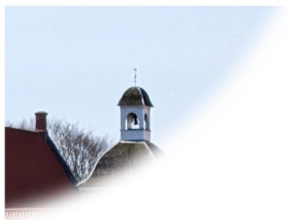


# Ældre Sagen Hammel

## Program 2024 – 2025



[www.aeldresagen.dk/hammel](http://www.aeldresagen.dk/hammel)

## **Vores mission**

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

Hvor personen er vigtigere end alderen

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

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

Vi sætter livserfaring og viden i spil.

Vi forbinder overskud, behov og interesser i sociale netværk.

## ***Et godt liv – Hele livet***

### **Få vores nyhedsbrev direkte i din indbakke**

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

Tilmeld dig på vores hjemmeside:

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

Tryk og udfyld blanketten.

Man kan tilmelde 2 forskellige mailadresser på samme familiemedlemskab.

#### **Nyhedsbrev**

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

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

### ***Bevægelse til musik, torsdage kl. 13.30-14.30***



Foreløbig 3 torsdage fra 24. oktober kan du komme til dans, der taler til dine sanser. Dansen foregår i InSides dansesal, og det er gratis at deltage, da sanse-dans er støttet af Favrskov Kommunes bevægelsespulje.

Britt Kirk, Ældre Sagen, sørger for professionel vejledning.

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

## Kære medlemmer



Traditionen tro kan jeg nu byde velkommen til 2024/25-udgaven af Hammel Lokalafdelings årsprogram med aktiviteter og arrangementer for den kommende sæson – denne gang med flere udflugter end tidligere.

Det er en stor glæde at være en del af en forening med ca. 3.170 medlemmer lokalt og over 990.000 på landsplan, hvor vi i fællesskab arbejder for et godt liv for ældre.

I Hammel Lokalafdeling er der 135 frivillige, der i hvert sit område gør en kæmpe indsats for at være noget for andre, hvilket vi er meget taknemmelige for.

Inden for kommunen samler koordinationsudvalget den politiske indsats for de tre lokalafdelinger, og på landsplan er vi med til at påvirke de politiske beslutninger, der har indflydelse på ældre i Danmark.

Desuden har Ældre Sagen indgået aftaler om rigtig mange tilbud, som medlemmer i alle aldersgrupper kan have stort udbytte af – både lokalt og på landsplan.

Find alle muligheder på hjemmesiden eller i Ældre Sagens app.

Jeg takker vores samarbejdspartnere, der har været med til, at vi har kunnet sammensætte rigtig mange aktiviteter og arrangementer til gavn og glæde for vore medlemmer.

God fornøjelse og venlig hilsen

Ellen Clausen

Hammel i april 2024

Ældre  Sagen

- er alles sag -








Af hensyn til forplejning er tilmelding nødvendig til de fleste arrangementer. Smartest sker det via **hjemmesiden**, hvor man samtidig kan betale for billet og forplejning. Man kan også tilmelde sig telefonisk hos vores bookingfrivillig, **tlf. 24 91 57 30** (kl. 14-18) og betale forlods eller ved indgangen.

Man kan godt møde op uden tilmelding og betale entré ved indgangen, men er så ikke garanteret evt. forplejning.

**Pris for arrangementerne inkl. kaffe og kage er 100 kr. for medlemmer og 125 kr. for andre, med mindre andet fremgår af omtalen.**

Tilmelding til ture og rejser forudsætter altid forudbetaling.

