

# Ældre Sagen DET SKER

NORDJYLLAND OMRÅDE 1A | AUGUST | 4-2021

ARRANGEMENTER 06.08. – 15.10.2021  
AELDRESAGEN.DK/DETSKER

**BRØNDERSLEV:** Brønderslev · Dronninglund. **FREDERIKSHAVN OG LÆSØ:** Frederikshavn-Læsø · Skagen · Sæby.  
**HJØRRING:** Hirtshals · Hjørring · Løkken-Vrå · Sindal. **JAMMERBUGT:** Brovst · Fjerritslev · Pandrup · Aabybro.  
**MORSØ:** Morsø. **THISTED:** Sydthy · Thisted-Hanstholm. **VESTHIMMERLAND:** Farsø · Løgstør · Aalestrup · Aars.

## BRØNDERSLEV KOMMUNE

**Koordinationsudvalg:**  
**Formand:** Jørn Bertelsen,  
23 69 04 82,  
bertelsen2025@gmail.com

## BRØNDERSLEV

**Formand:** Jørn Bertelsen,  
23 69 04 82.  
**Næstformand:** Jørn  
Gedebjerg, 30 26 16 78.  
**Ældrepolitik:** Solveig  
Skovrider Eriksen,  
30 63 41 27.

## Besøg - der glæder og gavner

Har du lyst til at besøge en  
enlig ældre, eller har du brug  
for en besøgsven?  
Inger Leismann, 41 57 85 43.

## Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/  
broenderslev

## Kontor

Mandage kl. 12-14.  
Grønningen, Bredgade,  
1. sal - rum nr. 4.  
Der forefindes elevator,  
så alle kan komme derop.

## Socialhumanitært

Inger Leismann, 41 57 85 43.

## Telefonstjerne

Bliv ringet op hver morgen.  
Bliver du syg, eller sker  
der en ulykke, ved du, der  
kommer hjælp, hvis du ikke  
tager telefonen.  
Randi Lorenzen, 23 47 73 80.

## Advokatrådgivning

1. mandag i hver  
måned kl. 9-16.  
Sted: Advokatfirma  
Henrik Skaarup,  
Gammel Rådhusplads 1.  
Gratis rådgivning op til  
30 minutter. Aftal tid for  
møde - enten telefonisk eller  
på på advokatkontoret.  
Der ydes rådgivning om  
arv, testamente, ægtepagt,  
fremtidsfuldmagter m.m.  
Advokatfirmaet, 98 82 55 44,  
info@adv-skaarup.dk  
Jørn Bertelsen, 23 69 04 82.

## Basbio

1. torsdag i hver måned  
kl. 14-16.  
Sted: Nørregade,  
Brønderslev.  
Ældre Sagen er ved disse  
forestillinger vært ved en kop  
kaffe.  
Mogens Henningsen,  
21 36 62 38.  
Pris: 70 kr. - kan variere.  
☎

## Bowling

- Mandage kl. 10-11.
- Tirsdage kl. 10-11.
- Torsdage kl. 14-15.

Sted: Brønderslev Hallerne.  
En times bowling med  
efterfølgende kaffe.  
Jytte Andersen, 30 66 21 43.  
Pris: 45 kr. inkl. kaffe.

## Motion

Alle dage kl. 5-22.  
Sted: Loop Fitness,  
Erhvervsparken,  
Håndværkervej 1.  
En god måde at holde sig  
i form på.  
Særordning for medlemmer.  
Ring 41 74 62 04 for aftale.  
Mogens Henningsen,  
21 36 62 38.

Pris: Oprettelse for alle over  
50 år 199 kr. Herefter 179 kr.  
månedligt.

## Senior-it

- Tirsdage kl. 9-12.
- Onsdage kl. 9-12.
- Torsdage kl. 9-12.

Sted: Grønningen,  
Bredgade 55, Brønderslev.  
Åbent mødested, hvor ældre  
kan lære at bruge en pc samt  
få hjælp til at komme på  
MitID, der erstatter NemID.  
Mogens Ingemannsen,  
98 82 25 81, 23 70 77 57.  
☎

## Seniorpetanque

Torsdage kl. 14-15.  
Sted: Familie og Firmaidræts  
anlæg, Molsgade.  
Svend Jepsen, 61 60 98 82,  
bsj@dlgpost.dk  
☎

## Stavgang

Onsdage kl. 10-11.  
Sted: Brønderslev Hallerne.  
Stave kan lånes.  
Solveig Skovrider Eriksen,  
98 82 30 52.  
Pris: Første gang er gratis,  
derefter købes klippekort til ti  
gange for 100 kr.

## Årsmøde

Tirsdag 7. september kl. 19.  
Sted: Brønderslev Hallerne.  
Kode 706. Efter årsmødet vil  
Brønderslev Kommunes  
sundheds- og ældrechef, Uffe  
Viegh Jørgensen, fortælle  
om sin hverdag. Inkl. kaffe og  
ostemad.  
Mogens Henningsen,  
21 36 62 38 - online  
tilmelding, eller se  
Øplandsavisen.  
☎ ☑

## Få hjælp til MitID

MitID skal på sigt erstatte  
NemID og nøglekortet i pap.  
Se tilbuddene om hjælp og  
vejledning inde i bladet eller  
spørg i din lokalafdeling.

## DRONNINGLUND

**Formand:** Hanne  
Andreasen, 42 21 86 01,  
**Socialhumanitært:**  
Karin Merete Nielsen,  
26 44 29 75.

## Besøgsven

Har du brug for en, der  
besøger dig til hyggesnak,  
en kop kaffe, en gåtur, et spil,  
eller hvad I finder på?  
Ulla Boel Christensen,  
41 10 17 11.

## Besøgsvenner søges

Vil du gøre en forskel, så bliv  
besøgsven. Se hjemmesiden,  
eller kontakt  
Ulla Boel Christensen,  
41 10 17 11.

## Facebook

Følg Ældre Sagen  
på Facebook.

## Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/  
dronninglund

## Skole- og børnehaven

Bliv frivillig i en lokal skole  
eller børnehaven. Er du  
til højtlesning, udeliv og  
nærvar, kreative værksteder,

lektiecafe, skoleskak og fremmedsprog? Har du nogle timer om måneden til selskab med friske, nysgerrige børn og unge?  
Ingrid Lene Andersen, 24 89 79 63.

### Telefonstjerne

Ønsker du en opringning hver dag?  
Ingrid Andersen, 24 89 79 63, ingridlene@icloud.com

### Bridge

Tirsdage kl. 9.30-12.30.  
Fra 7. september.  
Sted: Sognegården, Dronninglund.  
Inden spillet serveres der kaffe og rundstykker. Der betales et mindre gebyr.  
Lilian Nielsen, 20 45 18 07.  
☎

### Datastue i Asaa

Onsdage kl. 9-11.  
Fra 15. september.  
Sted: Kulturhuset, Asaa.  
Der serveres kaffe og kage under kurset.  
Erik Husted, 40 51 66 63.  
Pris: 20 kr.

### Datastue i Dronninglund

Mandage kl. 13-15.30.  
Fra 13. september.  
Sted: Margrethelund.  
Hjælp til selvhjælp.  
Grunderfaring påkrævet. Åbent mødested med mulighed for at dele erfaringer med andre, lære af hinanden og blive mere fortrolig med sin pc.  
Erik Husted, 40 51 66 63.  
Pris: 25 kr.

### iPad og tablet i Hjallerup

Onsdage kl. 9-11.  
Fra 15. september.  
Sted: Stengården.  
Få hjælp til at lære at bruge din iPad eller tablet.  
Dorthe Christensen, 22 48 06 26.  
Pris: 20 kr.

### Slægtsforskning i Dronninglund

Fredage kl. 9.30-11.30.  
Fra 17. september.  
Sted: Margrethelund.  
Der arbejdes med slægtsforskning på alle niveauer via programmet Legacy. I ulige uger er det øvede, og i lige uger begyndere. Alle er velkomne.  
Jonna Kvist, 51 51 01 26.  
Pris: 20 kr.

### Stavgang

Onsdage kl. 9-10.  
Sted: Skovkiosken, Dronninglund.  
Meld dig til stavgang og få god motion i den friske luft.  
Anna Landvad, 42 44 22 82.

## FREDERIKSHAVN KOMMUNE

### Koordinationsudvalg:

Formand: Poul Erik Johansen, 60 62 07 30.

## FREDERIKSHAVN-LÆSØ

Formand: Gitte Funch, 30 24 12 07.

Næstformand: Grethe Jensen, 61 69 07 20.

Kasserer: Birgit Knudsen, 24 46 79 47.

### Besøgsven

Føler du dig ensom? Kunne du tænke dig kontakt med andre? En at snakke og hygge med?  
Gitte Funch, 30 24 12 07.

### Bisidder

Har du brug for en bisidder ved møde med offentlig myndighed, læge, sygehus mv.?  
Finn Ligaard, 40 16 12 19.

### Bliv besøgsven

Vi søger frivillige, der har lyst til at besøge mennesker, der føler sig ensomme, eller mennesker, der er ramt af lettere demens.  
Kom på Ældre Sagens kurser.  
Gitte Funch, 30 24 12 07.

### Bliv læseven

På Nordstjerneskolens og Bangsbostrand Skole har man elever med behov for hjælp til læsetræning, deriblandt flygtningebørn, der vil have glæde af en ressourcestærk person.  
Ilse Brøgger, 29 82 17 65.

### Bliv motionsfrivillig

Motionen tilpasses brugerens behov og foregår i dennes hjem. Du får tilbudt motionskurser.  
Gitte Funch, 30 24 12 07.

### Cykling uden alder

Ældre på plejehjem og i egen bolig tilbydes en tur ud i det blå med en rickshaw. Ældre på plejehjem kontakter

personalet, ældre i egen bolig kontakter Kaj Hermansen.  
Vil du være pilot?  
Kaj Hermansen, 42 21 58 05.

### Cykling uden alder - Læsø

Ældre på plejehjem og i egen bolig tilbydes en tur ud i det blå med vores hyggecykel (en rickshaw).  
Har du lyst til at være pilot?  
Jette Strøm, 21 29 93 86.

### En hjælpende hånd

Har du små opgaver, du har svært ved at klare?  
Få fx hjælp til at flytte lamper, sætte gardinstænger op og samle møbler.  
Peter Christensen, 23 98 39 36.  
Rian Larsen, 30 24 28 49.  
Kaj Hermansen, 42 21 58 05.  
Poul Erik Hjort, 61 71 73 80.  
Gærum-området: Jan Jensen, 61 45 82 55.

### Gratis retshjælp

Sidste torsdag i hver måned kl. 15-16.  
Sted: Kontoret, Søndergade 42 B.  
Advokatfirmaet Horn giver råd og vejledning.  
Adgang for kørestolsbrugere ved benyttelse af bagindgangen til kontoret.  
Bare kom.

### Hjælp til MitID

Mandag i ulige uger kl. 13-15.  
Sted: Kontoret, Søndergade 42 B.  
Reserver tid til hjælp, når du får besked fra banken om at skifte til MitID.  
Mogens Nielsen, 22 57 67 31.

### It-hjælper

En it-frivillig kan komme hjem til dig, hvis du har problemer med at bruge din pc.  
Tove Jensen, 61 50 28 89, mandage kl. 10-12.

### Kontor

Søndergade 42 B.  
Mandage kl. 10-12, onsdage kl. 12-14, tirsdage og torsdage kl. 15-17, 64 63 81 45, aeldresagenfrh@gmail.com  
Du kan altid indtale en besked på vores telefonsvarer og vil så blive kontaktet hurtigst muligt.

### Motionsven

Træn dig glad i eget hjem. Motionsven tilbydes til dig, der har svært ved at komme ud ved egen hjælp.  
Gitte Funch, 30 24 12 07.

### Telefonkæde

Ønsker du at blive ringet op hver dag kl. 8.30-8.50?  
Tenna Nygård, 30 20 95 21.

### Vågetjeneste

Ingen skal dø alene, hvis de ikke ønsker det. Vågetjenesten kontaktes ved behov for hjælp - det vil sige hos døende, der ingen pårørende har, eller hvor pårørende har behov for aflastning.  
Vi kommer både i eget hjem og på plejecenter.  
Heidi Børglum Jensen og Tina Knudsen, 21 36 47 49, kl. 10-18.

### Badminton

Torsdage kl. 9-13.  
Sted: Arena Nord.  
Fra september.  
Ruth Keller, 98 48 46 27, 30 91 46 27.  
Pris: 300 kr. pr. sæson.

