

Ældre Sagen

Viborg



I dette nummer bl.a.:

S.2: Bestyrelsen

S. 4: Omsorg og assistance

S. 5 : Nyhedsbrev

S.6: Nyt fra formanden

S.9: Sæsonprogram

S. 11: Fællesspisning

- Foredrag

S. 13: Spil og motion

S. 17: IT

- Seniorbio

S. 19: Åletur, Feggesund

S. 21: Juletur








S. 23: Ud i det blå

SÆSONBLAD

Juli-december 2024



Lokalforeningens bestyrelse

	<u>ROLLER/OPGAVER</u>	<u>KONTAKT</u>
<p>Jane L. Pedersen</p> 	<p>Formand</p>	<p>40 19 22 15 pedersen.janelyngsoe@gmail.com</p>
<p>Jane M. Nielsen</p> 	<p>Næstformand, webmaster, arrangementsansvarlig bookingadministrator</p>	<p>27 47 14 76 sorjmn@hotmail.com</p>
<p>Lars Gylling</p> 	<p>Medlem af bestyrelsen Listefører, PR redaktør af sæsonblad</p>	<p>40 18 50 85 gylling282@gmail.com</p>
<p>Finn Pedersen</p> 	<p>Medlem af bestyrelsen Aktiviteter Ture og rejser</p>	<p>26 50 62 85 finnp@youmail.dk</p>
<p>Kent Pedersen</p> 	<p>Medlem af bestyrelsen Webmaster, IT-kordinator</p>	<p>21 62 84 01 i.k.p@youmail.dk</p>
<p>Christian Jørgensen</p> 	<p>Medlem af bestyrelsen Arrangementsstøtte, Den hjælpende hånd</p>	<p>26 44 53 97 bamsecfj@yahoo.dk</p>
<p>Bente Søgård</p> 	<p>Medlem af bestyrelsen Ældrepolitik, Social- humanitær koordinator</p>	<p>61 74 21 35 bentesoegard@gmail.com</p>

<p>Ole Madsen</p> 	<p>suppleant i bestyrelsen Sekretær, herreværelset.</p>	<p>50 18 60 43 ole.madsen.cereal@ gmail.com</p>
<p>Erling Grønborg</p> 	<p>Tilforordnet Kasserer</p>	<p>40 87 42 06 gronborg@post10.tele.dk</p>
<p>Jørn Dalby</p> 	<p>Tilforordnet Webmaster</p>	<p>28 78 13 01 jd.vib@email.dk</p>

Ældre Sagen

Ældre Sagen arbejder ud fra et fælles mål:

- Ældre skal anerkendes som ligeværdige borgere.
- Ældre skal have ret til at bestemme over deres egen tilværelse.
- Ældre skal have mulighed for at klare sig på deres egne betingelser uden at være afhængige af andre.
- Svage ældre skal have forsvarlig, værdig pleje og omsorg.

Rådgivning: Alle tilbydes rådgivning i blandt andet sociale, juridiske, økonomiske og sundhedsmæssige spørgsmål. Landsdækkende: Tlf. 70 89 00 81, mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10 - 14. Torsdag kl. 14 - 18.

Lokal rådgivning: Ved formand Jane Lyngsø Pedersen (se s.2) .

OMSORG OG ASSISTANCE

Social-humanitær koordinator:

Bente Søgård, tlf. 61 74 21 35, mail: bentesoegard@gmail.com

Besøgsordning:

Ældre Sagens besøgsordning er et tilbud til ældre mennesker, som savner et netværk og samtidig har en begrænset mulighed for selv at komme ud blandt andre.

Behovet for at få en besøgsven kan være stort.

Besøgene er til glæde for begge parter.

I aftaler hvornår og hvor ofte, I vil mødes, og hvad I vil foretage jer.

Eksempelvis gå en tur, læse eller bare hygge over en kop kaffe.