# Lokalbestyrelsen

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

**BLIV FRIVILLIG**

Mød nye mennesker – og giv en hjælpende hånd

## **Kontaktpersoner**

<b>Funktion</b>	<b>Navn</b>	<b>Telefon</b>
Arrangementer og aktiviteter	Svenn M. Nilsson	21 27 67 45
Besøgsvenner	Karen Margrete Guldman	86 96 32 61
Bisidder- og ledsageordning	Tony Bøgholm	40 74 34 89
Bookingfrivillig	John Hilmar Nielsen	24 91 57 30
Børnehavenvenner	Tony Bøgholm	40 74 34 89
Demensansvarlig	Birgit Stensgaard	27 81 04 93
En hjælpende hånd	Poul Selch Petersen	41 62 37 73
Frivilligkoordinator	Knud Erik Jensen	22 39 91 27
Fællesspisning i Hammel	Poul Egeris Sørensen	40 52 22 84
Fællesspisning i Ulstrup	Inger Lise Hougaard	51 26 32 30
Herreværelset	Kristian Poulsen	51 53 88 10
It-café, Hammel	Børge Rasmussen	25 56 00 71
It-café, Ulstrup	Eva Bagger	61 54 06 87
Kørestolsskubbere	Bodil Taankvist	21 19 40 85
Læsegruppe for mænd	Mariann Tovesdatter	51 55 57 86
Madlavning for mænd	Poul Egeris Sørensen	40 52 22 84
Petanque	Elsa Marie Sørensen	24 82 86 38
Pigekammeret i Hammel	Annette Krause Hansen	60 16 26 89
Pigekammeret i Ulstrup	Ledig	
Plejhjem, Solhøj	Elsa Marie Sørensen	24 82 86 38
Plejhjem, Tinghøj	Gurli B. Vitten	26 30 21 18
Redaktør	Alex Ravn	29 93 53 70
Stavgang i Hammel	Peder L. Spørring	21 26 81 07
Stavgang i Ulstrup	Grethe Rexen	20 87 94 97
Strikkeklub	Doris Lyngaae	40 96 34 95
Tryghedsopkald	Judith Olesen	23 32 20 67
Vandreture i Hammel	Henning Knudsen	40 72 95 20
Vandreture i Ulstrup	Ole Tage Frederiksen	22 16 86 22
Webmaster	Alex Ravn	29 93 53 70
Ældrepolitik	Birgit Stensgaard	27 81 04 93

## **Strikkeklub hver lørdag kl. 14-16**

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

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

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

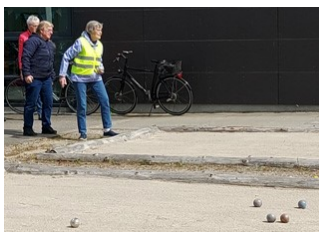
Du kan få dig en hyggelig sludder med andre og måske drikke en kop kaffe, også selvom du ikke strikker.

Strikkeklubben holder fri i juli måned samt 14.-28. december.

Aktivitetsansvarlig: Doris Lyngaae, tlf. 40 96 34 95, [dlyngaae@tsorensen.dk](mailto:dlyngaae@tsorensen.dk)



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



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

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

Alle er velkomne, og det er gratis at deltage.

Der er ingen tilmelding. Bare mød op med godt humør.

Aktivitetsansvarlig: Elsa Marie Sørensen, tlf. 24 82 86 38, [emsfie@hotmail.dk](mailto:emsfie@hotmail.dk)

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

Herreværelset er for voksne mænd, som mødes en gang om måneden.

Medlemmerne af Herreværelset Mandemad bestemmer selv herreret og aktiviteter.

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

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

Aktivitetsansvarlig: Kristian Poulsen, tlf. 51 53 88 10, [aasekristian@msa.one](mailto:aasekristian@msa.one)



## **Stavgang i Hammel hver tirsdag kl. 9:30**



Vi starter med opvarmning kl. 9:30 på Selskabsvejen ved Springforbi.

Stavgang er en herlig motionsform, der styrker og giver god bevægelse i muskler og knogler.

Vi anbefaler, at man låner stave i begyndelsen og får instruktion, inden man køber egne stave. Det koster ikke noget at deltage.

Vi arrangerer også hyggelige "madpakketure" og stavgangsture til udlandet.

Du kan sagtens være med, selvom du kun kan gå korte ture. Instruktørerne Ilse Sørensen, tlf. 26 14 18 39, og Peder Spørring, tlf. 21 26 81 07, sørger for grundig vejledning.

Kom og være med. Vi har mange års erfaring!

*Netop i år fejrer vi 20 årsdagen for første stavgangstur i Hammel 6. august.*

## **Stavgang i Ulstrup hver onsdag kl. 9:30**

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

Alle er velkomne, og det er gratis at deltage.