### Bordtennis, bowls og floorball

Tirsdage kl. 9.30-11.  
Sted: FFK Centret, Flade Engvej.  
Fra september.  
Kom og vær med.  
Bordtennis - et boldspil for to eller fire spillere.  
Bowls - målet er at rulle skævt vægtede eller lidt asymmetriske kugler, kaldet bowls, tæt på en noget mindre kugle, kaldet Jack. Spilles i hold på et tæppe.  
Lisbeth Dørum, 30 31 56 79.  
Jens Ole Pedersen, 22 49 11 70.  
Pris: 200 kr. for alle tre aktiviteter pr. halvsæson.

### Bowling

Tirsdage kl. 13-16.  
Sted: Terminalen, Skippergade 36.  
Fra september.  
Vi sørger for baner og alt det praktiske. Kom og vær med, det er hyggeligt.  
Carsten Thøger Jensen, 21 18 17 55.  
Pris: 50 kr. sæsontilmelding, 130 kr. pr. banetime for 3-4 deltagere, ekskl. sko.

### Bridge

Mandage kl. 13-17.  
Sted: Maskinhallen i Frederikshavn.  
Bridge for lidt øvede og turneringsspillere.  
Mogens Nielsen, 22 57 67 31.  
Pris: 200 kr. pr. sæson.

### It - datastue

Mandage kl. 10-12.  
Sted: Kontoret,  
Søndergade 42 B.  
Fra september. Er der noget med din pc/tablet/smartphone, du ikke kan finde ud af, så få hjælp i datastuen.  
Indtil september:  
Tove Jensen, Charles Nielsen og Hans Vestergaard, 64 63 81 45, kl. 10-12.  
☎

### It - værksted

Torsdage kl. 10-12.  
Sted: Frederikshavn Bibliotek.  
Fra september. Ældre Sagen og biblioteket har et it-værksted, hvor du kan få hjælp, hvis du har problemer med din pc, tablet eller smartphone.  
Carl Aage Knap.  
☎

### Kroff

Onsdage kl. 15-16.  
Sted: Højrupvej 80, Hånbæk Kroffarena, banerne ved Hånbæk-bebyggelsen.  
Halvt kroket, halvt golf, helt sjovt.  
Kom og vær med.  
Alle er velkomne.  
Peter Jensen, 26 49 38 32.  
Pris: 50 kr. for hele sæsonen.

### Madlavning for enlige mænd

Mandag i ulige uger kl. 16.30-20.  
Fra 16. august.  
Sted: Skolekøkkenet, Hånbækskolen.  
Hyggeligt samvær og undervisning i god mad.  
Conny Fredborg, 20 76 87 51.  
Pris: 50 kr. pr. gang.

### Petanque

- Onsdage kl. 11.30-16.
- Torsdage kl. 11.30-16.

Sted: Banerne ved Hånbæk-bebyggelsen.  
1,5 time pr. hold. Vi medbringer handsker og sprit. Alle er velkomne til ugentlig hygge og vind i håret.  
Svend Larsen, 61 79 46 27.  
Pris: 60 kr. for hele sæsonen.

### Roning

Onsdage kl. 9-11.30.  
Sted: Roklubben på Rønnerhavnen, Nordre Strandvej 67.  
Roning i samarbejde med Frederikshavn Roklub frem til oktober. Vi har det sociale i højsædet.

Fra oktober til april indendørs roning i maskiner.  
Om vinteren svømning tirsdag aften.  
John Kingo, 22 87 86 87.  
Pris: 1.400 kr. helårligt.

### Seniorkoret i Frederikshavn

Fredage kl. 14-16.  
Sted: Abildgård Kirke.  
Nye medlemmer kan optages hele året.  
Jutta Rasmussen, 21 29 32 76.  
Liselotte Larsen, 60 24 29 46.  
Pris: 300 kr. årligt.

### Sorg- og livsmodsgruppe

Mandag i lige uger kl. 13-15.  
Sted: Ældre Sagens kontor, Søndergade 42 B.  
For dig, der har mistet en ægtefælle/samlever og har sorgen tæt inde på livet. Måske kender du til ensomhedsfølelse, ændring af identitet, praktiske udfordringer? Det kan være godt at dele med andre.  
Linda Jonsson, 31 59 03 33, inden fremmøde.  
☎

### Stolegymnastik

Onsdage kl. 9-11.30.  
Sted: Kontoret, Søndergade 42 B.  
Hold 1 kl. 9-10.  
Hold 2 kl. 10.30-11.30.  
Det foregår på og omkring stole. Fra 1. september.  
Lisbeth Larsson, 29 64 13 15.  
Pris: 50 kr. pr. sæson.  
☎

### Ældre Sagens cykelhold

Onsdage kl. 9.30-12.  
Sted: Foran Føtex i Frederikshavn.  
Vi cykler en tur i lokalområdet. Turen giver motion, frisk luft og godt humør. Kom og prøv, alle kan være med. Det tager et par timer inkl. hygge.  
Frank Kjeld, 29 12 52 11.

### Årsmøde

Onsdag 1. september kl. 19.  
Sted: Rådhuscentret, Parallelvej, Frederikshavn.  
Efter dagsordenen, som blandt andet omfatter beretning, regnskab og valg, er der hyggeligt samvær. Gør din indflydelse gældende. Foreningen er om muligt vært ved et let trakte-ment, hvorfor der er tilmelding. Dørene åbnes kl. 18.30.  
Husk medlemskort.  
Booking på hjemmesiden, Palle Møhlholt, 28 19 69 32 eller Carsten Jensen, 21 18 17 55.

### Suppeaften

- Torsdag 2. september kl. 18-20.30.  
Tilmelding senest 31. august.
- Torsdag 7. oktober kl. 18-20.30.  
Tilmelding senest 4. oktober.

Sted: Ældre Sagens kontor, Søndergade 42 B.  
Spis sammen-suppe, kaffe og kage, Kom til en hyggelig aften.  
Else Krage, 98 42 25 67, 21 26 52 40.  
Pris: 50 kr.

### Irish Waterfalls

Torsdag 9. september kl. 19.  
Sted: Rådhuscentret, Parallelvej, Frederikshavn.  
Vi starter sæsonen med disse populære musikanter, der brænder for irsk folkemusik. De hygger sig med samspillet og glæden ved at spille for publikum. Dørene åbnes kl. 18.30.  
Booking på hjemmesiden eller til Carsten Jensen, 21 18 17 55 eller Palle Møhlholt, 28 19 69 32, fra 9. august til 5. september.  
Pris: 150 kr. inkl. let trakte-ment med drikkevarer, ikke-medlemmer 175 kr.

### Mads Toghøj på Læso

Torsdag 14. oktober kl. 12.30.  
Sted: Marinaen, Østerby.  
Kl. 12.30 velkomst og middag bestående af flæskkesteg med tilbehør og æblekage.  
Kl. 14-ca. 16 underholder Mads Toghøj.  
Ny tilmelding er nødvendig.  
Arrangementet er udsat fra 22. april.  
Maks. 80 deltagere efter først til mølle-princippet.  
Kirsten Abildgaard, 23 61 03 09, fra 26. august til 8. oktober.  
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 125 kr.

### SKAGEN

Formand og ældrepolitik:  
Ivan Bach Jensen,  
27 58 69 75.

### Besøgsven

Få en besøgsven eller glæd andre med et besøg.  
Tove Christiansen, 29 91 53 15.

### Cykling uden alder

Ældre på plejehjem og i egen bolig tilbydes en tur ud i det blå med en rickshaw. Vil du være rickshawpilot, hører vi gerne fra dig.  
Kirsten Schou, 24 43 12 34.

### Demens

Få råd og hjælp ved demens, som ikke blot påvirker den ramte, men i høj grad også de pårørende.  
Tovholder: Kirsten Schou, 24 43 12 34.  
Kontakt også Kirsten, hvis du vil yde en indsats på demensområdet.

### Hjælp til it

Har du brug for hjælp til pc, iPad, NemID, netbank, spørg Ivan Bach Jensen, 27 58 69 75 eller Birgit "Momse" Hansen, 20 21 01 87, til råds.

### Spiseaften

Sidste tirsdag i måneden kl. 18. September-marts - ej december.  
Sted: Ankermedet Aktivitetscenter, Skagavej 134.  
Kom til hyggelig spiseaften, se dagens menu i ugeavisen og på Skagensavis.dk  
Retningslinjer for covid-19 overholdes.  
Tilmelding torsdag ugen før til Sonja Jørgensen, 30 29 54 70, kl. 16-20.

### Søndagscafe

2. søndag i måneden kl. 14.30-17.  
Fra september.  
Sted: Ankermedets Aktivitetscenter.  
Hyggelige timer med sang, musik eller foredrag. Se annonce i lokalavisen. Retningslinjer for covid-19 overholdes.  
Pris: 25 kr. for kaffe og kage.

### Tryghedsopkald

Bliv ringet op hver morgen. Bliver du syg eller kommer ud for en ulykke, ved du, der kommer hjælp, hvis du ikke svarer.  
Kirsten Schou, 24 43 12 34.

### Vågetjeneste

Ingen skal dø alene, hvis de ikke ønsker det. Vågetjenesten kan kontaktes ved behov for hjælp. Vi kommer i eget hjem og på plejecentre og våger hos døende, der ingen pårørende

har, eller hvor de pårørende har behov for aflastning. Heidi Børglum Jensen og Astrid Mortensen, 21 36 47 49, kl. 10-18.

### Årsmøde

10. august kl. 18.15.  
Sted: Ankermedet Aktivitetscenter, Skagavej 134, Skagen. Grundet covid-19 ved vi endnu ikke, om det bliver med spisning. Se annonce i lokalavisen.

## SÆBY

**Formand:** Poul Erik Johansen, 60 62 07 30.  
**Ældrepolitik:** Ole K. Petersen, 98 46 10 71.

### Cykling uden alder

Hverdage kl. 10-17.  
Vi tilbyder ikke-mobile ældre en cykeltur med en rickshaw placeret på Sæby Ældrecenter. Vi har frivillige piloter, der gerne kører en tur i Sæbys smukke omegn. Hvis du bor ude i byen, kan du kontakte Martin Houkjær Jensen, 52 39 22 61.

### Den hjælpende hånd

Har du små, praktiske problemer, du har svært ved at klare? Ikke opgaver, der kræver autoriserede håndværkere. Sven Thomsen, 98 46 17 31. Kurt Christensen, 21 26 66 89.

### Frivillig

Hjælp! Vi mangler besøgsvenner, ledsagere og vågere i vores lokalområde. Vil du yde en indsats? Besøgsven: Ove Pape, 61 67 32 89. Ledsager: Karen M. Jensen, 29 93 35 64. Våger: Hanne Hvid Poulsen, 60 62 11 77.

### Gratis retshjælp

1. tirsdag i hver måned kl. 12.30-13.30 (ej juli-august). Sted: Krystalgade 1, Krystaltorvet. Har du et juridisk spørgsmål og savner hjælp, kan du møde op her. Advokatfirmaet Hjulmand-Kaptanj yder denne service. Ole K. Petersen, 98 46 10 71.

### Hjemmeside

www.aeldresagen.dk  
Vælg "Lokalafdelinger".  
Vælg "Sæby".  
Her kan du tilmelde dig "lokale nyhedsbreve".

### Mødested for alle

• Hverdage kl. 10-16.  
• Lørdage kl. 10-12.  
Sted: Krystalcafeen, Krystaltorvet, Sæby. Middagspause kl. 12-14. Ældre Sagens frivillige serverer kaffe. Har du lyst til at blive cafevært, så kontakt Inger Nielsen, 20 30 37 52. Pris: Kaffe 10 kr., brød 10 kr.

### Social støtte

Brug for besøgsven, ledsager eller bisidder til møde med offentlig myndighed, læge, sygehus mv.? Ledsager: Karen Jensen, 29 93 35 64. Besøgsven: Ove Pape, 61 67 32 89. Bisidder: Kurt Jensen, 21 26 61 92. Plejehjemsvenner: Sammen med andre hygger du om beboerne. Inger Nielsen, 20 30 37 52.

### Telefonkæde

Ønsker du at blive ringet op hver morgen kl. 8-9? Karen Jensen, 29 93 35 64, tirsdage kl. 9-12.

### Telefonven

Der er stadig mange ensomme, der ikke kender til aktiviteten telefonven. Hvis du er en af dem eller kender en, der ville have godt af at tale med en anden om dagligdagen, så er muligheden der. Vi har mange frivillige, der har meldt sig. Ældre Sagens koordinator vil ud fra en samtale finde en passende person. 82 82 03 00.

