

Ældre Sagen

Aabenraa Lokalfdeling

KONTAKTBLAD juli 2024 – juni 2025

Kære læsere

Dette KONTAKTBLAD indeholder nyttig information om lokalafdelingens faste aktiviteter samt jeres muligheder for hjælp. Her findes også kontaktoplysninger til bestyrelsen og aktivitetsledere – så **gem bladet** og læg det i nærheden af telefonen.

OBS! dit/jeres medlemsnummer står på bagsiden af dette Kontaktblad.

Vores aktiviteter bliver annonceret i **Aabenraa Ugeavis**, omtalt på vores **hjemmeside**, opslås i kommunens blad **RUDEN**, opslås i Ældre Sagens blad **DET SKER LOKALT** og kan sendes som **Nyhedsmail** direkte til jeres mailadresse.

I kan tilmelde jer Nyhedsmail på: aeldresagen.dk/aabenraa

Vi glæder os til at møde jer til vores arrangementer og ture.

Venlig hilsen Lokalbestyrelsen

Ejler, Børge, Margit, Annie, Kristian, Bodil, Gudrun.



STØTTE OG VEJLEDNING

Medlemsrådgivning

Telefonerne til Ældre Sagens rådgivning har åben mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00-14.00 samt torsdag kl. 14.00-18.00

aeldresagen@aeldresagen.dk eller tlf. 70 89 00 81

Rådgivning er gratis.

Demensaflaster

Lokalafdelingen har frivillige aflastere til pårørende, der passer demente i eget hjem. Få mulighed for lidt personlig frihed til f.eks. at gå til frisør, foretage indkøb, samvær med venner m.m.

Aktivitetsleder

Edel Kristoffersen edel.kristoffersen@outlook.dk 24 48 20 30

Bisidder

En frivillig bisidder er med til at lytte og støtte i situationer, hvor det er bedst at være to, og hvor man bagefter kan drøfte, hvad der er blevet sagt og aftalt – f.eks. hos banken, kommunen, lægen, skifteretten, forsikringsselskabet mv., klager over afgørelser og andet som er vigtigt for dig. Bisidderen har tavshedspligt.

Aktivitetsleder

Inger Særmark-Thomsen 40 17 49 91

Besøgsvenner

Lokalafdelingen har frivillige besøgsvenner, der efter aftale kommer til en snak over en kop kaffe, går en tur sammen, tager med til arrangementer, biografen, skubbe kørestolen o.l.

Aktivitetsleder

Irene Møller Rasmussen aabenraapost545@gmail.com..... 40 23 24 57

Tryghedslinjen

Få en aftale om et telefonopkald om morgenen.

Aktivitetsleder

Sonja Beuschau sonjabeuschau@live.dk 52 40 59 69

Hold dig orienteret

Læs om kommende udflugter, foredrag, spis-sammen-arrangementer, møder, rabatter samt aktuell orientering i

- ✓ Aabenraa Ugeavis
- ✓ Ældre Sagens blad
DET SKER LOKALT
- ✓ Hjemmesiden:
aeldresagen.dk/aabenraa
- ✓ Aabenraa Kommunes blad
RUDEN
- ✓ Lokal Nyhedsmail
- ✓ Ældre Sagens app på mobil



Hent Ældre Sagens APP til din smartphone/iPhone på Google Play og APP Store og få rabatter f.eks på restaurantbesøg og se dit Medlemskort





GENERATIONSMØDER

Aktivitetsledere

Børnehavenvenner

Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 22 73 42 77

Skolevenner

Jørgen Ravn Storgaard jrsfarverhus@youmail.dk 86 34 50 67



INDKØBSORDNING

Aktivitetsleder

Indkøbsordning

Birte Kenrad blkenrad@gmail.com20 60 31 00

Kun for medlemmer i Aabenraa og Stubbæk

Hvis du har brug for hjælp til indkøb, eller til at bære dine varer.

MOTION

For yderligere oplysninger, holdopdeling og evt. deltagergebyr, så kontakt aktivitetslederne.

Badminton

Aktivitetsleder

Eva Johansen majkat44@gmail.com..... 24 66 44 13
Alle hverdage kl. 9 - 10, Arena Aabenraa, Hjelmallé 3.

Billard

Aktivitetsleder

Jørgen Clausen juclus19@gmail.com 30 42 29 92
Fredage kl. 9 -11, RAA Billardklub, Uglekær 1, Aabenraa.