Kontakt : Ingeborg Spanggaard tlf. 26 33 28 10

mail: ingeborg.spanggaard@gmail.com



Bisidder:

Ønsker du hjælp af en bisidder til forskellige områder, fx møde med offentlige myndigheder, læger eller sygehus.

Kontakt: Gudrun Bjerregaard, 23 64 54 97, mail: gudrun.bjerregaard@pc.dk

Tryghedsopkald:

Et opkald om morgenen gør dig tryk. En aftale med en tryghedsopkald giver dig og din familie ro i sindet. Du bliver ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig godmorgen". Hvis du ikke tager telefonen, undersøger vores frivillige årsagen til det og tilkalder om nødvendigt hjælp.

Kontakt : Inge Gylling, tlf.: 21 95 26 66, mail: gylling211@gmail.com

Bemærk: Frivillige, der løser ovenfor nævnte opgaver har tavshedspligt.

Den hjælpende hånd:

Vi kan hjælpe med små praktiske opgaver i hjemmet, fx samle eller flytte et møbel, nedtage eller ophænge gardiner, hænge et maleri op, få pumpet eller smurt en kørestol. Du kan du også få hjælp til en lille sy-reparation.

Tilbuddet gælder mindre opgaver, der kan klares på ca. en time.

Vi udfører ikke arbejdsopgaver, som hører under hjemmehjælpsordningen eller kræver autoriserede håndværkere.



Kontakt: Christian Jørgensen, tlf. 26 44 53 97, mail: bamsecfj@yahoo.dk

Nyhedsbrev

Din lokalafdeling har et godt tilbud til dig:

Er du medlem af Ældre Sagen og har du en mailadresse kan du blive tilmeldt vores nyhedsbrev eller nyhedsmail, hvorigennem du løbende vil blive orienteret om forestående aktiviteter så som ture, spisninger, foredrag med videre. Du modtager en mail direkte i din mailboks om aktivitetens emne, tid, sted og pris samt tilmelding. Ved visse af aktiviteterne kan nu også tilmelde dig direkte (online) via et link som vises i mailen. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet eller nyhedsmailen nederst på forsiden af vores hjemmeside på adressen www.aeldresagen.dk/viborg. Har du udfordringer med at komme på, kan du altid få hjælp på vores IT- 'cafe' (se side 14)

Nyhedsbrev

Få nyheder fra din lokalafdeling tilsendt via e-mail.

Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev

NYT FRA FORMANDEN M.M.

Ved årsmødet i marts 2024 sagde vi farvel til Niels Andersen og Ingeborg Spanggaard. Begge har ydet en stor indsats i mange år i Ældre Sagens lokalafdeling. Heldigvis er det kun i bestyrelses sammenhæng vi må undvære de to, idet Ingeborg fortsat har ansvaret for besøgstjenesten og Niels hjælper til i herreværelset og hvor vi ellers har brug for ham.

Vi fik en af suppleanterne, Bente Søgård og en tilforordnet Per Skov Kristensen ind som nye i bestyrelsen og Ole Madsen blev valgt som ny suppleant.

Uheldigvis blev Per forhindret af sygdom i at fortsætte i bestyrelsen og vores ældste suppleant Christian Jørgensen blev derfor bestyrelsesmedlem. Vi måtte derfor omorganisere rollerne og uddelegere Pers opgaver til andre i bestyrelsen.

Efter denne lidt turbulente start er det nu lykkedes at fordele opgaverne på bedste vis og jeg er sikker på at det bliver godt. Se forrest i bladet hvorledes opgaverne er fordelt.

Vi afholder bestyrelsesmøder en gang om måneden og heri deltager selvfølgelig de syv bestyrelsesmedlemmer, suppleanten og vores tilfornordede kasserer. Alle går til opgaverne med stor interesse og energi.

ÆldreSagen afholder jævnlige kurser, som giver os mulighed for at dygtiggøre os og "holde fingeren på pulsen".