### Vågetjeneste

Ingen skal dø alene, hvis de ikke ønsker det. Vi kommer både i eget hjem og på plejecenter og våger hos døende, der ingen pårørende har, eller hvor pårørende har behov for aflastning. Heidi Børglum Jensen og Tina Knudsen, 21 36 47 49, alle dage kl. 10-18.

### Badminton

• Tirsdage kl. 9-12.  
• Torsdage kl. 9-12.  
Fra 2. september til ultimo april.  
Sted: Badmintonhallen, Skovalleen, Sæby. Badminton på motionsplan. Jens Ole Sørensen, 21 26 12 11. Pris: Kontingent til Sæby Badmintonklub.

### Bridge

Fredage kl. 13.30-16.30.  
Fra 3. september.  
Sted: Kulturhuset, Sæbygårdvej, Sæby. Frem til april. Vi er 32 deltagere. Jørgen Skovgaard, 20 97 44 03. Pris: 250 kr. pr. sæson.

### Floorball

• Mandage kl. 10-11.  
• Onsdage kl. 10-11.  
Fra 13. september.  
Sted: Sæby Fritidscenter, hal B. Floorball er en sjov, hurtig sport med mange mål. Den giver sved på panden og styr på staven, også på motionsplan for os på 60-70+. Med masser af sammenspil, teknik og tempo er floorball en holdsport for alle aldre. Bo Baake, 40 86 40 49. Pris: 200 kr. pr. halvsæson.

### Gymnastik

Torsdage kl. 11-12.  
Fra 16. september.  
Sted: Sæby Fritidscenter. Tilbydes i samarbejde med Sæby Gymnastikforening. Tenna Petersen, 98 46 10 71. Pris: Kontingent til Sæby Gymnastikforening.

### Indendørs fodbold

• Mandage kl. 9.30-10.30.  
• Onsdage kl. 9.30-10.30.  
Fra 1. september.  
Sted: Sæby Spectrum, hal B. For utrænede seniorer af begge køn med vægt på motion og socialt samvær. Har du lyst til at have det sjovt og få sved på panden, så kom. Ingelis Studsbjerg, 28 45 14 68. Pris: 10 kr. pr. gang.

### Indendørs krolf

Tirsdage kl. 9.30-11.30.  
Fra 7. september.  
Sted: Sæby Fritidscenter. Vi er startet op med indendørs krolf. Kom og prøv de 2 x 12 huller. Indlagt kaffepause. I kan låne udstyret, medbring skiftesko.

Kurt Sørensen, 24 41 03 05.  
Pris: 10 kr. pr. gang.

### Krolf i Clasens Have

Tirsdage kl. 14-16.  
Sted: Algade 3. Kom og deltag. Vi kan nå to runder med indlagt kaffepause. Medbring kaffen, udstyr kan lånes. Ingen tilmelding. Hanne Hvid Poulsen, 98 46 48 46.

### Motionscyklng

Onsdage kl. 9.30-11.30.  
Sted: Sæby Busstation. Vi cykler i Sæbys smukke omegn og har en indlagt kaffepause. Medbring selv kaffen. Ingen tilmelding. Hanne Staun, 30 34 13 48.

### Netcafe for seniorer

Tirsdage kl. 10-11.30.  
Fra 24. august.  
Sted: Krystalgade 1, 1. sal, Sæby (over Krystalcafeen).  
Fra 24. august. Åbent mødested, hvor ældre kan få hjælp til at bruge pc, iPad, tablet og telefon, medbring om muligt din egen. Hjælp til MitID, ingen tilmelding. Poul Erik Johansen, 60 62 07 30. Pris: 10 kr. inkl. kaffe/te.

### Petanque

Tirsdage kl. 14-16.  
Sted: Clasens Have, Algade 3, Sæby. Udstyr kan lånes, alle er velkomne. Per Henriksen, 22 45 41 16.

### Stavgang

Torsdage kl. 9.30-10.30.  
Sted: Anlægget, Algade 3, Sæby. Hele året. Stave kan lånes. Ingen tilmelding. Hanne Hvid Poulsen, 98 46 48 46.

### Whist

Tirsdage kl. 13-17.  
Fra 7. september.  
Sted: Kulturhuset Sæbygårdvej, Sæby. Fra 1. september til primo maj. Henry Andresen, 26 25 16 68. Pris: 15 kr. Der serveres kaffe i pausen. ☺

### Ældre Sagens sangkor

Torsdage kl. 13.30-15.30.  
Sted: Manegen, Kulturhuset, Sæby.

Fra 19. august til maj.  
Nye medlemmer er meget velkomne.  
I løbet af sæsonen er der ca. ti koncerter, blandt andet i kirker og på centre og et fælles med kommunens øvrige sangkor.  
Carsten Kirkegaard,  
40 17 10 74.  
Pris: 600 kr. inkl. musikskolen.  
☎

### Årsmøde

Lørdag 4. september kl. 16.  
Sted: Manegen,  
Sæby Kulturhus.  
Dagsorden ifølge vedtægterne.  
Tilmelding til spisning.  
Se Sæby Folkeblad.

## HJØRRING KOMMUNE

### Koordinationsudvalg:

**Formand:** John Kirstein,  
53 61 31 70.

### Har du brug for en bisidder?

Få følgeskab af en bisidder, når du skal tale med offentlige myndigheder.  
40 19 08 60,  
bisiddergruppen98@gmail.com

### Hjælp til hørehæmmede

Keld Hansen tilbyder at orientere om høreapparater og demonstrere hjælpemidler, også individuelt i hjemmet.  
Keld Hansen, 98 94 16 19.

## HIRTSHALS

**Formand:** Susanne Krohn  
Djurhuus, 29 47 38 67.

### Arrangementer i de næste måneder

Vi arbejder på at få program til efteråret klar, men det er ikke alle aftaler, der er på plads inden deadline til dette nummer. Som sædvanlig annonceres i Hirtshals Bindslev-Avis, og programmet uddeles til de aktiviteter, der nu er i gang.

### Besøgsven

Få en besøgsven eller glæd andre med et besøg. Aftal individuelt besøgene.  
Nelly Lundsgaard Sørensen,  
20 20 48 97.  
Else Marie Krage, 21 96 07 26.

### Hjælp til it

Overgang til MitID.  
Tirsdays kl. 16-17.30.  
Sted: Hirtshals Bibliotek, byrådsalen.  
Vi har forberedt os på den kommende overgang fra NemID til MitID. Vi tilbyder hjælp og vejledning til både at installere og bruge apps. Fuld diskretion.  
Elinor Jensen, 30 26 35 68.

### Bowling

- Tirsdays kl. 13.30-15.
- Onsdays kl. 13.30-15.

Fra 1. september.  
Sted: Hirtshals Bowlingcenter, Østergade 54, Hirtshals.  
Kom og være med i de flotte, nyrenoverede lokaler.  
Ingrid Brath, 26 70 22 71.  
Pris: 55 kr. inkl. kaffe og brød.

### Bridge

Torsdays kl. 18.30-22.  
Sted: Lyngcafeen på Lynggården, Østergade 30, Hirtshals.  
Vi spiller, såfremt forholdene tillader det.  
Egon Christensen, 98 97 13 06.

### It-cafe - efterår

Tirsdays kl. 16-17.30.  
31. august-14. december.  
Sted: Hirtshals Bibliotek, byens sal på 1. sal. Der er elevator.  
Dog ikke i uge 42 (efterårsferie).  
Bare mød op.  
Elinor Jensen, 30 26 35 68.

### Krolf i Bindslev

Tirsdays kl. 13.30-15.30.  
Sted: Bindslev Gamle Elværk.  
Der tages forbehold for covid-19.  
Lund Holst, 29 42 61 73 og  
Børge Jensen, 98 93 84 05.

### Krolf

Tirsdays kl. 13.30-16.  
Sted: Folkeparken i Hirtshals.  
Der spilles udendørs, såfremt covid-19 tillader det.  
Jørn Jensen, 25 11 02 49, og  
Herluf Svendsen er tovholder.

### Petanque

- Mandage kl. 10-12.
- Onsdays kl. 10-12.

Sted: Klubhuset, tennisbanerne, Halvejen.  
Bare mød op og prøv at være med. Forbehold for covid-19.  
Poul Erik Harbo Olesen,  
40 92 23 21.

### Spillecafe

Fredays kl. 13.30-16.  
Sted: Den Svenske Sømandskirke, Hirtshals.  
Medbring eventuelt selv et spil, som du gerne vil spille med andre - fx brætspil, kortspil, ludo eller andet.  
Fra 1. oktober.  
Ingrid Brath, 26 70 22 71.

### Stavgang/traveture

Torsdays kl. 13-15.  
Sted: Klubhuset ved tennisbanerne, Halvejen.  
Mød op til en travetur med eller uden stave - tilrettelægges efter vejret. Tempo tilpasses deltagerne.  
Elinor Jensen, 30 26 35 68.

### Tennis

Onsdays kl. 10-12.  
Sted: Hirtshals Tennisklub, Halvejen, Hirtshals.  
Vi spiller udendørs, så længe vejret tillader det. Materiale kan lånes. Både nybegyndere og øvede. Det er gratis at prøve, men derefter kræves medlemskab af tennisklubben.  
Susanne Krohn Djurhuus,  
29 47 38 67.

### Årsmøde

Onsdag 25. august kl. 19.  
Sted: Hotel Hirtshals, Havnegade 2.  
Årsmøde i henhold til vedtægterne med forbehold for eventuelle ændringer på grund af corona. Efter generalforsamlingen serveres kaffe og brød, hvorfor tilmelding er nødvendig.  
Elinor Jensen, 30 26 35 68 eller  
Bente Refstrup, 22 38 25 86.

## HJØRRING

**Formand:** Bente Vogt,  
22 55 47 63.  
**Næstformand:** Hanna Simonsen,  
24 27 11 15.  
**Kasserer:** Ole Vang Bruun,  
30 94 23 27.

### Besøgsven

Vil du have en besøgsven eller være besøgsven?  
Anne Mengel-Jørgensen,  
30 62 65 03.  
Kamma Andersen, 40 16 61 48.

### Er du alene og utryg?

Meld dig til vores tryghedsopkald, hver morgen kl. 7.30-8.  
Ruth Christensen, 40 25 98 56.

Klara Mortensen, 21 66 60 55.  
Elin Christensen, 30 25 96 23.  
Kamma Andersen, 40 16 61 48.

### Fortælleglæde

En gang månedligt.  
Grupperne mødes om oplevelser eller et bestemt tema. Altid en god stemning, da deltagerne er parate til at lytte og bidrage personligt.  
Har du lyst til at deltage?  
Tove Ydesen, 26 20 70 04.  
Marianne Conrad, 98 90 36 63.

### Følg Ældre Sagen i Hjørring

På HAS-infokanalen på dit tv og på Facebook.

### Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/hjoerring  
Her køber du billetter til arrangementer.

### Kontor

Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 2. sal (elevator i gården), 71 90 08 21, svarer i åbningstiden tirsdays og torsdays kl. 10-12, da kontoret grundet covid-19 p.t. er lukket.  
Kontorleder: Niels Erik Vangsted.

### Alle netcafeer

Se den enkelte it-cafe kl. 9-12. Indtil 30. november.  
For alle it-/netcafeerne gælder: Afløseren for NemID hedder MitID og indføres til efteråret. It-cafeerne vil hjælpe med råd og vejledning. Senere kan vi måske hjælpe mere konkret.  
Erik Steen Nielsen, 41 14 13 22.

### Bridgeundervisning

- Mandage kl. 9.30-12. Bridge for mere øvede (bog 3 og 4).
- Tirsdays kl. 9.30-12. Bridge for let øvede (bog 2).
- Onsdays kl. 9.30-12. Bridge for nybegyndere (bog 1).

Sted: Forsamlingsbygningen.  
6. september-30. marts.  
Der undervises efter Nordisk Bridgestandard.  
Knud Walther, 21 77 06 65.

### Fotoklub

1. onsdag i måneden kl. 13-15.  
Sted: Forsamlingsbygningen, it-cafeen på 1. sal.  
For medlemmer, der interesserer sig for fotografering og billedbehandling, eller som kunne tænke sig at begynde. Husk at medbringe eget kamera/telefon.

Thorleif Fast Jensen,  
29 89 64 90.

### Herreklubben

2. mandag i måneden kl. 10-12.  
Sted: Forsamlingsbygningen,  
salen.  
Fra 9. august.  
Herreklubben er et frirum for  
mænd med forskellig baggrund  
og interesse.  
Thorleif Fast Jensen,  
29 89 64 90,  
herreklubben9800@gmail.com  
Pris: 20 kr. for kaffe.

