80	Vandgymnastik.....	42, 77
Foredrag .....	44, 48, 53, 81, 96	Velkomstmøde .....	42, 79, 87
Fransk.....	31	Værkstedsfællesskaber .....	36
Golf .....	95	Yoga .....	41, 77
Italiensk.....	33, 93	Yoga, hensyntagende .....	39, 94
IT på mobile enheder.....	25	Yoga for mænd .....	40
IT på PC .....	23	Yoga-inspireret pilates.....	42
Julefrokost.....	81	Yoga, skånsom.....	41
		Zumba .....	80



Redaktion: Torben Dreier, ansv.  
 Christen Jespersen, Bo Jørgensen  
 Forside: Lis Vium Nielsen  
 Oplag: 5.500 eksemplarer

## Velkommen til efterårssæsonen 2024 i Ældre Sagen Aarhus

Med efterårsprogrammet for 2024 håber vi, at vores medlemmer og andre interesserede i Aarhus Kommune får glæde af de mange aktiviteter, vi kan byde på i løbet af efteråret.

Ældre Sagen mener, at det er helt grundlæggende, at ældre, der har behov for det, gives pleje og omsorg på en værdig og betryggende måde. Med vores program byder vi på noget for både raske og sårbare ældre.

Kom bare med gode ideer. Måske kan vi bringe jeres gode ideer i spil, som vi i den sidste periode har gjort med initiativer som f.eks. skak, luntefodbold og værkstedet i Østergade.

I bestyrelsen glæder det os at føle vores lokalafdeling fuldt aktiv og med det vanlige liv i lokalerne og jeres stemmers summen på gangen.

En stor tak til alle jer, som bakker op om vores aktiviteter og en særlig tak til alle jer mange frivillige, som er grundlaget for Ældre Sagens lokale arbejde.

Torben Dreier, formand



### Deltagelse i aktiviteter

Medlemskabet i Ældre Sagen er landsdækkende. Du kan derfor deltage i alle aktiviteter i Aarhus Midt, Aarhus Syd og Aarhus Nord, ligesom du kan deltage i alle andre afdelingers aktiviteter.

### Kursuspriser

Ved aktiviteter under aftenskolereformen er der anført 2 priser. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man bor i Aarhus Kommune og er pensionist, efterlønnør, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Til disse aktiviteter er der offentlig adgang. Til de øvrige aktiviteter kræves der medlemskab af Ældre Sagen.

### Hensyntagende undervisning

Har du et fysisk eller psykisk handicap, har du smerter, problemer med ryg, nakke, skuldre, arvæv, er du brystopereret m.m. og derfor ikke har mulighed for at følge et almindeligt hold, så kan du deltage i hensyntagende undervisning. Du skal på tro og love udfylde Aarhus Kommunes handicaperklæring. Undervisningen foregår på små hold, med maks. 7 deltagere, så der er mulighed for at få individuel vejledning i forhold til den enkeltes gener og skavanker.

### ØKONOMI OG SOCIALPENSION MV.

Ældre Sagens vejledere giver generel vejledning om formueforhold, finansiering, pensionsopsparing samt social pension, helbrestillæg, personligt tillæg og boligstøtte. Henvendelse til kontoret, telefon: 86 13 09 26, hvorefter du bliver kontaktet indenfor ca. en uge for nærmere aftale.

NB! Bemærk, at der ikke kan ydes investeringsrådgivning, der er personlig og munder ud i en anbefaling. Dette skyldes, at Ældre Sagen ikke har godkendelse og forsikringsdækning efter Lov om finansiel virksomhed.

### VEJLEDNING FRA FOLKESUNDHED AARHUS

Vil du gerne arbejde med dine sundhedsvaner, eller har du en kronisk sygdom, kan du kontakte Folkesundhed Aarhus ved personlig henvendelse eller ved at sende en kontaktformular via [www.folkesundhed.aarhus.dk](http://www.folkesundhed.aarhus.dk). På hjemmesiden kan du læse om de mange gratis forløb.

Folkesundhed Aarhus, Marselisborgcentret, Evald Krogs Gade 1A, 8000 Aarhus C.

### AARHUS KOMMUNES PÅRØRENDETILBUD

At være pårørende til mennesker med fysisk sygdom indebærer mange forandringer. Det kan være af stor betydning at tale med andre i en lignende situation. Folkesundhed Midt tilbyder en indledende samtale og derefter mulighed for støtte - individuelt eller i grupper. Hensigten er at tage godt vare på dig selv, samtidig med at du forbliver en god omsorgspårørende. Tilbuddene varetages af en psykolog, og det er gratis at deltage.

Telefon: 87 13 40 35. Folkesundhed Aarhus, Marselisborgcentret, Evald Krogs Gade 1A, 8000 Aarhus C. Psykolog Lene Dernert.

### AARHUS KOMMUNES CENTER FOR PÅRØRENDESAMARBEJDE

Center for Pårørendesamarbejde tilbyder samtale og mulighed for støtte, råd og vejledning til dig, der er pårørende. Har du brug for råd og vejledning, kan du ringe til pårørendevejleder Lone Bisgaard Henriksen på telefon 41 87 32 20 eller skrive til hende på [lbh@aarhus.dk](mailto:lbh@aarhus.dk). Vejledningen tager udgangspunkt i den situation, som du som pårørende står i. Du kan også finde gode råd og viden på Center for Pårørendesamarbejdes hjemmeside [cps.aarhus.dk](http://cps.aarhus.dk).

### JURA - ARV OG TESTAMENTE MV.

Advokat Kirstine Kryger Dyekjær har træffetid tirsdag formiddag kl. 10-12 i Vester Allé 8, hvor hun giver mundtlig rådgivning om arv, testamente og fremtidsfuldmagter mv.

Tidsbestilling er nødvendig på telefon 86 13 09 26, og der afsættes 15 minutter til hver rådgivning.

I efteråret er der rådgivning: 27. august, 17. september, 8. og 29. oktober samt 26. november.

Husk at melde afbud ved forfald. **Der opkræves et gebyr på 100 kr. såfremt man ikke møder til en aftale uden afbud senest torsdagen før.**

### MEDLEMSRÅDGIVNING I LANDSFORENINGEN TELEFON: 70 89 00 81

Telefonerne hos Ældre Sagens jurister og socialrådgivere har åbent mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14 samt torsdag kl. 14-18.

### FLYTNING TIL ÆLDREBOLIG/PLEJEHJEM

Hvis du som ældre står og skal flytte, så har Ældre Sagen i Aarhus et godt tilbud til dig: Ældre Sagen tilbyder nemlig praktisk hjælp til ældre, som ikke har familie eller et netværk, og som har behov for hjælp i forbindelse med flytningen.

Flyttevennerne tilbyder, at pakke indboet i lejligheden ned (fx. billeder, lamper, TV m.v.), og pakke det ud igen i den nye lejlighed, ligesom lamper og billeder bliver hængt op igen.

Hvis du er interesseret, og har brug for hjælp, er du velkommen til at ringe til Ældre Sagens kontor på telefon 86 13 09 26 og høre, hvordan Ældre Sagens Flyttevenner ved Anders Lindberg kan hjælpe dig med flytningen

#### Lokalbestyrelsen:

Torben Dreier, Lene Gaba, Kirsten Hillebrandt, Lisbeth Søberg Jakobsen, Peer Jespersen, Mads Lange, Anders Lindberg, Zitha Olsen, Tove Vestergaard Pasilac, Eigil Ege Pedersen, Marie Rosbjerg, Jørgen Sand og Bent Sauer

## BISIDDERORDNINGEN

Bisidderordningen er et tilbud om støtte til dig, som har en sag, der behandles hos kommunen eller f.eks. i banken, eller hvis du som patient er i forbindelse med sundhedsvæsenet. Bisidderen har ikke en selvstændig rolle i sagsbehandlingen, men er en vigtig hjælp, hvis det er svært for dig at overskue og gennemføre møder og aftaler. Bisidderen kan hjælpe med forberedelse af mødet, så dine synspunkter kommer frem, deltager sammen med dig i mødet og kan efterfølgende hjælpe dig med at huske og følge op på aftaler med kommunen, bank, læge eller hospital eller med at læse og forstå breve og afgørelser, som du modtager. Fire ører hører bedre end to, og du har en person, der også har deltaget i mødet, som du kan drøfte sagen med. Har du brug for en bisidder, så kontakt Ældre Sagen på telefon: 86 13 09 26.

## BESØGSTJENESTEN

Ældre Sagens besøgstjeneste er et tilbud til enlige ældre mennesker, som bor i eget hjem, og som savner et netværk og/eller har begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Kontaktpersonerne Trine Madsen, Vivian Rossau, Nette Pedersen og Trine Kronborg træffes enten på mail: [besoeg@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:besoeg@aeldresagen-aarhus.dk) eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

Du at få en ven til at

- besøge dig i dit hjem til hygge og samvær, læse op af en bog/avis, spille kort eller gå en tur eller træne med (f.eks. ud i naturen, træne balance og/eller gå på trapper)
- ledsage dig til en aktivitet (f.eks. indkøb, museum, biograf, bibliotek).

Ønsker du at få en ven, eller har du spørgsmål om dette, så henvend dig gerne til kontaktpersonerne.

Det er vigtigt, at vennen og du passer sammen, derfor besøger kontaktpersonen dig (efter aftale) og prøver efterfølgende at finde den rette ven for dig.

Ved det næste besøg deltager du, kontaktpersonen og vennen. I finder så sammen ud af, om du og vennen har lyst til at se hinanden fremover, og på hvilken dag/hvilket tidspunkt I skal mødes.

Som udgangspunkt kommer en ven 1 dag ugentligt i ca. 2 timer. I finder selv ud af, hvad I vil bruge tiden til. Tilbuddet kan kombineres på flere måder. De 2 timer kan f.eks. bruges til hygge i hjemmet, gåture og/eller måske handle ind sammen.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at få en besøgsven.

## FRIVILLIGE TIL BESØGSTJENESTEN

Ønsker du at hjælpe et enligt ældre menneske, og kan du afsætte 2 timer 1 dag om ugen? (Det er dog "tilladt" at holde ferie, passe barnebarn etc.).

Tidspunktet for de 2 timer 1 dag ugentligt kan aftales mellem dig og den ældre fra gang til gang eller laves som en fast ugentlig dag.

Der er mange muligheder, og vi hører meget gerne fra dig, hvad enten du vil være besøgsven (i den ældres eget hjem), ledsager, motionsven eller en kombination af alle 3 dele. Din alder: Ingen alder er for høj eller lav, men lige nu mangler vi meget venner, som er over 30 år. Køn: Vi søger både mænd og kvinder.

Bopæl: Aarhus Kommune, og du må gerne bo i yderdistrikterne af kommunen, da vi har svært ved at dække disse områder. (Du vil få transportudgifter svarende til bustakst dækket).

Kvalifikationer: Lyst til og interesse for at have kontakt med ældre mennesker.

Det kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen at blive frivillig.

Vil du være frivillig, så kontakt kontaktpersonerne Trine Madsen, Vivian Rossau, Nette Pedersen og Trine Kronborg som træffes enten på mail: [besoeg@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:besoeg@aeldresagen-aarhus.dk) eller på telefon 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00).

## TRYGHEDSOPKALD

Vi har 54 frivillige tryghedsopkaldere, som hver dag mellem kl. 8.00- 8.30 ringer til ca. 58 ældre personer. Opkalderne er delt i 9 grupper med 6 personer i hver gruppe, typisk kvinder. Grupperne bestemmer selv, hvor mange ældre de vil ringe til. De ringer 1 uge ad gangen fra tirsdag morgen til og med den følgende mandag, hvor de overdrager til den næste opkald på listen. Det fungerer virkelig godt. Der er et godt samarbejde i grupperne.

For at de ældre kan komme ind i systemet, skal de have 2 kontaktpersoner/pårørende, som vi - den dag telefonen ikke bliver taget - kan kontakte.

Hvis du senere får tilbudt fast pleje om morgenen eller flytter på plejehjem, bortfalder aftalen om tryghedsopkald.

Vi oplever i Ældre Sagen, at der er stor taknemmelighed hos de ældre. Flere er så alene, at vi er de eneste, de taler med den dag. Mange af de frivillige og de ældre har været med i mere end 20 år, så der kommer en naturlig udskiftning.

Det hele koordineres af 1 kontaktperson. Så har du lyst til at blive en del af tryghedsopkalderkorpset, og eller har du behov for et opkald hver morgen, så kontakt Ældre Sagen, telefon: 86 13 09 26.



## SAMVÆR MED JÆVNALDRENDE

Har du lyst til at være sammen med andre, som ønsker kontakt med jævnaldrende til fælles oplevelser? Så har Ældre Sagen mulighed for at formidle kontakten mellem jer. Samværsgruppen mødes én torsdag hver måned kl. 12 - 16 i Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C.

I dette regi har du mulighed for at møde andre og aftale fremtidige samværsformer. Der er mange muligheder i byen, Musikhuset, DOKK1, AROS, museer, restaurantbesøg, den smukke natur omkring Aarhus. Men måske skal I bare drikke en kop kaffe sammen og vende verdenssituationen. Alt til fælles glæde.

Kontakt Ældre Sagen på tlf. 86 13 09 26 eller skriv en mail til leder/kontaktperson Gudrun Nielsen, erikbro@os.dk

## DEN HJÆLPENDE HÅND FOR MEDLEMMER

Ældre Sagen tilbyder praktisk hjælp til hjemmeboende ældre, **der ikke har mulighed for at få hjælp andetsteds** til f.eks. at hænge et billede op, få skiftet en pære, få indstillet tv-kanaler, få ny jord i altankassen, mindre syopgaver og meget mere.

Henvendelse til kontoret, 86 13 09 26. Du vil herefter blive kontaktet indenfor 1 - 2 uger for nærmere aftale.

Prisen for et besøg er 75 kr. til dækning af transportomkostninger, og der skal yderligere betales for evt. materialer.

NB! Vi påtager os ikke større opgaver som f.eks. rengøring, træfældning og havearbejde samt opgaver, der kræver autorisation.

## MANDETRÆF: SÆRLIGT TILBUD TIL MÆND 65+

Herrefrokost er et hyggeligt fællesskab og populært blandt ældre enlige mænd. Vi holder frokostsammenkomst hver anden uge i Café Carl, Folkehuset, Carl Blochs Gade 30.

Hver måned arrangeres der udflugter med Mandetræf. Vi kører i minibusser ud for at opleve skønne, sjove og spændende steder i det østjyske.

Der er frokost og kaffe/lagkage undervejs på turen. Der kan arrangeres afhentning.

**Vi har brug for nye frivillige hjælpere til dette interessante arbejde.**

Kontakt Vibeke Mejer, telefon: 26 82 76 03.

### **SAMTALER, NÅR DU BLIVER ALENE**

Ældre Sagen samarbejder med andre frivillige organisationer i Aarhus om at tilbyde sorg- og livsmodsgrupper for ældre efterladte. Ved henvendelse til Ældre Sagen tilbydes en samtale, hvorefter der kan henvises til en sorg- og livsmodsgruppe med plads til nye.

Vi ved, at det er godt at være sammen med andre, når man er blevet alene. Samvær med ligestillede kan give fornyet livsglæde og lysten til at starte på et nyt livskapitel. Samtalerne kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen.

Kontaktperson: Vibeke Mejer Jensen, telefon: 26 82 76 03 eller mail: vibekemejer60@gmail.com

### **MULTIETNISK ARBEJDE**

Vi integrerer og aktiverer mange ældre multietniske kvinder. Vi arbejder på 18. år med forskellige aktiviteter, bl.a. en systue i Gellerup hver tirsdag. Her reparerer vi og syr nyt tøj. Vi arbejder også på en systue i Rosenhøj hver onsdag. Systuerne bliver flittigt brugt - men vi mangler hænder. Vil du hjælpe? Det kan være i Rosenhøj, hvor der er systue onsdage kl. 10-13, eller i Gellerup, hvor der er systue tirsdage kl. 10-13. Kontakt venligst lederen af det etniske arbejde, Birte Vixø, telefon: 28 29 58 09.

### **SKOLE- OG BØRNEHAVEVENNER**

Har du lyst til at bruge nogle timer om måneden i samvær med store eller mindre børn, så er muligheden, at du bliver skole- eller børnehaveven.

Du kommer til at indgå som ekstra hånd/hjælp i samarbejde med en lærer eller en pædagog. I børnehave kan det f.eks. være at læse, spille, være med på legepladsen, gå med på tur. I skolen vil du være en ekstra hånd i timerne, læse med mindre grupper, snakke med en unge.

Er det noget for dig at blive skole- børnehaveven i Aarhus kommunes skoler eller daginstitutioner?

For mere information: kontakt Grethe Holmby, telefon 51 25 80 19, mail gholmby@gmail.com.

## ÆLDRE SAGENS NATTERAVNE

Ældre Sagens Natteravne er der for børn og unge, som har brug for en uformel snak, lidt omsorg og opmærksomhed. Derudover er de med til at skabe tryghed for ældre. Ældre Sagens Natteravne går tur i Frydenlund/Møllevangen og i Midtbyen fra mandag til torsdag mellem kl. 13 og ca. 15.50 i Natteravnenes karakteristiske gule jakker. Er du interesseret, så hører vi gerne fra dig. Du er velkommen til at gå med på en uforpligtende prøvetur. Ring til Ældre Sagen, telefon: 86 13 09 26.

## Ældre Sagens Telefonvenner skaber glæde i dagligdagen

Savner du hyggelige samtaler, så meld dig hos Ældre Sagens telefonvenner og giv dig selv og et andet menneske glæden ved en hyggelig samtale. Det er for dig, der ønsker en telefonven, der ringer til dig med jævne mellemrum. Det er også for dig, der gerne vil sprede glæde og ringe til en, der savner selskab og en at tale med. I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen.

Hvis nogen i din familie ønsker en telefonven, men ikke selv kan tilmelde sig, kan du gøre det for dem. Husk, at det skal være aftalt med vedkommende, at du gør det.

**Tilmelding sker på telefon 82 82 03 00.** Hverdage kl. 9 – 15.

**Den 3. juni 2024 åbner Ældretelefonens nye samtalelinje - ikke rådgivning.** Ring 32 21 02 10. Åben mandag - fredag kl. 9-15.

Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/om-os/kontakt-os/aeldretelefonen](http://www.aeldresagen.dk/om-os/kontakt-os/aeldretelefonen)

## DEMENS

Pårørende til mennesker med demens kan have brug for et pusterum i hverdagen, da det kan være et 24/7-arbejde at tage vare på et menneske med demenssyge. I dag kan man som pårørende få undervisning i at passe en demensramt person, man kan få rådgivning ved økonomiske og sociale problemer, og man kan gå i "pårørende-cafe", hvor man blandt ligestillede møder forståelse og kan udveksle erfaringer. Men det kan være svært for den pårørende at tage vare på sig selv, mens den demenssyge stadig er hjemmeboende. Det kan være svært

at bede familiemedlemmer om hjælp, hvis man f.eks. har et ønske om at blive ved med at passe sin fritidsaktivitet. Kan du tænke dig at få aflastning i din hverdag? Ønsker du hjælp fra en af Ældre Sagens aflastere, kan du kontakte visitator Alice Grünspan via Ældre Sagen telefon 86 13 09 26.



Lene Gaba.

Aflastergruppen kan tilbyde aflastning til pårørende til hjemmeboende demenssyge (ægtefælle eller far/mor) en gang ugentligt efter aftale. Ønsker du til gengæld at blive "aflaster til pårørende til demenssyge" i Ældre Sagens regi, kan du ligeledes kontakte Alice Grünspan via Ældre Sagen telefon 86 13 09 26.

### Hvad kræves det for at blive aflaster:

- man skal kunne lide at have med demenssyge at gøre
- man vil bruge et par timer ugentligt på samvær med et menneske med demenssygdom
- man kan være personlig støtte for den pårørende.

Gruppens formål: at aflaste pårørende til ældre mennesker med demens, at forebygge social ensomhed og forbedre livskvaliteten for pårørende og den demenssyge.

### Velkommen i Erindringsstuen - Cafe for pårørende til mennesker med demenssygdom, Bøgeskovhus, Skovlundgårdsvej 55, 1. sal, 8260 Viby.

Cafeen er åben for pårørende

- pårørendegruppe for mænd den første onsdag i måneden kl 16.00-19.00 og
- pårørendegruppe for kvinder den sidste onsdag i måneden kl 16.00-19.00

Pris 60 kr. inkl. brød og aftensmad som betales kontant på dagen.

Yderligere oplysninger og tilmelding: Conny Flensborg: 2872 5108.

Henvendelse Lene Gaba, næstformand. Telefon 86 13 09 26.

## Ældre Sagen og Ensomhed

Der er alt for mange ensomme i Danmark. I Aarhus Kommune er der mellem 20 og 25.000 ensomme, hvoraf mange er 65+. Sammen med mere en 90 organisationer, foreninger, skoler, kommuner og virksomheder har Ældre Sagen startet Folkebevægelsen mod ensomhed (<https://modensomhed.dk/>). Alle kan blive ramt af ensomhed. Nogle grupper er særlig udsatte for at opleve ensomhed: ældre, førtidspensionister og dem, som oplever en livskrise (dødsfald i den nære familie eller en skilsmisse), men også folk, som flytter til en ny by, hvor man måske ikke kender nogen.



Peer Jespersen.

Du kan gøre en forskel - hjælp os med at hjælpe

- Se de mennesker, der er omkring dig. Kig dem i øjnene og hils. Man føler sig derved synlig.
- Spørg naboen om han/hun vil med til et foredrag eller fællesspisning i Folkehuset.
- Invitér en fra vejen med på en gåtur.

I Ældre Sagen Aarhus har du flere muligheder for at hjælpe.

- Du kan blive besøgsven. Skriv til [besoeg@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:besoeg@aeldresagen-aarhus.dk) eller ring på telefon 86 13 09 26 på torsdage mellem 11:00 og 13:00. (se dette program, side 8).
- Du kan i Ældre Sagen Aarhus også møde andre ældre. Kontakt Ældre Sagen på telefon 86 13 09 26 eller skriv til vores kontaktperson Gudrun Nielsen, [erikbro@os.dk](mailto:erikbro@os.dk) (se dette program, side 9).
- For mænd 65+ har vi Mandetræf, som søger nye frivillige. Kontakt Vibeke Mejer, telefon 26 82 76 03
- For ældre enlige i egen bolig har vi Tryghedsopkald. Her ringer 54 personer hver morgen året rundt til ca. 60 borgere for at høre om alt er vel. Har du lyst til at blive en del af vores tryghedsopkaldskorps? Eller har du behov for som en sikkerhed at blive ringet op? Kontakt Ældre Sagen, telefon 86 13 09 26.

**Henvendelse: Peer Jespersen, næstformand. Telefon 86 13 09 26.**

Ældregruppen er en mangfoldig størrelse og skal derfor tænkes ind i mange lands- og lokalpolitiske områder. Således at ældregruppen, både i by og opland, får mulighed for en aktiv, tryk, værdig og omsorgsfuld alderdom.