Det var lidt om os i Lokalbestyrelsen.

På landsplan er det Folkepensionen der er et stort arbejdsområde, som Ældre Sagen har brugt og bruger megen tid på.

Mens lønnen stiger, halter pensionen bagefter. Ældre Sagen har arbejdet med dette siden 2021 og sætter nu massivt fokus på behovet for en rimelig pension med en landsdækkende kampagne, som I nok har set rundt omkring.

Reklamerne popper op forskellige steder, hvor der sædvanligvis reklameres.

Et nyt tiltag er Ældretelefonen:

Vi har alle brug for nogen at tale med om det, der fylder i vores liv.

Nogle har venner og familie, de kan tale med, andre af os har ikke. Men alle kan føle sig alene af og til. Også selvom man har familie og andre tæt på, kan der være situationer og emner, som er svære at tale om med dem. Meget føles lettere, når man deler det med andre.

Den 3. juni 2024 åbner Ældretelefonens nye samtalelinje.

Her kan du ringe anonymt med lige det, der fylder og er svært for dig.

Det kan være ensomhed, en ægtefælles eller egen sygdom, ønsket om at se sine børnebørn eller noget helt andet.

RABAT TIL MEDLEMMER

Vi er glade for at kunne annoncere et nyt samarbejde mellem Baghuset og Ældre Sagen, Viborg:



Som medlem af Ældre Sagen kan du nu få 10% rabat på alle Baghusets lækkerier. Alt hvad du skal gøre, er at fremvise dit gyldige medlemskort ved køb. Bemærk, at rabatten er personlig og gælder kun for kortindehaverne.

Kom forbi og oplev Baghusets hyggelige café, hvor der bydes på alt fra friskbrygget kaffe til lækre måltider.

Baghuset
Fischers Plads 6,
8800 Viborg



Aftenens favoritter fra KOKKEN

- lavet med sjæl
- serveret med smil

Kun kr.

65,-

Pr. kuvert



Ny og spændende aftensmad
hver aften kan afhentes
fra mandag - lørdag
kl. 17.00 - 19.30

Vi har også
udbringning

- ring og hør nærmere

Klippekort

10 kuverter

kr. **575,-**

spar kr. 75,-

Se menuen på vores hjemmeside eller
hent 2 ugers menuoversigt i butikken

KOKKEN

- til hverdag og fest - kokkens mad er bedst!

Gl. Skivevej 57 · 8800 Viborg · 86 62 31 39

www.kokkenglskivevej.dk

Tryghedsopkald

Vi har ledige pladser i vores tryghedsopkald!

Du bliver hver morgen mellem kl. 8 og 8.30 ringet op af en af vore søde opkaldere, der kort vil høre dig om du har det godt og alt er i orden.

Hvis vi ikke får fat i dig, vil vi kontakte den person, vi sammen har aftalt skal være kontaktperson mellem dig og Ældre Sagens tryghedsopkaldere.

Ring til Inge Gylling, tlf. 21 95 26 66 og aftal tid for besøg.

SÆSONPROGRAM

ARRANGEMENTER/MØDER

Herreværelset:

Tid: Den første tirsdag i hver måned,
kl. 10.00 - 12.30

(dog ferie i juli).

Sted: De Frivilliges Hus, Ll. Sct. Hans Gade 7,
Viborg

Stedet hvor mænd mødes til en uformel diskussion af aktuelle ting, oplevelser, tidligere arbejdsliv og lignende.

Emner kan aftales fra gang til gang.

Vi begynder med en kop kaffe og slutter med en sildemad, som vi selv smører, dertil en snaps og en øl.



Pris: 35 kr. pr. person pr. gang

Tilmelding senest fredagen før kl. 12.00 til: Ole Madsen
tlf. 50 18 60 43, mail: herrevaerelset8800@gmail.com

SØHØJLANDETS
BEGRAVELSER & BLOMSTERGALLERI



DØGNTELEFON
86 89 12 12
Vi står altid
klar



En hjælpende hånd i en svær tid

- det er vores hjertesag, at hjælpe med at planlægge en personlig og smuk afskedsceremoni, som er helt i afdødes og familiens ånd...