Bordtennis

Aktivitetsleder

Ebbe Worm ebbeworm@gmail.com 24 85 86 57
Tirsdage kl. 14 -17, Sportscentrum, Industrivej 8, Aabenraa.

El-Cykelklub

Aktivitetsleder

Annie Hansen hansenannie@outlook.dk 22 51 35 65
Onsdage kl. 10 -13. Startsted: Kirsebærhavens Aktivitetscenter, Kallemosen 58, Aabenraa. Vi mødes i gården.

Kegling

Aktivitetsleder

Knud Nielsen dunk23@live.dk 20 49 62 66
Torsdag kl. 14 -16, Ulige uger: mandag kl. 14 -15, tirsdag kl. 13 - 14.30
Lige uger: tirsdag kl. 14 - 15.30, Løgumklostervej 9, Aabenraa.

Pétanque

Aktivitetsledere

Jenny og Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 22 73 42 77
Tirsdage kl. 10 - 12, Arena Aabenraa, Hjelmallé 3

MEDLEMSFORDELE

Fitness/Motion/ Genoptræning og vedligehold Alle ugens dage
Enstedhallen, Skolegade 10, Stubbæk
Speciel tilbud til ÆldreSagens medlemmer
Henning Bonde info@enstedif.dk 40 14 38 21

LOOP Fitness

Kr. 50,00 rabat pr. måned
Møllemærsk 24, Aabenraa 41 74 62 44

PureGym

Nygade 63 E, Aabenraa
20% rabat.
Sandra H. Bahrenfeld sandra.heesch@puregym.dk

SVØMNING

Seniorsvømning

Fredage kl. 13 - 14.15. Svømning for 65+ 74 62 74 00
Gratis vandgymnastik 30 min. Først til mølle-princip
Arena Aabenraa svømmehal, Hjelmallé 3.
HUSK legitimation.

Gratis svømning for pensionister, Aabenraa

onsdage kl.13.15 - 14.30
HUSK legitimation + det gule sygesikringskort.
Arena Aabenraa svømmehal, Hjelmallé 3 74 62 74 00

Gratis svømning for pensionister, Rødekro

onsdage kl. 11.00 - 12.00
HUSK legitimation + det gule sygesikringskort
Rødekro svømmehal, Østergade 61, Rødekro 40 22 53 82

KORTSPIL & SØNDAGSHYGGE

Bridge

Aktivitetsleder

Eva Johansen majkat44@gmail.com 24 66 44 13

I er velkommen i Aabenraa Bridge Center Søndergade 1, 1. sal Aabenraa

Mødetid: 12.45 på onsdage.

Skat

Aktivitetsleder

Søren Petersen k.k.petersen@youmail.dk 50 48 86 36

Mandage kl. 13-16.30 - Møllemærsk 24, Aabenraa

Søndagshygge

Aktivitetsleder

Bodil Lorenzen, toegebo@gmail.com 21 46 54 97

Søndage i lige uger kl. 14 - Møllemærsk 24, Aabenraa



KINO

Seniorbio

1. tirsdag i måneden kl. 10.00

Kinorama, H.P. Hanssens Gade 12, Aabenraa

For program: www.kinorama.dk – info - Senior Bio

Billetbestilling..... 74 62 98 99



BLIV FRIVILLIG

Gør en positiv forskel for et ældre menneske.

I Lokalfdelingen er vi over 100 frivillige hjælpere.

Som frivillig i Ældre Sagen får du en solid landsorganisation i ryggen. Du tilbydes relevante kurser, positive oplevelser samt gode kolleger.

I Kontaktbladet kan du se hvilke områder Lokalfdelingen dækker.

Hvis du har en god idé til en ny aktivitet, så hold dig ikke tilbage.

Kontakt gerne et medlem af lokalbestyrelsen

TILMELDING OG BETALING

Tilmelding til arrangementer og ture kan ske således:

- 1) På hjemmesiden: aeldresagen.dk/aabenraa
Se under aktiviteter/kurser
Her kan du tilmelde dig og samtidig betale med alle betalingskort eller MobilePay.
- 2) Du kan også tilmelde dig ved at ringe til det **annoncerede telefonnummer** vedr. arrangementet –
sms'er og indtalte beskeder besvares ikke!

Betaling skal altid ske forud for arrangementer og kan foregå på én af følgende måder:

- 1) Ved online tilmelding på hjemmesiden, hvor der benyttes betalingskort eller MobilePay
- 2) Indbetaling på konto **7930-1466458** eller MobilePay **627394**.
(HUSK at oplyse dit medlemsnummer, navn og aktivitetsnr. ved denne betalingsmåde)

OBS: Betalingen er ikke godkendelse for tilmelding. Denne er først gyldig når du har modtaget en bekræftelse på, at du er tilmeldt. Denne sendes pr. mail.

