

# Ældre @ Sagen

Mariager

Efterår 2024



Find også vore arrangementer og aktiviteter på

Ældre Sagen Mariagers hjemmeside

([www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager))

Her kan du også tilmelde dig til vores **nyhedsbrev**.

## Arrangementer

### Foredrag ved Læger uden grænser

**Onsdag den 28. august kl. 14-16 i Den Gamle Biograf**



Læger uden grænser (MSF) er en privat, international humanitær organisation, der yder akut lægehjælp til mennesker, som er truet af katastrofer, konflikter og epidemier, eller som ikke har adgang til et sundhedsvæsen.

Tilmeldingsfrist 24/8 på [www.ældresagen.dk/mariager](http://www.ældresagen.dk/mariager) eller

Uffe Laursen, tlf. 29 72 57 80, hvis du ikke er på nettet.

Pris: 50 kr. Inkl. kaffe og kage.

### Doors Legacy i Rytmus

**Lørdag den 7/9 2024 kl. 20 i Den gamle Biograf**

DOORS LEGACY hylder legenderne ved at genskabe magien og intensiteten af The Doors' musikalske katalog i en udsøgt koncertoplevelse. Efter to udsolgte turnéer i DK er bandet i den grad brudt igennem lydmuren som dét reelle hyldest band for Doors-kendere på linje med Led Zeppelin Jam og Die Herren.



Stående koncert.

Ældre Sagen Mariager har aftale med Rytmus. Gå ind på <https://www.place2book.com/da/sw2/sales/qrex3z1pwq>

og brug rabatkode: senior.

Pris 195 kr.

## **Bustur til Rosenholm Slot**

**Onsdag den 18/9 2024 kl. 9-16 fra Egepladsen i Mariager.**

Vi starter med brunch på Hornslet Gl. kro. Derefter til Rosenholm Slot, som inviterer til en særrundvisning. Vi bliver taget med rundt i renæssancebygninger med ægte voldgrav, tårne, spir og gys i murværket. Vi hører om slottets bygningshistorie. Kaffe i riddersalen.



Tilmeldingsfrist 12/9 på [www.aeldresagen.dk/mariager](http://www.aeldresagen.dk/mariager) eller Uffe Laursen, tlf. 29 72 57 80, hvis du ikke er på nettet.  
Pris for medlemmer 300 kr.

## **Livet på Kongeskibet Dannebrog**

**Onsdag de 9. oktober 2024 kl. 19-21 i Den gamle Biograf**



Kommandør Peter Schinkel Stamp fortæller om livet ombord på Kongeskibet Dannebrog. Peter giver et unikt indblik i det smukke skibs historie, skibets store betydning for monarkiet, besætningen, arbejdet på skibet og de mange opgaver, når den kongelige familie er ombord.

Tilmeldingsfrist 4/10 på

[www.aeldresagen.dk/mariager](http://www.aeldresagen.dk/mariager) eller

Uffe Laursen, tlf. 29 72 57 80, hvis du ikke er på nettet. Pris: 100 kr.  
Inkl. kaffe og kage (150 kr. for ikke medlemmer).

## Dicte & THE DIAMONDS

**Fredag den 11/10 2024 kl.20 i Den gamle Biograf**

I snart tre årtier har komponisten, musikeren, produceren og sangerinden Dicte været synonym med integritet og kvalitet. Hun er blevet kaldt "The Queen of Cool", og siden sin debut med bandet Her Personal Pain i de allertidligste 90'ere har hun sendt hele otte plader på gaden.



Stående koncert.

Ældre Sagen Mariager har aftale med Rytmus. Gå ind på <https://www.place2book.com/da/sw2/sales/rzg6ggt911>

og brug rabatkode: senior.

Pris 195 kr.

## Foredrag med forfatter Lise Munk Thygesen

**Torsdag den 24. oktober 2024 kl. 19-21 i Den gamle Biograf**



Tove Ditlevsen var min mormor En familiehistorie om skam, skæbne og tilgivelse.