"Vil med denne skrivelse sige 1000 tak for den flotte behandling af mig og min mands bisættelse. Tak til Henriette og hende personale for at tage hånd om mig også."

"Jeg kan på det varmeste anbefale dem. Har desværre lige haft brug for en bedemand og valget faldt på Søhøjlandets. Det har vi ikke fortrudt. Virkelig professionelle samtidig med at de er meget omsorgsfulde"

"I en svær tid når man mister et menneske gør det ondt. Men da vi mistede vores far og fik fat i Henriette, var det for mit vedkommende anderledes. Henriette var guld værd og var der fra start til slut. Blomster fra min bror og jeg med vores familier ramte hun så præcist. Så man skulle tro hun kendte vores far"

*Tak for dig Henriette
Tak for at gøre det hele lidt nemmere i en svær tid"*

Vi er jer dybt taknemmelige for den tillid I hver dag viser os!

Toldboden 3, 8800 Viborg
www.søhøjlandetsbegravelser.dk

ARRANGEMENTER EFTERÅR 2024

Fællesspisning efterår 2024:

Den traditionelle fællesspisning "Spis sammen, spis ikke alene" for enlige finder sted onsdag den 6. november på Liselund. Der vil være musikalsk underholdning under spisningen. Nærmere om tilmelding til arrangementet vil fremgå på www.aeldresagen.dk/viborg, i nyhedsbrev og i Viborg Nyt. Pris 100 kr. for medlemmer, og 125 kr. for ikke medlemmer.



Foredrag:

Ældre Sagen Viborg afholder foredrag i efteråret 2024 med en spændende foredragsholder.

Nærmere oplysning om foredraget og tilmelding vil fremgå af Viborg Nyt, på hjemmesiden og i nyhedsbrev på et senere tidspunkt.



KORTSPIL

Lokalafdelingens kontaktperson for kortspil, spil og motion er:
Finn Pedersen, 26 50 62 85, finnp@youmail.dk

Bridge

Mandage kl. 13.00

Sted: Biblioteket , Vesterbrogade 15

Max 20 par.

Henvendelse: Orla Agerholm, tlf. 20 43 73 72.

Pris: 30 kr. pr. person pr. gang. Betaling til lokalafdeling Viborg.

L'hombre:

Fredage 13.00-16.00

Sted: Klosterhaven 1. 2. sal.

Henvendelse: Torkild Liboriussen, tlf. 61 50 25 41.

Deltagelse er gratis.



Whist:

Mandage kl. 18.00 til 21.00

Sted: Klosterhaven

Henvendelse: Eva Fischer, tlf. 41 31 71 03

Deltagelse er gratis.

SØRENS REJSER



-På vej mod nye oplevelser

www.SorensRejser.dk | 86 88 18 17

SPIL OG MOTION

Billard:

Tirsdag, onsdag kl. 12.30-16.00, torsdag kl. 18.30-21.00
Sted: Tingvej 2B, Viborg
Henvendelse: Steen Kristensen, 40377571
Pris: 500 kr. halvårligt. Betaling til Viborg Familie og Firmaidræt.



Bowling:

Tid: Tirsdag kl. 11.30-17.00
Sted: Bowlinghallen Tinghallen.
Pris: Medlemmer 55 kr. pr. gang inkl. leje af sko. Betaling til bowlinghallen



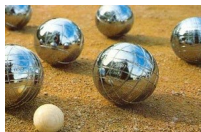
Krocket:

Mandage kl. 13.00.
Sted: Liseborgcentret i Viborg
Ældre Sagen stiller baner og køller til rådighed.
Henvendelse: Bent Nielsen, tlf. 27 62 14 49
Pris: 50 kr. pr. person pr. sæson. Betaling til Krocketklubben.