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

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.

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



## **Busrejse med stavgang i 5 dage, 15.-19. september**



Turen er arrangeret i samarbejde med **Vandring for alle** og **Fyrholt Rejser**.

Oplev det **Nordlige Tyskland**, fx Altes Land, Lüneburger Heide og Ditmarsken.

Der er vandring for alle hver formiddag med kulturelle oplevelser om eftermiddagen.

Vandreturene bliver opdelt i etaper.

Prisen er 6.995 kr. pr. person. inkl. guide og forplejning mv. jf. hjemmesiden. Husk selv at tegne forsikring. - Tilmelding til senest 15. maj til:

Peder Spørring, tlf. 21 26 81 07, peru@os.dk

## ***Pigekammeret i Hammel, 1. søndag i måneden kl. 14:30***

Den gamle konfirmandstue på Anbækvej 5, Hammel (indgang fra præstegårdens gårdsplads) er mødestedet for kvinder, der får et par hyggelige timer sammen kl. 14:30-16:30 med god snak og nye bekendtskaber. (Pigekammeret holder sommerferie i juli og august).



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

Aktivitetsansvarlig: Annette Krause Hansen, tlf. 60 16 26 89, [annette.lading@gmail.com](mailto:annette.lading@gmail.com)

## ***Ulstrup Pigekammer, 2. søndag i måneden. kl. 14:30***



Ulstrup Bibliotek, Hovedgaden 60 holder åbent den 2. søndag i måneden kl. 14:30-16:30 for de kvinder, der ønsker at få et par hyggelige timer sammen med god snak og nye bekendtskaber. (Pigekammeret holder fri i juli og august).

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

Aktivitetsansvarlig: Pt. ledig — se mere på hjemmesiden.

## ***Tryghedsopkald - hver morgen***

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

Vi ringer til dig hver dag og sikrer, at alt er vel. Det koster ikke noget - men kan give dig tryghed.

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



Kontakt Judith Olesen, tlf. 23 32 20 67, [ju.olesen@gmail.com](mailto:ju.olesen@gmail.com)

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

Kontakt Judith Olesen, tlf. 23 32 20 67, [ju.olesen@gmail.com](mailto:ju.olesen@gmail.com)



## ***Vandreture på Hammelkanten, onsdage kl. 9-11:30***



Er du glad for at vandre? Så lad os gå sammen. Henning Knudsen laver ture med indhold i og omkring Hammel. Det er gratis at deltage.

De fleste ture starter ved InSide i Hammel.

Der er ruter af forskellig sværhedsgrad, så alle kan være med. Turenes længde kan aftales.

Aktivitetsansvarlig: Henning Knudsen, tlf. 40 72 95 20, [hkmurere@gmail.com](mailto:hkmurere@gmail.com)

## ***Vandreture på Ulstrupegnen, tirsdage kl. 9:30-11:30***

Du kan også tage med på en ugentlig vandretur i Ulstrup smukke natur. Helt gratis.

Vi mødes på Ulstrup Hallens P-plads, og vi går et par timer i roligt tempo. Alle er velkomne.

Aktivitetsansvarlig: Ole Tage Frederiksen, tlf. 22 16 86 22, [oletage@gmail.com](mailto:oletage@gmail.com)



## ***Bisidder- og ledsagertjeneste***



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

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

Ring til Tony Bøgholm, tlf. 40 74 34 89, [kenzo2@kabelmail.dk](mailto:kenzo2@kabelmail.dk)

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

Ældre Sagen i Hinnerup står for den ugentlige bowling-time for medlemmer i Favrskov fra september 2024.

Se pris m.m. på Ældre Sagen Hinnerups hjemmeside eller kontakt Jørgen Ovesen, tlf. 30 92 04 49, [kirk.ovesen@gmail.com](mailto:kirk.ovesen@gmail.com)



## ***Mænd læser skønlitteratur hver anden mandag***

Vær med i læsefællesskabet for mænd, der har lyst til at mødes om skønlitteratur. Det er gratis! Ældre Sagens læseguide læser op af medbragte tekster i InSide hver anden mandag i ulige uger kl. 14-16, hvilket bidrager til at styrke livskvaliteten og skabe øget trivsel for mænd i alderen 60+ Læsegruppen har sommerferie i juni og juli.