Foredraget bliver afholdt i samarbejde med Mariagerfjord Bibliotekerne, Ældresagen Mariager

og FOF Randers-Favrskov-Mariagerfjord.

Tilmelding til FOF [www.fof.dk/da/randers-favrskov-mariagerfjord/foredrag-og-debat/tove-ditlevsen-var-min-mormor/421603](http://www.fof.dk/da/randers-favrskov-mariagerfjord/foredrag-og-debat/tove-ditlevsen-var-min-mormor/421603) eller Vivi Hansen tlf. 87 12 40 45 [vh@fof.dk](mailto:vh@fof.dk).

Pris 75 kr. Der serveres kaffe med lidt sødt.



## **Sko/Torp i Rytmus**

**Lørdag den 26/10 2024 kl. 20 i Den gamle Biograf**

Hårdt arbejde, en særlig stamina og navnlig respekt for sit publikum er hemmeligheden bag et langt og succesrigt liv på landevejen, for det kræver en del at være et af landets mest turnerende bands gennem de sidste mange år.



Siddende koncert.

Ældre Sagen Mariager har aftale med Rytmus. Gå ind på [www.place2book.com/da/sw2/sales/ktuh4awqh2](http://www.place2book.com/da/sw2/sales/ktuh4awqh2) og brug rabatkode: senior.

Pris 275 kr.

## **Vi viser den danske film Synkefri fra 2023.**



**Onsdag den 13. november 2024  
kl. 14-16 i Den gamle Biograf**

Filmen er baseret på virkelige begivenheder, der fandt sted i Hirtshals i 1981, hvor ni mænd fra en fiskekutter og redningsbåd mistede livet i et voldsomt skibsforslis.

Tilmelding senest 10/11 2024 på [www.aeldresagen.dk/mariager](http://www.aeldresagen.dk/mariager) eller til Uffe Laursen 29 72 57 80.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage.

## **Julefrokost På Mariagerfjord Golfrestaurant**

**Onsdag den 27. november 2024 kl. 12.30-15**

På Mariagerfjord Golfrestaurant - med den flotte udsigt - serveres en lækker buffet inkl. en drikkevare. Der vil være amerikansk lotteri.

Vi tilbyder bustransport.

Tilmelding senest onsdag den 20. november 2024 på

[www.aldresagen.dk/mariager](http://www.aldresagen.dk/mariager)

eller til Uffe Laursen 29 72 57 80.



Pris for medlemmer 200 kr. ikke medlemmer 250 kr.

## **Aktiviteter**

### **Go´ Lørdag**

#### **Hygge på Fjordvang**

**Hver anden lørdag i ulige uger kl. 14.30-16.**

Kom til et par fornøjelige timer med sang, højtlesning og kaffe.



## Herreværelset

### Den sidste torsdag i måneden



**kl. 11.00 - 14.00**

**Bugges gård.**

Start 29/8 2024

Kom og få en god snak over  
frokosten.

Pris 50 kr.

Kontakt:

Karl Peter Uldahl, 40 26 42 20.

## Motion for ikke motionsvante ældre

### Torsdage kl. 13-14. Plejecenter Fjordvang

Start 22. august 2024.

Alle ældre kan deltage -  
uanset funktionsniveau.

Frivillige hjælpere deltager.  
Der slutes med kaffehygge.

Kontakt:

Sonja Wessel Krogh, 23 72  
13 04.



## **60+ gymnastik med musik**

**Onsdage kl. 13-14 (ferie i uge 42)**

**i Mariagerhallen, Gl. Hobrovej.**



**Start: 11. september**

**Slut: 20 november**

Pris 100 kr. for 10 gange.

Leder: Lisbet Jensen.

Tilmelding og betaling på  
[www.aeldresagen/mariager](http://www.aeldresagen/mariager)  
eller ring til Uffe Laursen 29  
72 57 80.