Petanque:

Onsdage kl. 13.30.
Sted: Liseborgcentret, Liseborgvej, Viborg.
Henvendelse: Gunnar Nedergaard ,tlf. 61 27 94 00 eller
gunnarnedergaard66@gmail.com.
Pris: 300 kr. årligt. Betaling til Petanqueklubben.



Bordtennis for seniorer:

Tirsdage kl. 10.00-12.00.
Sted: Hald Ege Idrætscenter, Birgittelystvej 2.
Henvendelse Doris Nørgaard, 61 74 54 46,
de.norgaard35@dlgmail.dk.
Pris: 300 kr halvårligt. Betaling direkte til klubben,



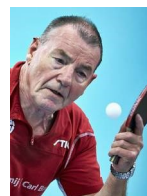
Seniortennis:

Mandage og torsdage 10.00-12.30.
Sted: Liseborgcentret.
Henvendelse: Christine Grodt tlf. 61 67 36 43.
Pris: 750 kr. pr. person for sommersæsonen.
Betaling direkte til klubben



Badminton +50:

Tid: Tirsdag og fredag kl. 10.00-11.00.
Sted: Badmintonhallen, Overdamsvej, Viborg
Henvendelse: Jonny Justesen, tlf. 21 45 50 69,
mail: hjorthjust@energimail.dk
Pris: 700 kr. pr. år. Betaling direkte til klubben.



DIN LOKALE OPTIKER. HJEMME HOS DIG SELV!

At få besøg af optikeren, er stort set som at besøge ham

Synsprøven foregår på samme måde hjemme hos dig, som når den foretages i en optikerforretning.

Optometrist Per Juel Sørensen kører hjem til dig med transportabelt synsprøveudstyr og har et stort udvalg af moderne kvalitetsbrillestel samt brilleglas fra de bedste leverandører i alle typer og prisklasser.

Jeg tager mig, som altid, rigtig god tid også til dig, så vi sammen kan afdække dit synsbehov bedst muligt og finde den løsning, der passer allerbedst til dig.

Bestil tid på 2845 9900



juel optik

Klinik/Besøg: Toldboden 1, 3.sal, 8800 Viborg

OPTIKEREN ER PÅ VEJ



15 ÅRS ERFARING MED HJEMMESYNSPRØVER
WWW.JUELOPTIK.DK

Krolf:

Tid: Mandage: 10.00-12.00.

Sted: Liseborg Centret og Houlkær Stadion

Krolf er en krydsning af krocket og golf. Halvt krocket, halvt golf, helt sjovt..

Gunnar Nedergaard, Viborg Krolfklub, 61 27 94 00 .

Pris: 100 kr. pr. person for sæsonen. Betaling direkte til klubben.



Stavgang:

Onsdage kl. 09.00- 11.00.

Sted: Varierer, forhør på tlf. 23 42 59 91.

Start sommer kl. 9.00 og vinter kl. 09.30

Kom og vær med til Ældre Sagens stavgang.

Kort instruktion efter aftale.

Henvendelse: Hanne Elbrønd Jensen, tlf. 23 42 59 91.

Deltagelse er gratis,



Styrketræning på hold for seniorer:

Tider: Mandage kl. 9.30-11.00 og 14.00-15.30.

Tirsdage kl. 9.30-11.00 og 14.00-15.30.

Onsdage kl. 12.00-13.30.

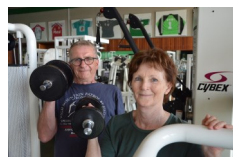
Torsdage kl. 9.30-11.00 og 14.00-15.30.

Sted: Viborg Motionscenter, Viborg Hallen, Skt. Mathiasgade.

Vælg to hold. Der kan skiftes mellem holdene både formiddag og eftermiddag.