### Kontortelefon åben

Telefonen er åben tirsdage  
og torsdage kl. 10-12.  
Sted: Østergade 9.  
Det fysiske kontor har været  
lukket længe, og vores  
fastnettelefon er nedlagt.  
Nu er der telefontid på  
71 90 08 21. Vi håber at kunne  
åbne kontoret i løbet af august.  
Kontorleder: Niels Erik  
Vangsted.

### Netcafe - Forsamlingsbygningen

Onsdage kl. 9.30-11.30.  
Fra 1. september.  
Sted: Værkstedet, 1. sal  
(elevator), Østergade 9,  
Hjørring.  
Tag din pc, smartphone eller  
tablet med og få hjælp til de  
ting, der forhindrer dig i at  
komme videre.  
Vi går kl. 10.30, hvis ingen  
ønsker hjælp.  
Erik Steen Nielsen, 41 14 13 22.  
☎

### Netcafe - Kulturcafeen

Tirsdage kl. 10-12.  
7. september-30. november.  
Sted: Kulturcafeen,  
Trollhättanvej 18.  
Frivillige hjælper begyndere  
og let øvede med at bruge  
pc, tablet og smartphone.  
Indlæringen sker individuelt.  
Du bestemmer. Medbring din  
egen maskine.  
Erik Steen Nielsen, 41 14 13 22.

### Netcafe - Skovgården

Mandage kl. 9.30-11.30.  
Fra 9. august.  
Sted: Skovgården,  
Aalborgvej 49, Hjørring.  
Frivillige hjælper begyndere  
med at lære brugen af deres  
egen bærbare pc. Indlæringen  
sker helt individuelt i den  
enkelte eget tempo og slutter,  
når man kan skive et brev,  
sende og modtage e-mails.

Medbring pc. Fra 9. august.  
Heine Skræm, 21 33 01 58.  
☎

### Netcafe - Tårs Skole

Tirsdage kl. 9.30-11.30.  
Fra 7. september.  
Sted: Tårs.  
Ældre Sagen tilbyder it-hjælp.  
Frivillige hjælper begyndere og  
let øvede med at bruge pc og  
tablet.  
Tag din pc eller tablet med.  
Erik Steen Nielsen, 41 14 13 22.  
☎

### Petanque

- Mandage kl. 9.30-11.30.
- Onsdage kl. 9.30-11.30.

Sted: Banen i Christiansgave.  
Bare mød op på banen.  
Henrik Bilde, 20 32 42 39.  
☎

### Samværsklub

Mandage kl. 9.30-11.30.  
Fra 6. september.  
Sted: Værkstedet,  
Forsamlingsbygningen,  
Østergade 9, Hjørring.  
Vi mødes i cafeen, hvorefter  
vi samles til en hyggelig snak,  
mens vi strikker, hækler eller  
laver andet håndarbejde.  
Ruth Christensen, 40 25 98 56.  
☎

### Svømning i Vandhuset

- Onsdage kl. 11.30-13.30.
- Fredage kl. 11.30-13.30.

Sted: Børge Christensens Vej,  
Hjørring.  
Benyt svømmehallen til  
reduceret pris. Gælder ikke  
i ferier og på helligdage.  
Husk medlemskort.  
Bente Vogt, 22 55 47 63.  
Pris: 35 kr. Mod tillæg af  
25 kr. kan man deltage i  
vandgymnastik kl. 13.

### Træn dig glad

Onsdage kl. 9.30-10.30.  
Sted: Forsamlingsbygningen,  
Østergade 9, Hjørring.  
Fra 18. august.  
Motion for ikke så mobile ældre  
- let gymnastik, træning af  
balance m.m.  
Alle er velkomne.  
Gurli-Marie Hyllested,  
25 33 27 87.  
☎

### Suppeaften

Mandag 6. september kl. 18-20.  
Sted: Ørnblø's Kultur- og  
Festcenter.  
Suppe og kaffe med kage.  
Rig mulighed for at få rørt  
stemmebånd og lattermuskler.

Snakken plejer at gå livligt.  
Tilmelding på hjemmesiden  
eller tirsdage og torsdage  
kl. 10-12 på 71 90 08 21,  
Niels Erik Vangsted.  
Pris: 60 kr.,  
ikke-medlemmer 90 kr.  
☎

### Årsmøde 2021

Mandag 13. september kl. 19.  
Sted: Ørnblø's Kultur og  
Festcenter, Hestkærvej.  
Dagsorden efter foreningens  
vedtægter, ingen tilmelding.  
Husk medlemskort, evt. som  
app på din telefon.  
Kontoret.  
☎

### Spisning for årsmøde

Mandag 13. september  
kl. 18-19.  
Sted: Ørnblø's Kultur-  
og Festcenter.  
Der vil være mulighed for at  
spise kl. 18 inden årsmødet, så  
der er tilmelding til spisning  
senest 1. september.  
Niels Erik Vangsted,  
71 90 08 21,  
tirsdag og torsdag kl. 10-12.  
☎

### Murer-Kjeld

Tirsdag 21. september  
kl. 14-16.30.  
Sted: Teatercafeen - Hos Uffe,  
Banegårdspladsen 4.  
Fra vision til virkelighed  
Mød Murer-Kjeld og hør om,  
hvordan hans tanker blev til et  
projekt, en plan og en fantastisk  
vellykket mission, der fik sat  
Nordjylland på Danmarks-  
og verdenskortet.  
Kontoret, 71 90 08 21,  
Niels Erik Vangsted.  
Pris: 60 kr. inkl. kaffe og kage,  
ikke-medlemmer 90 kr.  
☎

### Suppeaften

Mandag 4. oktober kl. 18-20.  
Sted: Ørnblø's Kultur-  
og Festcenter.  
Suppe og kaffe med kage.  
Rig mulighed for at få rørt  
stemmebånd og lattermuskler.  
Snakken plejer at gå livligt.  
Kontoret, 71 90 08 21, Niels  
Erik Vangsted.  
Pris: 60 kr.,  
ikke-medlemmer 90 kr.  
☎

## LØKKEN-VRÅ

**Formand:** Mona Berg Chri-  
stiansen, 20 58 11 55.  
**Sekretær:** Lis Larsen,  
42 43 27 30.  
**Kasserer:** Gunner Ødum,  
26 11 26 99.

### Bisidder

Bisidder kan hjælpe ved  
samtale med de sociale  
myndigheder, læge/lægebesøg  
m.m.  
Lisbeth Ødum, 26 11 66 99.

### Bridge - øvede

Mandage kl. 13-17.  
Fra 6. september.  
Sted: Havgården i Løkken.  
Gunner Ødum, 26 11 26 99.  
Pris: 150 kr. pr. sæson.

### It-hjælp

Helmer Nielsen, 29 86 62 77 -  
hjælper også med det nye  
MitID.

### Kør selv-udflugt til Kornets Hus

Mandag 13. september  
kl. 13-16.  
Turen er inkl. rundvisning  
afsluttende med kaffe og kage.  
Mona Berg Christiansen,  
20 58 11 55.  
Pris: 50 kr. MobilePay  
20581155 ved tilmelding!

### Lokalbestyrelse

Løkken-Vrå lokalbestyrelse  
kan ses på hjemmesiden.

### Søndagscafe

19. september kl. 14-16.  
Sted: Havgården.  
"Volstrup Harmonika Klub"  
spiller.  
Helmer Nielsen, 29 86 62 77.

### Telefonstjerne

Er du alene? Føler du dig  
utryg? Så meld dig til vores  
telefonstjerne.  
Du ringes op hver morgen  
kl. 8.30-9.  
Mona Berg Christiansen,  
20 58 11 55.

### Årsmøde - Løkken-Vrå

Onsdag 18. august kl. 19.  
Sted: Sognegården i Vrå.  
Dagsorden efter vedtægterne.  
Indkomne forslag sendes  
til formanden 14 dage før  
årsmødet.  
Før årsmødet kl. 19 serveres  
der et let traktement,  
hertil er der tilmelding!

Mona Berg Christiansen,  
20 58 11 55.

## SINDAL

**Formand:** Ann Hjarbæk,  
61 46 96 30, bedst efter  
kl. 16.

**Næstformand:** John  
Kirstein, 53 61 31 70.

**Kasserer:** Doris  
Kristensen, 24 98 50 05.

### Besøgsven evt. med hund

Savner du/l en besøgsven, som I kan dele sorg og glæde med, tale med om fælles interesser, spille kort med, få læst op af en bog eller avis, gå tur med, følges med til et arrangement? Ole Olsen, 22 79 37 24 eller Ann Hjarbæk, 61 46 96 30, efter kl. 16.

### Bisidder

Alle har ret til at tage en bisidder med til møder med det offentlige, læge, hospital mv. Bisiddergruppen, Ældre Sagen, 53 61 31 70.

### Demenscafe

2. onsdag i måneden.  
Sted: Selskabslokalerne,  
Bellisvej, Sindal.  
Demensramte har stor glæde af aktiviteter, der er tilpasset deres behov. Som pårørende kan du finde støtte i at møde andre i samme situation. For mennesker med hukommelsesproblemer og deres pårørende, familie eller venner.  
Ole Olesen, 22 79 37 24.

### Lokalafdelingen tilbyder

- Seniorvejleder, som kan hjælpe med at læse, forstå og udfylde dokumenter, søge på internettet mv.
- It-hjælper, der hjælper med opsætning af e-Boks, NemID, opsætning af printere, problemer med computeren mv.
- Hjælpende hånd til små, praktiske problemer i hjemmet, fx at flytte lamper, opsætte gardinstænger m.m., som ikke kræver en håndværker.

Ann Hjarbæk, 61 46 96 30,  
efter kl. 16.

### Svømning

Medlemmer får 10 % rabat  
i Sindal Svømmehal, uanset

om de køber 12-turs kort  
eller blot betaler enkeltvis  
svømmetider. Husk  
medlemskort.

### Banko

Mandage kl. 13-15.  
Sted: Aktivitetscentret,  
Markedsgade 25.  
Alle er velkomne.  
Ove Møller Christensen,  
26 61 57 33.  
☎

### Spis sammen-arrangement

Torsdag 19. august  
kl. 17.30-20.30.  
Sted: Festlokalet,  
Bellisvej, Sindal.  
Vi starter med en hyggelig  
spis sammen-aften. Bøf med  
bløde løg og kartofler, kaffe  
og småkager. Vi får besøg af  
Ester og Niels Ole Vajhøj, som  
fortæller om deres besøg på  
New Zealand.  
Vi følger Sundhedsstyrelsens  
retningslinjer.  
Doris Kristensen, 24 98 50 05.  
Pris: 75 kr.

### Årsmøde

Torsdag 16. september  
kl. 18.30-22.  
Sted: Hos Martin,  
Sindal Kro og Hotel, Sindal.  
Årsmøde jævnt før Ældre  
Sagens vedtægter, kun for  
medlemmer. Der serveres  
en øl/vand og kaffe og kage,  
medlemskort fremvises ved  
indgangen.  
Doris Kristensen, 24 98 50 05.

## JAMMERBUGT KOMMUNE

### Koordinationsudvalg:

**Formand:** Jørgen Jensen,  
22 84 66 92.

## BROVST

**Formand:** Inga Madsen,  
22 40 07 81.

**Besøgstjeneste:** Tove  
Traberg, 40 29 20 32.

**Tryghedsopkald:** Helga  
Sørensen, 51 28 76 87.

### Besøgsven

Ring til Ældre Sagens  
besøgstjeneste, hvis du ønsker  
en besøgsven, som kan besøge  
dig en gang om ugen eller efter  
aftale.  
Tove Traberg, 40 29 20 32.

### Besøgsvenner søges

Har du tid og lyst til at glæde  
nogle ældre med et besøg, så  
hører vi meget gerne fra dig.  
Tove Traberg, 40 29 20 32.

### Bowling

Tirsdage kl. 15-16.  
Sted: Fjerritslev Bowlingcenter.  
Der er ledige pladser.  
Gunnar Andersen, 21 78 35 23.

### Edb

Mandage kl. 16-17.  
Sted: Mølleparkcentret.  
Problemer med hjemme-  
computeren? Vi tilbyder hjælp  
til edb, også hjemme.  
Medbring din bærbare  
computer.  
Tilmelding senest mandag  
inden kl. 12. Ingen tilmeldinger  
- ingen underviser.  
Poul J. Knøsgaard, 20 28 34 74.