Eigil Ege Pedersen.

Ældre Sagen Aarhus vil i 2024-25 i dialog med Aarhus Kommune holde fokus på:

- øget og en tiltrængt nytænkning i ældreplejen netop her hvor ny ældrereform er under udarbejdelse/indkøring. Hovedpunkterne i reformen er: selvbestemmelse, tillid og lokal forankring
- hjemmehjælp og pleje der tager udgangspunkt i den enkeltes behov og som fokuserer på den ældres hverdag
- værdighed i ældreplejen, hvor ledelse og faglighed er nøgleord
- fokus på opgaven "frisættelse af 10 plejehjem" i Aarhus Kommune.

Ældre Sagen Aarhus bidrager med de mange løbende og forskelligartede aktiviteter og vil i 2024-25 fortsat holde fokus på temaerne:

- Bekæmpelse af ensomhed, fællesskaber i forskellige sammenhænge.
- Demens sygdom.
- Lighed i sundhed, herunder motion og kultur.

Vores egen og Aarhus Kommunes ældreservice og vejledning fremgår af de foregående sider.

Henvendelse: Ældre Sagen Aarhus, telefon 86 13 09 26.

Sammen med mange andre organisationer, foreninger, kommuner og regioner har Ældre Sagen etableret Folkebevægelsen mod Ensomhed.

Ældre Sagen Aarhus Midt • Vester Allé 8, Aarhus C.

Åbningstider: mandag - torsdag kl. 9.00-13.00

Telefon 86 13 09 26.

midt@aeldresagen-aarhus.dk • www.aeldresagen.dk/aarhus

Sommerferie fredag den 14. juni - søndag den 11. august begge dage inkl.

Ferie uge 42

Juleferie fredag den 6. december - søndag den 5. januar 2025 begge dage inkl.

### Indholdsfortegnelse:

Akvarel	side 37	Patanjali Yoga	side 41
Bowling	side 38	Pilates	side 40
Bridge	side 18	På tværs - foredrag	side 44
Engelsk	side 30	Qi Gong	side 39
Fransk	side 31	Rundvisninger	side 62
Fredagsforedrag	side 53	Spansk	side 34
Idé og Samfund	side 48	Svømning/vandgymnastik	side 42
Italiensk	side 33	Temamøder	side 57
IT på mobile enheder	side 25	Tirsdagsskak	side 21
IT på PC	side 23	Yoga for mænd	side 40
Line Dance	side 38	Yoga, hensyntagende	side 39
Luntesfodbold	side 40	Yoga for mænd	side 40
Motion i naturen	side 42	Yoga, skånsom	side 41
Motionsrum, egen træning	side 41	Velkomstmøde	side 42
Motion og bevægelse	side 38	Værkstedsfællesskaber	side 36

### Kunstudstillinger i Ældre Sagen i Vester Allé 8

Ulla Bille udstiller i perioden 12. august - 3. oktober.

Hanne Busch i perioden 21. oktober - 06. december.

Ældre Sagen kan ikke forsikre de udstillede billeder, men udstillernes indboforsikring dækker i de fleste tilfælde. Hvis man er interesseret i at udstille, kan man kontakte kontoret på tlf. 86 13 09 26.

## VIGTIG INFORMATION OM TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling for vores aktiviteter starter straks, når programmet er udkommet mandag den 3. juni. Tilmelding kan kun ske mod samtidig betaling. Tilmelding og betaling kan som hidtil ske ved fremmøde på kontoret. Dankort og MobilePay modtages.


Tilmelding og betaling kan også ske hjemmefra på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus). Ved bestilling bedes mobil-telefonnummer og mailadresse oplyst. Bookingsystemet er baseret på både medlemsnummer og fødselsdag. Det kontrolleres i bookingsystemet, at de to ting passer sammen. Hvis Ældre Sagen ikke har fødselsdagen i medlemsregisteret, eller hvis der er taste-fejl, vil der komme en advarselsboks frem om, at man blot skal ringe til medlems-service på 33 96 86 89 og få fødselsdagen registreret.

Medlemmer af Ældre Sagen, der er registreret med adressebeskyttelse, og som forsøger at tilmelde sig en aktivitet i bookingsystemet på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus), vil modtage en besked fra systemet om at ringe til Ældre Sagen for at få hjælp til tilmeldingen.



Afmelding  
før  
kursusstart

I tilfælde af framelding senest dagen før kursusstart inden kl. 14.00 på 86 13 09 26 fratrækkes 50 kr. i ekspeditionsgebyr. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres til din bankkonto.



Afmelding  
efter  
kursusstart

Ved framelding efter kursusstart tilbagebetales indbetalt gebyr med fradrag af 50 kr., hvis pladsen kan overtages af en anden. Beløbet udbetales ikke kontant, men overføres til din bankkonto.

Frameldingsregler i forbindelse med ture og rejser: Efter tilmeldingsfristen vil der kun kunne ske tilbagebetaling af deltagerbetaling minus 50 kr. i ekspeditionsgebyr, hvis pladsen kan overtages af en anden.



# ÆOF



ÆOF er et oplysningsforbund, hvis formål er at skabe folkeoplysende virksomhed relevant for og specielt tilpasset seniorer og ældre borgere i Aarhus.

For at opnå de bedst mulige tilskud fra Aarhus Kommune skal disse aktiviteter tilbydes både til normalpris og til en lavere APEHØS-pris til pensionister mv, der bor i Aarhus Kommune. For at være berettiget til den lave pris skal man oplyse og dokumentere, at man er pensionist, efterlønner, arbejdsløs, handicappet eller over 60 år uden erhvervsindkomst. Begge priser er oplyst ved de pågældende arrangementer.

ÆOF holder generalforsamling samme dag som Ældre Sagen. Adgang har alle, der deltager i kurser og aktiviteter i Ældre Sagen i Aarhus, der er arrangeret i samarbejde med ÆOF.



## ARV TESTAMENTE FRETIDSFULDMAGTER

### God advokatrådgivning i øjenhøjde

Advokatkompagniets dygtige og højt specialiserede advokater står klar til at hjælpe dig med dine juridiske udfordringer

**Kontakt vores specialister i familie- og arveret**

+45 86 12 44 00

[info@advokatkompagniet.dk](mailto:info@advokatkompagniet.dk)



Kirstine Kryger  
Dyekjær



Vibeke Haahr  
Antonsen

## BRIDGE

Der er lukket i uge 42.

NB: Eventuel framelding til en bridgedag sker direkte til lederne på SMS.

Uden medlemskab af Ældre Sagen er prisen 135 kr. højere.

På alle hold holdes pause med kaffe/te, som er med i prisen.

Franskbrød med ost kan købes for 15 kr. pr. stk.

Undervisnings- og turneringsholdene starter i uge 36. Afslutning i uge 49.

### Undervisning for begyndere

**Hold 12101:** Mandag kl. 13.00-16.30

Leder: Tove Jørvang, Bente Danielsen og  
Helen Lykke-Møller

Sæsonpris: 495/630 kr. inkl. kaffe/te

Der undervises efter Nordisk Bridge Standard bog 1. Bogen kan evt. købes ved fremmøde for 300 kr.

Eventuelt afbud på SMS 30 42 45 67 senest dagen før.

Startdato: 2. september

Afslutning: 2. december

Maks. 20 deltagere

### Undervisning for let øvede

Der undvises efter "Spil Bridge 2". Forudsætter, at man er undervist i Nordisk Bridge Standard bog 1, Bridgevejen 1 eller tilsvarende. Bogen kan købes ved fremmøde for 300 kr.

**Hold 12102:** Mandag kl. 13.00-17.00

Leder: Merete Grønvold og Bent Sauer

Sæsonpris: 495/630 kr. inkl. kaffe/te

Eventuelt afbud på SMS 25 47 53 19 senest dagen før.

Startdato: 2. september

Afslutning: 2. december

Maks. 20 deltagere

### Spørgeturneringshold

**Hold 12103:** Mandag kl. 13.00-17.00

Leder: Ole Kay Petersen og Peter Støvring

Sæsonpris: 450/585 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering. Der gives undervisning efter ønsker fra kursisterne.  
Eventuelt afbud parvis på SMS 20 86 95 17 senest dagen før.

Startdato: 2. september

Afslutning: 2. december

Maks. 28 deltagere

### Turneringshold

**Hold 12104:** Tirsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Sæsonpris: 395/430 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 62 56 99 senest dagen før.

Startdato: 3. september

Afslutning: 3. december

Maks. 56 deltagere

### Turneringshold

**Hold 12105:** Tirsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Sæsonpris: 395/430 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Startdato: 3. september

Afslutning: 3. december

Maks. 56 deltagere

### Turneringshold

**Hold 12106:** Onsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Bent Sauer

Sæsonpris: 395/430 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 84 86 19 senest dagen før.

Startdato: 4. september

Afslutning: 4. december

Maks. 56 deltagere

### Turneringshold

**Hold 12107:** Onsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Jørgen Sand

Sæsonpris: 395/430 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 31 99 66 senest dagen før.

Startdato: 4. september

Afslutning: 4. december

Maks. 56 deltagere

### Turneringshold

**Hold 12108:** Torsdag kl. 13.30-17.00

Leder: Hanne Bowmann

Sæsonpris: 395/430 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 51 60 63 13 senest dagen før.

Startdato: 5. september

Afslutning: 5. december

Maks. 56 deltagere

## Turneringshold

**Hold 12109:** Torsdag kl. 9.30-13.00

Leder: Henrik Lykke Laursen

Sæsonpris: 395/430 kr. inkl. kaffe/te

Gennemgående turnering 2 rækker.

Eventuelt afbud parvis på SMS 40 62 56 99 senest dagen før.

Startdato: 5. september

Afslutning: 5. december

Maks. 56 deltagere

## Dr. Niensens Bridgeturning

**Hold 12130:** Søndag den 27. oktober 2024 kl. 9.00 - ca. 17.00

Vi begynder efteråret med en stor bridgeturning i Ældre Sagens lokaler i Vester Allé 8. Om formiddagen er der indledende runder, hvor alle par er seededede. Efter frokost spiller vi i nye rækker.

Tilmeldingsfristen er mandag den 21. oktober og sker parvis enten på kontoret eller via hjemmesiden: [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus).

Pris: 395 kr. inkl. morgenkaffe (mellem 9.00-9.30), frokost med drikkevarer og eftermiddagskaffe/kage. Der serveres en øl, en vand eller et glas vin, mens vi venter på resultatet af turneringen. Min. 40 og maks. 72 deltagere.

Præmier til nr. 1 og nr. 2 i hver gruppe.

**FÅ SVAR PÅ DINE SPØRGSMÅL OM DE NYESTE SATSER, LOVE OG ÆNDRINGER OM SOCIALE, ØKONOMISKE OG JURIDISKE FORHOLD I HÅNDBOGEN "VÆRD AT VIDE". BOGEN KOMMER I EN NY UDGAVE HVERT ÅR.**

I håndbogen finder du svar på en række spørgsmål, som har betydning for din hverdag.

**Køb håndbogen "Værd at vide" via webshoppen.**

Bogen koster 154 kr. for medlemmer. Hvis du ikke er medlem, koster den 210 kr. inkl. ekspedition og levering.

Håndbogen kan også læses online via dette link:

<https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/vaerd-at-vid>

## BRÆTSPIL

Tirsdagsskak

Start i uge 35 - ferie i uge 42

Hold 12140:

Tirsdag kl. 14.00 – 17.00

Leder: Erik Jakobsen

Pris: 280 kr. inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 14 deltagere.

Kom og spil skak og få en hyggelig eftermiddag om tirsdagen sammen med andre skakinteresserede. Der er plads til både nybegyndere og habile skakspillere. Alle er velkomne.



Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på  
[aldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus](http://aldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus)

Få mest mulig nytte af dit medlemskab  
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og  
information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

**Du kan altid afmelde nyhedsbrevet igen.**

## IT AKTIVITETER

**Åbent Hus hos Ældre Sagen, Vester Allé 8  
om IT-undervisningen  
onsdag den 14. august kl. 10 -13**

Vi åbner dørene til en orientering om vores mange tilbud indenfor IT-undervisning: PC, Mac, iPhone, iPad og Android telefoner og tablets.

Kom og hør nærmere herom og få en snak med de enkelte undervisere. Vi byder på en kop kaffe.

**Ved denne lejlighed vil en af vores undervisere kl. 11 have et indslag om en af de spændende nyheder.**

**Deltagelse i et IT-kursus kræver IKKE  
medlemskab af Ældre Sagen**

**Windows PC- og Android-hjælp for medlemmer i Aarhus Kommune  
- pris 50 kr.**

Hjælp til Windows PC og Android tilbydes 2 gange om måneden i Vester Allé 8.

Der tilbydes KUN hjælp til Android og Windows enheder.

Du kan komme, hvis du har et problem, og vi vil så forsøge at løse det. Medbring eventuelle installations-CD'er.

**BEMÆRK:** Vi hjælper ikke med ulovlige programmer, og vi vil ikke fysisk åbne en pc, da vi ikke har forsikringsdækning mod eventuelle skader.

Der er support på mandage kl. 12.30-15.00 på følgende dage:

- 2. og 16. september, samt 7. og 21. oktober,
- 4. og 18. november samt 2. december

Ved tidsbestilling til Windows-PC og Android hjælp skal betalingen 50 kr. ske på Kontoret, Vester Allé 8 eller med MobilePay senest torsdagen før hjælpen. Problemets art bedes venligst oplyst samtidig med tilmelding til Kontoret eller på tlf. 86 13 09 26 mellem kl. 9-13 mandag til torsdag.

## Hjælp til MacBook, iPhone og iPad for medlemmer i Aarhus Kommune - pris 50 kr.

Det er muligt at komme ind i Vester Allé 8 med sin Apple, hvis man har et problem og vi vil så forsøge at løse det. Medbring eventuelle AppleID og adgangskoder.

Der tilbydes KUN hjælp til Apple enheder.

Der er support på onsdage kl. 10-12 på følgende dage:

- 4. og 18. september, samt 2. og 23. oktober,
- 6. og 20. november samt 4. december

Ved tidsbestilling til MacBook, iPhone og iPad hjælp skal betalingen 50 kr. ske på Kontoret Vester Allé 8 eller med MobilePay senest mandagen før hjælpen. Problemets art bedes venligst oplyst samtidig med tilmelding til Kontoret eller på tlf. 86 13 09 26 mellem kl. 9-13 mandag til torsdag.

## IT PÅ PC

### Hold 12310 – Kom godt i gang med Windows

Kurset indeholder grundlæggende funktioner i Windows. Vi gennemgår:

- opstart og nedlukning af computer
- Windows-skrivebord, startmenu og proceslinje
- personlig tilpasning af brugergrænseflade
- personlig indstilling af skrivebord
- computerens programmer, og hvor de findes
- filhåndtering i Stifinder
- oprettelse og arkivering af mapper dokumenter
- sikkerhedsbackup af filer på ekstern harddisk, USB-stik og i skyen på internettet
- handlingscenteret
- Windows-indstillinger
- sikkerhedsindstillinger – Windows Defender, Firewall
- brug af internet-browsere – Google og Edge søgemaskiner.

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis og tager generelt udgangspunkt i nyeste Windows-styresystem. Medbring bærbar computer og oplader.

Undervisere: Peder Hill, Lars H. Toft og Hans Jokumsen

Hold 12310 Kursusstart: Tirsdag den 3. september kl. 9.30-12.00

Pris: 465 kr. • inkl. kaffe/te • 6 gange

## Hold 12320 - Daglig brug af IT på Windows

Kurset er for dig, som er kommet godt i gang med din computer. Vi gennemgår:

- stifinder (finde og vise dokumenter)
- oprydning på computeren
- arkivering af dokumenter på pc eller i skyen
- sikkerhedskopiering af filer på ekstern disk/USB-stik
- præsentation af forskellige browsere: Chrome og Edge
- opdatering af computer
- diverse mailprogrammer, kalender og kontaktlister
- kort gennemgang af det gratis Microsoft Office
- opsætning af printer - muligheder
- sikkerhed ved brug af computer
- "Det digitale Danmark", bl.a. Borger.dk, Min sundhed, E-Boks, Netbank m.m.
- hvad kan en computer også bruges til, fx radio, streaming og apps.

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis og tager generelt udgangspunkt i nyeste Windows-styresystem. Medbring bærbar computer og oplader.

**Undervisere: Peder Hill, Lars H. Toft og Hans Jokumsen**

**Hold 12320 Kursusstart: Tirsdag den 22. oktober kl. 9.30-12.00**

**Pris: 465 kr. • inkl. kaffe/te • 6 gange**

## Hold 12350/12352 - Hold din computer sikker, opdateret og fit for fight

Hold din computer i topform ved at udføre servicetjek 3-4 gange årligt.

På dette kursus hjælper vi dig med følgende:

- opdatering af Windows og øvrige programmer
- fjernelse af virus og malware, som kan gøre din pc langsommere
- fjernelse af software (programmer) du aldrig bruger
- oprydning af din harddisk med diskoprydning, CCleaner og WiseCare 365
- tømning af papirkurven
- sikkerhedskopiering af filer på ekstern disk
- diskussion af sikkerhed ved brug af computer på internettet.

Undervisningen er tilrettelagt som et mix af teori og praksis. Der undervises kun på Windows 10 og 11 pc'er. Medbring egen opladet bærbar computer og oplader.

**Undervisere: Lars H. Toft, Karsten Kiær og Svend E. Kjølhede Nielsen**

**Hold 12350: Kursusstart: tirsdag den 3. september kl. 13.00 - 15.30**

**Hold 12352: Kursusstart: tirsdag den 22. oktober kl. 13.00 - 15.30**

**Pris: 235 kr. • inkl. kaffe/te • 3 gange**



## IT PÅ MOBILE ENHEDER

### Hold 12601: Android for begyndere – opstart og betjening

Dette kursus er for dig, der gerne vil godt i gang med at bruge din Android Smartphone og/eller din Android Tablet. Kurset er et hands on-kursus, så derfor skal du medbringe din smartphone og/eller din tablet.

Du får styr på det grundlæggende, at

- tilslutte din smartphone/tablet til et Wi-Fi-net
- at ringe op og modtage et telefonopkald
- at sende og modtage en SMS og en MMS på din smartphone.

Efter at du har fået styr på det grundlæggende, så lærer du at:

- oprette kontakter til telefon, mail og sms
- oprette aftaler i smartphonens Google kalender, så du har styr på alle dine aftaler
- vedhæfte filer og billeder til mail- og sms-beskeder
- søge med Google
- installere programmer (apps) fra Google Play.

Undervisningen tilrettelægges med et teoriforløb efterfulgt af praktiske øvelser indenfor emnet, så du får mest muligt ud af kurset.

Husk at medbringe din smartphone/tablet fuldt opladet og medbring også din oplader.

**Undervisere: Arne Andersen, Carsten Elris Nielsen og Knud-Erik Antoniussen**

**Hold 12601 Kursusstart mandag den 2. september kl. 9.30-12:00**

**Pris: 390 kr. inkl. kaffe/te • 5 gange**

### Hold 12631: Android for let øvede – få mere ud af din smartphone/tablet

Kurset er for dig, der har færdigheder, som svarer til indholdet af kurset "Android for begyndere" (hold 11601), og som har lyst til at udforske din Android-enhed yderligere. Dette kursus omfatter:

- at få din ægtefælles Google kalender ind på din egen kalender
- samspillet mellem kontakter, kalender, mail og sms behandles
- at anvende det indbyggede kamera
- at dele filer og billeder med andre
- at bruge programmer (apps) fra Google Play. Her findes et hav af dem, og de kan gøre din hverdag lettere. Nogle apps leveres med smartphonen/tabletten og andre skal downloades. Vi undersøger nogle af dem, der oftest anvendes.

Undervisningen tilrettelægges med et teoriforløb efterfulgt af praktiske øvelser indenfor emnet, så du får mest muligt ud af kurset.

Husk at medbringe din smartphone/tablet fuldt opladet og medbring også din oplader.

**Undervisere:** Arne Andersen, Carsten Elris Nielsen og Knud-Erik Antoniussen  
**Hold 12631 Kursusstart mandag den 21. oktober kl. 9.30-12:00**

**Pris: 465 kr. inkl. kaffe/te • 6 gange**

## Hold 12641

### **iPhone / iPad for begyndere – Opstart, indstil og betjen dine enheder**

Dette kursus er for dig, der gerne vil godt i gang med at bruge en iPhone eller iPad.

Vi gennemgår opsætning af din enhed. Du får styr på det basale:

- opsæt Apple-id, der er forudsætning for flere forskellige funktioner på dine enheder
- lær, hvordan du tilslutter din iPhone/iPad til Wi-Fi
- tjek, at din enhed er opdateret til nyeste version af styresystemet
- lær at lave sikkerhedskopi
- lær at ringe op eller modtage opkald, sende eller modtage sms.

Når du har fået styr på det basale, går vi lidt videre med nogle af de øvrige funktioner, der findes på dine enheder.

Du lærer at:

- anvende appen Notes til bl.a. at skrive og sende et brev
- oprette, redigere eller indsætte billeder i et brev
- oprette kontakter i kontakt-appen

**Tilmeldte kursister tilbydes GRATIS opsætning af NY INDKØBT  
Apple-enhed**

**onsdag 4. september og onsdag 23. oktober mellem kl.10 -12**

**Tilmelding til opsætninger er nødvendig senest 2. september  
og 21. oktober på telefon 86 13 09 26.**

- tilføje en mail-konto på din enhed
- oprette, skrive, vedhæfte billeder/dokument i en mail eller besked (SMS)
- bruge send- og modtag-funktionerne med mail/besked (SMS).

Ydermere viser vi dig, hvordan:

- du anvender Safari browseren på din enhed til at finde svar på dine spørgsmål fra internettet
- du kan søge på alverdens spændende hjemmesider bl.a. ved hjælp af søgemaskinen Google
- du kan finde en værdifuld og gratis brugerhåndbog til din iPhone eller iPad.

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser, og for at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem. Medbring opladet iPhone/iPad og oplader. Der undervises KUN i Apples enheder.

**Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange**

**Hold 12641 Kursusstart: onsdag den 4. september kl. 13.00-15.00**

**Pris: 465 kr. • inkl. kaffe/te • 6 gange**

## **Hold 12643: iPhone/iPad for øvede – Lær mange af de spændende muligheder på dine enheder**

Du bør have forudsætninger, som svarer til det man lærer på kurset iPhone/iPad for begyndere. Dette kursus er for dig, der er blevet fortrolig med din iPhone eller iPad og klar og lyst til at udforske din enhed yderligere:

- vi gennemgår, hvordan du f.eks. kan lave aftaler eller mærkedage i kalender-appen
- du ser, hvordan du opretter små daglige påmindelser om ting du skal huske
- du lærer at oprette alternativ mail-konto på dine enheder
- samspillet mellem mail, kontakter og kalender behandles
- vi gennemgår, hvordan Apple iCloud fungerer, og hvorfor denne funktion er vigtig for den videre anvendelse. Du hører om iCloud lagerplads m.m.
- du ser, hvordan du gemmer dine data, dokumenter og billeder, og hvordan du kan finde alt igen og samtidig foretage deling med en iPhone/iPad, iCloud kan skaffe dig mere plads på dine fysiske enheder iPad/iPhone
- vi viser dig, hvordan der laves sikkerhedskopier af dine enheder i Apple iCloud.