Aktivitetsansvarlig: Mariann Tovesdatter, tlf. 51 55 70 86, marianntovesdatter@gmail.com

### **LYT TIL ÆLDRE SAGENS PODCAST**

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



### ***Udflugt for ældre og enlige, tirsdag 30. juli kl. 12:30***

Ældre, enlige bosat i Favrskov, kan komme med på en dejlig bustur til Bryrup og køre med veteranbanen sammen med en evt. hjælper, tirsdag 30. juli kl. 12:30 til ca. 17:15 med påstigning i Ulstrup, Thorsø og Hammel.

Favrskov kommune støtter turen, som koster 150 kr. pr. deltager - inkl. kaffe og lagkage på Restaurant Vrads Station. Tilmeld senest 22. juli (Se side 3) Arrangementsansvarlig: Ellen Clausen, tlf. 21 64 99 57, fm.hammel.711@aeldresagen.dk

### ***Kørestolsskubbere***

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

Der er altid en medarbejder fra Solhøj med på turene.

Om vinteren kan du deltage i erindringsdans på Solhøj.

Kontakt Bodil Taankvist, tlf. 21 19 40 85, bodilt@outlook.com



## ***Fællesspisning for ældre i Hammel og Ulstrup***



Ældre Sagen arrangerer månedlig fællesspisning med god, dansk mad.

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

Andre interesserede ældre er naturligvis også velkomne.

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

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

### ***Fællesspisning for ældre, Ulstrup 3. torsdag i måneden***

For beboerne i Ulstrup området foregår spisningen på Ulstrup Kro, Hovedgaden 11, fra 15. august og resten af året - til 98 kr. pr. kuvert, ekskl. drikkevarer.

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

Aktivitetsansvarlig: Inger Lise Hougaard, tlf. 51 26 32 30, [ioj.hougaard@gmail.com](mailto:ioj.hougaard@gmail.com)



### ***Fællesspisning for ældre, Hammel 4. onsdag i måneden***



Bor du i Hammel med opland, serveres middagen i Sports Caféen, Hammel Idrætscenter, Thorsvej 4, fra 28. august og resten af året til 95 kr. pr. kuvert.

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

Aktivitetsansvarlig: Poul Egeris Sørensen, tlf. 40 52 22 84, [egeris46@gmail.com](mailto:egeris46@gmail.com)

**Prisen for fællesspisningerne i 2025 kendes endnu ikke.**

Vi har planlagt spisning i Ulstrup som sædvanlig 3. torsdag i måneden med opstart 16. januar. Dog rykkes spisningen en uge frem i april på grund af skærtorsdag!

Og i Hammel fortsætter vi tilsvarende 4. onsdag i måneden fra 22. januar.

## ***Har du problemer med router eller printer?***

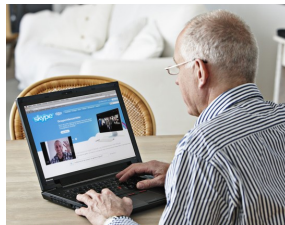
- eller andre mindre tekniske problemer, så kontakt vores IT-supportere, fx Torben Sørensen for et besøg hjemme hos dig, tlf.93 86 34 95.

## ***It-café i Hammel hver torsdag***

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

Caféen er åben fra september til Kr. Himmelfartsdag. Det er gratis!

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



## ***It-café i Ulstrup hver måned***



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

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

Alle er velkomne. Lukket i skoleferier.

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

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

## ***En hjælpende hånd...***

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

Hjælpen er gratis og uforpligtende.

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



## **STØT OG FÅ FORDELE**

Et medlemskab giver adgang til fordele i hele Danmark

**Lokale rabataftaler fremgår af hjemmesiden**

## Få hjælp og støtte til livet med demens



Vi tilbyder støtte og aktiviteter til dig, der har demens inde på livet.