### Hjælpende hånd

Mandag-torsdag kl. 11-16.  
Få hjælp til mindre opgaver  
i hjemmet, fx skifte pærer,  
batterier, hænge billede op,  
smøre et hængsel og lignende.  
Kommer i postnummer  
9460. Betaling for eventuelle  
materialer.  
Poul Erik Eriksen, 21 22 65 57.

### Tryghedsopkald

Er du alene, føler du dig utryk?  
Bliv ringet op hver morgen,  
hvor vi hører, om du har det  
godt.  
Helga Sørensen, 51 28 76 87.

### Tur til Bratbjergsøerne

Onsdag 18. august kl. 14-17.  
Sted: Bratbjergsøerne,  
Bratved 55, Brovst.  
Kaffe og hygge med musik ved  
Niels Peter Larsen - måske går  
vi en tur ved søerne.  
Kl. ca. 16.30 sluttet der af med  
et par stykker mad med en øl/  
vand.  
Tilmelding til Helga Sørensen,  
51 28 76 87, senest fredag  
13. august.  
Annonceres i lokalavisen.

### Årsmøde

Tirsdag 14. september kl. 17.  
Sted: Brovst Sport- og  
Kulturcenter.  
Inkl. traktement.  
Dagsorden:  
Valg af dirigent. Beretning om  
lokalbestyrelsens virksomhed  
til godkendelse. Forelæggelse  
af lokalbestyrelsens regnskab  
til udtalelse. Orientering  
om lokalbestyrelsens  
fremtidige virke - indkomne

forslag, som skal være  
lokalbestyrelsen i hænde  
senest 14 dage før mødet. Valg  
af lokalbestyrelsesmedlemmer  
for to år. Valg af suppleanter for  
et år. Eventuelt.  
Inga Madsen, 22 40 07 81.

### Heldagstur til Mariager

Onsdag 25. august kl. 9-17.30.  
Sted: Brovst Sport- og  
Kulturcenter.  
Tur til Mariager-området og  
sejltur med Svanen.  
Kaffe og rundstykker i bussen,  
frokost ombord på turbåden.  
Derefter Mariager Kirke,  
klosterhaven og rosenhaven.  
Eftermiddagskaffe i bussen på  
hjemturen.  
Tilmelding til Helga Sørensen,  
51 28 76 87, senest 17. august.  
Pris: 300 kr.,  
ikke-medlemmer 400 kr.

### Søndagscafe

Søndag 3. oktober kl. 14-16.  
Sted: Brovst Sport- og  
Kulturcenter.  
Fra gadebetjent til et liv i PET.  
Et spændende foredrag, hvor  
pensioneret kriminalassistent  
Christian Medom fortæller  
om 40 år i politiets tjeneste  
- herunder om livet i  
efterretningstjenesten - med  
lune og et glimt i øjet.  
Der serveres kaffe og kage.  
Egon Jakobsen.  
Pris: 40 kr.

## FJERRITSLEV

**Formand:** Jørgen Jensen,  
22 84 66 92.

**Næstformand:** Lars  
Eriksen, 29 93 63 40.

**Kasserer:** Poul Arne  
Sørensen, 20 61 07 18.

### Besøgsven

Har du et par timer til at  
glæde en ældre medborger  
med et besøg? Vi mangler  
besøgsvenner. Eller kender du  
nogen, som gerne vil have en  
besøgsven?  
Alice Andreasen, 40 42 52 16.

### Corona

Ved deltagelse i arrangementer  
i Ældre Sagen Fjerritslev skal  
der vises corona-pas eller en  
72-timers gyldig covid-19-test.  
Mundbind skal anvendes, indtil  
man har indtaget sin plads.





### It - slægtsforskning

Mandage kl. 10-12.  
Fra 6. september.  
Sted: Biersted Aktivitetscenter,  
Stationsvej 51.  
Vi hjælper hinanden med problemer omkring slægtsforskning, så bare mød op.  
Kom med din pc eller dine data, vi har wi-fi, pc og projektor.  
Kom til et par hyggetimer inkl. kaffe under kyndig vejledning.  
Henning Larsen, 98 26 84 82,  
22 25 23 34.  
☎

### It - åben datastue i Gjøl

Mandage kl. 13-15.  
Sted: Kildevangen.  
Fra 6. september.  
Du kan arbejde og træne på brugen af din iPad, din tablet eller din pc. Få kyndig vejledning om funktioner, programmer eller apps med fokus på netop din udfordring.  
Vi hjælper med skift fra NemID til MitID.  
Bare kom.  
Ulf Jessen, 40 34 95 90.  
☎

### It - åben datastue i Aabybro

Torsdag kl. 10-12.  
Fra 12. august.  
Sted: Aabybro Bibliotek,  
Kattedamsvej 32 B.  
Kom og træn brugen af din iPad, tablet eller pc. Få kyndig vejledning om funktioner, programmer eller apps med fokus på dine udfordringer.  
Ulf Jessen, 40 34 95 90.  
☎

### Nørkleklub i Birkelse

Mandage kl. 13-16 -  
dog 1. tirsdag i måneden.  
Fra 9. august.  
Sted: Hjorths Hus, Hjorthsvej,  
Birkelse.  
Vil du strikke, hækle eller få ny inspiration udi håndarbejdets kunst eller inspirere andre - så er du velkommen.  
Kamma Kronborg, 30 29 33 46.

### Nørklerier

Onsdage kl. 13-16.  
Sted: Brovst.  
Vil du strikke, hækle eller bare inspireres udi håndarbejdets kunst, så er du velkommen. Vi hygger og udveksler ideer samt hjælper hinanden. Er du en stor pige, der har lyst til at lure de gamle af eller få den hjælp, du har behov for, så er du også velkommen.

Ulla Bak, 22 29 05 95.  
Annemie Pedersen,  
40 34 32 61.  
☎  
**Patchwork**  
Torsdage kl. 9.30-11.30.  
Fra 16. september.  
Sted: Aabybro Plejehjem.  
Kreativitet og hygge.  
Bente Christensen, 98 24 18 66.  
Annemie Pedersen,  
40 34 32 61.  
☎

### Petanque

Mandage kl. 14-16.  
Sted: Aabybro Idrætscenter,  
Viaduktvej.  
Alle er velkomne.  
Hans Jørgen Schmidt,  
22 40 55 40.

### Seniorroning

• Mandage kl. 8-11.  
• Onsdage kl. 8-11.  
Sted: Gjøl Ro- og Kajakklub,  
Gjøl Havn.  
Motionsroning.  
Mogens Bejlegaard,  
20 66 11 55.  
Annemie Pedersen,  
40 34 32 61.  
Pris: 900 kr. i årligt medlemskab til Gjøl Ro- og Kajakklub.

### Søndagscafe

2. søndag i hver måned  
kl. 14-16.  
Sted: Torvestræde 10, Aabybro.  
12. september: Hygge, lagkage og musik ved Lisbeth Sørensen.  
10. oktober: Pakkespil og hygge.  
Annemie Pedersen,  
40 34 32 61.  
Pris: 25 kr.  
☎

### It - grundlæggende iPad-kursus

• Mandag 6. september kl. 10.  
• Mandag 25. oktober kl. 10.  
Sted: Aabybro Bibliotek,  
Kattedamsvej 32 B, Aabybro.  
Bliv fortrolig med og få større glæde ved den lille skærm.  
Lær at hente sjove og nyttige apps som nyheder fra DR og TV 2, Facebook, netbank, e-Boks, MobilePay, eReolen, Filmstriben, YouTube mv.  
6 mandage a 2 timer.  
Først til mølle til Erik Johansson, 24 22 43 80.  
Pris: 250 kr.,  
ikke-medlemmer 300 kr.  
☎

### It - iPad-kursus for videregående

• Onsdag 8. september kl. 13.  
• Onsdag 27. oktober kl. 13.  
Sted: Aabybro Bibliotek,  
Kattedamsvej 32 B, Aabybro.  
Bliv fortrolig med at bruge mail, kalender, Safari (Google-søgning) og appen Kontakter på din iPad. Grundig vejledning, mange tips og øvelser på kurset.  
6 lektioner a 2 timer.  
Først til mølle til Erik Johansson, 24 22 43 80.  
Pris: 250 kr.,  
ikke-medlemmer 300 kr.  
☎

### Årsmøde

Torsdag 9. september kl. 18.  
Sted: Hotel Søparken, Aabybro.  
Spisning kl. 18, gule ærter inkl. en øl, en snaps og kaffe.  
Kl. 19 årsmøde, og man kan komme til dette uden tilmelding.  
Tilmelding til spisning 6. august-2. september til Hans Jørgen, 22 40 55 40, bedst kl. 13-17.  
Pris: 50 kr. for spisning mv.

### Gratis bilvask

Tirsdag 14. september kl. 9-12.  
Sted: 7-Eleven, Aabybro.  
I samarbejde med 7-Eleven Aabybro, Østergade tilbydes præsentation af vaskeanlæg og gratis bilvask.  
Gyldigt medlemskort skal fremvises.  
Ingen tilmelding.  
Hans Jørgen Smidt,  
22 40 55 40.

### De Gro Søger - fællesarrangement

Lørdag 25. september kl. 14.  
Sted: Restaurant Nordstjernen,  
Blokhus.  
Fællesarrangement i Restaurant Nordstjernen, Blokhus med kaffebord. Trioen De Gro Søger underholder.  
Gratis bus fra DGI Huset, Aabybro.  
Inkl. kaffe, boller og lagkage.  
Se annoncering i lokalavisen.  
Tilmelding i september. Se lokalavisen.  
Pris: 100 kr.

### Thisted Bryghus

• Torsdag 7. oktober kl. 18.15-22.  
• Torsdag 14. oktober kl. 18.15-22.  
Sted: DGI Huset, Aabybro.  
Bustur med afgang fra DGI Huset, Aabybro kl. 18.15.

Rundvisning, sandwich og ølsmagning.  
Hans Jørgen, 22 40 55 40,  
6. august-26. september kl. 13-17.  
Pris: 180 kr. kontant.

## MORSØ KOMMUNE

### MORSØ

**Formand:** Kirsten Nielsen,  
30 46 14 95.  
**Næstformand:** Helle Runge  
Madsen, 23 43 44 20.  
**Kasserer:** Tove  
Gransgaard, 29 72 53 40.

### Besøgsven

Vil du være besøgsven? Vi søger frivillige besøgsvenner, for efterspørgslen er stor. Vil du have besøg, finder vi en besøgsven, du vil få glæde af at kende.  
Helle Runge, 23 43 44 20.  
Karen Margrethe Nielsen,  
24 49 22 37.

### Billard

• Tirsdage kl. 9.30-11.30.  
• Torsdage kl. 9.30-11.30.  
Morsø Firma- og Familieidræt,  
Venøvej 2, Nykøbing Mors.  
Billard for begge køn.  
Ejner Lysdal, 97 72 28 11.  
Pris: 10 kr. pr. gang, inkl. kaffe.

### Bridge

• Tirsdage kl. 13.30-17.  
Sted: Støberisalen,  
Holgersvej 7, Nykøbing Mors.  
• Torsdage kl. 19-23.  
Sted: Cafeen, Støberigården,  
Støberivej 7.  
Du kan spille bridge i Morsø Bridgeklub.  
Jens Markussen, 61 33 49 37.

### Edb-hjælp i hjemmet

Er du handicappet, eller har du en stationær computer, og har du edb-problemer, som skal ordnes i hjemmet, så ring til Lars Borup, 21 97 72 33.  
Hjælp til skattemappen, ring til Kirsten Nielsen, 30 46 14 95.  
Betaling for kørsel - p.t. 50 kr.  
Tavshedspligt er en selvfølge, id-kort fra Ældre Sagen kan forevises.

### Frivillige søges

Vil du være frivillig? Der er forskellige opgaver, og lige meget, hvad du vælger, kan du gratis komme på kursus for at blive rustet til opgaven.  
Kirsten Nielsen, 30 46 14 95.

## Hjemmeside

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

## Kontaktperson - rejser og ture

Ved de rejser og turarrangementer, hvor der ikke er opgivet en kontaktperson, er Niels Kristian Vester, 28 14 77 92, ansvarlig.

## Kontaktperson - socialt

Ved de sociale tilbud, hvor der ikke er opgivet en kontaktperson, er Karen Margrethe Nielsen, 24 49 22 37, og Helle Runge Madsen, 23 43 44 20, ansvarlige.