Der findes i App Store et meget stort udvalg af nyttige gratis apps. Vi udvælger i fællesskab nogle af de aktuelle apps, der ønskes behandlet. Måske får vi tid til at gennemgå, hvordan du nemt tager billeder af familien, venner eller på ferier.

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser, og for at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem. Medbring opladet iPhone/iPad. Der undervises KUN i Apples enheder.

**Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange**

**Hold 12643 Kursusstart: onsdag den 23. oktober kl. 13.00-15.00**

**Pris: 465 kr. • inkl. kaffe/te • 6 gange**

### **Hold 12661 iPhone/iPad – Fotohåndtering**

Du bør have forudsætninger, som svarer min. til det, man lærer på kurset iPhone/iPad for begyndere.

Kurset henvender sig til dig, der er kommet godt i gang og er helt fortrolig med det basale på dine enheder og har et ønske om kunne håndtere de billeder, som ligger på dine enheder.

Vi gennemgår foto-appen på iPhone og iPad og viser mulighederne. Vi ser på kameraet på begge enheder.

Hvis du samtidig både har iPhone og iPad, lærer du om samspelet mellem de to enheder. Desuden lærer du at lave specifikke mapper til dine billeder fra ferie, fester mv.

Du lærer at gemme billeder i iCloud (Apples sky).

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser, og for at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem.

Medbring opladet iPhone/iPad. Der undervises KUN i Apples enheder.

**Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange**

**Hold 12661 Kursusstart: onsdag den 4. september kl. 15:30-17:30**

**Pris: 235 kr. • inkl. kaffe/te • 3 gange**

### **Hold 12663 iPhone/iPad – Læs, lyt eller se underholdning ved streaming**

Du bør have forudsætninger, som svarer min. til det, man lærer på kurset iPhone/iPad for begyndere.

Kurset er for dig, der gerne vil anvende din iPhone eller iPad til underholdning f.eks så du selv at bestemme, hvornår du ønsker at læse avisen, magasiner eller en e-bog, lytte til millioner af musiknumre, lydbøger, podcast eller se TV – alt sammen ved hjælp af din iPhone eller iPad, mens du er derhjemme eller på farten.

Nyd at LÆSE: e-bøger, aviser, magasiner m.fl.

Nyd at LYTTE: musik eks. Spotify, Apple Music, lydbøger, podcast m.fl.

Nyd at SE: DR, TV2, Netflix, AppleTV, HBOmax, Disney+, Viaplay, YouTube m.fl.

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praktiske øvelser, og for at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem. Medbring opladet iPhone /iPad og oplader. Der undervises KUN i Apples enheder.

**Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange**

**Hold 12663 Kursusstart: onsdag den 25. september kl. 15.30-17.30**

**Pris: 235 kr. • inkl. kaffe/te • 3 gange**

### **Hold 12645 iPhone/iPad for meget øvede**

Kurset er for dig, der har erfaring med din enhed på niveau med kurset iPhone / iPad for øvede, og som ønsker at grave dybere ned i funktioner og indstillinger.

Vi vil behandle emner som

- bedre kontrol over dine data
- sikkert arbejde med dine enheder og dine data og minimering af risiko for misbrug
- fortrolighed med teksthåndtering (noter, e-mail, tekstbehandling)
- mød det offentlige IT-tilbud i øjenhøjde. Arbejd med praktiske og aktuelle app løsninger, som gør din hverdag nemmere
- tilpas din enhed til dine behov, gennemgang af væsentlige indstillinger.

Undervisningen er tilrettelagt som en kombination af teori og praksis: Gennemgang i undervisningsform efterfulgt af øvelser. For at du kan få det optimale ud af forløbet, bør din enhed højst være 3-4 år gammel, da undervisningen tager udgangspunkt i nyeste version af Apples iOS/iPadOS styresystem.

Medbring opladet iPhone /iPad. Der undervises KUN i Apples enheder.

Efter hvert modul udleveres skriftligt overblik over dagens emne.

**Undervisere: David Ward, Poul Krarup Jensen og Mads Lange**

**Hold 12645 Kursusstart den 23. oktober kl. 15.30- 17.30.**

**Pris: 465 kr. • inkl. kaffe og te. • 6 gange**

## SPROG

**Engelsk for begyndere**

Start uge 34 - ferie uge 42

**Hold 12710:** Torsdag kl. 14.10 – 16.00 Underviser Jeanette Eriksen

Pris: 885 kr. /1.005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.

Dette hold er for dig der gerne vil lære hverdagsengelsk eller ønsker at genopfriske det engelske sprog. På kurset lærer du at forstå og bruge dagligdags ord, udtryk og basale vendinger, som du for eksempel kan have glæde af på en ferie.

Undervisningen tilrettelægges ud fra deltagernes ønsker og behov. Du kan deltage, selvom du ikke har forkundskaber eller har glemt, hvad du måske har lært for år tilbage. Vi laver øvelser sammen og bruger ikke megen tid på grammatik.

**Engelsk, niveau 1-2**

Start i uge 34 - ferie i uge 42

**Hold 12714:** Fredag kl. 11.30-12.50 Underviser: Halda Jensen

Pris: 660 kr.\*/ 780 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 18 delt.

For deltagere med kun meget lidt kendskab til engelsk. Gennem øvelser med lette tekster, små sætninger og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament for det engelske sprog.

**Engelsk for let øvede, niveau 3-4**

Start i uge 36 - ferie i uge 42

**Hold 12711:** Onsdag kl. 9.30-10.50 Underviser: Joan Lynch

Pris: 570 kr.\*/ 665 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 12 gange • Maks. 20 delt.

For deltagere med et begrænset kendskab til engelsk, og som kan deltage i meget enkle samtaler. Gennem øvelser med små sætninger, enkle tekster og mange gentagelser opbygges der et brugbart fundament for det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.

**Engelsk for let øvede, niveau 4-5**

Start i uge 36 - ferie i uge 42

**Hold 12712:** Onsdag kl. 11.00-12.20 Underviser: Joan Lynch

Pris: 570 kr.\*/ 665 kr. ekskl. mat. inkl. kaffe/te • 12 gange • Maks. 20 delt.

For deltagere med et lidt større kendskab til engelsk, som kan føre små samtaler, og som forstår, når der tales langsomt og tydeligt. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og laver øvelser med enkle tekster, dialog og mange eksempler. Vi får et brugbart fundament for det engelske sprog, især egnet til rejser i udlandet.



## Engelsk for let øvede fortsættere, niveau 5

Start i uge 34 - ferie i uge 42

**Hold 12713:** Fredag kl. 10.00-11.20 Underviser: Halda Jensen  
 Pris: 660 kr.\*/ 780 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 18 delt.  
 For deltagere med lidt rutine i det engelske sprog, og som kan føre enkle samtaler på engelsk. Vi læser tekster og taler om indholdet. Vi lægger vægt på hverdagsengelsk og øver os i samtale, som giver mere selvtillid i at tale sproget.

## Engelsk for øvede, niveau 6 - 2 lektioner

Start i uge 35 - ferie i uge 42

**Hold 12715:** Mandag kl. 9.30-11.20 Underviser: Halda Jensen  
 Pris: 885 kr.\*/1.005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 18 delt.

We will speak English in class and talk about things from our everyday life, such as family, travel, food, etc. We will read short texts and discuss them, and try some role play about, for example, visiting restaurants, shopping, asking for information, etc. Our aim is to become more relaxed when speaking English and to improve our vocabulary.

## Fransk 3 for begyndere

Start i uge 34 – ferie uge 42

**12753:** Fredag kl. 10.00 – 11.50 Underviser: Marian L. Petersen  
 Pris: 885 kr.\*/ 1.005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.  
 Dette kursus er for dig, som elsker at nyde ferier i Frankrig, og som allerede har kendskab til det franske sprog, svarende til cirka 2 sæsoner à 28 lektioner eller tilsvarende. Du får her muligheden for at videreudvikle dit ordforråd og de kommunikationsevner, som du allerede har tilegnet dig i løbet af sæson 1 og 2. Der vil fortsat blive lagt vægt på fransk udtale, et anvendeligt ordforråd, brugbare vendinger og lettere fransk sætningsopbygning. Vi vil fokusere på dagligt sprog i forbindelse med praktiske rejse- og hverdagsituationer, som du vil støde på i Frankrig. Vi vil anvende autentisk indtalt tekst-, lyd- og video-materiale, franske sange og fransk film. Vi vil fortsat anvende grundbogen Début 1 samt et grammatikøvehæfte.

**Fransk 1 for nybegyndere****Start i uge 34 - ferie i uge 42****Hold 12752:** Fredag kl. 12.00 - 13.50 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 885 kr.\*/ 1.005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. Velkommen på dette franskkursus for nybegyndere, som gerne vil klare sig bedre på ophold i Frankrig, eller som bare har lyst til at lære et nyt spændende sprog. Du vil her få mulighed for at lære det franske sprog helt fra begyndelsen. Der vil blive lagt vægt på indlæring af den franske udtale, et anvendeligt basisordforråd og brugbare vendinger, der kan bruges i rejse- og hverdagsituationer i Frankrig eller til at bygge videre på. Her lærer du at gå på café og restaurant og at klare lettere indkøb etc. Vi anvender autentisk lyd- og videomateriale samt franske sange.

Vi vil anvende et introduktionsmateriale, en grundbog og et grammatikøvehæfte.

**BEMÆRK** holdet oprettes kun ved min. 6 deltagere.

**Fransk for let øvede****Start i uge 34 - ferie i uge 42****Hold 12751:** Mandag kl. 10.00 - 11.50 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 885 kr.\*/ 1.005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. Dette kursus er for let øvede i anvendelsen af det franske sprog med et kendskab til det franske sprog svarende til 4 sæsoner fransk a ca. 28 lektioner. Du får her mulighed for at bygge videre på de færdigheder i fransk, som du allerede har tilegnet dig i løbet af tidligere sæsoner. Vi vil fortsat udvikle et meget varieret ordforråd og træne samtale på fransk ud fra lettere tekster om fransk hverdagsliv, samfund, historie og kultur. Der vil indgå hverdagsdialoger, som kan bruges som turist i Frankrig og til at bygge videre på. Vi anvender en grundbog og et grammatikøvehæfte, lettere nyhedsmateriale fra aviser og fjernsyn, film, video, samt franske sange.

**Fransk for øvede****Start i uge 34 - ferie uge 42****Hold 12750:** Tirsdag kl. 11.00 - 12.50 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 885 kr.\*/ 1005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt. Dette kursus er for viderekomne i fransk sprog og kultur. Her har franskkursisterne arbejdet med det franske sprog i mere end 6 år, svarende til at have fulgt franskundervisning i ca. 12 sæsoner a ca. 28 lektioner eller tilsvarende. Vi arbejder fortsat med udvikling af et meget varieret ordforråd ved læsning af og samtale om fransk litteratur, primært moderne noveller, aktuelle skriftlige og mundtlige indslag fra franske nyhedsmedier, vedrørende fransk hverdagsliv, samfund, kultur og historie. Der indgår fransk sprogmateriale, franske film og franske sange. Vi udvikler og repeterer grammatiske færdigheder ved hjælp af skriftlige og mundtlige grammatikopgaver.





**Italiensk 1 for nybegyndere****Start i uge 34 - ferie i uge 42****Hold 12720:** Torsdage kl. 10.00 - 11.50 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 885 kr.\*/ 1.005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.

Dette kursus er for nybegyndere i det charmerende italienske sprog. Her får du mulighed for at lære det italienske sprog helt fra begyndelsen. Du vil lære at præsentere dig selv, at købe is og mad på bar og restaurant og at gå på shopping. Der vil blive lagt vægt på at indlære og træne den italienske udtale, et anvendeligt grundlæggende ordforråd og lette hverdagsdialoger, der især kan bruges som turist i Italien og til at bygge videre på. Vi vil anvende grundbogen Passaparola 1.

**BEMÆRK holdet oprettes kun ved min. 6 deltagere.****Italiensk 3 for begyndere****Start uge 34 - ferie i uge 42****Hold 12722:** Torsdag 12.00 – 13.50 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 885 kr.\*/ 1005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.

Dette kursus i det italienske sprog og kultur er for let øvede begyndere, der har gennemført ca. 2 sæsoner i italiensk a 28 lektioner eller tilsvarende. Her får I mulighed for at lære mere om dagliglivet i Italien og at bygge videre på de italienskkundskaber, som I allerede har fra de to tidligere sæsoner. Vi vil fortsat fokusere på italiensk udtale, et anvendeligt ordforråd og lettere dialoger målrettet praktiske rejse- og hverdagsituationer i Italien og til at bygge videre på. Vi vil fortsætte med at anvende grundbogen Passaparola 1 (fra lektion 10 ca.) og det tilhørende grammatikøvehæfte.

**Italiensk 6 for øvede****Start uge 34 - ferie i uge 42****Hold 12723:** Torsdag kl. 14.00 - 15.50 Underviser: Marian L. Petersen

Pris: 885 kr.\*/ 1005 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.

Dette kursus er for trænede let øvede i det italienske sprog med et kendskab til italiensk, svarende til ca. 5 sæsoner italiensk a ca. 28 lektioner. På dette kursus vil vi fortsat udvikle de færdigheder i det italienske sprog, som du allerede har tilegnet dig på italiensk 1 - 5. Vi vil fortsat udvikle dit allerede gode ordforråd og dine gode samtaleevner på italiensk om tekster og dialoger vedrørende italiensk hverdagsliv, kultur, politik, samfund, film, musik og sport. Vi anvender fortsat grundbogen Passaparola 2 og det tilhørende grammatikøvehæfte.

**Italiensk for øvede**

Start i uge 35 - ferie i uge 42

**Hold 12721:** Tirsdag kl. 9.30-10.50

Underviser: Gianna Paterno

Pris: 660 kr.\*/ 780 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 14 gange • Maks. 20 delt.  
 For deltagere med kendskab til italiensk svarende til 5-6 sæsoner og med glæde for Italien og lyst til at kunne tale mere italiensk på den næste rejse til Italien.

**Spansk 1**

Start uge 34 – ferie uge 42

**Hold 12765:** Torsdag kl. 12.15 – 14.05

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 945 kr.\*/ 1.115 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 15 gange • Maks. 14 delt.

Dette kursus er for dig der har haft spansk i ½ - 1 år. Man vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og sige enkle sætninger igennem dialoger, historier og sjove opgaver. I løbet af kurset får du mulighed for at lære at stille og besvare spørgsmål samt håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Vi anvender spanskbøgerne Buena Idea 1.

**Spansk for let øvede**

Start i uge 34 - ferie i uge 42

**Hold 12760:** Torsdag kl. 10.15-12.05

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 945 kr.\*/ 1.115 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 15 gange • Maks. 14 delt.

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 2-3 års undervisning eller tilsvarende niveau. Har du interesse for Spanien og landets kultur, traditioner m.m., og har du lyst til at forbedre dit spanske, er dette hold måske noget for dig. Her kan du lære spansk til brug som turist i et spansktalende land. Forløbet vil blive tilpasset efter deltagerne. Vær klar til en lidt anderledes spanskundervisning med en ny og sjov måde at lære et nyt sprog på. Vi bruger spanskbøgerne "Caminando for fortsættere" og har derudover mange samtaleøvelser i grupper.

**Spansk for øvede**

Start i uge 34 - ferie i uge 42

**Hold 12761:** Fredag kl. 9.00-10.50

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 945 kr.\*/ 1.115 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 15 gange • Maks. 14 delt.

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 års undervisning eller tilsvarende niveau, som kan klare små samtaler. Der lægges vægt på ordforråd, lidt grundlæggende grammatik, spanske vendinger og læsning af spanske bøger. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdags-spansk og få noget kulturel indsigt og viden om Spanien og landets befolkning.



**Spansk for meget øvede**

Start i uge 34 - ferie i uge 42

**Hold 12762:** Fredag kl. 11.10-13.00

Underviser: Jeanette Eriksen

Pris: 945 kr.\*/ 1.115 kr. ekskl. mat., inkl. kaffe/te • 15 gange • Maks. 14 delt.

Deltagelse i kurset forudsætter spanskundskaber svarende til ca. 4-5 års undervisning. Vi udvider vores ordforråd ved fortsat at arbejde meget med sproget igennem samtaleøvelser, læsning af bøger eller forskellige sammenhængende tekster og grundlæggende grammatik. På dette kursus lærer du også om spansk kultur og spanske skikke.

**AARHUS BEGRAVELSE**

Nærværende og personligt

**Viengevej 6A · 8240 Risskov****Tlf. 86 12 08 00****aarhusbegravelse.dk**

## KREATIVE FAG

Værkstedshold i Østergade. For mænd og kvinder.

Hold 11546 Værkstedsfællesskaber

Mangler du et træ- eller metalværksted til at udfolde dig i, så er muligheden her.

I samarbejde med "Værkstederne Østergade" (Aarhus Kommune) har vi værkstedshold i træ- og metalværksted under et projekt til værkstedsfællesskaber. Op til 8 personer pr. hold, der i tidsrummet torsdage i ulige uger kl. 13.00 - 17.00, kan bruge værkstederne til egne opgaver/projekter f.eks. reparation af den gamle havebænk, svejsning af lysestagen eller fremstilling af en rosenbue til kolonihaven. Fra "yt til nyt", kun fantasien sætter grænsen, og ikke mindst prioriteres værkstedssamværet. Der er løbende optagelse. Der skal tegnes medlemskab af Værkstedet Østergade. Pris 200 kr. pr. kalenderår. Der vil være tovholdere på det enkelte hold ud fra princippet om hjælp til selvhjælp.

Værktøjsmaskiner, arbejdsborde og gængse håndværktøjer vil være til rådighed på værkstederne. Brug af og evt. køb af egne nye materialer til projekter betales af den enkelte deltager.

Tilmelding på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8. Pris kr. 50 i tilmeldingsgebyr. Der er løbende tilmelding. Du er velkommen til at ringe til Eigil Ege, 21 42 78 01 for yderligere oplysninger.



**Akvarel for øvede** Start i uge 34 - ferie i uge 41 og 42  
**Hold 12510: Onsdag kl. 12.30-15.00** Underviser: Anne Mette Daa Natorp  
 Pris: 830 kr.\*/ 995 kr. ekskl. mat. inkl. kaffe/te • 11 gange • Maks. 16 delt.  
 Gennem øvelser med farver, penselstrøg og forskellige materialer, som kan kombineres med akvarel, fordyber vi os, så vi glemmer alt om tid og sted. Vi maler efter opstillinger, foto og andre udfordringer, og gennem forløbet kommer vi omkring forskellige temaer og akvarelteknikker. Farvelære, komposition og lette tegnetricks indgår i undervisningen. Her er processen lige så vigtig som det færdige resultat, og vi oplever glæden ved at skabe vores egne billeder med få midler.  
**Medbring egne materialer.**

Købmand Smedegaard Sjællandsgade 103 8000 Aarhus C Telefon 86 12 12 69

Bestil dine varer hos *- Lige nede på hjørnet!*

# Købmand Smedegaard



Dag-til-dag levering...**Altid...**

Ring til Kim eller Thomas på  
**86 12 12 69**  
 Vi leverer service med et smil!



Vi holder åbent 300 dage om året!

Til at hænge på opslagstavlen eller køleskabet

## MOTION og SUNDHED

**Bowling****Hold 12401:** Torsdag kl. 11.00**Hold 12402:** Fredag kl. 11.00

Få pladser.

**Sted:** Aarhus Bowlinghal, Eckersbergsgade 13-15**Pris:** 590 kr. • 12 gange • Maks. 14 deltagere.

Start i uge 37

Leder: Leif Simonsen

**Motion og bevægelse**

Start i uge 34 - ferie i uge 42

Underviser: Isabella Larsen

**Hold 12412:** Tirsdag kl. 10.30-11.50**Hold 12413:** Tirsdag kl. 12.00-13.20**Pris:** 710 kr.\*/ 840 kr. • 15 gange • Maks. 17 deltagere

Sunde blandede bolsjer: balance, koordination, pulsen op og styrke.

Pilatesøvelser, der styrker mave og ryg, vil være en del af træningen.

Der vil være musik til nogle af øvelserne. Har du brug for at være mere nænsom, er der også plads til det. Øvelser inspireret af SANS (Sang og Dans) og Smart-træning bliver krydderi i dagens træning. Øvelserne træner hjernen og giver lykkehormoner. Vi afslutter med behagelige øvelser for kroppen.

**Line Dance**

Start i uge 36 - ferie uge 42

Underviser: Bente Sørensen

**Hold 12421:** Tirsdag kl. 10.30-11.50 for mellem-øvede**Hold 12422:** Tirsdag kl. 12.00-13.20 for mellem-øvede**Hold 12423:** Tirsdag kl. 13.30-14.50 for øvede**Hold 12424:** Fredag kl. 10.30-11.50 for mellem-øvede**Hold 12425:** Fredag kl. 12.00-13.20 for øvede**Hold 12426:** Torsdag kl. 10.00-11.20 for begyndere**Hold 12427:** Torsdag kl. 11.30 - 12.50 for begyndere**Pris:** 565 kr.\*/ 670 kr. • 12 gange

**Maks. 20 deltagere om tirsdagen, maks. 12 om torsdagen og maks. 16 deltagere om fredagen.**



**Hensyntagende Yoga**

Start i uge 35 - ferie i uge 42

**Hold 12490:** Fredag kl. 9.00 -10.20

Underviser: Dorte Bjerre

Pris: 615 kr.\* / 725 kr. • 13 gange • Maks. 7 deltagere

På dette hold kan du også være med, hvis du f.eks. har gig, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage på et almindeligt bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Vi slutter af med ca. 15 min. afspænding, der er med til at frigøre spændinger i kroppen.

Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start på holdet udfylde kommunens handicapertklæring.

**Qi Gong**

Start i uge 34 - ferie uge 42

**Sted: Folkehuset Marselis, Festsalen, Marselis Boulevard 94, Aarhus C****Hold 12444:** Tirsdag kl. 12.00 - 13.20

Underviser: Susanne Emmysdatter

Pris: 660 kr.\* / 780 kr. • 14 gange • Maks. 18 deltagere

Qi Gong kommer fra Kina. Langsomme stående bevægelser, træning af balance, vejrtrækning og bevægelse.

Qi Gong giver ny energi, overskud og øger den mentale opmærksomhed.

Løsner blokeringer, styrker musklerne og giver nyt blod til knogler og organer.

Qi Gong virker på nervesystemet og styrker din evne til at hvile i dig selv.