Viborg Motionscenter, tlf. 86 61 19 00 eller 40 51 59 00,

Pris: 890 kr. halvårligt. Betales direkte til Viborghallens Motionscenter



Motion for seniorer:

Træningstider Liseborg Hallen:

Hold 1: Tirsdag og torsdag 09.00-11.00

Træningstider FitnessX, Tingvej 7

Hold 2: Mandag og torsdag kl 11.00-13.00

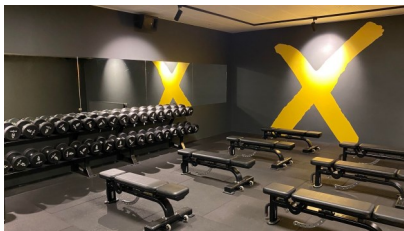
Hold 3: Mandag og onsdag kl 13.00-15.00

Hold 4: Tirsdag og torsdag kl 09.00-11.00

Du kan 2 gange 2 timer om ugen deltage i vores motionstræning. I de første 40-45 min. er der fælles gymnastik. Herefter er der mulighed for at træne i maskiner. Derudover er der pilates og spinning på to af holdene.

Tilmelding og spørgsmål til Peder Jespersen 61 55 61 52, mail miv29@live.dk

Pris : Halvårligt 900 kr., der betales direkte til Motionister i Viborg.



KÆRLIGHED TIL STORE OPLEVELSER



KONCERTER SHOWS SELSKABER MØDER KONFERENCER MESSER FOREDRAG RESTAURANT BOWLING CAFÉ

Med os i følgende venues | Jet Sport Arena | BDO Lounge | Viborg Teater | Comedy House | Dallerup Mølle

TINGHALLEN

Mærk kærligheden på www.tinghallen.dk

Vi tilbyder spisning op til 2 timer før de fleste shows | Snup dine forfriskninger i pausen med vores VIP-PAUSE-KONCEPT

LOOP Fitness:

Alle ugens dage fra kl 05.00 til kl 22.00

Sted Falkevej 19 & Randersvej 68.

Ældre Sagen har på landsplan indgået en aftale med LOOP Fitness. Nærmere oplysninger på www.loopfitness.dk eller tlf 41 74 62 01 (Falkevej) eller 41 74 62 02 (Overlund). LOOP Pris: 209 kr. pr måned. Betaling direkte til LOOP.



Viborg Billard Club:

Du kan spille alle ugens dage og hele døgnet.

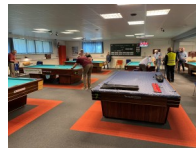
Mandag intern turnering i 3 rækker opdelt efter spillestyrke.

Viborg Billard Club

Håndværkervej 12, 8800 Viborg

Henvendelse Finn Kelmer 21 72 40 08

Kontingent 800 kr. halvårligt. Betales direkte til VBC



IT

It-café Stationen - Ll. Sct. Hans Gade, 2 sal.

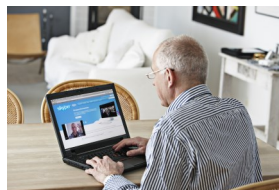
Mandage: Ankomst kl. 14.00-15.00. Støtte til kl.16.00.

(Undtaget juli og august og mellem jul og nytår)

I denne tidsramme er der supportere til stede, der kan hjælpe med de fleste, almindelige brugerproblemer.

Den hjælpende hånd til pc'en

Har du problemer med din pc, og kan du ikke besøge en af vore it-cafeer for hjælp, kan vi besøge dig i hjemmet. Kun brugertilretninger og ikke direkte fagligt arbejde. Intet erstatningsansvar/ reparationsgaranti. Henvendelse: Kent Pedersen, tlf. 21 62 84 01, i.k.p@youmail.dk eller Carsten Vendelbo, tlf. 50 10 02 15



SENIORBIO

I samarbejde med Ældre Sagen tilbyder Nordisk Film Biografer Viborg seniorrabat for voksne fra 65 år og opefter.