## MitID

Da NemID ophører til efteråret, og vi overgår til MitID, bliver der mulighed for at få hjælp til at klare det nye digitale system. Lars Borup, 21 97 72 33. Knud Boll, 31 57 35 37. Egon Andersen, 23 71 06 10. Til efteråret oprettes der kursusforløb om brugen af det nye MitID. Læs mere på vores hjemmeside og i nyhedsbrevet.

## Tryghedsopkald

Vi ringer op hver morgen. Bliver du syg, eller sker der et uheld, ved du, at der kommer hjælp, hvis du ikke tager telefonen. Gudrun Nørgaard, 97 72 48 65, 29 46 99 07.

## Værktøjskassen

En frivillig håndsrækning til opgaver på under en times varighed. Ikke opgaver, som hører under hjemmehjælpsordningen eller kræver autoriserede håndværkere. Folder kan fås hos Ældre Sagen, på biblioteket og i Støberigården. Niels Kristian Vester, 26 37 39 42, mandag og torsdag kl. 15.30-17.30. Pris: 50 kr. for kørsel.

## Åben datastue for alle

Onsdage kl. 9-12. Sted: Skovparken. Få hjælp, hvis du er kørt fast i et problem eller til opdateringer, som gør knuder eller driller. Til alle enheder, herunder også iPad, iPhone, tablet og smartphone. Problemer af maskinteknisk art er undtaget. Bare kom. Pris: 25 kr. pr. gang.

## Skovcafeen

Tirsdage kl. 14-18. Sted: Frivilligcenter Mors, Støberivej 7. Et tilbud til dig med hukommelsesbesvær og din ægtefælle. Vi har forskellige aktiviteter - sang, foredrag, busture, koncert mv. Det vigtige er det sociale samvær. Bente Sandal, Morsø Kommune, 99 70 63 51. Ældre Sagens lokale demensansvarlig: Johanne Roesen, 20 74 16 84. Pris: 25 kr. inkl. kaffe, brød og underholdning mv. ☎

## Tegning, akvarel og akrylmaling

Onsdage kl. 14-16. Sted: Frivilligcenter Mors, Støberivej 7, Nykøbing Mors. Aktivitet og samvær. Grethe Larsen, 97 72 23 43. Pris: 100 kr. ☎

## Søndagscafe

Søndag 26. september kl. 12-16. Sted: Det ottekantede forsamlingshus i Ø. Jølby. Middag med dessert, sang, musik og dans. Arrangementet slutter med kaffe og hjemmebag. Øl, vin og vand kan købes. Niels Kr. Vester, 28 14 77 92. Kirsten Nielsen, 30 46 14 95. Pris: 150 kr. pr. person.

## Foredrag om arve- og familiejura

Mandag 11. oktober kl. 19. Sted: Støberigårdens cafe. Advokat Gundhild Stausholm-Møller holder foredrag om arveret, familieret, strafferet, personskadeerstatning og konfliktmægling og meget andet. Kom og få styr på spørgsmål, der måske fylder mere, end du selv ved. Tilmelding senest 6. oktober til Leo Kristensen, 40 14 60 97 eller Helle Runge Madsen, 23 43 44 20 - også på sms. ☎

## THISTED KOMMUNE

**Koordinationsudvalg:**  
Formand: Jørgen Møller Larsen, 42 52 45 57.

## SYDTHY

Formand: Chr. Baun, 21 42 41 49.  
Næstformand: Jette Højberg, 24 83 45 14.

## Besøgsvenner

Marna Salmansen, 24 78 96 15, tager imod din henvendelse og formidler kontakt.

## Bisidder

Har du brug for hjælp i forbindelse med kontakt til offentlige myndigheder, læge eller andet, kan du kontakte Ella Sørensen, 97 94 12 46.

## Demenscafe

3. onsdag i hver måned kl. 14.30-16.30. Sted: Sct. Thøgersgaard, Vestervig. For demensramte og pårørende. Har du en pårørende, der er ramt, er du velkommen. Inge Marie Jensen, 61 60 55 95.

## Handyman

Lad vores handyman ordne opgaver, der er for store for dig, og som ikke kræver en håndværker. Knud Jacobsen, 24 94 51 97. Otto Larsen, 97 95 28 38, 21 39 28 18.

## Indkøbsven

Har du behov for hjælp til indkøb, eller vil du være indkøbsven, så kontakt Marna Salmansen, 24 78 96 15. Ældre Sagen betaler kørslen.

## Madlavningshold

Tilmeld dig ventelisten. Bente Primdahl, 21 42 18 89.

## Når to bliver til en

En sorg- og livsmodslinje for personer, der har prøvet/kender den svære følelse af tomhed. Thomas Nørgård, 22 15 13 92. Bente Primdahl, 21 42 18 89. Ole Jørgensen, 22 42 47 77.

## Vågetjeneste

Sydthy Røde Kors tilbyder vågetjeneste.

Vi er et korps af ti vågekoner, der tilbyder at våge ved døende og aflaste pårørende til alvorligt syge. Vi våger på ældrecentre og i eget hjem i alle døgnets timer. Karen Søgaard, 30 60 54 32.

## Bridge

Onsdage kl. 18.30-20.30. Fra 22. september. Sted: Traant, Bredgade 158, Hurup. Bridge for alle. Inger Nielsen, 21 27 53 70, 40 32 15 95.

## Canasta

Mandage kl. 14-16.30. Sted: Kulhuset, Krik Strandvej 68, Vestervig. Mød op og få et par hyggelige timer med et spil kort. Kender du ikke spillet, kan vi lære dig det. Jette Højberg, 24 83 45 14. Pris: 20 kr. for kaffe/te og kage.

## Herreværelset

1. tirsdag i hver måned kl. 18-23. Fra 7. september. Sted: BooA, Vestervigvej 112, Bedsted. Et frirum for alle mænd, og kun mænd, med forskellig baggrund. Er du en frisk mand, der kender en god nabo, der trænger til at komme fri af egen lænestol, så kom - og tag ham med. Bente Primdahl, 30 13 04 69 eller Niels Sørensen, 30 13 04 69. Tilmelding mandagen før sammen med betalingen. Pris: 50 kr. pr. person til reg.nr. 9111 kontonr. 555609698 eller MobilePay 14752, husk akt.nr. 368 + navn.

## Krolf

Onsdage kl. 9.45-12. Sted: BooA, Bedsted. Mød op og prøv, om det er noget for dig. Vi stiller gratis køller og kugler til rådighed. Husk kaffen. Man er velkommen til at spille både i Hurup og Bedsted. Karl Einer Jensen, 22 26 24 17. Lindy Madsen, 24 66 71 55.

## Krolf

Tirsdage kl. 9.45-12. Sted: Ved p-pladsen, Gormsvej 6-10, Hurup. Mød op og prøv, om det er noget for dig. Vi stiller gratis køller og kugler til rådighed.

Husk kaffen.  
Karl Einer Jensen, 22 26 24 17.  
Lindy Madsen, 24 66 71 55.

### Minigolf

Torsdage kl. 10-12.  
Sted: Agger Havn Feriecenter, Havnevej 1, Vestervig.  
Spillet for alle, der ønsker lettere motion, frisk luft, og som gerne vil have en sjov og hyggelig formiddag i selskab med andre.  
Det er muligt at drikke medbragt kaffe.  
Niels Sørensen, 30 13 04 69.  
Karl Einer Jensen, 22 26 24 17.  
Pris: 20 kr. pr. gang, som går til leje af køller og bolde.

### Motion og samvær

Mandage kl. 9-11.  
Fra 6. september.  
Sted: Dit Center, Idrætsvej 7, Hurup.  
Styrketræning i Hurup, Bedsted og Hørdum. Medlemmer opnår rabat.  
Tilmelding: Dit Center, 97 95 22 44.  
Chr. Baun, 21 42 41 49.  
Pris: 175 kr. månedligt.

### Motion og samvær

Styrketræning - Ydby.  
Tirsdage kl. 9.30-11.30.  
Fra 14. september.  
Sted: Boddum-Ydby Skytte- og Fritidscenter, Ydbyvej 193 C, Hurup.  
Kaffe og rundstykker, styrketræning, opvarmning, aktiviteter i hal og opholdsrum, afslutning.  
Der kan forekomme ændringer.  
Jørgen Stefansen, 61 34 81 76.  
Pris: 25 kr. pr. gang for deltagelse og kaffe.

### Motion og samvær

Onsdage kl. 9-11.  
Fra 8. september.  
Sted: Vestervig-Agger Hallen, Teglgårdsvej 5, Vestervig.  
Diverse former for motion.  
Kaffe og rundstykker kan købes for 25 kr.  
Jette Johannesen, 29 73 17 03.  
Pris: 200 kr. årligt.

### Seniorbordtennis

Tirsdage kl. 10-12.  
Sted: Vestervig-Agger Hallen, Teglgårdsvej 5, Vestervig.  
Bordtennis til alle seniorer over 60 år i regi af Vestervig Tennis- og Badmintonklub, BAT60+, DGI Bordtennis og Bordtennis Danmark.

For seniorer, som er færdigvaccinerede og har et coronapas.  
Per Frederiksen, 22 90 50 96.

### Skydning

Mandage kl. 10-12.  
Fra 4. oktober.  
Sted: Boddum-Ydby Skyttecenter, Ydbyvej 193, Ydby.  
Opstart første mandag i oktober. Kaffe og rundstykker 10 kr.  
Af forsikringshensyn kræves indmeldelse i skytteforeningen efter tre prøveskydninger.  
Erik Jensen, 21 24 33 94.  
Ole Pedersen, 20 11 64 94.  
Pris: 25 kr. for 25 skud eller 1 kr. pr. skud.  
Sæsonkontingent 250 kr.

### Styrketræning i Hørdum Hallen

Mandage kl. 9-11.  
Fra 13. september.  
Sted: Sportsvej 12, Snedsted.  
Styrketræning  
Marlene Aggerholm, 24 93 83 92.  
Pris: 500 kr. for sæsonkort.

### Varmtvandsgymnastik

Torsdage kl. 8-11.  
Fra 7. oktober.  
Sted: Hurup Svømmebad.  
Hold 1: Kl. 8-9. Hold 2: Kl. 9-10. Hold 3: Kl. 10-11.  
Instruktør: Inger Kurdal eller Judith.  
Hallen er vært ved en kop kaffe.  
Ingen tilmelding. Omfordeling kan ske.  
Lars Pilgaard, 21 46 44 54.  
Pris: 320 kr. for et 10-turs kort til svømmehallen.

### Tur til Sårup

Tirsdag 24. august kl. 10.  
Sted: Sårupvej 62, Hanstholm.  
Vi skal opleve hjorte i brunst.  
Finn Larsen guider os på turen - ca. to km.  
Efter turen tilbydes pølser, øl/vand - ingen tilmelding, mød bare op, alle er velkomne.  
Tag evt. stol med.  
Lars Pilgaard, 21 46 44 54.  
Pris: 20 kr. for pølse, brød og øl eller sodavand.

### Thorsager Kirke og Gl. Estrup

Mandag 30. august kl. 8.  
Sted: Opsamlingssteder og -tider oplyses ved tilmelding.  
Med bus til rundkirken, hvor en guide fortæller om kirken. Derefter Gl. Estrup, hvor vi får frokost. Tre timer på egen hånd. Prisen dækker bustur

med kaffe og rundstykker, frokost og entre til museerne.  
Maks. 54 og min. 30 personer.  
Lars Pilgaard, 21 46 44 54, senest 20. august.  
Pris: 290 kr. til reg.nr. 9111 kontonr. 555609698 eller MobilePay 14752, husk akt.nr. 810 + navn.

### Kirkevandring - Hvidbjerg Kirke

Tirsdag 7. september kl. 10.  
Sted: Kirkegade 1 A, Thyholm.  
Museumsinspektør Charlotte B. Andersen fortæller om kirkens historie. Derefter tur på kirkegården og området.  
Bagefter sælges pølser, øl/vand - ingen tilmelding, mød bare op, alle er velkomne.  
Tag evt. stol med.  
Lars Pilgaard, 21 46 44 54.  
Pris: 20 kr. for pølse, brød og øl eller sodavand.

### Bornholm

Med Hanstholm Rejser.  
13. september kl. 6-18. september.  
Klipper, sandstrande, agerland, skov, højlyng, klippeløkker, moser, småsøer og sprækkedale.  
5 x overnatning, morgenbuffet og aftensmad. Drikkevarer (kl. 18.30-21) til aftensmaden, øl, vin, vand. Færge. Alle nævnte udflugter, ekskl. entreer. 4-stjernet bus.  
Tilmelding til Jette Højberg, 24 83 45 14, senest 17. august.  
Pris: 4.998 kr. Der gives 250 kr. i rabat til medlemmer.  
Tillæg for enkeltværelse: 750 kr.