**Qi Gong**

Start i uge 37 - ferie i uge 42

**Sted: Vester Allé 8****Hold 12441:** Mandag kl. 12.00-13.20

Underviser: Lone Bording

Pris: 570 kr.\* / 670 kr. • 12 gange • Maks. 16 deltagere

Start i uge 35 - ferie i uge 42

**Hold 12442:** Mandag kl. 13.30-14.50

Underviser: Susanne Tai Foo

Pris: 660 kr.\* / 780 kr. • 14 gange • Maks. 16 deltagere

Qi Gong er en flere tusinde år gammel kinesisk bevægelsesform. Vi arbejder med enkle, blide og naturlige bevægelser, der udgør et kraftfuldt og effektivt behandlingssystem. Øvelserne styrker de indre organer og meridianerne. De medvirker bl.a. til at fjerne stress, sorger, nervøsitet, angst, vrede og had.

Qi Gong-øvelserne styrker immunforsvaret, giver balance i krop og sind og giver mere energi.

**Yoga for mænd**

Start i uge 34 - ferie i uge 42

**Hold 12453:** Tirsdag kl. 9.00 -10.20

Underviser: Barbara Weinreich

Pris: 760 kr.\*/ 890 kr. • 15 gange • Max.14 deltagere

Mange mænd har allerede opdaget, hvad yoga kan gøre for deres velbefindende. Mænd har brug for at få løsnen op - i nakken, ryggen eller gamle fodboldben. Yoga giver dig bedre balance samt styrke og fleksibilitet i muskler og led. I yoga arbejder vi med bevidst vejrtrækning, som er stressreducerende og skaber større kropsbevidsthed. Dette forbedrer din generelle ydeevne og giver fornyet energi til at klare dagen og vejen, både fysisk og psykisk.

**Luntesfodbold for mænd 60+  
Hold 12495 i Viby****Spiller året rundt - fleksibel start**

Ældre Sagen og Viby IF inviterer til luntessfodbold for legesyge drenge, der er blevet lidt ældre. **Det foregår onsdage klokken 10 - 12** på kunstgræsbanerne hos Viby IF, Skanderborgvej 224. Vi mødes ved klubhuset.

Tredje halvleg og det sociale samvær vægtes højt. Hvert år tilstræber vi at holde henholdsvis en forårsfest, en julefrokost og et familie-arrangement.

Holdleder Kim Kristensen, [kikkristensen@hotmail.com](mailto:kikkristensen@hotmail.com)

Luntesholdet har nået sit maksimale deltagerantal. Der er mulighed for at blive skrevet på venteliste

Pris 280 kr. pr. halvår.

**Pilates for begyndere og letøvede**

Start i uge 34 - ferie i uge 42

**Hold 12431:** Tirsdag kl. 14.00-15.20

Underviser: Isabella Larsen

Pris: 710 kr.\*/ 840 kr. • 15 gange • Maks. 14 deltagere

Pilates styrker mave og rygmuskulatur og træner den sunde holdning. Åndedrættet er i fokus, og mange øvelser foregår liggende på pilates-måtter.

Vi arbejder også med balance, stræk og udspænding og til sidst afslapningsøvelser. Overraskelser kan forekomme.

Der er mulighed for at arbejde både nænsomt og udfordrende.



**Patanjali Yoga**

Start i uge 37 - ferie i uge 42 og 46

**Hold 12451:** Mandag kl. 8.20-10.10 Underviser: Vivi Færch**Hold 12452:** Mandag kl. 10.10-12.00

Pris: 690 kr.\* / 820 kr. • 11 gange • Maks. 12 deltagere

Patanjali Yoga for seniorer foregår i et roligt tempo, hvor der er plads til individuelle hensyn. Med udgangspunkt i den fysiske træning arbejdes der koncentreret og detaljeret med styrke, balance, smidighed, bevidsthed, nærvær og åndedræt.

Der benyttes udstyr som tæpper, blokke og bæltter, så alle uanset smidighed og fysiske skavanker kan udføre stillingerne korrekt og få det fulde udbytte. Gennem dette arbejde søger vi mod større harmoni i krop, sind og åndedræt. Undervisningen rundes altid af med god tid til afspænding. Vivi lægger stor vægt på, at du lytter til kroppen og tager de pauser, du har brug for.

**Pilates og afspænding**

Start i uge 36 - ferie i uge 42

**Hold 12432:** Onsdag kl. 16.00-17.50 Underviser: Lisbeth Balle

Pris: 760 kr.\* / 890 kr. • 12 gange • Maks. 14 deltagere

Pilates er en skånsom og effektiv måde at træne kroppen på, således at du bliver stærkere og smidigere. Øvelserne styrker, udspænder og afspænder musklerne og øger din opmærksomhed på dig selv, din krop og dit velvære. Vi går frem i et roligt, nærværende og individuelt tempo.

**Skånsom YinYoga**

Start i uge 34 - Ferie i uge 42

ingen undervisning i uge 36 og 40

**Hold 12455:** Torsdag kl. 10.00 -11.20 Underviser: Barbara Weinreich

Pris: 575 kr.\* / 685 kr. • 12 gange • Maks. 14 deltagere

Skånsom yin yoga er en meditativ og omsorgsfuld yogaform, hvor vi er i enkle liggende og siddende stillinger og stræk, der holdes over tid. Det er en gavnlig praksis, der virker helende på krop og sind. Den forebygger og mindsker risikoen for skader, og beskytter og sætter leddene fri.

**Egen træning i motionsrummene i FO-byen**

Du kan træne i de to motionsrum i FO-byen, som FO-Aarhus stiller til rådighed. Et af lokalerne er bl.a. udstyret med løbebånd og romaskine.

Bliv registreret på Ældre Sagens kontor i Vester Allé 8. Ved indmelding betales 20 kr. I efterfølgende år skal man registreres igen, blot uden betaling. Åbningstiderne til træning er med få undtagelser følgende: mandag-torsdag kl. 8.00-18.00 og fredag kl. 8.00-15.00.

**Svømning/vandgymnastik i Lyseng Svømmehal • med forbehold for tildeling af tider**

**Svømning med mulighed for vandgymnastik**

**Hold 12461:** Mandag kl. 9.20 Start 19. august Leder: Jette Thomsen  
Pris: 330 kr. • 15 gange

**Svømning**

**Hold 12462:** Onsdag kl. 13.30 Start 21. august Leder: Lis Olsen  
Pris: 330 kr. • 15 gange

**Vandgymnastik og svømning**

**Hold 12463:** Torsdag kl. 9.00 Start 22. august Leder: Jonna Andersen  
Pris: 330 kr. • 15 gange

**Motion i naturen onsdage kl. 10.00 (60-80 minutter)**

**Første gang onsdag den 7. august.**

Kom og vær sammen med Tove Thomassen. Vi har et godt tilbud til dig. Et tilbud, der tager udgangspunkt i det, du kan, og det, du vil. Naturen giver dig masser af muligheder for at få frisk luft og pulsen op på en rask gåtur.

Mødested: Ved flagstangen i Mindeparken om onsdagen kl. 10.00. Vi går ca. 60-80 minutter.

Vil du høre mere, inden du går i gang, er du velkommen til at komme ind i Vester Allé 8 til en orientering og en kop kaffe onsdag den 14. august kl. 13.00 - 14.00, hvor Tove Thomassen vil være til stede.

**VELKOMSTMØDE FOR NYE MEDLEMMER**

Tid: 11. september kl. 16.00

Sted: Vester Allé 8, 8000 Aarhus C

## DIGITAL SIKKERHED

**Giv ikke personlige oplysninger over telefonen**

Bliver du bedt om at overføre penge eller udlevere personfølsomme oplysninger over telefonen, skal dine alarmklokker ringe. Læs, hvad du kan gøre for at undgå økonomisk svindel over telefonen. En del danskere bliver svindlet over telefonen, og desværre er det oftest ældre, det går udover.

Det kan fx ske ved, at en person ringer til dig og udgiver sig for at være fra en bank, SKAT eller politiet. Det gør svindleren for at virke troværdig.

En telefonsvindler vil typisk bede dig om at få personlige oplysninger som CPR-nummer, adgang til netbank eller koder til MitID.

**Hjælp hos Digitaliseringsstyrelsen telefon 33 37 00 37**

Digitaliseringsstyrelsen har en hotline, borgere kan ringe til, hvis de ønsker vejledning om, hvordan de bliver mere digitalt sikre samt håndterer og forebygger digital svindel. Som borger kan du få hjælp, hvis din identitet er blevet misbrugt.

**Bedemand**  
**H.J. Madsen**  
*- Tillid gennem 5 generationer*

**Døgnvagt**  
**Tlf. 86122866**  
[www.bedemandmadsen.dk](http://www.bedemandmadsen.dk)

*Det handler om tillid*



Din lokale bedemand i Aarhus og omegn siden 1906



## FOREDRAG

**Hold 12210: PÅ TVÆRS  
KULTUR - NATUR - SAMFUND**

v/Karen M. Lauridsen og Ole Lauridsen

Mandage kl. 9.45 - 11.45

Pris for samtlige foredrag: 830 kr.\*/900 kr.

Med forbehold for ændringer

**2.9.2024 Jødernes danmarkshistorie i provinsen**

Vibeke Kaiser Hansen, museumsinspektør, Museerne i Fredericia

Frem til ca. 1970 var den jødiske befolkningsgruppe den største ikke-kristne minoritet i Danmark. I første halvdel af 1800-tallet blomstrede det jødiske liv i provinsen, men omkring år 1900 var det stort set slut med jødiske menigheder i købstæderne. Foredraget vil have fokus på sameksistensen mellem jøder og kristne i de mindre bysamfund i 1800-tallet og på integration indenfor erhverv og socialt liv.

**9.9.2024 Danmarkshistorien skrives om: Skrydstrup- & Egtvedpigen var nok ikke kosmopolitter**

Rasmus Andreassen, akademisk medarbejder, Institut for Geoscience, AU

De to ikoniske bronzealder-piger fra Egtved og Skrydstrup var nok lokale og kom ikke rejsende langvejsfra. Men hvorfor troede forskerne tidligere, at de var indvandrere? Og hvad fortæller de nyeste data om kvindernes og andre forhistoriske danskeres liv? Egtvedpigen levede nok en del af året nede i Vejle Ådal nær Egtved, og en anden oppe på heden, mens Skrydstruppigen efter sin ankomst til Skrydstrup boede der fast.

**16.9.2024 Vejen til velstand i Vesten – et 300-årigt perspektiv**

Anders Grosen, tidl. professor, Institut for Økonomi, AU

Hvordan gik det til, at der kom gang i vækst og velstand i Vesten fra omkring 1750 efter flere århundreder med stagnation? Den industrielle revolution igangsatte udviklingen fra landbrugs- til industrisamfundet. Men hvad var drivkræfterne bag udviklingen og den efterfølgende overgang til nutidens samfund. Og hvordan gik det til, at Danmark blev et af verdens mest velstående lande, og hvorfor er vi ikke blevet endnu rigere?

### 23.9.2024 Kaffe, sundhed og sygdom

Kjeld Hermansen, læge, adjungeret professor, KU

Foredraget fokuserer på kaffens kulturhistorie. Kaffe har været en yndet kongedrik, og den har været forbudt for bønder. Den har været en mangelvare under krige. Og den er blevet brugt af afholdsbevægelsen til at dæmme op for drukkenskab. Kaffedrikning får ofte en advarende finger med på vejen. Det hævdes, at kaffe er usundt. Er det korrekt? Og er der en sammenhæng mellem at drikke kaffe og få diabetes?

### 30.9.2024 Skønlitteraturen og kunstig intelligens: en overflod af trusler og muligheder

Mads Rosendahl Thomsen, professor, Institut for Kommunikation og Kultur, AU

For kun små to år siden stod det med lanceringen af ChatGPT klart, at det ikke er forbeholdt mennesker at skrive. Men forsøg på at skrive litteratur med kunstig intelligens er for tiden mest en gimmick. Foredraget giver en status på udviklingen af tekstgeneration, på hvordan kunstig intelligens påvirker litteraturen, og om der er værdier, som vil gå tabt med maskinskabte fortællinger.

### 7.10.2014 Fokus på ulve i Danmark

Uwe Lindholdt, tidl. lektor, biolog

Hvad er ulven for et dyr, og hvordan lever den? Hvilke myter, sagn, fortællinger og symboler knytter sig til ulve? Er der plads til ulve og vild natur i Danmark? Hvor farlige er ulve for mennesker og husdyr? Hvad skal man gøre, hvis man møder en ulv? Er ulven kommet for at blive? Hvilken rolle spiller ulve og andre rovdyr i naturens økologi? Dette er ikke et foredrag for eller imod ulve, men om ulve.

### 21.10.2024 Tørklædets historie – mellem symbolik og politik

Louise Rognlien, ph.d. (Idehistorie)

Det islamiske tørklæde er et af de mest omdiskuterede symboler i historien, men hvad er det med tørklædet, der fortsætter med at provokere og berøre os? Gennem nedslag i tørklædets historie, fra islams religiøse skrifter, den tidlige egyptiske kvindebevægelse, den iranske revolution til det danske maskeringsforbud, giver foredraget indsigt i tørklædet som et politisk symbol, der skaber mening, vækker følelser og krydser grænser.

### 28.10.2024 Psykologiske barrierer og menneskabte trusler

Rune Kappel, afsnitsleder, Rådgivnings- og Støttecenteret, AU Uddannelse

Vi lever i en tid, hvor vi er i stand til at skabe teknologier, der udgør alvorlige trusler mod vores eksistens. Det gælder fx kunstig superintelligens, som kan operere uden hensyn til vores værdier, eller atombomben, der kan true med at udrydde vores civilisation. Vores udfordring ligger i evnen til at håndtere disse potentielle trusler, og det er her, psykologien spiller en afgørende rolle.

### 4.11.2024 Aarhus Universitets arkitektur

Julian Weyer, arkitekt, C.F. Møller

Aarhus Universitet regnes blandt verdens smukkeste, mest karakterfulde og helstøbte campusanlæg med en gennemført arkitektur, blandt andet i kraft af den konsekvente brug af gule teglsten og bygningernes særlige samhørighed med landskabet. Julian Weyer fortæller om inspirationen, tilblivelsen, udviklingen og videreførelsen af universitetets arkitektur og landskab gennem næsten 100 år fra 1930'erne til i dag.

### 11.11.2024 TANG – til fødevarer, foder og et bedre havmiljø

Annette Bruhn, seniorforsker, Institut for Ecoscience, AU

Tang er en sund og velmagende grøntsag fra havet og en kilde til unikke stoffer til både fødevarer, foder og medicin. Samtidig er tangskove lige så vigtige i havets økosystemer, som skovene er på land. Med det stigende behov for flere bæredygtige ressourcer på Jorden er der kommet mere fokus på tang. Foredraget fokuserer på, hvordan man dyrker tang, og på de bæredygtige løsninger, tang kan bidrage med i fremtiden.

### 18.11.2024 Et år til kommunalvalget 2025 – hvordan er kommunernes og det kommunale demokratis sundhedstilstand?

Roger Buch, centerleder og forskningslektor, DMJX

Medierne er fyldt med historier om fejl, svigt og skandaler i kommunerne. Kommunerne peger selv på tilfredshedsundersøgelser, hvor 80-85 procent er tilfredse og kun 5 procent er utilfredse. Men hvad er sandheden om kommunernes service? Hvordan har det lokale demokrati det? Og hvordan klarer kommunerne det stigende antal ældre og børn? Det er nogle af de spørgsmål, som besvares her et år før kommunalvalget 18.11.2025.

## 25.11.2024 Aktiv dødshjælp og organdonation – perspektiver fra Det etiske Råd

Berit Andersen, cheflæge, næstformand i Det etiske Råd, klinisk professor i kræftscreening

Med udgangspunkt i nylige publikationer fra Det etiske Råd gennemgås dilemmaer ved indførelse af aktiv dødshjælp og ændrede kriterier for organdonation i Danmark. Foredraget indledes med en kort indføring i Det etiske Råds formål, virkeområde og arbejdsmetoder.

## 2.12.2024 Da alfabetet revolutionerede verden

John Møller Larsen, underviser, foredragsholder (semitisk filologi og religionsvidenskab) Alfabetet er uden tvivl en af de vigtigste opfindelser i verdenshistorien, og vi kan slet ikke forestille os at skulle undvære det. Hvordan alfabetet egentlig opstod og udviklede sig, er en fascinerende historie. Hvorfor var det så revolutionerende? Hvordan adskiller det sig fra verdens andre skriftsystemer? Hvordan nåede det til Europa og fik den form, vi kender i dag?



Masser af dejlige busrejser med rejseleder i bl.a. Skandinavien, Tyskland, Nord-, Midt- og Syd-europa.

## Sensommer og efterårsrejser med bus og dansk rejseleder

- Mosel - Cochem, 6 dage fra 5.295,-
- Toscana, 9 dage fra 5.795,-
- Dalmatien, 12 dage fra 8.095,-
- Vinrejser, 9 dage fra 8.895,-
- Langtidsrejser, 25 dage fra 13.095,-

**riis**  **rejser**  
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange. Brændstoftilleg kan blive tillagt prisen

Hold 12230: IDÉ OG SAMFUND - 4 temaer à 3 foredrag

Onsdage kl. 10.00-12.00 v/Annie Smedegaard

Pris for samtlige foredrag: 760 kr.\*/ 830 kr.

I denne foredragsrække tages både ældre og aktuelle idéer samt samfundstemaer op.

Tema 1 Demens og samfund, Tema 2 Mediernes påvirkning i dagens Danmark, Tema 3 Historie og Tema 4 Livet - specielt det gode liv.

## Tema 1

Et af tidens store problemer, pressen taler om hver dag, er behandlingen af vores demente medborgere. Dette tema vil beskrive den dementes problemer. Kan demens forebygges? Hvordan kan mmn støtte de pårørende?

### 4. september

Hvordan omgås man den demente medborger/pårørende

v/sygeplejerske Bente Hangaard

Hverdagen med en nærtstående person med Alzheimers demens. Hvilke karakteristiske adfærdsmønstre medfører sygdommen i de forskellige faser? Hvordan kan man forstå disse adfærdsmønstre - og hvordan kan man medvirke til at lette hverdagen for den ramte og dennes nærmeste. Foredraget vil blive krydret med eksempler. Der er også tid til spørgsmål og diskussion.

### 11. september

Kan man forebygge demens og hvordan?

v/ergoterapeut Niels Christian Vestergaard

Demens er en adfærdsterm - ikke en diagnose. Mange af os er allerede berørte af dement adfærd blandt vores nærmeste, og mange frygter at blive ramt af demens. Hvad kan man gøre for at støtte op om dem af vores kære der bliver ramt? Hvad kan vi alle sammen gøre for at forebygge og modvirke, at demens bliver en uvelkommen følgesvend sent i livet. Et foredrag med fokus på demensens mange facetter, men også med plads til at trække på smilebåndet og en drøftelse af synet på den afsluttende livsperiode i moderne tid.



## 18. september

### Sorg og tab ved pårørende med kritisk sygdom og død v/psykolog Annie Smedegaard

I dette foredrag vil vi se på de psykologiske og sociale symptomer, der opstår i forbindelse med tab og efterfølgende sorg. Tabet kan være tab af færdigheder, tab af nærtstående pårørende og kritisk sygdom.

Foredraget vil være funderet i den nyeste sorgteori. Vi vil også komme ind på forskellen mellem hvordan mænd og kvinder sørger samt det sidste nye indenfor sorgteori - ventesorg.

## Tema 2

I dette tema skal vi høre om mediernes magt og om hvordan medierne kan manipulere os. Hvis vi tror de kun er et nutidigt fænomen, tager vi fejl, for f.eks. har forfattere brugt manipulation i århundrede. En af de dygtigste er vores egen Karen Blixen.

## 25. september

### Karen Blixen: masker, magi og medier v/cand.mag. Anne Valbjørn Odgaard

Vi dykker ned i Karen Blixens eksotiske debutværk Syv fantastiske fortællinger, 1934 - eksotiske fortællinger fyldt med forkvaklede menneskeskæbner: djævløse, gift, tortur, forræderi, mørke og vanvid, drømme, magi, skæbne, romantik og mystik - med hovedfokus på den skønne Aben, hvor en priorinde forvandles til en abe. Vi skal også se på Blixens effektive myteskabelse af sin egen person igennem livet: som Sorte Karen, den 3000 år gamle storyteller og den megacoole forretningskvinde, der skabte et levedygtigt brand.

## 2. oktober

### Magt, Medier og Manipulation v/journalist Steen Ole Hedelund Jørgensen

Alle, der i stort og småt følger med i mediernes dækning, bliver manipuleret. Foredragsholderens grundlæggende synspunkt er, at tidens medier, spindoktorer og meningsdannere manipulerer med folk ud fra en tese om, at vi ikke kan danne vores meninger selv. Om det er en forkert tese, som foredragsholder både afdækker og angriber. I foredraget vises flere videoer med eksemplarer på mediemanipulation og der trækkes linjerne til tidens falske nyheder, der i stigende grad påvirker demokratiet og demokratiske valg.

## 9. oktober

### Digital Tyranni v/journalist Steen Ole Hedegaard Jørgensen

I foredraget er der fokus på konsekvenserne af den eksplosive vækst i forbruget af it-baserede værktøjer og de sociale medier. Foredragsholderen reflekterer over den stigende afhængighed af mobiltelefoner, computere og de digitale medier, konsekvenserne for konkret menneskelig adfærd, evnen til at koncentrere sig og risikoen for udvikling af en fordrejet opfattelse af virkeligheden. Afhængigheden er en trussel mod børns evne til at lære, koncentrere sig og knytte sig til andre mennesker, generelt en trussel mod vores mentale velvære og en trussel mod demokratiet bl.a. i form af Fake News, som foredragsholderen viser eksempler på. Refleksionerne perspektiveres i demokratiske værdier og i nyreligiøsitet. Foredragsholderen præsenterer sine konkrete bud på, hvad vi hver for sig efter egne valg kan gøre for at mindske afhængigheden og vende tilbage til den personlige frihed, vi havde, før digitaliseringen begyndte.

## Tema 3

I dette tema vil vi beskæftige os med historie helt overordnet, nemlig at se på 2 stærke dronninger, der har sat sit præg på Danmarks historie. Vi stifter bekendtskab med Danmarks største historieskriver og til sidst høre om historier fra en hel bestemt del af Danmark.

## 23. oktober

### To stærke dronninger v/cand.mag. og historiker Lisbeth Weitemeyer

I foredraget skal vi høre om to dronninger, der – til trods for mere end 400 års aftage i tid – har så meget til fælles, og som hver især har sat præg på deres tid som dronning og regent i Danmark. Da Dorothea af Sachsen-Lauenburg og prinsesse Magrethe blev født, lå det ikke i kortene, at de skulle blive dronninger i Danmark. De var begge prinsesser af fødsel; men den ene giftede sig med en hertug, der ikke var en selvfølgelig arving til den danske trone, og den anden blev født i en tid, hvor mænd var efterkommere til den danske trone. Vi vil høre om vejen til dronningeværdigheden og de statsomvæltninger, der banede vejen for dem begge. For Dorothea skulle en krig afsluttes og vindes af hendes ægtemand, og for Margrethe skulle der en Grundlovsændring til, før arvefølgen kunne tilfalde en kvinde. Begge dronninger har sat deres præg på deres tid og Danmark, og i deres liv og virke finder vi bemærkelsesværdig mange lighedspunkter. Den ene var dronning i 37 år – den anden havde 50-års jubilæum i 2022.

