

Efterår  
2024

**TURE & REJSER  
AKTIVITETER  
& TILBUD**

Ældre  Sagen  
Grindsted



## BESØGSVEN

Har du brug for at snakke lidt, måske gå en lille tur? Vores besøgsvenner kan komme ugentlig eller hver anden uge. Det er et tilbud til alle, der føler sig ensomme.

**Karen Johannesen, 23 21 73 28**

## BISIDDER

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler med offentlige myndigheder, plejehjem, sagsbehandler, læge, bank mv. Bisidderen kan hjælpe med både forberedelse og efterbehandling af mødet og har naturligvis tavshedspligt.

**Ella Thomsen, 31 20 98 31**



## HJÆLPENDE HÅND

Har du en lille praktisk opgave, du ikke selv kan klare, så spørg om vi kan hjælpe.

**Ove Christensen, 21 22 64 85**



## INDKØBSHJÆLP

Vores frivillige tilbyder dig ledsagelse og kørelejlighed til en dagligvarebutik en gang om ugen eller efter aftale. Det er gratis og for alle.

**Gertrud Sørensen, 29 74 44 57**



## TRYGHEDSOPKALD

Få glæde af et dagligt opkald. Du bliver ringet op hver morgen mellem kl. 8 og 9. Gratis og for alle.

**Grethe Christensen, 51 26 78 04**



## IT-HJÆLP I HJEMMET

Har du problemer med din pc, iPad, tablet eller andet it-udstyr?

**Ring til it-supporter Troels Gydum, 40 19 46 35,**  
svarer (næsten) døgnet rundt.



## Kunne du tænke dig at blive FRIVILLIG?

Vi kunne godt bruge flere frivillige - er du frisk på det, så kontakt



**Lone Bjørn, 20 15 07 80 eller  
Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83**



## MOTIONSHOLD SAMT MOTIONSMASKINER

**Onsdage kl. 9.30-11.00**

Sted: indtil 1/9 Mødestedet, herefter Seniorhuset, Vesterbrogade 1

I dette tidsrum er der instruktører, som hjælper dig i gang med styrketræningen.

Pris: Brug af motionsmaskiner 5 kr. pr. dag.

*Karen Marie Gade, 22 80 50 66*

*Else Hansen, 23 61 54 79*

*Hanne Landstrøm, 30 64 33 15*



OBS: Som udgangspunkt er motionsfaciliteterne tilgængelige alle dage fra 7-19

## HOLDMOTION

**Tirsdage kl. 10.00-11.00**

Sted: indtil 1/9 Mødestedet, herefter Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Motioner dig til en lettere hverdag og få trænet smidighed, balance og muskelstyrke med sjove stående og siddende bevægelser, der giver smil og sammenhold - og holder hjernen skarp. Alle kan være med.

*Lone Bjørn, 20 15 07 80*

*Gitte Madsen, 30 33 14 16*

*Hanne Landstrøm, 30 64 33 15*



## STOLEMOTION

**Mandage kl. 9.00-10.00**

Sted: indtil 1/9 Mødestedet, herefter Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Hele kroppen arbejdes igennem både stående og siddende på stole - smidighed, kondition, balance og styrketræning.

Det sociale samvær vægtes højt.

*Mary Bøgh, 40 23 84 39*

*Jenny Kjærsgaard, 30 33 25 28*

*Irma Lambertsen, 40 42 26 98*

*Hanne Landstrøm, 30 64 33 15*



## STRIKKESTEDET

**Onsdage i lige uger kl. 9.30-11.30**

Sted: indtil 1/9 Mødestedet, herefter Seniorhuset, Vesterbrogade 1.

Vær sammen med jævnaldrende, der nyder at bruge hænderne til at strikke, sy og hækle. Kaffe og te kan købes. Medbring selv en kop.

*Karen Johannesen, 23 21 73 28 / Edna Nielsen, 29 62 14 10*



## **MØLTRUP OPTAGELSESHJEM og DEEP FOREST ART LAND**

**Mandag 17. juni kl. 10.30-18.00**

Sted: Lidl parkeringsplads.

Pris: 465 kr. (ikke medlem 565 kr.)



Møltrup Optagelseshjem er et opholdssted for hjemløse mænd over 18 år, som ønsker at leve rusfrit og deltage i arbejdsfællesskabet. Besøget vil starte med, at vi får serveret en frokostplatte. Derefter bliver der rundvisning og fortælling om hjemmet. Besøget slutter med kaffe og kage.

På hjemturen skal vi besøge Deep Forest Art Land, hvor vi får mulighed for at gå rundt på egen hånd.

Tilmelding fra 21. maj - bindende tilmelding senest 11. juni på **[aeldresagen.dk/grindsted](http://aeldresagen.dk/grindsted)** eller til

*Ella Thomsen, 31 20 98 31 hver tirsdag kl. 10.00-12.00.*

Læs mere om turen på vores hjemmeside.