Demens ændrer hvert år livet for mange familier. Men livet med demens skal ikke gå i stå.

Derfor tilbyder vi hjælpende hænder, støtte, rådgivning og aktiviteter, som kan være med til at give en så god og aktiv hverdag som muligt på trods af en demenssygdom.

Vi har både tilbud til demensramte og pårørende til en person med demens.

**Demensansvarlig:**

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

## Demensudflugt, torsdag 22. august kl. 12:30-17

Personer med hukommelsesproblemer og deres ledsager inviteres med bus til Det Grønne Museum på Gl. Estrup, hvor Det gamle Køkken på Herregårdsmuseet serverer kage og kaffe fra Madam Blå efter rundvisning og inden turen igen går hjemad kl. 15:45.

*Opsamling: Ulstrup 12:30, Thorsø 12:45 og Hammel 13:00.*

Favrskov Kommune yder tilskud, så prisen er kun 50 kr. pr. deltager. Tilmelding senest 8. august. (Se side 3)

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



## Røverne i Rold, torsdag 22. august kl. 14-16



Flemming Både underholder med røverhistorier, sang og fællessang i InSide. Hør historien om de autentiske ugeringsmænd i 1800-tallets vilde Rold Skov.

Der bliver rig mulighed for fællessang, ligesom Flemming Både også synger andre viser - sjove, gamle og nye og mange af dem krydres med muntre anekdoter.

Tilmelding senest 16. august. (Se pris mv. side 3)

Arrangementsansvarlig: Svennilsson, tlf. 21 27 67 45, nilssonsvenn@gmail.com

## Se Viborg fra søsiden, tirsdag eftermiddag 17. september



Tag på udflugt med Mortens Busser til Viborg 17. september kl. 12:30-17:15 med guidet sejl-tur på Viborgsøerne ombord på Margrethe I.

Du kan se Vor Frue på bjerget - og høre om domkirkens mange spændende ansigter! Og om mange andre bygninger i Viborg. Inden hjemturen serveres kaffe og kage.

Der er påstigning i Hammel, Thorsø og Ulstrup.

Turen koster 310 kr. Tilmelding/betaling senest 1. september. (Se side 3)

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

## Madlavning for mænd — fra 3. oktober kl. 17-21

Der er fortsat rigtig mange rigtige mænd, der gerne vil lære madlavningens fine kunst.

Det kan de komme til hver anden torsdag på Søndervangskolen i Hammel (dog ikke uge 42 og 52)

Der betales løbende for drikkevarer, men der betales forlods første mødeaften. Tilsvarende første mødeaften.



**Der er ikke flere pladser, men du kan komme på venteliste.**

Madlavningskurset varer i 10 gange i alt.

Tilmelding senest 1. september. (Se side 3) eller til Poul Sørensen.

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



### Bliv frivillig

Udvid dit netværk og giv en hjælpende hånd



## Film i Fotorama, fredag 4. oktober kl. 15



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

Filmens titel kan ses i Lokalavisen Favrskov.

Der er ingen tilmelding, og alle er velkomne.

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

## **Sikker bilist - længst muligt, mandag 21. oktober kl. 14**



Der findes mange myter om ældre som farlige bilister – men hvad er fakta?

GF Fonden kommer i InSide, Hammel og sætter fokus på myterne og fortæller også om gode vaner i trafikken, og hvordan man forbliver en sikker seniorbilist.

Tilmelding senest 17. oktober. (Se pris mv. side 3)

Arrangementsansvarlig: Svann Nilsson, tlf. 21 27 67 45,  
nilssonsvann@gmail.com

## **Identitet - arv og miljø, torsdag 14. november kl. 14-16**

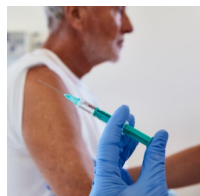
Identitet er et komplekst og fascinerende aspekt af menneskelivet, hvilket du kan høre mere om, når Alex Hilton kommer og uddyber emnet i et spændende og interessant foredrag i InSide.