**30. oktober****H.C. Andersens store Jyllandsrejse 1859 v/cand.mag. Anne Valbjørn Odgaard**

At rejse er at leve, det ved vi godt, var et mantra for H.C. Andersen. Hans første egentlige rejse var en lille Jyllandsrejse i 1830, mens den helt store Jyllandsrejse skete i 1859. Da eventyrdigteren som bekendt var flittig dagbogsskriver, kan vi følge ham ret nøjagtigt. Han var i Aarhus, i Silkeborg, på Nørre Vosborg, ved Vesterhavet, på Børglum kloster, i Skagen, Ålborg og Randers. På turen fra Randers til Bjerringbro skrev han Jyllands nationalsang "Jylland mellem tvende have". Her giver han indtryk fra rejsen, samt priser Jylland og de forandringer, der er i gang. Vi skal på en rejse med Andersen rundt i Jylland midt i 1800-tallet: Et tidsbillede vil blive tegnet, krydret med forfatterens sjove fortællinger, spændende betragtninger og kuriøse anekdoter samt billeder fra tiden, der danner bagtæppe.

**6. november****En rejse til Thy – i tid, geografi og historie v/ergoterapeut Niels Christian Vestergaard**

Thy er en af de absolutte yderområder i Danmark. Fuld af dramatiske begivenheder i både selve Thys fysiske tilblivelse som Thy præsenterer sig i dag – men også blandt de folk, der valgte at kæmpe gennem generationer for at blive boende på denne udsatte del af Danmark. Et foredrag der tager dig med på en rejse, der indeholder mange morsomme fortællinger, dramatiske fortællinger og også fortællinger, der fører til eftertanke.

**Tema 4**

Handler om livet og specielt det gode liv. Her vil vi blive præsenteret for et ældresyn, der måske er ved at ændre sig. Vi vil høre om julen, som vi sikkert alle glæder sig til og til sidst 10 leveregler "med et glimt i øjet".

**13. november****Så er det jul igen v/cand.mag. og historiker Lisbeth Weitemeyer**

Findes der nisser? Ja, det gør der da, og det fortæller foredragsholderen om i foredraget om jul og juleskikke, traditioner og julens symboler. Hvornår kom juletræet til Danmark, og hvad symboliserer det? Spiste man and i gamle dage, og hvorfor kommer man godter på juletræet? Kom og vær med til et hyggeligt, muntert og eftertænksomt før-jul program, der bringer os i den rette stemning ved eventyr og sange, historier og fortælling om julens traditioner gennem tiden

– og om nisserne. I foredraget blander gammelt sig med nyt, og engle blander sig med nisser i et udvalg af smukke historier og eventyr. Vi skal tilbage til en tid, hvor julen var hvid og kanen blev trukket af heste, når familie og tjenestefolk tog til julegudstjeneste.

### v/Carsten Borup sekretariatsleder hos A3 - engAgerede Alders Aktivister

Selvom vi lever i en tid, hvor normer og fastlåste forestillinger skulle være under opblødning, så oplever mange af os et samfund, hvor grænserne mellem ældre og unge stiger, hvor fordomme om alder skaber store barrierer på arbejdsmarkedet, og hvor tvivlen på egne evner trues af aldersfordomme. Vi har brug for en debat om fordomme, selvunderkendelse og alderisme, så vi kan se os selv og hinanden som individer, der kan alt det, vi nu engang kan. Vi skal tale en ny forståelse af alder og aldring frem.

27. november

### Grib dagen – med 10 skæve leveregler v/fhv. sognepræst Henrik Oest

I boghandelen kan man købe masser af gode råd i bogform. Ofte skrevet af kendte fra tv. Men fordi man er kendt og vært på et tv-program, er man ikke nødvendigvis den bedste til at give andre gode råd. De gode råd er så mange, at man kan finde vejledning i alle retninger, også modsatrettede. Som præst gennem mange år har man stået i mange store situationer - både i stor glæde og i stor sorg og mødt og talt med mange mennesker; derved har man fået stor og dyrebar indsigt i livet. Jeg vil give mine 10 gode leveregler – med et humoristisk glimt i øjet. Nogle smagsprøver: "Hvis du ikke bekymrer dig, har du intet tilbage at miste". "Skær ikke hele fedtkanten væk". "Du skal brokke dig".



**PSYKOLOG STINE VENØ HERMANSEN**

MENTAL SUNDHED TIL VOKSNE & SENIORER

**AUTORISERET PSYKOLOG**

SPECIALIST I GERONTOPSYKOLOGI

**TLF. 61 47 45 44**

**[www.aldrepsykologen.dk](http://www.aldrepsykologen.dk)**

**Hold 12270: FREDAGSFØREDRAG**

Fredage kl. 10.00 - 12.00 v/Vibe Britha Vadum

Pris for samtlige foredrag: 830 kr\*/ 900 kr. inkl. kaffe/te

**6. september: Peter Sabroe** v/forfatter Steen Ole Hedelund Jørgensen

Foredragsholderen tegner et portræt af den store socialdemokratiske journalist, samfundsrevser og politiker Peter Sabroe, der blev født i 1867 og omkom ved en togulykke i 1913. Der vises uddrag af den dramatiske film "Kampen mod uretten" fra 1949, hvori det skildres, hvordan Peter Sabroe altid kæmpede de svages kamp mod magten. Han skrev om de svages umenneskelige vilkår, kæmpede som politiker mod uretten og var i årtier de svages fremmeste frontkæmper. Peter Sabroe var idealist og en ener i dansk politik. Foredragsholderen stiller spørgsmålet, om vi i dag finder samme type politikere i Danmark? Og svarer nej!

**13. september: El Dorado – Landet af guld** v/eventyrer, foredragsholder Jan Tvernev

I dette foredrag tager jeg dig med på en smuk historisk og fotografisk rejse rundt i Sydamerikas farverige lande fra nord til syd – Fra Stillehavet, over Andesbjergene til Amazonasjunglen og fra El Libertador til Evo Morales og Hugo Chavez, men du får også de kuriøse beretninger om Che Guevaras mislykkede revolution i Bolivia og gentlemanrøverne Butch Cassidy & The Sundance Kids endeligt.

**20. september: Fra Montenegro til Mols** v/foredragsholder Mila Pajovic

Foredragsholderen er opvokset i en lille bjerglandsby i det naturskønne Montenegro. Som ung flyttede hun til Danmark, hvor hun blandt flere steder har boet på Mols – deraf titlen på foredraget.

Gennem små anekdoter om de mange mennesker, hun har mødt gennem årene, fortæller hun på sin humoristiske og afvæbnende facon om et indholdsrigt og vedkommende liv, hvor tolerance mennesker imellem og viljen til gensidig forståelse har været et gennemgående tema.

**27. september: Elvis Presley - hans liv og hans musik** v/Henrik Oest

Elvis Presley døde i en alder af kun 42 år i 1977, men stadig spilles hans musik dagligt verden rundt, og hans betydning for musikken og ungdomskulturen bliver mere og mere anerkendt.

Hør den spændende historie om den fattige unge sydstatsmand fra Memphis, Tennessee, der blev The King og solgte mere en milliard albums og tjente milliarder af dollars, men endte sin dag i sit store badeværelse på Graceland.

En fascinerende fortælling om den sanger, vi alle kender, har hørt og set på film og tv. En fortælling i ord, billeder og musik, fortalt af en virkelig kender. En fortælling der stadig lever selv 46 år efter at han døde.

#### **4. oktober: Renæssancen i Italien** v/Bernhard Hagen

Renæssancen opstod i Italien for ca. 600 år siden og spredte sig i derfra efterhånden til resten af Europa. Renæssancens kunstnere og filosoffer stræbte oprindeligt efter at genskabe oldtidens kultur, men i virkeligheden skabte de en helt ny måde at tænke og se verden på. Hvad var årsagerne til dette nybrud? Hvorfor skete det netop i Italien, og hvilken betydning har renæssancen for os i dag?

#### **11. oktober: Poul Anker Bech – Myte, tid og skæbne**

v/foredragsholder Anne Valbjørn Odgaard

Vi kender Poul Anker Bechs drømmende motiver: Marken, skoven, stranden og nok frem for alt skyerne, den der helt genkendelige Poul Anker Bech-himmel. Et sted mellem realisme og surrealisme finder vi trivielle hverdagsgenstande sat ind i gådefuld natur, evighed og forgængelighed flettes sammen, humor og alvor. Poul Anker Bech udgik fra den vendsysselske muld, og skulle sidenhen komme til at betage publikum i en sådan grad, at han nogle år før sin død blev udpeget som Danmarks populæreste kunster.

#### **25. oktober: Foredraget La Norma** v/forfatter Aase Thomassen

Foredraget La Norma er en gribende beretning om pigen Norma, som 14 år gammel blev sendt bort med en fremmed. Under slavelignende kår blev hun oplært som artist, og kun 16 år gammel blev hun landskendt som trapezartisten, La Norma. Overalt oplevede hun publikums begejstring, men bag det smilende ydre gemte hun på en smerte, hun ikke turde dele med nogen. 82 år gammel mødtes hun og forfatteren i La Normas hjem i USA. Berørt af den berømte kvindes barske liv, skrev og udgav Aase Thomassen bogen La Norma.

#### **1. november: Drømmen om Amerika – den danske udvandring til USA**

v/Christian Friis

I årene fra 1860 til udbruddet af 1. Verdenskrig udvandrede en ud af ti danskere. Langt størstedelen søgte lykken i Amerika. Hvad rejste de væk fra? Hvad håbede de at finde? Hvordan blev deres nye tilværelse i det fremmede efter ankomsten til New York? Den danske udvandring til Amerika er et spændende stykke Danmarkshistorie, der kaster lys over forandringer i datidens danske samfund. Foredraget stiller skarpt på årsagerne til den danske udlængsel samt drømmen om og troen på en bedre tilværelse på den anden side af Atlanten.



**8. november: Uvederhæftige erindringer** v/lektor Johannes Thomsen

Jeg ville så gerne skrive mine erindringer; men hele tiden opdager jeg, at andre har skrevet dem – det er noveller af bl.a. Henrik Nordbrandt, Italo Calvino, Milena Moser, Hjalmar Söderberg, Stefano Benni, Raymond Carver m.fl., og så skal jeg bare læse mig selv ind i deres historier. Jeg synes, at det er forunderligt, at de kunne vide alt det om mig: hjælpsomhed, udnyttelse, glade dyr, naive mennesker, spøgelse og noget fra naturvidenskaben. Tænk alt det, jeg har oplevet i et liv, hvor der ikke skete noget særligt – og er det ikke løgn det, de har fundet på, så er det i al fald godt fundet på, og jeg har fået en fortid. Dette er en kæde af fortællinger. I et foredrag er der jo et vist krav om sandhed, objektivitet osv. – i fortællinger, som er min genre, skaber jeg selv en anden form for "sandhed", som er ret så subjektiv.

**15. november: Menneskets udvikling** v/forfatter og læge Peter K. A. Jensen

Mennesket har til alle tider haft et dybfølt behov for at finde en forklaring på sin herkomst. En tørst efter at forklare vores plads i naturen og at vide, hvor vi kommer fra - uanset om det drejer sig om det enkelte individ, nationen eller om arten - synes helt klart at høre til de grundlæggende træk ved vores psyke. Hvor kommer vi fra? Hvordan er vi blevet til det, vi er? Hvor er vi på vej hen? Det er sådant stof, myterne er gjort af. Og ligesom myterne om vores oprindelse, som utvivlsomt har været med os længe før skrivekunsten blev opfundet for 5.000 år siden, bidrager hver ny viden, som videnskaben frembringer om vores begyndelse, til at tilfredsstille længslen efter at kunne besvare disse spørgsmål.

**22. november: Svalbard – kolde kyster**

v/geolog og rejseleder Inga Kofoed Andersen

Langt mod nord og tæt på Nordpolen ligger en meget speciel del af Norge. En demilitariseret zone, som står uden for Schengen-samarbejdet. 2500 mennesker fra 40 forskellige lande lever her i totalt mørke 2 måneder hver vinter og nyder, når solen ikke går ned 2 måneder hver sommer. Hvorfor bosætter mennesker sig her på kanten af ishavet med isbjørne i baghaven? Få svaret og se de flotte billeder, når geolog Inga Kofoed fortæller om iskappen, storpolitik og råstoffer.

**29. november: Foredrag om Mongoliet** v/foredragsholder Ester Madsen

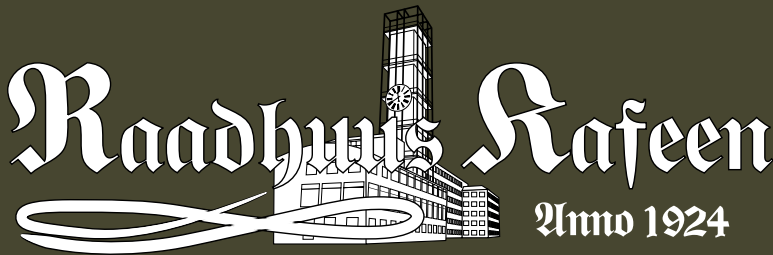
Mongolerne var oprindeligt et nomadefolk, men nu er der kun ca. 1/3 tilbage, som lever nomadetilværelsen. Mongoliet er et af de mest shamanistiske lande – og shamanismen og buddhismen er det, de fleste tror på og lever efter – og fælles for alle er troen på den blå himmel. Vi kan bl.a. glæde os til at se billeder af Mongoliets smukke, barske natur – få en fornemmelse af de store vidder og den enorme stilhed – og møde ørnefolket i vest, hvor der både jages og konkurreres med ørne.

**6. december: Musikforedrag** v/Niels Dal

Julen nærmer sig og vi har tradition for at synge sammen.

Niels Dal kommer på besøg med over 40 år i gavesækken som professionel underholder. Han fortæller - og spiller - historien bag både de populære julesange og de kendte salmer. Der er rig mulighed for at synge med og endog stor risiko for at komme i gyngende og syngende julehumør.

Et arrangement med glimt i både øjet og julestjernen. Velkommen til en glædelig jul.



STEDET MAN SPISER GODT

DET ORIGINALE DANSKE SPISEKORT



## TEMAMØDER

Temamøder er arrangeret i samarbejde med  
ÆOF Folkeoplysende Forening i Aarhus  
Ved betaling af temamøder er der kaffe og kage med i prisen.

### **Hold 12801 Temamøde torsdag den 12. september kl. 13.30 – 15.30**

#### **Kriseberedskab for seniorer v/Beredskabsforbundet**

Når større dele af samfundet rammes, tager redningsberedskabet sig først og fremmest af vores kritiske samfundsfunktioner, så f.eks. sygehuse og plejehjem kan fungere. Imens skal du og din familie kunne klare jer selv i jeres bolig. Tænk også på naboen – og hvad der i øvrigt sker i dig lokalområde. Hvis du kan undgå at belaste beredskabet, er du med til at sikre, at redningsberedskabet ressourcer blive brugt, hvor der er mest brug for akut hjælp. Tjekliste udleveres på mødet.

**Pris 60 kr. Tilmelding på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8 senest den 2. september 2024. Min. 12 deltagere.**

### **Hold 12802 Temamøde torsdag den 19. september kl. 13.30 – 15.30**

#### **Tips og råd om jura i seniorlivet v/advokat Kirstine Kryger Dyekjær (H) fra Advokatkompagniet**

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning herunder bl.a. om skilsmisse. På mødet vil der være fokus på fremtidsfuldmagt og testamente.

Der vil være mulighed for dialog med og spørgsmål til Kirstine Kryger Dyekjær.  
**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 16. september på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

### **Hold 12803 Temamøde torsdag den 26. september kl. 13.30 - 15.30**

#### **Hvordan påvirkes hverdagen af demens?**

v/demenskoordinator Lena Christina Lohmann

Demenskoordinator Lena Christina Lohmann fortæller om, hvordan en demenssygdom kan påvirke hverdagslivet, såvel for mennesket med demens som for nærmeste pårørende. Hvilke udfordringer kan der opstå, og hvilke muligheder er der for støtte og vejledning.

**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 23. september på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Hold 12804 Temamøde torsdag den 3. oktober kl. 13.30 – 15.30**

**Jeg har demens!! v/Pia Knudsen**

Pia er i starten af 60'erne og er selv demensramt i et tidligt stadium. Pia kommer og fortæller om sin egen sygdom og sit eget behandlingsforløb.

**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 30. september 2024 på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Hold 12805 Temamøde torsdag den 10. oktober kl. 13.30 – 15.30**

**Telefoni med FASTNET.NU v/Jens Fricke**

Der sker meget indenfor telefoniområdet. Almindelig fastnet telefoni stiger i pris, kobbernettet er tættere på lukning. Hvad skal man gøre for at få den rette løsning og spare penge?

FASTNET.NU fortæller om udvikling og trends – samt løsninger, så du er sikret en god løsning med prisbillige abonnementer på fastnet, mobil, fastnet på mobil, internet og tv mm.

Lyder det som noget for dig – kom og lyt. Efter foredraget kan du få gennemgået din telefonregning, vi beregner på stedet, hvor mange penge du kan spare ved at skifte til FASTNET.NU.

**GRATIS. Tilmelding senest den 7. oktober 2024 på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Hold 12806 Temamøde torsdag den 24. oktober kl. 13.30 – 15.30**

**Er du bekymret for at falde? v/Center for Faldforebyggelse**

Så er et oplæg om faldforebyggelses måske noget for dig?

Her får du undervisning i faldforebyggelse, gode råd og vejledning til at undgå at falde samt inspiration til, hvordan du kan træne din balance. Du skal være interesseret i dialog og at deltage aktivt i undervisningen.

**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 21. oktober 2024 på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Hold 12807 Temamøde torsdag den 7. november kl. 13.30 – 15.30****Hold hjernen skarp v/ældre- & sundhedskonsulent Lis Puggaard**

Hjernen har en enorm kapacitet til at lagre viden, knytte ny viden sammen med allerede lagret viden og omsætte dette til handlinger.

Efterhånden som vi bliver ældre, oplever mange, at det bliver vanskeligere at lære nyt og at følge med i alt det nye, der sker fx på it-området. Mange af os bliver vanedyr, vi gør tingene på den samme måde igen og igen. Hvis det er tilfældet, bliver hjernen doven, og det bliver vanskeligere og vanskeligere at lære nyt, fordi hjernen ikke bliver udfordret.

Hvorfor er det vigtigt med fokus på hjernen – også når vi bliver ældre? Det er det bl.a., fordi vi ved, at hjernen er meget modtagelig og fleksibel. Hjernen kan og skal trænes og vedligeholdes hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang. Selv lidt træning i hverdagen kan gøre en forskel. Der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop, som konstant arbejder sammen i et gensidigt forhold ved hjælp af sanserne. Så både hjernen og kroppen skal udfordres.

I dette foredrag vil du høre om hvordan hjernen fungerer, hvordan den kan trænes og vedligeholdes i hverdagen.

**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 4. november 2024 på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Hold 12808 Temamøde torsdag den 14. november kl. 13.30 - 15.30****Mental sundhed i seniorlivet v/ Stine Venø Hermansen, psykolog**

Bliv klogere på, hvordan du kan bruge psykologien til at bevare din mentale sundhed og trivsel livet igennem. Foredraget er for dig, der ønsker at blive klogere på seniorlivets psykologi, og hvordan du selv med indsigt og omsorg kan tage hånd om dit mentale helbred. I foredraget kommer vi ind på nogle af de mest udbredte psykologiske udfordringer i seniorlivet, der kan spænde ben for vores mentale sundhed, og taler om hvad vi kan gøre ved det. Kom til en eftermiddag med psykologi i øjenhøjde, gode råd om mental sundhed og en snak om trivsel i seniorlivet. Stine Venø Hermansen er autoriseret psykolog og specialist i gerontopsykologi (ældrepsykologi) med egen praksis i Stilling.

**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 11. november 2024 på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Hold 12809 Temamøde torsdag den 21. november kl. 13.30 – 15.30**

**Tips og råd om jura i seniorlivet v/advokat Kirstine Kryger Dyekjær (H) fra Advokatkompaniet**

Kom og få praktiske og juridiske råd og vejledning bl.a. om skilsmisse. På mødet vil der være fokus på "min sidste vilje" samt praktiske og juridiske forhold omkring dødsbobehandling.

Der vil være mulighed for dialog med og spørgsmål til Kirstine Kryger Dyekjær.

**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 18. november på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Hold 12810 torsdag den 28. november kl. 13.30 – 15.30**

**Bo mindre – lev større! v/Hans Jørgen Juhler, Ingeniør, HD og psykoterapeut. Nu pensionist og 81 år**

Jeg har i et år boet i et senior boligfællesskab af typen "Agorahaverne". "Agora" er torvet i den græske landsbys midte. Allerede i oldtiden mødtes man her for at diskutere, få ordnet det praktiske, hygge sig, spille, feste og tale om løst og fast. I mit fællesskab er "torvet" en overdækket, frodigt beplantet atriumgård mellem fire bygninger med små lejligheder.

Her er boligerne små. Her er livet stort. Hør om hvordan det lykkes og om de udfordringer – den læring og dannelse – der har været i det.

Foredraget afvikles i samarbejde med FUAM.

**Pris 60 kr. Tilmelding senest den 25. november 2024 på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8.**

**Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på  
[aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus](http://aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus)**

Få mest mulig nytte af dit medlemskab  
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og  
information om afdelingens aktiviteter og arrangementer.



# Vælg et plejehjem, der sætter mennesket først

Aarhus Fripleshjem Helheden er et nyopført friplejehjem. Vi ligger i den nye bydel Helheden i det vestlige Aarhus, tæt på byen og med kort afstand til skøn natur. Vi er en del af Danske Diakonhjem og tager et kristent menneskesyn med ind i vores måde at drive plejehjem på. Det handler om fællesskab og livskvalitet for alle og om at skabe et godt og trygt hjem for vores beboere. Det tror vi, at både du og dine pårørende mærker, hvis I kommer på besøg. I er i hvert fald velkomne.



AARHUS  
FRIPLEJEHJEM  
HELHEDEN

Se mere på [aarhusfriplejehjem-helheden.dk](http://aarhusfriplejehjem-helheden.dk)  
eller aftal et besøg på **76 43 54 00**

## RUNDVISNINGER

**Besøg 10.500 m2 kulturelt kraftcenter**

**Godsbanen** er et kulturelt kraftcenter, der har til huse i den gamle Godsbanegård i Aarhus C.

Her kan du opleve udstillinger, teater, oplæsninger, koncerter, markeder, og du kan nyde en god middag eller en kop kaffe i restauranten.