## **Syhjælpen v. Jette og Ellen**

**Den sidste torsdag i måneden kl. 13-15.30**

**I Dagcenteret på Fjordvang.**

Er der en knap der skal sys i? en kjole eller et par bukser der skal lægges op?

Jette og Ellen er klar til at hjælpe.





## Besøgsven

Besøgsvennen er en frivillig, der har tid, lyst og overskud til at lytte til dig.

I får en snak over kaffen, går en lille tur, læser avisen, spiller kort eller hvad I nu ellers har lyst og kræfter til. I aftaler indbyrdes, hvornår og hvor tit I vil mødes.



Kontakt Birgitte Gæmelke, 25 76 08 05.

## Tryghedsopkald



Få ro i sindet hvis du bor alene. Du bliver ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig "godmorgen". Hvis det er nødvendigt, tilkalder vi hjælp.

Kontakt: Britta Høj, 31 72 15 78.

## Kørestolsskubbere

Ny aktivitet. Har du lyst til at blive kørestolsskubber?

Vi har taget en ny aktivitet på programmet. Det har vist sig, at der blandt kørestolsbrugere på Fjordvang, er behov for at blive skubbet en lille tur engang imellem. Fire personer har allerede meldt sig som kørestolsskubbere, men vi kan sagtens bruge flere.

Alle onsdage, når vejret tillader det, går vi tur med kørestolsbrugerne fra kl. 9.30 - 11.

Hvis du er interesseret så ring til Birgitte Gæmelke, 25 76 08 05.



## Oplysning og vejledning

Få hjælp til at læse breve fra det offentlige.



Er din pensionsudbetaling rigtig?  
Få hjælp til at søge medicintilskud,  
boligyldelse eller hjælpemidler mv.  
Eller ønsker du at klage over en  
afgørelse fra det offentlige?

Kontakt:

Uffe Laursen, 29 72 57 80.

## Bisidder



Hvad var det nu lige min sagsbehandler sagde? Har jeg udfyldt de papirer jeg skal? Og r glemte jeg igen at spørge lægen om noget. Din bisidder kan være med til et møde. Bisidderen hjælper dig med at forberede samtalen og spørgsmål.

Kontakt Uffe Laursen, 29 72 57 80.

## Brug vågetjenesten

Vågekoner og -mænd sørger for, at din nærmeste ikke ligger alene, og vågetjenesten Er du pårørende til en døende, kan du have behov for at få et pusterum af og til. Fx i nattetimerne. Vågetjenestens opfylder behovet for tavshed, samtale, nærvær, ro og tryghed.

Kontakten til vågetjenesten foretages af personale på plejecentre eller hjemmeplejen, på 61 29 18 17.





## **Hjælp med pc'en?**

Driller din pc? En pc-hjælper kan komme på besøg og hjælpe med småproblemer med din computer eller mobiltelefon. Alle kan få pc-hjælp.

Kontakt Ib Johannesen, telf. 30 24 12 08.

## **Lokalbestyrelsen i Ældre Sagen Mariager**

**Søren Jepsen, formand, ældrepolitik, PR og kommunikation**

**Telefon 60 82 53 34**

**Elsebet Hesselberg, næstformand, arrangementer**

**Telefon 22 85 96 96**

**Kirsten Marie Olesen, sekretær, frivilligkoordinator**

**Telefon 41 41 33 48**

**Sonja Wessel Krogh, motion for ikke motionsvante**

**Telefon 23 72 13 04**

**Britta Høj, aktivitetsleder tryghedsopkald**

**Telefon 31 72 15 78**

**Birgitte Gæmelke, besøgstjenesten**

**Telefon 25 76 08 05**

**Karl Peter Uldahl, herreværelset, arrangementer**

**Telefon 40 26 42 20**

**Suppleanter:**

**Helle Dahlgaard**

**Telefon 27 20 04 15**

**Uffe Laursen, bisidder, seniorvejleder, webmaster, lokalredaktør af Det Sker**

**Telefon 29 72 57 80**