Tilmelding senest 11. november. (Se pris mv. side 3)

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



## **Inflenzavaccination, fredag 27/9, 4/10 og 11/10**



Det er en god idé at blive vaccineret mod influenza, hvis man er over 65 år. Det er gratis for *alle* over 65 år. Vaccinationen foretages af Danske Lægers Vaccinations Service, og fra 15. august kan der bestilles tid på deres hjemmeside: <https://www.minvaccination.dk/forskningsprojekt/>

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

## **Generationsmøder/børnehavevenner**

Vi har indgået aftaler med 6 daginstitutioner, hvor de frivillige kommer på besøg et par timer nogle gange om måneden – uden at være erstatning eller "vikar", og derfor kan de tilføre noget ekstra i form af nærvær, fordybelse og erfaring.

Har du også lyst til at være en del af dette netværk, kan du kontakte Tony Bøgholm tlf. 40 74 34 89,  
kenzo2@kabelmail.dk



## Danmark spiser sammen



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

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

### UGE 45

#### Hammel - Torsdag, 7. november kl.17

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

Det hele er sponsoreret af menighedsrådet, så det er gratis at deltage! Middagen er med kaffe og kage.

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



---

#### Ulstrup, - Torsdag, 21. november kl. 12



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

Maden koster 98 kr., hvortil kommer evt. drikkevarer.

Tilmelding senest 15. november til Ulstrup Kro, tlf. 86 46 45 77

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

### UGE 17 2025

Også i 2025 afholder vi Danmark Spiser Sammen i Ulstrup og Hammel, for maden smager jo bedre, når man spiser sammen.

I Ulstrup bliver det den 10. april på Ulstrup Kro, og i Hammel bliver det den 23. april i Hammel Idrætscenter, også samme dag som fællesspisningen.

Arrangementsansvarlige:

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

(Ulstrup): Inger Lise Hougaard, tlf. 51 26 32 30, iogj.hougaard@gmail.com



## ***Julesejlad på Aarhusbugten, torsdag 28. November***

Hop på vores bus og tag med på en guidet julesejltur i Aarhusbugten og havnen - med gløgg og æbleskiver ombord.

Oplev magien og se et oplyst Aarhus med M/S Helene, den rød/hvide "Jul"-damper.

Bussen kører fra Ulstrup kl. 13 med påstigning i Thorsø og Hammel. - Vi er tilbage igen ca. kl. 17:45.

Turen koster 375 kr. for det hele! Tilmeld senest 14. november. (Se side 3)

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



## ***Preben Kok — Arvegods, onsdag 19. februar kl. 14***

Forfatteren Preben Kok, tidligere præst, fortæller med humor om arvegods - den livsarv, vi giver videre til vore børn og børnebørn. Det sker i InSide, Hammel, og der serveres kaffe og kage undervejs.

Tilmelding senest 15. februar. (Se pris mv. side 3)

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



## ***Årsmøde for medlemmer, tirsdag 4. marts 2025 kl. 19***



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

Sekretariatet udsender i december måned en indbydelse til hvert medlem.

Husk at medbringe dit medlemskort.

Forud for årsmødet serveres en let anretning kl. 18-18:45.

Tilmelding af hensyn til traktementet senest 26. februar. (Side 3)

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

## **Film i Fotorama, fredag 7. marts kl. 15**

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

Du kan se filmens titel i Lokalavisen Favrskov.

Der er ingen tilmelding, og alle er velkomne.

Arrangementsansvarlig: Knud Erik Jensen, 22 39 91 27, [majaogknuderik@jensen.mail.dk](mailto:majaogknuderik@jensen.mail.dk)



## **Ældre og alkohol, torsdag 13. marts kl. 14-16**



Mange ældre mennesker har udfordringer med alkohol eller forhold i forbindelse med alkohol, og det vil foredraget sætte fokus på.

Behandlingscenter Møllen tager os med på en rejse i en verden, som er en del tabubelagt, og giver et indblik i hvilke tilbud, der findes for at

komme ud af misbruget. Undervejs serveres kaffe og kage.