Du kan også arbejde i værkstederne og projektlokalerne, deltage i et af de mere end 400 årlige arrangementer eller måske gå en tur på taget. Arkitekturen er et besøg værd i sig selv!

**Hold 12556 tirsdag den 10. september kl. 13.00 - 14.00**

**Hold 12557 tirsdag den 8. oktober kl. 13.00 - 14.00**

Kom med på en guidet tur og hør mere om historien, nutiden og fremtiden for Godsbanen.

Maks. 20 og min. 10 deltagere. Pris 60 kr.

Tilmelding på [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus) eller på kontoret i Vester Allé 8 senest en uge før besøget.

**Aarhus Øje - nyd udsigten i 142 meters højde**

**Aarhus Øje** giver dig en oplevelse ud over det sædvanlige. Du kan komme helt tæt på livet under havoverfladen, gå på opdagelse i Aarhus' vartegn, blive klogere på, hvordan man bygger Danmarks højeste bygning – og naturligvis komme helt op i toppen af Aarhus Øje og nyde udsigten i 142 meters højde.

Aarhus Øje har sammen med Aarhus SeaRangers udformet event-forslag til to forskellige slags ture, som de vil udbyde til Ældre Sagens medlemmer:

- En guidet ø-vandring på Aarhus Ø med guidet tur rundt i Aarhus Øje
- En guidet tur rundt i Aarhus Øje (denne kan laves året rundt og passer bedre for gangbesværede)

Yderligere information vil komme i et senere nyhedsbrev fra os og vil også kunne ses på vores hjemmeside efter sommerferien.

## Julesejlads med Juldamperen i Aarhus

Velkommen ombord på M/S Helene som i anledning af julen er forvandlet til Juldamperen, uden H.

Skibet er pyntet helt op med lys, julehjerter og ombord serverer vi gløgg, æbleskiver, kaffe og varm chokolade med flødeskum til vores gæster. Vi sejler en tur og ser Aarhus fra vand siden. Byen er smukt oplyst fra land og mange steder hænger lyskæderne på byens altaner og i mastetoppene på de skibe, vi sejler forbi. Sejlturen er magisk og vores guide fortæller spændende historier for voksne og børn om den gamle havn, den moderne udvikling og måske en skipperskrøne eller to undervejs. Tag med på rejsen og få en dejlig start på julen sammen med nogen du holder af. Afgang fra Herman Sallings Plads lige bag Domkirken.

To datoer er reserveret til medlemmer af Ældre Sagen, og til en helt speciel pris - (33 % rabat).

Torsdag den 5. december kl. 12.00-13.30. Frokostsejlads med smørrebrød, medlemspris kr. 199. Bestil via dette link:

<https://www.aarhussailevent.dk/event-details/sejlads-med-aeldre-sagen>

Søndag den 8. december kl. 12.00-13.30. Julesejlads med gløgg/æbleskiver, eller kaffe og kakao inkl. medlemspris voksne kr. 160,- og medlemspris børn op til 12 år, kr. 80. Bestil via dette link:

<https://www.aarhussailevent.dk/event-details/sejlads-med-aeldre-sagen-2>



## Velkommen i Ældre Sagen Aarhus Nord til efterårssæsonen 2024.

Vi forventer, at alle programsatte hold fra forårssæsonen fortsætter.

Vi har oprettet et nyt hold 22733 i blomsterbinding, torsdage kl. 15.30. Der vil også i efteråret være 6 foredrag og 2 temamøder. Arrangementer i huset: Fiskeaften 3/10. Banko 31/10. Julefrokost 30/11 (eftermiddag). Ture og rejser efteråret: Andre Rieu koncert i Herning 12/6. Cirkusrevyen 27-28/6. Dresden 11-15/8. Friedrichstadt 6/9. Åletur 27/10. Evt. juletur – ikke afklaret endnu (se hjemmesiden).

Vi anbefaler, at man tilmelder sig i god tid, da mange af vores arrangementer hurtigt bliver udsolgt. Bestyrelsen glæder sig til at hilse på både nye og gamle deltagere. Aktiviteterne starter i uge 35, 36 eller 37. NB: Eventuelle ventelister slettes efter hver sæson - husk ny tilmelding.

De bedste hilsner, Christen Jespersen, formand



Aarhus Nord: Formand: Christen Jespersen. Kontor: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov.

Kontortid: mandag, tirsdag, onsdag kl. 9.30-12. Fra den 16. september: mandag og onsdag kl. 9.00 - 12.00. Telefon 86 22 64 01.

E-mail: nord@aeldresagen-aarhus.dk

Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/aarhus - hvor sidste nyt altid er med.

Kontoret er lukket i uge 42 samt 18. december - 6. januar 2025.

Ingen undervisning eller aktiviteter i uge 42. E-mails kontrolleres løbende.

Tilmelding, betaling og afmelding: Tilmelding og betaling starter straks, når programmet er udkommet. Ultimo maj/primo juni: tilmelding til efteråret. Ultimo november: tilmelding til foråret. Bemærk vedrørende tilmelding og betaling: Fra efterårssæsonen 2024 skal tilmelding og betaling for kurser og foredrag foretages online på vores hjemmeside. Betaling skal ske samtidig med tilmelding. Læs mere på hjemmesiden.

Tilmelding til ture og rejser skal ske på 86 22 64 01 eller nord@aeldresagen-aarhus.dk inden tilmeldingsfristen - afvent venligst bekræftelse før betaling.

Betaling for endagsture skal ske via netbank reg.nr. 7264 konto 1010912 (husk at oplyse holdnummer) eller på kontoret med Visa/Dankort eller MobilePay.

Betaling for rejser med overnatning - faktura udsendes af Søren Rejser A/S.

Afmelding skal ske på 86 22 64 01 eller nord@aeldresagen-aarhus.dk - læs mere på hjemmesiden.



**Indholdsfortegnelse:**

Akrylmaling	side 66	Onsdagsforedrag	side 81
Akvarelmaling	side 66	Pilates	side 74
Banko	side 81	Qi Gong	side 75
Blomsterbinding	side 67	Rejser og ture	side 84
Bowling	side 68	Slægtsforskning	side 75
Bridge	side 68	Spansk	side 76
Engelsk	side 70	Symfonikoncert	side 81
Fiskeaften	side 80	Temamøder	side 83
Julefrokost	side 81	Traveture	side 80
Line Dance	side 71	Yoga	side 77
Læsekreds	side 72	Vandgymanstik	side 77
Mad for mænd	side 73	Velkomstmøde	side 79
Motion og velvære	side 74	Zumba	side 79

**Forhold for kursusedtagelse - se side 4**  
**Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusafviklingen.**  
**Frameldingsregler - se side 17**

**Bestyrelsen i Ældre Sagen Aarhus Nord**

Christen Jespersen (formand), Jonna Outzen (sekretær), Mona Jensen, Laila Melgaard og Kai Skovvang.



## Akrylmaling Hold nr. 22741

Tid: Tirsdag kl. 9.00 - 11.45  
 Start: 3. september  
 Underviser: Bodil Køhler  
 Sted: Folkehuset Risskov  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 995 kr.\*/1.100 kr. • 12 gange

Kurset henvender sig til alle, øvede som begyndere. Der vil være små oplæg og øvelser, som man kan vælge at deltage i, og/eller man kan arbejde med egne idéer med supervision.

## Akrylmaling Hold nr. 22742

Tid: Torsdag kl. 9.00 - 11.45  
 Start: 5. september  
 Underviser: Bjarne Tinning  
 Sted: Folkehuset Risskov  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 995 kr.\*/1.100 kr. • 12 gange

## Akrylmaling Hold nr. 22743

Tid: Mandage kl. 9.00 - 12.45  
 Start: 2. september - derefter 9/9, 30/9, 7/10, 21/10, 28/10, 11/11, 25/11 og 2/12  
 Underviser: Bjarne Tinning  
 Sted: Folkehuset Lystrup  
 Adresse: Lystrup Centervej 78B  
 Pris: 940 kr.\*/1.060 kr. • 9 gange

Kom og deltag i aktivt maleri med akrylfarver. Vi arbejder med farvernes udstrækning og gennemgår forskellige teknikker.

## Akvarelmaling Hold 22751 for let øvede og øvede

Tid: Onsdag kl. 13.00 - 15.45  
 Start: 28. august  
 Underviser: Marianne Dall  
 Sted: Folkehuset Risskov  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 1.055 kr.\*/1.235 kr. • 14 gange

<b>Akvarelmaling</b>	Tid:	Fredag kl. 10.00 - 12.45
<b>Hold 22752</b>	Start:	6. september
<b>for let øvede og øvede</b>	Underviser:	Marianne Dall
	Sted:	Folkehuset Risskov
	Adresse:	Hørgårdsvej 17, Risskov
	Pris:	1.055 kr.*/1.235 kr. • 14 gange

Kurserne henvender sig til alle, der har kendskab til de grundlæggende farveteknikker og klassiske akvarelteknikker - som lag på lag, lasering og laving. Medbring blyant, viskelæder eller knækgummi, akvarelpapir, min. de 3 grundfarver i kunstnerkvalitet, pensler, blandingsbakker og min. 2 skylleskåle. Materialeudgifter til forlæg kr. 65, der betales første mødegang.

<b>Akvarelmaling</b>	Tid:	Torsdag kl. 10.00 - kl. 12.45
<b>for begyndere</b>	Start:	5. september - derefter 19/9,
<b>Hold 22753</b>		3/10, 31/10, 14/11, 28/11 og
		12/12
	Underviser:	Marianne Dall
	Sted:	Folkehuset Risskov
	Adresse:	Hørgårdsvej 17, Risskov.
	Pris:	655 kr.*/ 765 kr. • 7 gange

Akvarelholdet henvender sig til alle, der ikke har malet akvarel før eller kun har lidt kendskab til akvarelteknikker. Man bliver hjulpet godt på vej gennem øvelser i farvelære og de klassiske teknikker: lag på lag, lasering og vådt i vådt. Vi øver også skitsering med blyant og akvarel både efter kunsthistoriske billeder og genstande. Samtale om billedkomposition, farver, lys og skygge giver et godt afsæt for at lykkes med vores akvareller efter blot lidt øvelse.

Man skal medbringe egne akvarelfarver, akvarelpapir, akvarelpensel samt blyant og skitsepapir.

<b>Blomsterbinding</b>	Tid:	Torsdage kl. 9.00 - 11.45
<b>Hold 22731</b>	Start	29. august
<b>Blomsterbinding</b>	Tid:	Torsdage kl. 12.15 - 15.00
<b>Hold 22732</b>	Start:	29. august
<b>Blomsterbinding</b>	Tid:	Torsdage kl. 15.30 - 18.15
<b>Hold 22733</b>	Start:	29. august derefter 5/9, 19/9,
		3/10, 17/10 og 24/10

Underviser: Hanne Utoft  
 Sted: Beboerhuset  
 Adresse: Elsted Skolevej 4, Lystrup  
 Pris: 690 kr.\* / 780 kr. • 6 gange

Mød op til moderne og kreativ undervisning i blomsterdekoration. Vi arbejder med årstidens blomster, grene og natur m.v. Der må påregnes ca. 100 kr. pr. gang til materialer.

**Bowling**  
**Hold 22393**

Tid: Tirsdage kl. 11.00 – 12.00  
 Start: 10. september  
 Holdleder: Christen Jespersen  
 Sted: Aarhus Bowlinghal  
 Adresse: Eckersbergsgade 13-15. Aarhus  
 Pris: 540 kr. • 12 gange

Bridgeresultaterne offentliggøres med navn og resultat på hjemmesiden [www.aeldresagen.dk/aarhus](http://www.aeldresagen.dk/aarhus)

**Bridgeundervisning**  
**Repetition**  
**Hold 22711**

Tid: Torsdage kl. 9.30 – 12.30  
 Start: 5. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard  
 Sted: Arions Hus (Delfinen)  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 640 kr. • 13 gange

Dette hold er for spillere som har et ret begrænset kendskab til bridge. Kursisten har måske været i forløb med bog 1 evt. 2.

Åbners og svarers første to melderunder, doubling/indmelding. Modspilsforståelse. Spilføring. 2 klør eneste krav. Ved kursets start vil bogen Meld Bedre kunne fås for 200 kr. Vi lærer at spille lidt turnering.

**Bridgeundervisning**  
**for meget øvede**  
**Hold 22712**

Tid: Torsdage kl. 13.15 - 16.15  
 Start: 5. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard  
 Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld.  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 640 kr. • 13 gange

Du har styr på grundsystemet, så konventionerne er i fokus. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Mange opgaver udleveres til gennemgang næste spilledag. Præmier til de bedst placerede.

**Bridgeundervisning  
for øvede  
Hold 22713**

Tid: Tirsdage kl. 12.45 - 15.45  
 Start: 3. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard  
 Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld.  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 640 kr. • 13 gange

Grundsystemet repeteres med opgaver. Der bliver også tid til nyt stof fra underviserens egne noter. Der er ikke mødepligt, du kan komme uden makker og skal ikke finde substitut. Præmier til de bedst placerede.

**Bridgeundervisning  
for viderekomne  
Hold 22714**

Tid: Tirsdage kl. 9.15 - 12.30  
 Start: 3. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard  
 Sted: Folkehuset Risskov, Bygn.A, kld.  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 640 kr. • 13 gange

Du er sikker i grundsystemet. Der ses på forbedringer og konventioner. Vi spiller gennemgående parturneringer. Holdet er primært et turneringshold, men stadig med undervisning og mange opgaver. Præmier til de bedst placerede.

**Bridgeturnering  
Hold 22715**

Tid: Torsdage kl. 9.00 - 12.30  
 Start: 5. september  
 Underviser: Mads Krøjgaard  
 Sted: Arions Hus, (Salen)  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 470 kr. • 13 gange

Turneringshold. Der spilles i to rækker. Undervisning det første kvarter. Præmier til de bedst placerede.

## Engelsk for øvede Hold 22612

Tid: Onsdage kl. 12.15 - 14.35  
 Start: 4. september  
 Underviser: Elsebeth Sloth Miles  
 Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen)  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 750 kr.\*/815 kr. • 12 gange

Du taler godt engelsk, men mangler alligevel ordforråd. Undervisningen sigter på at gøre dig i stand til at klare dig på rejser i udlandet. Vi bruger engelsk litteratur, diskuterer diverse emner og træner grammatik.

## Engelsk for øvede Hold 22613

Tid: Torsdage kl. 12.30 - 14.50  
 Start: 5. september  
 Underviser: Joan Lynch  
 Sted: Folkehuset Risskov, (Solstuen)  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 705 kr.\*/815 kr. • 12 gange

Du er rutineret i det engelske sprog, men vil gerne træne og bruge det noget mere. Vi vil bruge tid på at snakke og debattere om diverse emner. Vi anvender ud over engelsk litteratur, sange, kryds og tværs, rollespil og arbejder med grammatik.



**Bedemand  
Keld Andersen**  
Tlf. 86 12 20 26



Eksamineret og  
DS certificeret

[www.bedemand.org](http://www.bedemand.org)

Vester Allé 27, Aarhus | Grenåvej 123, Risskov | Bystævnet 1E, Lystrup  
 Grenåvej 743, Skødstrup | Hovedgaden 46, Rønne

**Engelsk for let øvede**  
**Hold 22614**

Tid: Onsdage kl. 15.00 - 16.50  
 Start: 4. september  
 Underviser: Elsebeth Sloth Miles  
 Sted: Folkehuset Risskov, kld. lokale 4  
 Adresse: Hørgårdsvej 17, Risskov  
 Pris: 600 kr.\*/665 kr. • 12 gange

Du kan føre en samtale på engelsk, men vil gerne være bedre til at udtrykke dig f.eks. på rejser. Vi vil forøge dit ordforråd og give dig mere selvtillid i at tale sproget. Vi læser engelsk litteratur og diskuterer forskellige emner.

**Line Dance let øvede**  
**Hold 22317**

Tid: Mandage kl. 13.00 - 14.50  
 Start: 26. august

**Line Dance let øvede**  
**Hold 22313**

Tid: Mandage kl. 14.50 - 16.40  
 Start: 26. august

**Line Dance let øvede**  
**Hold 22312**

Tid: Torsdage kl. 13.00 - 14.50  
 Start: 29. august  
 Underviser: Annette Rasmussen  
 Sted: Arions Hus  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 665 kr.\*/785 kr. • 14 gange

**Line Dance let øvede**  
**Hold 22318**

Tid: Onsdag kl. 13.00 - 14.50  
 Start: 28. august  
 Underviser: Annette Rasmussen  
 Sted: Beboerhuset  
 Adresse: Elsted Skolevej 4, Lystrup  
 Pris: 665 kr.\*/785 kr. • 14 gange

Line Dance er dans på rækker, så her behøver du ingen partner.  
 Vi danser til dejlig musik, får god motion og et godt grin.

## Læsekreds 1 Hold 22621

Tid: Mandage kl. 14.00 - 16.00  
 Start: 2. september  
 herefter den 1. mandag i hver måned  
 Leder: Nina Löwe  
 Sted: Risskov Bibliotek (salen)  
 Adresse: Fortebakken 1, Risskov  
 Pris: 125 kr. • 4 gange

”En læsekreds er guld”, stod der i en artikel om læsefællesskaber.

I læsekredsen bydes der på nye bøger, nye bekendte og gode samtaler – som en daglig vitaminpille, siger en deltager. Vi mødes en gang om måneden, taler om bogen og dens perspektiver og får kaffe til. Vel mødt.

## Læsekreds 2 Hold 22622

Tid: Mandage kl. 14.00 - 16.00  
 Start: 16. september  
 herefter den 3. mandag i hver måned  
 Leder: Kätthe Henriksen  
 Sted: Arions Hus  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 125 kr. • 4 gange

Vi læser et bredt udvalg af dansk/udenlandsk litteratur, som vi i fællesskab finder frem til.

## Læsekreds 3 Hold 22623

Tid: Mandage kl. 13.30 - 15.00  
 Start: 9. september  
 herefter den 2. mandag i hver måned  
 Leder: Gerda Flint  
 Sted: Arions Hus  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 125 kr. • 4 gange

Litteraturen er et oplagt sted at opleve det liv, andre lever, og sammenholde det med ens eget. Kom og vær med i læsning og samtaler om nye og ældre værker, som vælges efter aftale.



**Læsegruppe 4 for mænd**  
**Hold 22624**

Tid: Onsdage kl. 10.00 - 12.30  
 Start: 28. august  
 herefter den sidste onsdag i måneden  
 Leder: Nina Løwe  
 Sted: Ellevang Kirkes Sognegård  
 Adresse: Jellebakken 42, Risskov  
 Pris: 125 kr. • 4 gange

”En læsekreds er guld”, stod der i en artikel om læsefællesskaber. I læsekredsen bydes der på nye bøger, nye bekendte og gode samtaler – som en daglig vitaminpille, siger en deltager. Vi mødes en gang om måneden, taler om bogen og dens perspektiver og får kaffe til. Vel mødt.

**Læsekreds 5**  
**Hold 22625**

Tid: Tirsdage kl. 13.30 - 15.00  
 Start: 3. september  
 herefter den første tirsdag i de fire måneder  
 Leder: Lene Colding  
 Sted: Arions Hus, lokale ”Delfinen”, st. th.  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 125 kr. • 4 gange

Bevar læseglæden og bliv udfordret med bøger, som du måske ellers ikke ville have læst. De valgte bøger vil forhåbentlig danne udgangspunkt for gode samtaler i læsekredsen.

**Madlavning for mænd**  
**Hold 22722**

Tid: Torsdage kl. 18.00 - 21.00  
 Start: 12. september • 6 gange i ulige uger  
 Leder: Thomas Mandfeldt  
 Sted: Lystrup Skole  
 Adresse: Lystrupvej 256  
 Pris: 665 kr. (ekskl. råvarer)

For mænd med interesse for god mad, der er let at lave. Opskrifter udleveres, og vi tilbereder maden i fællesskab og nyder maden og den medbragte vin.

Motion og velvære k/m Hold 22323	Tid: Start:	Mandage kl. 9.15 - 10.50 26. august
Motion og velvære k/m Hold 22321	Tid: Start: Pris:	Tirsdage kl. 9.30 - 11.05 27. august 610 kr.*/710 kr. • 14 gange
Motion og velvære k/m Hold 22322	Tid Start: Underviser: Sted: Adresse: Pris:	Tirsdage kl. 11.15 - 13.05 3. september Mette Borghus Arions Hus Tulipanvej 28 A, Risskov 670 kr.*/760 kr. • 14 gange

Der er fokus på ledbevægelighed, puls, balance og stabilitet. Vi slutter altid af med afspændingsøvelser og afspænding. Alle kan være med, og holdet er for både mænd og kvinder.

**Medbring underlag og træningselastik, evt. tæppe til afspændingen.**

Pilates for fortsættere Hold 22331	Tid: Start:	Torsdage kl. 12.30 - 13.25 5. september
Pilates for fortsættere Hold 22332	Tid: Start:	Onsdage kl. 11.30 - 12.25 4. september
Pilates for fortsættere Hold 22333	Tid: Start:	Onsdage kl. 10.30 - 11.25 4. september
Pilates for fortsættere Hold 22334	Tid: Start: Underviser: Sted: Adresse: Pris:	Torsdage kl. 11.15 - 12.10 5. september Lisbeth Balle Fortegården Tirstrupvej 7, Risskov 530 kr.*/690 kr. • 12 gange

**Pilates for fortsættere**  
**Hold 22335**

Tid: Torsdage kl. 14.00 - 15.20  
 Start: 5. september  
 Underviser: Tine Christensen  
 Sted: Fortegården  
 Adresse: Tirstrupvej 7, Risskov  
 Pris: 690 kr.\* / 750 kr. • 12 gange

Pilates er en effektiv og skånsom form for træning, som øger kroppens styrke og smidighed. I alle øvelser inddrager vi musklerne omkring mave, ryg og bækken, også kaldet kropskorsettet. Det er bl.a. med til at forbedre kropsholdningen og dermed forebygge slitage af kroppen.

Åndedrættet er en vigtig del af pilates og er med til at understøtte øvelserne. Øvelserne er primært liggende øvelser. Der er underlag i lokalet. Vi anbefaler at medbringe eget liggeunderlag.

**Qi Gong**  
**Hold 22371**

Tid: Onsdag kl. 13.00 - 14.20  
 Start: 28. august  
 Underviser: Susanne Emmysdatter  
 Sted: Beboerhuset  
 Adresse: Elsted Skolevej 4, Lystrup  
 Pris: 635 kr.\* / 755 kr. • 14 gange

Qi Gong stammer fra Kina, hvor det er en del af den traditionelle medicin. Øvelserne laves i Kina i f.eks. parker og på offentlige arealer. Qi betyder åndedrag, luft, energi og livskraft, mens Gong betyder arbejde, aktivitet og bevægelse. Qi Gong kan udøves stående eller siddende, og der er tale om meget enkle øvelser.