### Vejlerne

Onsdag 15. september kl. 10.  
Sted: Opsamling i Hurup kl. 12, Hopla kl. 12.15, Spar i Koldby kl. 12.30.  
Henrik Gramstrup Larsen guider og fortæller om de mange fugle i reservatet.  
Slutter af med spisning på Agger Badehotel.  
Inkl. kaffe og kage samt dagens ret på Agger Badehotel.  
Drikkevarer på badehotellet er for egen regning.  
Min. 30 og maks. 56 personer - først til mølle.  
Tilmelding til Jette Højberg, 24 83 45 14, senest 1. september.  
Pris: 250 kr. til reg.nr. 9111 kontonr. 555609698 eller MobilePay 14752. Husk akt.nr. 715 + navn.

### Høstfest

Fredag 24. september kl. 17.30-22.30.  
Sted: Agger Badehotel.  
Tag selv-bord med diverse kødretter, dessert, kaffe og efterfølgende dans.  
Tilmelding til Inger Marie Jensen, 61 60 55 95, senest 15. september.  
Pris: 140 kr. til reg.nr. 9111 kontonr. 555609698 eller MobilePay 14752, husk akt.nr. 807 + navn.

### Sort sol i Tøndermarsken

Med Hanstholm Rejser.  
1. oktober kl. 6-3. oktober kl. 11.  
En dejlig tur, hvor du kan opleve det fantastiske naturfænomen sort sol. Du får:  
2 x overnatninger i Tønder, 2 x morgenbuffet, 2 x aftensmad, lokalt kendt "stæremand" med på marskturen, alle nævnte udflugter, ekskl. entreer, og 4-stjernet bus.  
Tilmelding til Jette Højberg, 24 83 45 14, senest 2. september.  
Pris: 2.598 kr. Der gives 150 kr. i rabat til medlemmer.  
Tillæg for enkeltværelse: 600 kr.

### Pas godt på dit kørekort

Oktober eller november.  
Sted: Vil fremgå, når vi ved mere.  
Vi forventer også i år at afholde dette kursus, så hold øje med hjemmesiden, bladet Det Sker samt bladet Gnisten fra Thisted Kommune i oktober, november måned. Vi vil også udsende nyhedsbrev.  
Kurset afholdes sandsynligvis i november måned.  
Irma Thomsen, 20 91 26 79.  
Pris: Vil fremgå af hjemmesiden.

### Kirkevandring - Boddum Kirke

Tirsdag 5. oktober kl. 10.  
Sted: Doveroddevej 15, Hurup, Thy.  
Museumsinspektør Charlotte B. Andersen fortæller om kirkens historie. Derefter tur på kirkegården og området.  
Efter turen sælges pølser, øl/vand - ingen tilmelding.  
Mød bare op, alle er velkomne.  
Tag evt. stol med.  
Lars Pilgaard, 21 46 44 54.  
Pris: 20 kr. for pølse, brød og øl eller sodavand.

## Æro og Langeland

Med Hanstholm Rejser.  
14. oktober kl. 6-16. oktober.  
Ægte ø-idyl med bindingsværk,  
flotte herregårde,  
charmerende øer - Tåsinge,  
Æro og Langeland. Vi skal bo  
på Æro.  
Du får 2 x overnatninger,  
morgenbuffet og aftensmad,  
entre til Fattiggården, færge  
Fyn-Æro t/r, alle nævnte  
udflugter, ekskl. entreer,  
og 4-stjernet bus.  
Tilmelding til Jette Højberg,  
24 83 45 14,  
senest 15. september.  
Pris: 2.598 kr. Der gives rabat  
på 150 kr. til medlemmer.  
Tillæg for enkeltværelse:  
400 kr.

## THISTED-HANSTHOLM

### Formand og ældrepolitik:

Jørgen Møller Larsen,  
42 52 45 57.  
**Næstformand:** Kristian  
Damsgaard Sørensen,  
21 42 35 90.

## Hjemmeside

[www.aeldresagen.dk/](http://www.aeldresagen.dk/)  
lokalafdelinger/  
thisted-hanstholm

## Besøgsven

Ældre borgere kan få en  
besøgsven fx en gang ugentligt.  
Vært og besøgsven aftaler selv  
tidspunkt.  
Vil du have - eller ønsker  
du at blive - en besøgsven?  
Vi mangler flere besøgsvenner.  
Magda Andersen, 60 85 17 24.  
Besøgsvenner har  
tavshedspligt.

## Bisidder

Skal du til samtale hos lægen,  
følger vi med dig. Vi lytter,  
tager notater og bidrager til  
en god og tryk dialog, og vi  
har tavshedspligt og bærer  
navneskilt.  
To lytter bedre end én.  
Samtalen bliver forstået,  
og aftaler huskes.  
Elin Damsgaard Sørensen,  
50 49 05 90.  
Kristian Damsgaard Sørensen,  
21 42 35 90.

## Pårørendegruppe

Vi samarbejder med Frivilliges  
Hus om samtalegrupper for  
ægtefæller og/eller børn.

Henvend jer trygt til Frivilliges  
Hus, 97 91 18 77,  
mandag-torsdag kl. 10-16.

## Vågetjenesten i Hanstholm

Ingen skal dø alene. Vi sidder  
hos alvorligt syge og døende. Vi  
kan aflaste pårørende. Vi våger  
i Hanstholm-, Ræhr- og Vigsø-  
området.  
Fyrglimt i Hanstholm eller  
hjemmeplejen, 99 17 43 00.

## Vågetjenesten i Thisted

Nærvær, aflastning,  
Besøg og tid.  
Vi sidder hos alvorligt syge eller  
døende, der ellers er alene.  
Vi kan aflaste pårørende, der  
våger. Ring 42 19 00 07 for  
aftale - telefonen er åben  
24 timer i døgnet, 365 dage  
om året.  
Thisted - ansvarshavende:  
Ingrid Ravn Nielsen,  
41 41 31 52.

## Bowling

Torsdage kl. 13-14.  
Sted: Bowl'n'Fun,  
Kirkegårdsvej, Thisted.  
Sædvanlige hold. Hør nærmere  
hos Edith. Bestil plads på  
97 91 17 77 - også hvis du vil  
forhøre dig om ledige pladser.  
Kun for medlemmer.  
Edith Skadhauge, 22 50 50 32.  
Pris: 40 kr. inkl. kaffe og  
småkager.

## Bridge

Tirsdag i lige uger kl. 13.30-16.  
Sted: Fodboldklubben,  
Lerpyttervej.  
Kom og spil bridge.  
Tilmelding senest dagen før  
kl. 12 til Else Marie Kjær,  
22 94 56 08 og Henny Nielsen,  
20 41 31 49.

## Damebridge

Torsdage kl. 13-16.  
Sted: Vibedal Plejecenter.  
Damer, som samles om  
bridgespil.  
Bodil Rasmussen, 97 92 23 20.  
Henny Nielsen, 20 41 31 49.  
Else Marie Kjær, 22 94 56 08.

## Edb/it

- Tirsdage kl. 8-16.
- Onsdage kl. 12-16.
- Torsdage kl. 8-16.

Sted: It-lokalet, Plantagehuset.  
Fra 1. januar arrangeres kun  
kurser efter ønsker og behov.  
Jørgen Møller Larsen,  
42 52 45 57.  
Pris: 150 kr.

## Fællessang

Tirsdag i ulige uger  
kl. 13.30-15.30.  
Sted: Hestestalden,  
Thisted Borgercenter.  
Sang for alle sangglade. Jens  
Yde Knudsen leder sangen.  
Forhør dig om genåbning hos  
Jens Yde Knudsen, 60 49 59 60.

## Hyggecafe

Mandag i ulige uger  
kl. 14.15-16.15.  
Sted: Frivillighuset på  
Nytov i Thisted.  
Mødested med plads til  
demensramte og pårørende,  
som i et roligt og efterhånden  
kendt område kan samles et  
par hyggelige timer. Ældre  
Sagen deltager hver gang med  
2-3 personer.  
Vi regner med at starte til  
september.  
Tove Gjørup, 40 16 22 33.

## Krolf

- Tirsdage kl. 9.30-12.
- Fredage kl. 9.30-12.

Sted: Det grønne område for  
enden af Tranevej i Thisted.  
Der spilles på en 36-hullers  
bane. Hold a fire personer, som  
fordeles ved lodtrækning. De  
fire spiller imod hinanden.  
Et hyggespil, men alle vil helst  
vinde, og det drejer sig også om  
at drille hinanden en smule.  
Hytte findes til læ i dårligt vejr.  
Edith Skadhauge, 22 50 50 32.  
Ingelise Bøjer, 24 49 29 69.  
Lizzie Bak Pedersen,  
21 37 06 08.

## Skydning

Torsdage kl. 19.30-21.  
Sted: Thisted Skyttekreds'  
baner, Thy Hallen.  
Thomas Dahl, 20 29 13 56.  
Pris: 550 kr. i kontingent til  
skytteforeningen. Der betales  
for patroner.

## Slægtsforskning

Tirsdage kl. 10-12.  
Sted: It-lokalet i Plantagehuset.  
Slægtsforskning for begyndere  
og for viderekomne. Kurserne  
foregår som studiekrede.  
Mona Rasmussen, 23 23 48 64.

## Stavgang og gåture

Torsdage kl. 10-12.  
Sted: Det grønne område  
ved Tranevej, Thisted.  
Let opvarmningsprogram for at  
løsrne musklerne og få blodet  
lidt i cirkulation.  
Herefter lang eller kort tur,  
alt efter lyst og temperament.

Så kom og vær med i et socialt  
samvær - med eller uden stave.  
Ellen Grønkjær, 97 92 50 97.

## Yoga for kvinder

Tirsdage kl. 16-17.  
Sted: Hestestalden,  
Borgercentret.  
Der dyrkes yoga med  
kompetent instruktør -  
alle pladser er p.t. besat.  
Karen Marie Nielsen,  
22 39 61 11, for evt. ledige  
pladser.

## Åben stue

Torsdage kl. 14-17.  
Sted: Nytorv nr. 8  
(Frivillig Thys lokaler).  
For ældre medborgere, der kan  
komme for at nyde samværet  
med snak, spil og andre  
aktiviteter. Der er mulighed  
for at købe kaffe.  
Ansvarlige: Emil Larsen,  
Sonja Eriksen, Marie Sixhøj  
og Johannes Enevoldsen,  
24 27 10 50.

## Det nye MitID

Onsdag 25. august kl. 9-12.  
Sted: Plantagehuset,  
Plantagevej, Thisted.  
3-timers kursus i det nye MitID.  
Begrænset plads. Er der stor  
interesse, så gentager vi det.  
Jørgen Møller Larsen,  
42 52 45 57, inden 24. august.

## Frikadellefest

Mandag 30. august kl. 18-22.  
Sted: Hotel Limfjorden,  
Simons Bakke, Thisted.  
Vi spiser sammen og vil nyde  
countrysange og -musik,  
fremført af Ole Lindskov  
med flere.  
Arrangementet er  
for alle over 65 år.  
Tilmelding til Tove Gjørup,  
50 69 12 36, inden 20. august.

## Søndagscafe

Søndag 19. september  
kl. 14-16.  
Sted: Dragsbæk Plejecenter,  
Simons Bakke, Thisted.  
Revsangens genklang.  
Birgitte Antonius og John Skou  
synger og spiller viser af blandt  
andet Liva Weel, Lulu Ziegler,  
Marguerite Viby og helt op til  
vores tid.  
Tilmelding til Tove Gjørup,  
50 69 12 36,  
16. august-11. september.  
Pris: 50 kr.

### Søndagscafe

Søndag 17. oktober kl. 14.  
Sted: Dragsbæk Ældrecenter, Simons Bakke, Thisted.  
Uwe Lindholdt fortæller om Nationalpark Vadehavet og viser billeder derfra.  
Tove Gjørup, 50 69 12 36, 20. september-9. oktober.  
Pris: 50 kr.

### VESTHIMMERLANDS KOMMUNE

#### Koordinationsudvalg:

**Formand:** Verner Markussen, 21 63 45 82.

### FARSØ

#### Formand og ældrepolitik:

Jonna Michelsen, 29 79 38 83.