Rabatten kan variere og tilbydes på visninger før kl. 18.00.

Billetter med seniorrabat kan bestilles på www.nfbio.dk samt i biografen. Bestiller man billetten via hjemmesiden, sparer man 10 kr, man behøver ikke at printe billetten hjemmefra. Man kan blot oplyse telefonnummer i biografen, så udskrives billetten der.

sted: Tingvej 22, 8800 Viborg

Ældre Sagen: Lars Gylling tlf. 40 18 50 85, gylling282.com





KompletTilfreds
eller pengene tilbage ✓

**Livet begynder ved 60.
Det samme gør 25% rabat
hos Louis Nielsen.**

Inkluderer stel, glas og tilvalgsmuligheder

Viborg
Sct. Mathias Gade 17
Tlf. 9632 5065

Bestil synsprøve på louisnielsen.dk

Sku' ha' gået til

Louis Nielsen

Hvis du er over 60 år får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Rabatten gives også på glas med glidende overgang fra 700 kr. og på eventuelle tilvalgsmuligheder. Kan ikke kombineres med KompletPris, 2for1 og tilbud. KompletTilfreds gælder 3 måneder fra køb. © 2014 Specsavers.

Ture og rejser



Åletur Feggesund

25. september 2024

Program

Kl. 10.00 Opsamling Eksercerpladsen, Viborg



Vi kører mod Nykøbing Mors, hvor vi besøger Fossil- og Moleremuseet.

Museet viser en imponerende flot samling af fossiler og fortæller historien om molerets dannelse for godt 55 millioner år siden på bunden af et stort hav.

Kl. 12.30 spiser vi på Feggesund Færgetro. Kroens specialitet er pande-stegte ål med hvide kartofler og persillesovs og du kan spise **alle de ål du kan**... og skulle du nu ikke bryde dig om ål, så er der mulighed for at bestille wienerschnitzel.

Når vi er færdige med at spise, triller vi hjemad igen.

Pris 500 kr.

Tilmelding senest 16. september 2024 til

Finn Pedersen tlf. 32 58 41 57

Christian Jørgensen 26 44 53 97

Det er muligt at bestille wienerschnitzel frem for ål. Husk at sig det ved tilmelding.

Hos GF Viborg har vi overskud til dig - med personlig rådgivning

Når vi taler om overskud, handler det ikke kun om penge. Først og fremmest handler det om nærhed. Når du har brug for god og personlig rådgivning om dine forsikringer, er GF Viborg nemlig lige i nærheden.

Og er du medlem af Ældre Sagen, får du særlige fordele som kunde i GF:

- 1 Udvidet dækning af elcykler.
- 2 Dækning af rejser på op til 90 dages varighed.
- 3 Større dækning af guld og sølv ved indbrud.
- 4 Dækning af simpelt tyveri på plejehjem.
- 5 Særlig dækning af tricktyveri i hjemmet.

**Kom ind til GF Viborg og hør mere
eller ring på 86 60 14 11.**

GF Viborg • www.gfviborg.dk

Farvervej 1c • 8800 Viborg

*Vi tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringselskab
omfattet af Garantifonden for skadesforsikringselskaber.*



*Overskud
til hinanden*

Juletur

28. november 2024

Program

Kl. 8.00 Opsamling Eksercerpladsen,
Viborg

Vi kører sydpå - undervejs holder vi
kaffe/rundstykkepause. Herefter videre
til Tyskland hvor vi holder ved Sdr. Løg-
gum ved Fleggaard. **(Husk pas)**

Kl. 13.00 Vi hygger os med lækker jule-
frokost på Abild Kro ved Tønder.

Efter julefrokosten bevæger vi os mod
Ribe, hvor vi ser julebyen.

På vejen hjem får vi kaffe og småkager i
bussen.

Vi forventer at være hjemme i Viborg
omkring kl. 19.

Pris

500 kr.