**Slægtsforskning**  
**Hold 22725**

Tid: Tirsdage kl. 13.30 - 16.15  
 Start: 3. september  
 Underviser: Sv. E. Christiansen  
 Sted: Arions Hus  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 660 kr.\* / 780 kr. • 8 gange

## Slægtsforskning Hold 22726

Tid: Mandage kl. 9.30 - 12.15  
 Start: 2. september  
 Underviser: Sv. E. Christiansen  
 Sted: Beboerhuset  
 Adresse: Elsted Skolevej 4, Lystrup  
 Pris: 660 kr.\* / 780 kr. • 8 gange

## Spansk Hold 22616

Tid: Tirsdage kl. 11.40 - 13.30  
 Start: 27. august  
 Underviser: Jeanette Eriksen  
 Sted: Folkehuset Vejlbj  
 Adresse: Vikærtøften 6, Risskov  
 Pris: 740 kr.\* / 800 kr. • 14 gange

Deltagelse i kurset forudsætter ca. 3-4 semestres undervisning i spansk eller tilsvarende niveau, så man kan klare små samtaler. Der lægges vægt på almindeligt ordforråd, lidt grundlæggende grammatik og vendinger, man kan bruge ved rejser i spansktalende lande. Hovedfokus vil være at øve samtaler på hverdags-spansk om lidt af hvert fra dagligdagen m.m. Vær klar til en lidt anderledes spanskundervisning med en ny og sjov måde at lære spansk på. Vi bruger spanskbogen "Caminando for fortsættere" og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

## Spansk Hold 22617

Tid: Tirsdage kl. 14.00 - 15.50  
 Start: 27. august  
 Underviser: Jeanette Eriksen  
 Sted: Folkehuset Vejlbj  
 Adresse: Vikærtøften 6, Risskov  
 Pris: 740 kr.\* / 800 kr. • 14 gange

Dette kursus er beregnet til dem, der har haft spansk i 2 semestre. På dette kursus får man mulighed for at lære mere om det spanske sprog, kultur og kutymer m.m. Der vil blive lagt vægt på at arbejde med den spanske udtale og forståelse, lidt grundlæggende grammatik og et anvendeligt grundlæggende ordforråd og brugbare vendinger, som man kan få glæde af ved rejser til spansktalende lande. Vi bruger spanskbøgerne "Caminando" og har derudover mange samtaleøvelser i grupper m.m.

**Spansk**  
**Hold 22618**  
**for begyndere**

Tid: Onsdage kl. 10.00 - 11.50  
 Start: 28. august  
 Underviser: Jeanette Eriksen  
 Sted: Folkehuset Vejlbj  
 Adresse: Vikærtøften 6, Risskov  
 Pris: 740 kr.\*/800 kr. • 14 gange

Dette kursus er for dig, der har haft spansk i ca. ½ år. Man vil blive fortrolig med sproget og lære at forstå og tale enkle sætninger gennem dialoger og sjove opgaver. I løbet af kurset får du mulighed for at lære at stille og besvare spørgsmål samt håndtere daglige situationer, når du rejser i et spansktalende land. Vi anvender bogen "Caminando"

**Vandgymnastik**  
**Hold 22341**  
**Vandgymnastik**  
**Hold 22342**

Tid: Tirsdage kl. 15.00 - 15.55  
 Start: 27. august  
 Tid: Onsdage kl. 15.00 - 15.55  
 Start: 28. august  
 Underviser: Lis Jørgensen  
 Sted: Ellevangskolen  
 Adresse: Jellebakken 17, Risskov  
 Pris: 480 kr.\*/550 kr. • 14 gange

**Vandgymnastik**  
**Hold 22343**

Tid: Torsdage kl. 15.00 - 15.55  
 Start: 29. august  
 Underviser: Lis Jørgensen  
 Sted: Sølystskolen  
 Adresse: Egå Havvej 5, Egå  
 Pris: 480 kr.\*/550 kr. • 14 gange

**Yoga - funktionel**  
**Hold 22361**

Tid: Mandage kl. 11.00 - 12.20  
 Start: 26. august

**Yoga - funktionel**  
**Hold 22362**

Tid: Onsdage kl. 13.00 - 14.20  
 Start: 28. august  
 Yogalærer: Susanne Kristensen  
 Sted: Arions Hus  
 Adresse: Tulipanvej 28A, Risskov  
 Pris: 680 kr.\*/790 kr. • 14 gange

Yoga - funktionel  
Hold 22366

Tid: Onsdage kl. 9.00 - 10.20  
Start: 28. august

Yoga - funktionel  
Hold 22367

Tid: Onsdage kl. 14.40 - 16.00  
Start: 28. august  
Yogalærer: Susanne Kristensen  
Sted: Fortegården  
Adresse: Tirstrupvej 7, Risskov  
Pris: 680 kr.\*/790 kr. • 14 gange

Yoga - funktionel  
Hold 22365

Tid: Mandage kl. 12.50 - 14.10  
Start: 26. august

Yoga - funktionel  
Hold 22368

Tid: Mandage kl. 14.30 - 15.50  
Start: 26. august

Yoga - funktionel  
Hold 22369

Tid: Onsdage kl. 10.45 - 12.05  
Start: 28. august  
Yogalærer: Susanne Kristensen  
Sted: Beboerhuset  
Adresse: Elsted Skolevej 4, Lystrup  
Pris: 680 kr.\*/790 kr. • 14 gange

Funktionel yoga er for alle, der har lyst til at arbejde med bevægelighed, styrke, balance og åndedrættet. Undervisningsformen vil være et mix af Hatha og Yin Yoga. Lektionen afsluttes med en afspænding.

Medbring en yogamåtte, tæppe og en pude.

Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på  
[aaldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus](http://aaldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus)

Få mest mulig nytte af dit medlemskab  
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information  
om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

Yoga - begyndere og øvede      Tid:                      Tirsdage kl. 10.00 - 11.20  
Hold 22363                              Start:                      27. august

Yoga - begyndere og øvede      Tid:                      Tirsdage kl. 11.35 - 12.55  
Hold 22364                              Start:                      27. august  
Underviser:                      Lotte Fosnæs  
Sted:                                      Fortegården  
Adresse:                              Tirstrupvej 7, Risskov  
Pris:                                      680 kr.\*/790 kr. • 14 gange

Yoga øger din kropsbevidsthed og din koncentration - dit energiniveau og dit generelle velvære. **Medbring liggeunderlag.**

Zumba                                      Tid:                      Onsdage kl. 15.30 - 16.25  
Hold 22351                              Start:                      4. september  
Underviser:                      Lucy Moli  
Sted:                                      Arions Hus  
Adresse:                              Tulipanvej 28A, Risskov  
Pris:                                      485 kr.\*/585 kr. • 12 gange

Zumba er en aktiv motionsform, der henvender sig til dig, der gerne vil have pulsen op til dejlige danserytmer. Det er en sjov måde at få sig rørt på, og der er ingen forudsætninger, men man skal ikke have for mange skavanker. Kom og vær med.

## VELKOMSTMØDE FOR NYE MEDLEMMER

Tid: 11. september kl. 16.00

Sted: Vester Allé 8, 8000 Aarhus C



# PRO-UTO

**Reparation af alle bilmærker  
 Altid kvalitetsbiler på lager  
 Dækhotel**

**Lægårdsvej 3 - 8520 Lystrup - Tlf. 86 22 85 20**

## AKTIVITETER

Traveture ved Egå Engsø

Hver torsdag kl. 10.00 – 11.00

Start: 5. september

Mødested: Ved hundeskoven.

Vi går en dejlig tur rundt om Engsøen på eget initiativ for raske, normalt gående, men i eget tempo.

Gratis – tilmelding ikke nødvendig.

## ARRANGEMENTER

Hold 22654 - Fiskeaften

Tid: Torsdag 3. oktober kl. 18.00

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Pris: 175 kr. Drikkevarer kan købes i baren.

Clausen vil fortælle om fisk, og vi skal nyde lækre fiskeretter.

Tilmelding og betaling online senest 20. september.



**Hold 22652 - Bankospil****Tid:** Torsdag 31. oktober kl. 19.00**Sted:** Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov**Pris:** 1 plade 15 kr., 3 plader 40 kr., ekstra plade efter pausen 10. kr.

Vi glæder os til at se rigtig mange til vores traditionelle bankospil.

Vi sørger for gode præmier, og der kan købes øl og vin i baren.

**Ingen tilmelding.****Hold 22653 - Julefrokost****Tid:** Lørdag 30. november kl. 13.00**Sted:** Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov**Pris:** 175 kr. Drikkevarer kan købes i baren.**Tilmelding og betaling online senest 15. november.****Hold 22695 - Hør og se Aarhus Symfoniorkester**

Dette kan ses på vores hjemmeside, så snart vi får Symfoniorkestrets program.

**Sted:** Symfonisk Sal, Musikhuset.**6 ONSDAGSFOREDRAG HOLD 22670****Onsdage kl. 10.00 - 12.00****Sted:** Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov**Samlet pris: 330 kr./360 kr. Enkeltforedrag: 80 kr./85 kr.****Der serveres kaffe og brød i pausen.****Hold 22671 – 18. september: Det moderne Grønland – en personlig beretning om det smukke land højt mod nord v/Erik Demant**

Har boet i Grønland i perioden 1975 - 1989 og ofte besøgt landet siden. Han vil berette om fakta og personlige erindringer derfra. Om landets store udfordringer og en historie ud over det sædvanlige. Om landets strategiske beliggenhed, dets råstoffer og klimaforandringer, som gør landet attraktivt for verdens stormagter. Om rigsfællesskab og politisk selvstændighed.

**Hold 22672 – 25. september: Jylland mellem tvende have v/Inga Kofoed Andersen**

Oplev et spændende foredrag, som giver indsigt i vores dejlige land. Vi lever i et land omgivet af vand. Billedforedraget krydres med eksempler på vandindvinding, bakker og dale i landskabet og vores forfædres brug af sten. Foredraget kommer også ind på den nyeste viden om dit drikkevand, som bliver hentet op af undergrunden.

**Hold 22673 – 2. oktober: Karen Jeppe, Armeniens Moder v/ Mogens Højmark**  
 Fortællingen om den danske heltinde og nødhjælpsarbejder, der rejste til Armenien i 1903 for at hjælpe forældreløse armenske børn i Det Osmanniske Rige og senere arbejdede for at redde mennesker under Det Armenske Folkedrab 1915 – 1917. Fra 1921 arbejdede hun for armenske flygtninge i Aleppo. Blev kommissær i Folkeforbundet med den opgave at befri armenske kvinder og børn, der blev holdt som slaver. Hun blev i Aleppo til sin død og er begravet der.

**Hold 22674 – 23. oktober: Derfor bliver Donald Trump præsident i USA igen v/ Steen Ole Hedelund Jørgensen:**

Udgangspunktet er USA's nye politiske virkelighed i et land, hvor næsten halvdelen af vælgerne stemte på Donald Trump ved præsidentvalget i 2020- tror på hans påstande om, at der var tale om omfattende valgfusk, stadig støtter ham og kæmper hårdt for, at Donald Trump vinder præsidentvalget d. 5. november 2024. Og uanset flere alvorlige retssager er Donald Trump sejsrsikker, og hans vælgerbasis tror på sejr.

Truer Trump demokratiet indefra?

**Hold 22675 – 30. oktober: Thit – Furien fra Himmerland v/ Hanne Faldborg**

Om Thit Jensens bevægende liv. Om slægtshistorien og hadet til broderen Johs. V. Jensen. Om kvindekampen og det iltre sind. I en menneskealder satte Thit Jensen sindene i kog. Hun blev født i en tid, hvor kvinden stod i læ bag manden, men uheldigvis var hun ikke en skyggeplante. Et morsomt og tankevækkende foredrag.

**Hold 22676 – 13. november: Haver v/ Hanne Nippin**

Lille have stor fornøjelse - Se hvordan man kan få rigtigt meget ud af selv den mindste have ... Fra FØR til FÆRDIG have. Cottagegardens / hyttehaver / kolonihaver - En havestil, der især dyrkes i England, og kan opleves på Chelsea Flower-show. Se også hyggelige danske og svenske kolonihaver, der hører med under kategorien.

## 2 TEMAMØDER

Hold 22690

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28A, Risskov

Onsdage kl. 10.00 – 12.00

Samlet pris: 120/130 kr. Enkeltforedrag: 60/65 kr.

Der serveres kaffe og brød.

Hold 22691 - 9. oktober

Englemagersken – en fortælling om Dagmar Overby v/Pia Lindegaard Nielsen

Fortællingen om Englemagersken vil føre os igennem en hjerteskrærende og grufuld historie, der foregik for 100 år siden. Dagmar Overby dræbte mindst 8 spædbørn. Hvorfor gjorde hun det? Var det social nød? Psykisk sygdom eller ren ondskab?



# RISSKOV DYREHOSPITAL

- Vi er her for dig og dine dyr

Kompetent Personale

4,9/5 ★

Lørdagsåbent



Bestil tid på tlf. 30 80 82 40

Lystrupvej 50, 8240 Risskov

tlf. 30 80 82 40

[www.risskovdyrehospital.dk](http://www.risskovdyrehospital.dk)

## **Hold 22692 - 6. november: Gallo Skolen v/Gyda Nielsen (tidligere skoleleder på Gallo Skolen i Risskov)**

Gyda er tidligere skoleleder på Gallo Skolen i Risskov. Hun vil på sin helt egen måde fortælle om opstarten af Gallo Skolen og samarbejdet med Johannes Nielsen, som var overlæge på Psykiatrisk Hospital i Risskov tilbage i 80'erne. Det er en spændende og sjov historie, om at gå imod autoriteterne, nedbryde skranker og kæmpe for kreativiteten. Gyda vil krydre sit foredrag med lysbilleder fra arbejdet på Gallo Skolen.

## **ENDAGSTURE**

**Få brochure til alle turene på kontoret eller se dem på hjemmesiden.**

### **Hold 22810 - Udflugt til Friedrichstadt fredag den 6. september**

**Opsamling: Arions Hus kl. 6.00, Musikhuset kl. 6.15, Viby Torv kl. 6.30**

**Pris: 795 kr. inkl. kaffe og rundstykke ved bussen, kanalrundfart, 2-retters-menu inkl. drikke, 1 sandwich med sødt til hjemkørslen samt kaffe.**

At komme til Friedrichstadt er som at komme til en lille hyggelig hollandsk by. Arkitektur, gavlhuse og kanaler er klare paralleller til Holland. Vi starter besøget med en hyggelig Grachtenfaht (kanalrundfart) rundt i byens hyggelige kanaler, og så nyder vi en 2-retters menu på en lokal restaurant. Derefter bliver der tid til på egen hånd at inspicere byen. Hen på eftermiddagen køres mod Danmark, og der holdes en lille pause, hvor vi får en sandwich med sødt og kaffe ved bussen.

**Tilmelding og betaling til kontoret senest 25. august.**

### **Hold 22811 - Åletur til Skivum Krat søndag den 27. oktober.**

**Afgang: Arions Hus kl. 8.30, Musikhuset kl. 8.45, Viby Torv kl. 9.00**

**Pris: 725 kr. inkl. kaffe og rundstykke ved bussen, stegt ål med persillesovs og kartofler ad libitum samt kaffe. Besøg i staudeengen med fortælling, kaffe og aronia-kage.**

Turen går langs Lovns Bredning til muslingebyen Løgstør. Restaurant Skivum Krat er idyllisk beliggende i en fredet egeskov. Vi skal besøge staudeengen, hvor vi får en fortælling om haven og deres produktion af aroniabær med helbredende virkning.

**Tilmelding og betaling til kontoret senest 12. oktober.**

## TURE MED OVERNATNING

Hold 22850 - Rejse til Dresden i 5 dage

Dato: Afrejse 11.08.2024. Hjemkomst 15.08.2024.

Opsamling: Arions Hus kl. 06.00 - Musikhuset kl. 06.15 - Viby Torv kl. 06.25

Pris: 5.150 kr. pr. person. Tillæg for enkeltværelse: 795 kr.

På denne 5-dages tur kommer vi til at opleve både Dresden, naturområdet Spreewald, porcelænsbyen Meissen, med produktion af det kendte meissnerporcelæn, vinslottet Wackerbarth og Schmilka. I Dresden bliver der bl.a. ophold ved Neustädter Markthalle, barokbygningen Zwinger og Frauenkirchen. Tilmelding til kontoret senest 30. juni. Betaling opkræves af Sørens Rejser.



**SØRENS REJSER**

Stort udvalg af rejser  
i Danmark og hele Europa

- desuden masser af 1-dagsture  
i Danmark, Tyskland og Sverige

**Søren's Rejser arrangerer også ture til:**

Musik · Musicals · Opera  
Teater · Cirkusrevy · Kurophold  
...og meget, meget mere

SØRENS REJSER A/S · Parallelvej 7 · 8620 Kjellerup · Tlf: 86 88 18 17

▶▶▶ Se meget mere på [www.SorensRejser.dk](http://www.SorensRejser.dk)

## Velkommen til efterårssæsonen 2024 i Ældre Sagen Aarhus Syd

Forrige sæson var den første med tilmelding via vores hjemmeside. Ud af de første ca. 500 tilmeldinger var der anslået 50 – 70, som fik hjælp på kontoret. Det var færre end forventet, men alle har været velkomne, og de, som har været i front med hjælp, har klaret det fint.

Denne sæson byder på såvel gentagelser som nyheder – helt som sædvanligt.

Visse af de "gamle" hold har mistet deltagere, og andre har fået flere. Her skal f.eks. nævnes succesen med Bridge for Begyndere, Det har kørt i to år (20 gennemførte det seneste forløb), og nyt startes op. Som konsekvens oprettet NYHEDEN: Bridge for Let Øvede. Til orientering arbejder vi på at indføre elektronisk bridgeresultatformidling – magen til afviklingen i Ældre Sagen Midt. Til orientering arbejder vi stærkt på at kunne indføre elektronisk afvikling af bridgeresultater til efteråret.

Bemærk, at der i programmet i vid udstrækning vil være en dato for sidste tilmelding (gælder ikke bridge) samt minimum og maksimum antal deltagere. Det har vi ikke brugt så meget før, men det bliver nemmere at tilmelde sig på de betingelser.

Hvis du kan tilmelde dig, er der plads. Kan du ikke tilmelde dig, er holdet fuldttegnet, men en del hold vil få venteliste. Seneste tilmelding giver bedre overblik for kontoret. Vi vil glæde os til at se jer alle sammen på vores hold i efterårssæsonen – og HUSK, at vi har masser af gratis parkering og kaffe inkluderet i vores priser.

Bo Jørgensen, formand



### Bestyrelsen i Ældre Sagen Aarhus Syd:

Bo Jørgensen (formand), Inge-Lise Thomsen (næstformand), Birgit Jacobsen (sekretær), Lene Christensen, Winnie Rathje, Ulla Olsen, Birgit Lysdal, Suppleant: Per Møller. Uden for bestyrelsen: Steen V. Christensen (kasserer).

## Indholdsfortegnelse

Akryl- akvarelmaling	side 89	Læsekreds	side 91
Arrangementer	side 95	Mad for mænd	side 93
Blomsterdekoration	side 90	Patchwork	side 92
Bowling	side 89	Riffelskydning	side 93
Bridge	side 88	Spansk	side 92
Foredrag	side 96	Teater	side 98
Golf	side 93	Temamøder	side 94
Italiensk	side 93	Tysk	side 91
Koncerter	side 99	Velkomstmøde	side 87
		Yoga, hensyntagende	side 94

Forhold for kursusdeltagelse - se side 4  
 Ældre Sagen samarbejder med ÆOF om kursusafviklingen.

Tilmelding og betaling samt framelding - se side 17

Kontoret:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9.30 – 12.00. Tlf. 86 11 00 37 i åbningstiden.

Kontoret er lukket fra den 17. juni - 16. august begge dage inkl. samt i uge 42.

På hjemmesiden opdateres nyheder løbende:

[aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus](http://aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus)

**VELKOMSTMØDE FOR NYE MEDLEMMER**

Tid: 11. september kl. 16.00

Sted: Vester Allé 8, 8000 Aarhus C

BRIDGE er vanedannende, og vi vil godt være flere i dagtimerne. Spiller du i en anden klub eller privat, så tilmeld dig som enlig eller som par og vær med.

**Bridge-turnering:**           **Hold nr. 32721**  
 Tid: Mandag kl. 9.30-13.00   Start: 26. august  
 Leder: Rie Mehl

**Hold nr. 32722**  
 Tid: Mandag kl. 13.30-17.00   Start: 26. august  
 Leder: Birgit Jacobsen

**Hold nr. 32723**  
 Tid: Tirsdag kl. 9.30-13       Start: 3. september  
 Leder: Henny Hansen

**Hold nr. 32726**  
 Tid: Onsdag kl. 13.00-16.30   Start: 28. august  
 Leder: Bente Nielsen

**Hold nr. 32727**  
 Tid: Torsdag kl. 9.30-13.     Start: 5. september  
 Leder: Henny Hansen

**Sæsonpris for bridge:**   475 kr. • 12 gange

**Min. 20 maks. 36 deltagere pr. hold.**

**Sted:** Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal

**Successhistorien: BEGYNDERHOLD – “Tag et BRIDGEKØREKORT”**

Få munter hjernegymnastik og livslang social hygge. Kom alene eller med makker. Genopfrisk glæden ved kortspil. Bridge kan læres af alle. Se introvideo på hjemmeside: KOM BARE I GANG

**Hold 32730.**  
 Tid: Mandag kl. 9.30 – 12.30.  
 Start: 2. september  
 Leder: Hasse Vinter (15 års erfaring – tlf. 2176 8422)  
**Sæsonpris: 300 kr., inkl. kaffe, - 12 gange**

**Ved spørgsmål i ferieperioden: send en mail til [bjac@live.dk](mailto:bjac@live.dk)**



**BRIDGEKURSUS – LET ØVEDE**

Det forudsættes, at du har haft et års bridgeundervisning, men mangler rutine. Der vil blive brugt lidt tid på teori og mest på spillet.

**Hold nr. 32731**

Tid: Onsdag kl. 9.15– 12.15.

Start: 4. september.

Leder: Steen V. Christensen

**Sæsonpris: 400 kr. – 12 gange**

**Bowling:**

**Hold 32711:**

Tid: Mandag kl. 14.00-15.00

Start: 2. september • 12 gange

Leder: Birthe-Maria Rasmussen

**Hold 32713:**

Tid: Torsdag kl. 14.00-15.00

Start: 5. september • 12 gange

Leder: Preben Thomsen

**Sted: Bowl'n'Fun, Skanderborgvej**

**Pris 600 kr. ekskl. sko**

**Workshop**

**Akvarel-, akryl- og oliemaling**

**Hold nr. 32751**

Tid: Tirsdag kl. 9.00-11.45

Start: 3. september • 12 gange

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal

Pris: 340\*/475 kr. ekskl. materialer

Ingen undervisning. Deltagerne skal selv komme med forslag.