Som medlem af ÆldreSagen betaler du en reduceret deltagerpris til vores arrangementer.

*Vidste du, at du som medlem af ÆldreSagen kan deltage i arrangementer arrangeret af andre Lokalfdelinger ?
Hvis det ikke direkte fremgår af annoncering, at det kun er for Lokalfdelingens medlemmer, kan du, hvis du har lyst, tilmelde dig et arrangement, foredrag eller en bustur hvor som helst i Danmark.*



IT

IT-undervisning

Undervisning i brug af computer, iPad og tablet - både for nybegyndere og mere øvede. Individuel undervisning i kursistens eget tempo.

Kurser tirsdag og torsdag i Kirsebærhavens Aktivitetscenter fra kl. 10.00 – 12.00. (Kursus 8 x 2 timer spørg efter kursusgebyr).

Aktivitetsleder Finn Hove finn.hove@hotmail.com 30 86 30 46

IT-Café i Kirsebærhavens Aktivitetscenter

Hver onsdag kl. 10.00 – 12.00 i Kirsebærhavens Aktivitetscenter. Er du kørt fast med din PC, tablet, iPad eller nye mobiltelefon, så mød bare op. Ingen tilmelding. Vi er nogle stykker fra Ældresagens IT-frivillige, der er klar til at hjælpe dig videre. Hjælpen er gratis og for alle 60+.

IT-Café

For yderligere oplysninger, kontakt

aabenraapost2@gmail.com 40 23 24 59

IT-hjælp i hjemmet

Hvis dit udstyr "driller" og du ikke har mulighed for at komme på kursus eller medbringe dit udstyr til vores IT-Café, så kan vi komme hjem til dig. Denne hjælp er kun for vores medlemmer og den er gratis.

IT-hjælp i hjemmet

For yderligere oplysninger, kontakt

aabenraapost2@gmail.com 40 23 24 59

NYHEDSMAIL



Tilmeld dig vores lokale nyhedsmail på
aeldresagen.dk/aabenraa

ÆLDRE-TELEFONEN

Ældretelefonen er en samtalelinje – det er IKKE rådgivning
Se side 2 hvis du har brug for rådgivning.

Ved Ældretelefonen vil Ældre Sagens frivillige sidde klar til at tale med dig, der har brug for at ringe anonymt og få talt om det, der fylder i dit liv. Det kan være ensomhed, din ægtefælles sygdom eller din egen. Det kan også handle om dine børn eller børnebørn – med andre ord alt det der fylder. Stort som småt. Du vil møde et menneske i den anden ende af røret, der lytter, er omsorgsfuld og nysgerrig på, hvad du har på hjerte.

Ældretelefonen har åbent mandag – fredag kl. 9.00-15.00
Telefonnr. 32 21 02 10

Bankkonto:
7930-1466458

MobilePay:
62 73 94

Lokalbestyrelsen for Aabenraa Lokalafdeling.

Formand:

Ejler Schütt ejler.s@privat.dk 40 42 64 69

Næstformand:

Børge Schmidt borge.schmidt.dk@gmail.com 22 73 42 77

Kasserer:

Annie Hansen hansenannie@outlook.dk..... 22 51 35 65

Sekretær:

Margit Korneliussen aabenraapost1@gmail.com 61 29 11 34

Bestyrelsesmedlem:

Karl Kristian Meyer hosmeyer@hotmail.com 21 66 62 34

Suppleanter:

Bodil Møker bodiloft@gmail.com 40 23 24 54

Gudrun Nissen gudrunnissen13@gmail.com 24 41 73 72

Aktivitetsledere.

Aflastere/demens:

Edel Kristoffersen edel.kristoffersen@outlook.dk..... 24 48 20 30

Besøgsvenner:

Irene Møller Rasmussen aabenraapost545@gmail.com 40 23 24 57

Tryghedslinjen:

Sonja Beuschau sonjabeuschau@live.dk 52 40 59 69

Indkøbsordning:

Birte Kenrad blkenrad@gmail.com 20 60 31 00

Bisidder:

Inger Særmark-Thomsen 40 17 49 91

Rejseudvalg:

Else Marie H. Boisen elsemh@gmail.com..... 21 26 58 03

Webmaster:

Ulla Bøttcher ulla.chr.123@gmail.com..... 22 83 59 91