*Betaling i bussen
Kontant eller
via MobilePay*

Tilmelding senest 15. 11.2024

Finn Pedersen tlf. 32584157

Christian Jørgensen 26445397



Ældre @ Sagen

Viborg i samarbejde med



Teknisk rejsearrangør: Viborg Turisttrafik/Midtbuss Jylland

Har du **grå stær** og vil du se skarpt på alle afstande uden briller?

Vores nye multifokale linse-implantater erstatter læsebriller og briller med glidende overgang

Lad os finde den bedste behandling til dig



**ØJENLÆGECENTER
VIBORG**

Tingvej 15B, 1. sal, Viborg
Tlf.: 8662 8822
www.øjenlægecenter.dk

Ud i det blå:

Tid: 14 august 2024

Afgang: Kl. 08.00 fra Eksercerpladsen i Viborg

Vi siger ikke hvor vi skal hen, men vi skal ud i det BLÅ. Nøgleordene er samvær, hygge, livsglæde og god mad turen er tilrettelagt så vi kører steder vi normalt ikke lige kommer og besøger.

Pris: 800 kr. pr. person der betales kontant i bussen eller med MobilePay.

Prisen inkl. bus, kaffe og rundstykke, 2-retters menu, eftermiddagskaffe med kage, besøg samt entreer.

Tilmelding senest: 27 juli 2024 til Finn Pedersen, 32 58 41 57, eller Christian Jørgensen, 26 44 53 97. SMS modtages ikke!

Teknisk rejsearrangør: Søren Rejser AS



Vigtigt: Tilmelding til rejser og arrangementer er bindende. Betaling vil blive opkrævet ved fravær uden afmelding. Ved halv-heldagsture: Senest afbud 3 hverdage før.

CLEAN-SERVICE

REN & SKÆR HÅNDVÆRK

Er rengøringen blevet en sur pligt, så er vi nogle, der syntes det er sjovt!

Vi er et team af professionelle og glade medarbejdere, der sætter en ære i et veludført stykke arbejde.

Tilbud til pensionister: 1 times rengøring for kr.: 450-,
(og så kan du med fordel trække 30% af udgiften fra på skat.dk)

Ring til Dorthe på tlf.:50 96 00 68 og få en rengøringssnak.

Clean -Service Blytækkervej 19 , 8800 Viborg Tlf.: 50960068 Cvr.: 16506370

Få succes med din hørelse

Skal TV'et skrues lidt op, synes du folk mumler eller er det svært at høre talen klart når du er i en forsamling? Så kan det være tegn på, at hørelsen er nedsat.

Hos Bettina i Hørbart i Viborg er du sikret rådgivning som tager udgangspunkt i dig og dine behov og ønsker til din hørelse.

Hørbart har det største udvalg af høreapparater og er faktisk det eneste uafhængige hørecenter i byen. Det betyder for dig, at du kan vælge frit mellem hele 5 mærker.

Du kan prøve apparaterne af, hjemme i dine vante omgivelser og i de lydmiljøer du plejer at begå dig i.

Hos Hørbart kan man også købe høreapparater med tilskud.

Er du i tvivl om din hørelse er nedsat, eller trænger dine apparater til fornyelse? Så bestil en tid på hørbart.dk eller ring til mig på 7730 5050.

Vh. *Bettina*



**Gratis
høretest**
uden ventetid

Det får du hos os

- ✓ Gratis høretest
- ✓ Prøv høreapparater — gratis og uforpligtende
- ✓ Høreapparater fra 0,-*
*ved offentligt tilskud
- ✓ 5 forskellige høreapparatsmærker
- ✓ Tilbyder hjemmebesøg
- ✓ Formstøbte ørepropper
- ✓ Et uafhængigt hørecenter

Hørbart Hørecenter
Toldboden 1, 1. sal A, Viborg

hørbart[™]

Bestil tid til høreprøve
7730 5050 eller hørbart.dk