Tilmelding senest 7. marts. (Se pris mv. side 3)

Arrangementsansvarlig: Birgit Stensgaard tlf. 27 81 04 93, [bestensgaard@energimail.dk](mailto:bestensgaard@energimail.dk)

## **Chr. Medom – Fra gadebetjent til PET, torsdag 10. april kl. 19**

Oplev en pensioneret kriminalassistent, der har forrettet 40 års tjeneste i Dansk Politi. Med start i Københavns Politi og derefter som operativ medarbejder i Politiets Efterretningstjeneste — PET.

Foredraget, der afholdes i InSide, er fyldt med spændende oplevelser og forunderlige forhold, fortalt med lune og et glimt i øjet.

Tilmelding senest 2. april. (Se pris mv. side 3)

Arrangementsansvarlig: Sverre Nilsson, tlf. 21 27 67 45, [nilssonsvenn@gmail.com](mailto:nilssonsvenn@gmail.com)



## 2024

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Emne	Sted
Tirsdag	30. juli	12:30-17:15	Bustur for enlige til Bryrup/ Vrads	Opsamling i Ulstrup, Thorsø og Hammel
Torsdag	22. aug.	12:30-17:00	Demenstur til Gl. Estrup/Det grønne Museum	Opsamling i Ulstrup, Thorsø og Hammel
Torsdag	22. aug.	14-16	Røverhistorier og sang med Flemming Både	InSide, Store sal
Søndag- torsdag	15.-19. sept.	07:00	Busrejse til det nordlige Tysk- land med stavgang.	Miko Torv, Banealle 6
Tirsdag	17. sept.	12:30-17:15	Bus til Viborg og sejltur på Viborgsøerne	Opsamling i Hammel, Thorsø og Ulstrup
Fredag	4. okt.	15	Dokumentarfilm	Fotorama, Voldbyvej 1
Mandag	21. okt.	14-16	Sikker bilist - længst muligt med GF-Fonden	InSide, Store sal
Torsdag	7. nov.	17	Danmark Spiser Sammen	Søby Kirke & Svenstrup
Torsdag	14. nov.	14-16	Identitet - arv og miljø v/Alex Hilton	InSide, Store sal
Torsdag	21. nov.	12	Danmark Spiser Sammen	Ulstrup Kro
Torsdag	28. nov.	13:00-17:45	Bus til Aarhus med julesejlds på Aarhusbugten	Opsamling i Ulstrup, Thorsø og Hammel

## 2025

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Emne	Sted
Onsdag	19. feb.	14-16	Arvegods v/Preben Kok	InSide, Store sal
Tirsdag	4. marts	18	Årsmøde for medlemmer	InSide, Store sal
Fredag	7. marts	15	Dokumentarfilm	Fotorama
Torsdag	13. marts	14-16	Ældre og alkohol v/Behandlingscenter Møllen	InSide, Store sal
Torsdag	10. april	12-14	Danmark Spiser Sammen	Ulstrup Kro
Torsdag	10. april	19-21	Fra gadebetjent til PET v/Chr. Medom	InSide, Store sal
Onsdag	23. april	12-14	Danmark Spiser Sammen	Hammel Idrætscenter
Onsdag	7. maj	19-21	Historien om Kim Larsen v/Karsten Holm	InSide, Store sal

Der tages forbehold for prisstigninger og programændringer



Scan og se hjemmesiden  
aeldresagen.dk/hammel

## ***Ældre Sagens besøgsvenner***

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

Ældre Sagen formidler kontakten.

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

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

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

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



## ***Historien om Kim Larsen, onsdag 7. maj kl. 19 - 21***



Karsten Holm synger Kim Larsens sange i InSide og fortæller noget af historien om gavflaben. Efter pausen kan du opleve noget af Karsten Holms øvrige repertoire.

Entré inkl. kaffe og kage: 120 kr. for medlemmer og 150 kr. for andre. Tilmelding senest 2. maj 2025. (Se side 3)

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

## ***Arrangement for frivillige, onsdag 7. maj 2025***

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

Sæt allerede nu kryds i kalenderen 7. maj 2025.

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