## **ALS, KEGNÆS og ELMEGÅRDEN**

**Torsdag 11. juli kl. 7.30-19.30**

Sted: Lidl parkeringsplads.

Pris: 695 kr. (ikke medlem 795 kr.)



Turen byder på sejlads fra Ballebro til Als. Her får vi en guidet bustur rundt til øens interessante seværdigheder, såsom Nordborg Slot, Danfoss Universe Science Park, Kegnæs mv.

Vi skal også besøge Elmegården, som har været i familieeje siden 1945. Elmegården fik i 2016 guldmedalje for deres Husmandsost. Her skal vi nyde en 2-retters aftenmenu, som bliver tilberedt af gårdens egne produkter.

Tilmelding fra 14. maj - bindende tilmelding senest 11. juni på **[aeldresagen.dk/grindsted](http://aeldresagen.dk/grindsted)** eller til

*Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83 hver tirsdag kl. 10.00-12.00.*

Læs udførlig turbeskrivelse på vores hjemmeside.

## **AALBORG, REGAN VEST og BLOKHUS** **Mandag 19. til onsdag 21 august.**

Sted: Lidl parkeringsplads kl. 07.00  
Pris: 4.350 kr. (ikke medlem 4.600 kr.)  
Enkeltværelsestillæg: 1.000 kr.



På denne spændende 3-dags tur får vi et indblik i Aalborgs udvikling fra arbejder- til universitetsby. Vi skal bl.a. besøge det nye havneområde med Musikkens Hus og Utzon Centeret.

Turen byder også på besøg i Rebild Bakker og det nye koldkrigsmuseum REGAN Vest. Den sidste dag går turen til Blokhuis, hvor vi skal se Skulpturpark Blokhuis.

Her skal vi også nyde en middagsanretning.

Vi slutter af med et besøg på Museum for Papirkunst inden turen går hjem til Grindsted.

Forventet hjemkomst 21. august ca. kl. 19.15.

Tilmelding fra 16/4 - bindende tilmelding senest 15. juni på [aldresagen.dk/grindsted](http://aldresagen.dk/grindsted) eller til

*Lone Bjørn, 20 15 07 80 hver tirsdag kl. 10.00-12.00.*

Læs mere om turen på vores hjemmeside.



## **SENIORBIO** i Kulturhuset, Grindsted.

**Torsdag 12. september, torsdag 10. oktober,**  
**14. november og 12. december.**

Filmtitler følger på vores hjemmeside, KINOs hjemmeside samt i Ugeavisen. **Dørene åbnes kl. 14.00** - forestillingen starter kl. 15.00 Inden forestillingen serveres kaffe og kage. Pris for film, kaffe og kage: 85 kr. Bemærk: Husk medlemskort.

*Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83*



## **LÆSEKLUB FOR MÆND**

**Mandag 23. september (første af 8 gange)**  
**Hold I kl. 10.00-11.30 • Hold II kl. 14.00-15.30**

Sted: Magion biblioteket.

Deltag i et hyggeligt litterært fællesskab kun for mænd. Vi mødes otte gange hen over efteråret, hvor bibliotekar Kim Nissen har udvalgt tekster, som han vil læse højt, og som vi derefter skal snakke om. Pris: Gratis.

*Tilmelding/info på 79 72 70 17*



Ældre @ Sagen

INVITERER TIL

# SENIORFESTIVAL

I FESTTELLET PÅ NØRRE TORV

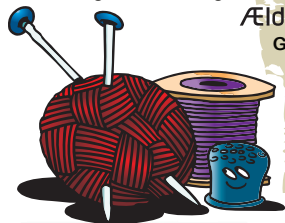
TIRSDAG DEN 27. AUGUST 2024

  
*Grindsted  
Festuge*

## STRIK OG SNAK...

kl. 9.00 - 11.00

Hold masken og få snakketøjet på gлед. Er du med på at strikke, hækle, sy eller bare nyde hyggeligt samvær, så velkommen i teltet - her er gratis adgang og kaffe/rundstykker til både damer og herrer! Ingen tilmelding.



Ældre @ Sagen  
GRINDSTED



## TYROLERFEST MED BIER UND SPASS

kl. 18.00 - 21.00

Pris for anretning og underholdning: 120 kr.  
Tilmelding nødvendig - helst på [www.aeldresagen.dk/grindsted](http://www.aeldresagen.dk/grindsted) eller til Hans Lund, 24 94 28 46 / Kjeld Knudsen, 23 37 42 83 fra 23.juli - 20. august kl. 10-12.



## FROKOSTJAZZ - ALL TIME JAZZBAND OG FROKOST FRA HOTEL HEDEMARKEN

kl. 12.00 - 15.00

Pris pr. kuvert 140 kr. Tilmelding nødvendig - helst på [www.aeldresagen.dk/grindsted](http://www.aeldresagen.dk/grindsted) eller til Hans Lund, 24 94 28 46 eller Kjeld Knudsen, 23 37 42 83 fra 23.juli - 20. august kl. 10-12.