**Min. 6 maks. 12 deltagere. Sidste tilmelding 26. august.**

**Akrylmaling**

**Hold nr. 32752**

Tid: Tirsdag kl. 13.00-15.45

Start: 3. september • 12 gange

Underviser: Jette Sørensen

Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal

Pris: 930 kr.\*/1.065 kr. ekskl. materialer

Der arbejdes med forskellige teknikker inden for akryl- og oliemaling samt med lys, skygge og farvelære.

**Min. 6 maks. 12 deltagere. Sidste tilmelding 26. august.**

<b>Akrylmaling</b>	Tid:	Torsdag kl. 13.00-15.45
<b>Hold nr. 32753</b>	Start:	5. september • 12 gange
	Underviser:	Sanne Juliet Kryger
	Sted:	Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
	Pris:	930 kr.*/1.065 kr. ekskl. materialer

Vi vil arbejde med de fleste aspekter inden for kunsten komposition, dybder, farvelære, osv. Der kan evt. arbejdes med oliemaling, forgyldning, ætsning og forskellige trykmetoder. Undervisningen tilrettelægges efter hver enkelt kursists behov, formåen samt udtryk.

**Min. 6 maks. 12 deltagere. Sidste tilmelding 26. august.**

<b>Årstidens blomsterdekorationer</b>	Tid:	Fredag kl. 9.30-12.00
<b>Hold nr. 32771</b>	Start:	27. september • 6 gange • ulige uger
	Underviser:	Hanne Grünhut
	Sted:	Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
	Pris:	525 kr.*/660 kr. ekskl. materialer.

Mød op til en spændende og moderne undervisning i blomsterdekoration. Der arbejdes med årstidens blomster samt inspirerende binderi. Du kan selv medbringe materialer eller købe dem hos underviseren. Beregnet forbrug pr. gang ca. 100 kr.

**Min. 6 maks. 12 deltagere. Sidste tilmelding 26. august.**

<b>Kursus i 3 gange Blomster</b>	Tid:	13. og 27. november samt 11. december kl. 9.30 - 12.00
<b>Efterår/jul</b>	Underviser:	Hanne Grünhut
<b>Hold nr. 32772</b>	Sted:	Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
	Pris:	340 kr.*/475 kr. ekskl. materialer

**Min. 6 maks. 12 deltagere. Sidste tilmelding 14. oktober.**

<b>Kursus i 3 gange Blomster</b>	Tid:	14. og 28. november samt 12. december kl. 9.30 - 12.00
<b>Efterår/jul</b>	Underviser:	Hanne Grünhut
<b>Hold nr. 32773</b>	Sted:	Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
	Pris:	340 kr.*/475 kr. ekskl. materialer

**Min. 6 maks. 12 deltagere. Sidste tilmelding 14. oktober.**

**NYT - NYT LÆSEKREDS**

Har du lyst til at være med i en læsekreds med udgangspunkt i Ældre Sagen, Syd, så kunne det her måske være noget for dig! Vi vil mødes i et af foreningens lokaler og tale om de bøger, vi har læst, og opleve det fællesskab, der kan opstå ud fra det.

Vi finder frem til bøgerne i fællesskab og læser/lytter – mødes ca. 10 gange om året.

Maks. 10 deltagere, der udtages efter først-til-mølle-princippet. Alle kan melde sig.

**Deltagerne vil få besked efter tilmeldingsfristen den 29. juli.**

**Første møde foregår mandag den 12. august kl. 14.00 i Ældre Sagens lokaler på Viby Torv.**

**Tilmelding til Ældre Sagen Syd. Grundet sommerferielukning bedes mail sendt til næstformand Inge-Lise Thomsen på mail ilt\_43@dukamail.dk. Skriv dit navn, adresse og tlf.nr.**

<b>Italiensk</b>	Tid:	Mandag kl. 10.00-11.50
<b>Let øvede</b>	Start:	2. september • 12 gange
<b>Hold nr. 32701</b>	Underviser:	Ib Larsen
	Sted:	Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224, 1. sal
	Pris:	800 kr.*/935 kr. ekskl. materialer

For deltagere, der har fået undervisning i 2–3 sæsoner, f.eks. aftenskole, eller har tilsvarende forudsætninger. Vi lærer hverdags sproget og forbereder os på at kunne begå os bedre på den næste rejse til Italien. Vi taler om kulturforskelle og mad og får idéer til nye rejsemål i det smukke land.

**Min. 6 maks. 14 deltagere. Tilmeldingsfrist 26. august.**

<b>Tysk øvede</b>	Tid:	Tirsdag kl. 14.00-15.50
<b>Hold nr. 32716</b>	Start:	3. september • 8 gange lige uger
	Underviser:	Thea Pedersen
	Sted:	Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal
	Pris:	640 kr.*/775 kr., ekskl. materialer.

Dette kursus bygger videre på, at deltagerne har et klart, varieret og forholdsvis brugbart tysk. Mener man, at man i skoletiden var rigtig godt funderet i tysk, og at sproget forholdsvis let kan hentes op til overfladen, kan dette kursus også være et sted at begynde. Undervisningen vil møde deltagerne individuelt. Med udgangspunkt i tekster af passende sværhedsgrad vil kurset i særlig grad sætse på samtalen. Ligeledes fokuseres på, hvordan sproget grammatisk hænger sammen – uden at grammatikken bliver en sproglig barriere.

**Min. 6 maks. 14 deltagere. Tilmeldingsfrist 26. august.**

## NYT - NYT Spansk

Hold Nr. 32703

Tid: Tirsdag kl. 14.00 – 15.50  
 Start: 10. september • 6 gange - ulige uger  
 Underviser: Maria del Carmen Kristensen  
 Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal  
 Pris: 450 kr.\*/585 kr., ekskl. materialer.

Kan du lidt spansk, kan du med fordel deltage og få dit kendskab udbygget – er du helt ukendt med sproget, er dette kursus også lige noget for dig.

**Min. 6 maks. 14 deltagere. Sidste tilmelding: 26. august.**

## NYT - NYT Spansk

Hold nr. 32704

Tid: Tirsdag kl. 16.00 – 17.50  
 Start: 10. september • 6 gange - ulige uger  
 Underviser: Maria del Carmen Kristensen  
 Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal  
 Pris: 450 kr.\*/585 kr., ekskl. materialer.

**Min. 6 maks. 14 deltagere. Sidste tilmelding: 26. august.**

## Patchwork

Hold nr. 32762

Tid: Onsdag kl. 12.30 - 15.15  
 Start: 11. september • 6 gange ulige uger  
 Underviser: Lene K. Simonsen  
 Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal  
 Pris: 490 kr.\*/625 kr. ekskl. materialer

**Min. 6 maks. 12 deltagere. Sidste tilmelding: 26. august.**

## Patchwork

Hold nr. 32763

Tid: Onsdag kl. 9.30 - 12.15  
 Start: 11. september • 6 gange ulige uger  
 Underviser: Lene K. Simonsen  
 Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1. sal  
 Pris: 490 kr.\*/625 kr. ekskl. materialer

Du behøver ikke have erfaring med at sy patchwork; bare lysten er der, så kan du lave næsten alt, f.eks. dækkeservietter, puder, æsker osv. Vi lærer at sætte farver og mønstre sammen. Det er kreativt og i hyggeligt samvær med andre.

**Min. 6 maks. 14 deltagere. Sidste tilmelding: 26. august.**

<b>Mad for mænd</b>	Tid:	Onsdag kl. 17.00-20.00
<b>Fristende italienske tryllerier</b>	Start:	4. september • 6 gange • lige uger
<b>Hold nr. 32782</b>	Underviser:	Ib Larsen
	Sted:	Rosenvangskolen
	Pris:	725kr.*/860 kr. ekskl. materialer

Den bedste ristorante i Aarhus – din egen. Brug et par aftener om måneden til at lære at lave mad, som vores mamma gjorde det. Vi fortsætter med madkurser, hvor vi sammen bl.a. laver rigtig god italiensk mad, men også mad fra mange andre lande.

Der kræves ingen forudsætninger. Kun glæden ved at spise god mad sammen med andre mænd. Der må pr. gang forventes en udgift på 90 kr. til indkøb af råvarer.

**Min. 10 maks. 20 deltagere. Sidste tilmelding: 26. august.**

### Riffelskydning

Dyrk riffelskydning hos De Dansk Skytteforeninger, Våbenbrødrene Aarhus.

Se pris og nærmere betingelser på foreningens webside: [vbf-sl-aarhus.dk](http://vbf-sl-aarhus.dk)

### Golf

Spil golf i Aarhus Aadal Golf Club.

Se pris og nærmere betingelser på golfklubbens webside: [aadalgolf.dk/Om AAGC/](http://aadalgolf.dk/Om AAGC/) medlemstyper

Aadal Golf Club

### Idrætsforeningen Beder-Malling

Dyrk forskellige former for idræt i Beder-Mallings Idrætsforening.

Se pris og nærmere betingelser på foreningens webside: [bmi-egelund.dk](http://bmi-egelund.dk)

<b>Hensyntagende Yoga</b>	Tid:	Tirsdag kl. 11.30 -13.20
<b>Hold nr. 32301</b>	Start:	3. september • 12 gange
	Underviser:	Dorte Bjerre
	Sted:	Viby Idrætscenter
	Pris:	800 kr.*/935 kr.

**Hensyntagende Yoga**  
Hold nr. 32302

Tid: Tirsdag kl. 9.30 -11.20  
Start: 3. september • 12 gange  
Underviser: Dorte Bjerre  
Sted: Viby Idrætscenter  
Pris: 800 kr.\*/935 kr.

**Hensyntagende Yoga**  
Hold nr. 32303

Tid: Torsdag kl. 10.00 -11.45  
Start: 5. september • 12 gange  
Underviser: Sisse Christoffersen  
Sted: Viby Idrætscenter  
Pris: 800 kr.\*/935 kr.

**Deltagere, der er omfattet af hensyntagende undervisning, skal inden start på holdet udfylde kommunens handicapertklæring.**

På disse hold kan du også være med, hvis du f.eks. har gigt, fibromyalgi, piskesmæld, nakke-/skulder-/rygproblemer, som afholder dig fra at deltage i et almindeligt bevægelseshold. Vi arbejder med enkle yogaøvelser, der giver dig større bevægelighed og velvære i hverdagen. Vi slutter af med ca. 15 min. afspænding, der er med til at frigive spændinger i kroppen. **Husk liggeunderlag og tæppe.**

Min. 6 maks. 7 deltagere.

## TEMAMØDER

**Mit liv i Folkeoplysningen**  
v/Torben Dreier  
Hold nr. 32671

Tid: Fredag 15. november kl. 10.00-12.00  
Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1.

Formanden i Ældre Sagen, Aarhus, vil give os et indblik i sit lange virke i Folkeoplysningen.

Pris: 50 kr. Kaffe og brød 20 kr.

Min. 10 og maks. 50 deltagere. Sidste tilmelding 13. november.

2025:

**Sund levevis anno 2025**  
v/Anne W. Ravn  
Hold nr. 31672

Tid: Fredag den 21. februar kl. 10.00-12.00  
Sted: Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1.

Nye trends og modediæter skyder op og frister eller forvirrer. Hvilke vaner kan vi med fordel værne om og forny, når vi gerne vil føle os tilpas lige nu og samtidigt forebygge livsstilssygdomme. Der bliver lejlighed til spørgsmål og gode grin.

Pris: 50 kr. Kaffe og brød 20 kr.

Min. 10 maks. 50 deltagere. Sidste tilmelding: 19. februar.

## ARRANGEMENTER

En aften i modens verden **Sted:** KM Mode, Viby Centret

**Hold nr. 32621:**

**Tid:** Mandag 16. september kl. 17.00 - ca. 19.30

**Pris:** 125 kr. (medlemspris hos KM Mode)

**Bindende tilmelding og betaling senest 7. september.**

KM Mode inviterer til modeaften med info omkring efterårets nye modeller og farver. Firmaet er vært ved et mindre traktement – små overraskelser i løbet af aftenen. Der gives 20 % på varerne denne aften. Ved spørgsmål uden for kontortiden kontakt Inge-Lise Thomsen, tlf. 24 48 17 89.

**Min. 30 maks. 60 deltagere.**

**Fiskeaften – De't ik' så ring' endda**

**Hold nr. 32647**

**Tid:** Tirsdag 3. september kl. 18.00-20.00

**Sted:** Clausens Fisk, Fiskerivej 4

**Pris:** 175 kr.

Ældre Sagen Syd har igen samarbejdet med Clausens Fiskehandel om et arrangement, hvor vi kan se mange forskellige fisk, høre om dem og få idéer til, hvordan vi kan lave spændende fiskeretter derhjemme. Der er smagsprøver af alle retter, der er lavet i dagens anledning. Der serveres vin fra egen import. Husk ekstra trøje, da vi sidder i forretningen! Ved spørgsmål uden for kontortiden kan Inge-Lise Thomsen kontaktes på tlf. 24 48 17 89.

**Min. 30 maks. 70 deltagere. Sidste tilmelding 27. august.**

**Aarhus Øje – Restaurant Bavn**

**Hold nr. 32643**

**Tid:** Tirsdag den 24. september kl. 11.00.

**Sted:** Helga Pedersens Gade 79, Aarhus Ø

**Pris:** 450 kr., ekskl. drikkevarer.

Vi tager elevatoren 142 meter op, nyder den flotte udsigt, spiser frokost og afslutter dagen med at se den spændende udstilling i stueetagen.

**Min 10 maks. 25 deltagere. Sidste tilmelding: 1. september.**

**Aarhus Domkirke**

**Hold nr. 32641**

**Tid:** Tirsdag den 22. oktober kl. 11.00.

**Sted:** Hovedindgangen, Våbenhuset

**Pris:** 290 kr., inkl. rundvisning og frokost på

**Teater Bodega, ekskl. drikkevarer.**

Guidet rundvisning (1 time) ved kirketjener Hans H. Christensen.

Efterfølgende frokost på Teater Bodega, Skolegade 7, serveret i vores eget lokale.

**Min. 15 maks. 20 deltagere. Sidste tilmelding 8. oktober.**

**Kulturbunkeren – Museum Ovartaci**

Hold nr. 32644

Tid: Tirsdag den 12. november kl. 11.00.

Sted: Olof Palmes Allé 11.

Pris: 175 kr., inkl. rundvisninger og frokost

(sandwich med kylling/bacon), ekskl. drikkevarer.

Guidet rundvisning i den tidligere Journalisthøjskole, frokost og efterfølgende guidet rundvisning i Ovartaci-museet.

Min. 15 maks. 25 deltagere. Sidste tilmelding 1. november.

OBS! Letbanen kører lige til døren.

**Jul gennem 400 år i Den Gamle By**

Hold nr. 32642

Tid: Tirsdag den 3. december kl. 11.30.

Sted: Hovedindgangen, Viborgvej 2.

Pris: 250 kr., inkl. rundvisning og frokost i

Entré Caféen, ekskl. drikkevarer og entré.

VIGTIGT, at alle mødes kl. 11.30 af hensyn til billetkøb. Normalpris (uden årskort) 190 kr. – denne dag 95 kr.

Efter frokosten i Gæstgivergårdens Entré Café guidet rundvisning (1 time). Vi vil se de smukt pyntede julestuer og høre om juletraditioner i Danmark gennem 400 år. Derefter tid på egen hånd i den smukke by. Parkering: Se Den Gamle Bys hjemmeside.

Min. 20 maks. 20 deltagere. Sidste tilmelding 11. november.

**FOREDRAG**

Fredage kl. 10. Lige uger.

Viby Centret, Viby Ringvej 2B, 1.

Pris for 9 foredrag (hold 31650) 525 kr.

Enkeltforedrag: 70 kr. Der kan købes kaffe/the og brød for 20 kr. pr. gang.

Ved alle foredrag vil sidste tilmeldingsdag være mandagen før foredraget.

Min. 10 og maks. 50 deltagere.

**20. september:** Mit 30-årige hjælpearbejde og min humanitære hjælpeindsats i det underkuede Rumænien efter Ceausescus fald

v/Hanne Jensbo. Hold nr. 32651

**4. oktober:** Mød en legende på slap line – et glad foredrag om Krøllede Typer og almindelige mennesker - ualmindelige historier til det modne publikum.

v/Kurt Leth. Hold nr. 32652



**18. oktober: Musikalsk foredrag om The Beatles.**

The Beatles gjorde en forskel for hele den musikalske verden ved at omtænke musik på en måde, der efterfølgende har dannet grundlag for langt størstedelen af den populærmusik, vi kender i dag. Der blev samtidigt skabt en helt særlig selvforståelse for en hel generation.

I løbet af foredraget vil der blive underholdt ved klaveret – læn dig tilbage og lyt til de fantastiske og velkendte melodier.

v/Simon Møller. Hold nr. 32653.

**1. november: Vandring til Inka-riget i Peru.**

Anders Lindberg vil i ord og billeder fortælle om sin 9-dages lange vandring i Andesbjergene i Peru med afslutning i den uforglemmelige ruinby, Machu Picchu.

Hold nr. 32654.

**29. november: Et liv på Idrætsefterskole som ledere**

Hanne og Henrik Dahl har været ansat i mere end 30 år på Vestsjællands Idrætsefterskole. Indlægget er fyldt med læring om gode værdier i deres eget liv og i uddannelse og omgang med børn og unge mennesker.

Hold nr. 32655.

**Forår 2025:****24. januar: Gave til Majestæten**

Først rundede Dronningen 80 år og havde efterfølgende 50-års regentjubilæum. En gaveidé fra aarhusianerne?

Fortællingen om tre lyseblå bænke permanent opstillet i Marselisborg Slotshave efter Dronningens egne anvisninger. ´

v/Fotograf Anders Bach. Hold nr. 31656.

**7. februar: Ældre og alkohol**

Ældre tåler mindre alkohol end yngre, men mange ældre hygger sig med et glas vin. Foredraget tager udgangspunkt i facts og erfaringer gennem 35 års arbejde med mennesker med alkoholproblemer.

v/Erik Hansen. Hold nr. 31657.

**7. marts: Canada og Den danske Kirke**

Simon K. Larsen er netop kommet hjem efter knap 5 år som præst i Den danske Kirke i Toronto.

Han vil fortælle om sit arbejde og de mange oplevelser i det store land.

**Hold nr. 31658.**

**21. marts: Fra roerækker til præst.**

Ejvind Nielsen vil fortælle om sit liv fra markens arbejde til sit virke som præst i Ravnsbjerg Kirke.

**Hold nr. 31659.**

**TEATERTURE****Aarhus Teater – Tro, håb og kærlighed**

**Hold nr. 32633**

Tid: Onsdag den 11. september.

Mødested: Café Hack kl. 17.15.

Pris: 715 kr., inkl. middag på Café Hack og pausedrink, ekskl. drikkevarer.

Efter Bjarne Reuters roman "Når snerlen blomstrer".

**Maks. 30 deltagere. Sidste tilmelding: 11. august.**

**Aarhus Teater – Scala – De urørlige**

**Hold nr. 32634**

Tid: Tirsdag, den 22. oktober.

Mødested: Café Hack kl. 17.15.

Pris: 550 kr., inkl. middag på Café Hack og pausedrink, ekskl. drikkevarer.

En varm og rørende komedie om et uventet venskab mellem to mænd, der er hinandens modsætninger. Gæstespil med bl.a. Preben Kristensen.

**Maks. 30 deltagere. Sidste tilmelding 22. september.**

**Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalafdeling på  
[aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus](http://aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus)**

Få mest mulig nytte af dit medlemskab  
Tilmeld dig det lokale nyhedsbrev fra Aarhus og få nyheder og information  
om afdelingens aktiviteter og arrangementer.

**Aarhus Teater – Store Scene Juleforestillingen: Pagten – for både børn og voksne.**

Hold nr. 32635

Tid: Lørdag den 23. november.

Mødested: Ved hovedindgangen kl. 10.45.

Pris: Børn 271 kr., inkl. chokolade og æbleskiver.

Pris: Voksne 450 kr., inkl. gløgg og æbleskiver.

Et magisk juleeventyr om venskab og sammenhold.

**Maks. 30 deltagere. Sidste tilmelding 23. oktober.**

**Aarhus Teater – Store Scene**

**The Sound of Music.**

Hold nr. 31636

Tid: Tirsdag den 6. maj 2025

Pris: 725 kr., inkl. middag på Café Hack og

pausedrink, ekskl. drikkevarer.

**Maks. 50 deltagere. Sidste tilmelding 6. april.**

## KONCERTER

**FRANSK AFTEN**

Hold nr. 32631.

Tid: Tirsdag den 17. september kl. 18.00 – ca. 21.30.

Sted: Caféen i Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224, Viby – obs. gratis parkering.

Pris: 250 kr., inkl. middag og kaffe i pausen, ekskl. øvrige drikkevarer.

Claude Chichon – fransk troubadour på klaver og sang bakket op af virtuosen Emir Bosnjak på musette-harmonika – giver os et genhør med kendte viser af Edith Piaf, Charles Aznavour, Yves Montand, Charles Trenet og Jacques Brel.

Musikken giver dig en autentisk oplevelse af at sidde på en café i Paris.

Dørene åbnes kl. 17.30.

**Min. 50 maks. 100 deltagere. Sidste tilmelding: 1. september.**

**EN AFTEN MED BAMSES MUSIK**

Hold nr. 32632.

Tid: Onsdag den 27. november kl. 18.00.

Sted: Caféen i Viby Idrætscenter, Skanderborgvej 224, Viby – obs, gratis parkering.

Pris: 250 kr., inkl. middag og kaffe i pausen, ekskl. øvrige drikkevarer.

René Jakobsen – der synger som Bamse gjorde – vil give os en hyggelig aften med ene kendte og velklingende melodier. Dørene åbnes kl. 17.30.

**Min 50 maks. 100 deltagere. Sidste tilmelding: 15. november.**



”Vi sælger ikke lyserøde køer,  
men vi er supergode til at levere  
fantastiske mobil- og  
bredbåndsabonnementer”

12 Timer  
12 GB data 10 GB i EU

**62,-** ~~89,-~~

Inkl. gratis tale  
til alle EU-lande

Få **10% rabat**  
hver måned

Få permanent rabat på udvalgte mobilabonnementer  
når du oplyser dit medlemsnummer hos Ældre Sagen

Fri Tale  
30 GB data 14 GB i EU

**89,-** ~~99,-~~

**FASTNET PÅ MOBIL**

Fra kr.  
**38,-**  
md.

Ønsker du at beholde dit fastnetnummer? -Spar let op til kr. 1.500,- om året

Flyt dit fastnetnummer over på et simkort, og sæt det i en hvilken som helst mobiltelefon.  
Vælg et abonnement der passer til dit forbrug, så får du et fremtidssikret, fleksibelt og  
prisvenligt alternativ.

**HUSK** TEMAMØDE d.10. oktober 2024 - kl. 13.30-15.30

Læs mere på [www.fastnet.nu](http://www.fastnet.nu)  
- eller ring 70 30 00 37

Fastnet.nu er etableret i 2012  
på opfordring af Ældre Sagen



Du kan være tryk i vores selskab