## SYNGERIET »SANGSILDENE FRA LØVLUND«

kl. 16.00 - 17.00

Pris for kaffe, kage og underholdning: 30 kr.  
Ingen tilmelding.

  
*Grindsted  
Festuge*

Ældre @ Sagen  
GRINDSTED

## GRATIS IT-KURSUS

**onsdag 18. september (1. af 8 gange)**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1



Deltag i et interessant kursusforløb om dagligdagens udfordringer med AOF som undervisere. Kurset er gratis for medlemmer, men tilmelding nødvendig. Ved tilmelding skal oplyses navn, CPR og telefonnr. samt e-mail. Medbring (evt.) egen PC. (max. 16 delt.)

Tilmeld på

**aeldresagen.dk/grindsted** fra tirsdag 2. juli eller telefonisk til *Kjeld Knudsen, 23 37 42 83 / Vagn D. Sørensen 21 77 24 71* *tirsdays kl. 10-12, senest 18. august kl. 12*

## SIKKER I TRAFIKKEN

**Tirsdag 1. oktober kl. 14.00**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Kørerlærer Poul Erik Thrane gennemgår færdselsregler og -tavler, men også fokus på VHK test (Vejl. Helbredsmæssig Køretest). M. Junker fremviser kabinescooter og handicapkøretøjer fra kl. 13. Ingen tilmelding. Pris: Gratis. *Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83*



## SUPPEAFTEN OG HYGEMUSIK

**Torsdag 3. oktober kl. 18.00-20.00**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Opgiv dit medlemsnummer, når du tilmelder dig. Tilmelding (nødvendig) fra 4. - 20. september kl. 10-12. Pris: 70 kr. pr. kuvert (ikke medlemmer 100 kr.)

Tilmeld og betal direkte via vores hjemmeside

**aeldresagen.dk/grindsted** eller tirsdag kl. 10-12 telefonisk til *Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Hans Lund 24 94 28 46*



## HJERTEREDDERKURSUS

**tirsdag 8. oktober kl. 14.00-16.00**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Hjerteforeningen tilbyder gratis 30 minutters introduktionskursus i genoplivning.

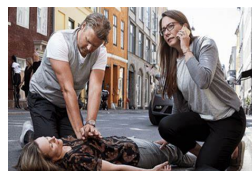
Der vil blive et fælles oplæg, og derefter bliver man delt i 2 grupper á 15 deltagere (max 30 deltagere i alt).

De 2 grupper vil derefter på skift deltage i genoplivningskurset.

Der vil blive serveret gratis kaffe og kage.

Ved tilmelding skal oplyses navn, CPR nr. og e-mail.

Tilmelding fra 3. september på **aeldresagen.dk/grindsted** eller til *Ella Thomsen, 31 20 98 31* hver tirsdag kl. 10.00-12.00.



## EFTERÅRSKONCERT

**torsdag 24. oktober kl. 19.00-21.00**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Hallur Joensen er en færøsk countrysanger, guitarist og bassist, bl.a. kendt for sin optræden i Mariehaven.

Hallur bakkes op af datteren Jessica og Rune på keyboard. Billetsalg starter 17. september kl. 10.00.

Pris: Koncert, kaffe og kage: 100 kr. / ikke medlemmer 150 kr.

Køb og betal direkte via vores hjemmeside

[aeldresagen.dk/grindsted](http://aeldresagen.dk/grindsted) eller telefonisk til

*Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83 / Hans Lund 24 94 28 46 tirsdag kl. 10-12*



## SØNDAGSTRÆF MED VOKALIAS

**søndag 3. november kl. 14.00-16.00**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1

En hyggelig eftermiddag med koret VOKALIAS under ledelse af Stig Møller og fællessange fra højskolesangbogen.

Mød op og nyd en kop kaffe og kage i pausen. Ingen tilmelding.

Pris kr. 30 ved indgangen.

*Nærmere oplysninger ved Hanne Landstrøm, 30 64 33 15*



## DANMARK SPISER SAMMEN

**torsdag 7. november kl. 18-20.**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Vi afholder igen den landsdækkende tradition.

Vi ses til en hyggelig aften - måske sammen med nye venner eller bekendte.

Pris pr. kuvert: 100 kr. Tilmelding (nødvendig) og

betaling 8.-31. oktober på [aeldresagen.dk/grindsted](http://aeldresagen.dk/grindsted)

eller *Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Kjeld A. Knudsen, 23 37 42 83*

*tirsdag kl. 10-12*



## JULEFROKOST

**lørdag 7. december kl. 12.30 - ca. 16.00**

Sted: Seniorhuset, Vesterbrogade 1

Pris: Medlemmer 180 kr / ikke medlemmer 230 kr.

Tilmelding (nødvendig) og betaling 5.-26. november på

[aeldresagen.dk/grindsted](http://aeldresagen.dk/grindsted) eller

*Peter K. Hansen, 21 67 42 36 / Hans Lund, 24 94 28 46 tirsdag kl. 10-12*