**Næstformand:** Niels Jørgensen.

**Sekretær:** Christian Jørgensen.

### Søgang - søen i Farsø

Tirsdag kl. 9.30  
Mødested: P-pladsen ved Sognegården.  
Bare mød op - det er gratis at deltage.  
Følgesvende er Ris Thordal, 40 19 74 70 og Gudrun Nielsen

### Cafeeftermiddage

For personer med hukommelsesproblemer og deres pårørende.  
Hyggeligt og sjovt samvær, aktiviteter, gensidig støtte og forståelse.  
Firkløveren i V. Hornum torsdage 2. september-7. oktober.  
Jonna Michelsen, 29 79 38 83 eller Ketty Christensen, 22 46 32 59.  
Kaffe/brød 15 kr.

### Fra NemID til MitID

Onsdag 18. august kl. 14.  
Sted: Klubhuset, Dr. Ingrid's Vej.  
NemID bliver udfaset og skal overgå til MitID.  
Lær, hvordan det kommer til at forløbe, og hvordan du i fremtiden kan bruge MitID.  
Maks. 40 personer.  
Karl Kristian Poulsen, 60 63 22 54.  
Meta Thorup, 20 64 28 00.

### Golf

Mandage kl. 9-11.30.  
Sted: Hvalpsund Golfklub.  
Hjælp og gode råd fra øvede og frivillige golfspillere.  
Goldklubben stiller golfudstyr til rådighed - ligesom klubhus, 9-huls bane og træningsfaciliteter er åbne i hele kursusperioden.  
Jonna Michelsen, 29 79 38 83.  
Else Mortensen, 21 72 27 65.  
Ove Pedersen, 30 11 96 40.  
Pris: 500 kr.

### Kroff

Tirsdag kl. 14.  
Mødested: Græsarealet ved Kløvervej.  
Vi hygger efterfølgende med medbragt kaffe.  
Bare mød op - det er gratis at deltage.  
Ida Ravn Hansen, 23 70 54 43.

### Petanque

Torsdag kl. 14.  
Sted: Banen ved klubhuset, Dr. Ingrid's Vej 2 A, Farsø.  
Vi spiller, så længe vejret tillader det.  
Ældre Sagen har kugler. Vi slutter af med medbragt kaffe.  
Ida Ravn Hansen, 23 70 54 43.

### Stavgang

Mandage kl. 14-16.  
Fra 9. august.  
Mødested første gang: P-pladsen i Trend (ved købmanden).  
Stavgang med eller uden stave.  
Vi beslutter mødested fra gang til gang.  
Grethe og Jørgen Sørensen, 60 63 23 98.

### Stolegymnastik

Torsdag kl. 14-15.  
Sted: Gymnastiksalen i Dr. Ingrid Hallen i Farsø.  
Fra 16. september.  
Ledes af Sonja Pedersen, 20 46 95 21.  
Inga Worm, 30 66 06 90.

### Tryghedsopkald

Til dem, der bor alene og føler sig ensomme og utrygge.  
Et dagligt tryghedsopkald kan skabe en trygtere tilværelse for mange. Har I brug for et opkald, så kontakt Meta Thorup, 20 64 28 00 eller Jette Mejlstrup, 22 18 02 42.

### Årsmøde

Mandag 20. september kl. 19.  
Sted: Klubhuset, Dr. Ingrid's Vej 2 A.

Afholdes i henhold til Ældre Sagens vedtægter, inkl. formandens og kassererens beretning samt valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter.  
Foreningen byder på kaffe/te og smørrebrød med tilmelding senest 17. september til Jonna Michelsen, 29 79 38 83 eller Niels Jørgensen, 21 99 33 05.

### LØGSTØR

**Formand:** Ingrid Leere, 40 42 12 90.

**Næstformand:** Valther Schack, 29 43 09 31.

**Socialhumanitært:** Bente Jensen, 22 23 24 75.

### Besøgshund

Er du glad for hunde?  
Vi kan tilbyde dig besøg i dit hjem eller på plejecenter.  
En besøgshund skaber livsglæde, nærvær, gode oplevelser for dig, hund og hundefører.  
Ingrid Leere, 40 42 12 90.

### Bisidderordning

Få støtte af en frivillig ved møde med offentlig myndighed, læge, bank, visitation mv. Bisidderen hjælper med klarhed og forståelse. Tavshedspligt.  
Jørgen Dyreborg, 51 24 50 18.

### Demensaflastning

For pårørende til hjemmeboende demente, der ikke kan være alene.  
Vi arbejder sammen med demenskoordinatorerne.  
Bente Jensen, 22 23 24 75.

### Den hjælpende hånd

Få hjælp til at klare opgaver, der er for store til dig, og som ikke kræver en håndværker.  
Oluf Andreasen, 21 85 44 30.

### Frivillige søges

Giv af lyst en social håndsrækning for at hjælpe ældre borgere, der har brug for ekstra støtte. Vi har brug for frivillige i forskellige situationer.

Du kommer på kursus.  
Dorit Urth, 20 92 25 41.

### Gå med-venner

En frivillig gå med-ven hjælper dig med at komme hjemmefra fx til et arrangement og følger dig evt. hjem igen.

Vennen kan tage med på indkøb, til frisøren, i banken, eller I kan bare gå en tur.  
Vennen kommer hjem til dig, og sammen snakker I om dine ønsker og behov for støtte.  
Dorit Urth, 20 92 25 41.

### It-undervisning

- Torsdag kl. 10-12: Grundlæggende pc-undervisning/opfriskning i pc-brug.  
Pris: Begge hold 250 kr.
- Onsdage kl. 10-12: Undervisning i iPad.  
Pris: 200 kr.
- Tirsdag kl. 10-12: Styr på billeder, overførsel fra telefon/kamera, sortering i mapper.  
Pris: 200 kr.
- Tirsdag kl. 13-15: Slægtsforskning.  
Pris: 200 kr.

Sted: Byens Hus, Østergade 5.  
Carsten Byrialsen, senest 27. august, 29 68 34 41, fredage kl. 13-16.

### It-undervisning

- Onsdage kl. 13-15: Streaming - se/hør, hvad du vil/ hvornår du vil.  
Pris: 200 kr.
- Mandage kl. 13-16: It-cafe for dig og din computer/telefon - virusstjek/ malware, rengøring, opdatering.  
Pris: 50 kr. pr. time.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5.  
Du kan også få hjælp i it-cafeen til skift fra NemID til MitID.  
Husk at bestille tid hos Carsten Byrialsen, 29 68 34 41, senest 27. august, fredage kl. 13-16.

### Loop cirkeltræning

Åbent alle dage kl. 5-22.  
Sted: Torvegade 3.  
Træn dig glad. Lad Loop blive en del af din hverdag.  
24 minutter er nok, og du har rørt hele kroppen.  
Book en gratis prøvetime på 41 74 63 01, loegstoer@loopfitness.dk  
Mie Ø. Jensen, 25 30 20 92.  
Medlemspris: 199 kr. inkl. oprettelse - derefter 179 kr. månedligt.

### Petanque

Sted: Byens Hus, Østergade 5, Løgstør.  
Har du lyst til at spille petanque i sommerhalvåret, hvor der også er et godt socialt samvær, er du meget velkommen.

Du kan ringe og få mere information.  
Dorit Urth, 20 92 25 41.  
Svend Urth, 30 12 78 72.

### Tryghedsopkald

Du vil blive ringet op hver dag kl. 8-9. Det giver tryghed for dig og din familie. Vi aftaler med dig, hvem vi skal ringe til, hvis du ikke svarer.  
Thoka Schack, 40 21 54 21.

### Bowling

Torsdag i lige uger kl. 13-16.  
Fra 9. september.  
Sted: Feriecenter Landal, Rønbjerg.  
Har du lyst til at spille sammen med andre? Så er bowling måske noget for dig.  
Ledige baner kl. 15-16.  
Kjeld Vesterskov, 20 45 89 60.  
Kim Hansen, 52 37 49 01.  
Pris: 200 kr. for otte gange.

### Danseaften

Næstsidste fredag i måneden kl. 19-22.  
Fra 17. september.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5, Løgstør.  
For vores danseglade medlemmer tilbyder vi stadig at arrangere danseaften.  
Har du lyst til at danse, er du velkommen til en hyggelig aften med livemusik af Heino Nielsen.  
Per Nilsson, 20 60 06 00.  
Tilmelding syv dage før grundet udgifter til musik.  
Pris: 50 kr. for kaffe og to håndmadder,  
60 kr. inkl. lagkage.

### Fitness

- Mandage kl. 9-11.
- Torsdage kl. 9-11.

Fra 6. september.  
Sted: Idrætscenter Lanternen.  
Har du lyst til at holde dig i form? Så mød op. Uddannede instruktører fra Ældre Sagen vil hjælpe dig i gang.  
Birthe Jensen, 61 79 05 38.  
Kirsten Fischer Momsen, 29 87 07 49.  
Pris: 30 kr. pr. gang, inkl. kaffe.

### Herreværelset

Sidste fredag i måneden kl. 10.30-13.  
Fra 27. august.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5.  
Mænd mødes til hyggeligt samvær og aktiviteter.  
De tilrettelægger det, der interesserer dem - fx tilberede fælles frokost, høre om

arbejdsliv, virksomhedsbesøg, ferieoplevelser mv.  
Programmet aftales fra gang til gang.  
Per Nilsson, 20 60 06 00 og  
Kjeld Vesterskov, 20 45 89 60.  
Pris: 50 kr.

### Linedance

Onsdage kl. 15-16.15.  
Fra 15. september.  
Sted: Lanternen, Løgstør.  
Grundig instruktion, god motion og sund latter. Alle kan deltage.  
Bare mød op.  
Nye deltagere er meget velkomne, du kan få en gratis prøvegang.  
Instruktør: Hanne Lund.  
Stinne Laursen, 24 45 35 94.  
Mie Ø. Jensen, 25 30 20 92.  
Pris: 240 kr. for otte gange.

### Læseklub

2. mandag i måneden kl. 14-17.  
Fra 9. august.  
Sted: Kirkens Hus, Ranum.  
Kan du lide at læse en god bog og dele oplevelserne med andre, så kom og vær med.  
Nye deltagere er velkomne.  
Maks. ti personer.  
Grethe Bandholm, 20 91 57 33.  
☎

### Nyt! Søndagscafe

3. søndag i måneden kl. 14-16.  
15. august-17. oktober.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5, Løgstør.  
Her mødes vi til en hyggelig eftermiddag med snak over bordet til en kop kaffe og kage.  
Per Nilsson, 20 60 06 00.  
Pris: 15 kr.  
☎

### Pigekammeret

Sidste mandag i måneden kl. 10-13.  
Fra 30. august.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5, Løgstør.  
Her mødes piger/kvinder til hyggeligt samvær og aktiviteter, som gruppen finder interessant. Det aftales fra gang til gang, hvad der skal ske næste gang.  
Ingrid Leere, 40 42 12 90.  
Dorit Urth, 20 92 25 41.  
Pris: 50 kr.

### Pårørende-gruppe

Til demensramte.  
Næstsidste mandag i hver måned kl. 10-12.  
Fra 23. august.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5.  
Har du/l et medlem i familien, der er ramt af demens, kan der

være behov for at mødes med andre i samme situation. Få et lille frikvarter og saml fornyede kræfter til hverdagen.  
To frivillige og en demenskoordinator deltager.  
Stense Berggrein, 23 93 70 02.  
Lis Jensen, 23 93 17 13.  
Pris: 15 kr. for kaffe og brød, ikke-medlemmer 25 kr.

### Sport

Tirsdage kl. 10-14.  
Fra 7. september.  
Sted: Landal i Rønbjerg.  
Badminton (ketsjer kan lånes i centret), motionscenter, svømning/badning, vandgymnastik, varmvandbassin, bowling og pool. Du bestemmer dit program. Kom og vær med, få god motion, socialt samvær og hygge. Kaffen købes.  
Gratis prøvegang for nye deltagere.  
Bowling 40 kr. pr. gang ved min. ti personer.  
Mie Ø. Jensen, 25 30 20 92 og  
Valther Schack, 29 43 09 31.  
Pris: 480 kr. halvårligt. Kan betales med MobilePay 34663 eller til reg.nr. 9202 kontonr. 1865620736.

### Suppeaften

Sidste onsdag i måneden kl. 17.30-20.  
Fra 25. august.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5.  
Alle er velkomne. Tag en ven, nabo eller bekendt med. Det er altid rart at tage af sted sammen med nogen. Der serveres suppe, brød, kaffe og småkager. Sang, hyggemusik eller andre indslag.  
Maks. 100 deltagere.  
Tilmelding senest syv dage før til Dorit Urth, 20 92 25 41.  
Pris: 50 kr. ekskl. drikkevarer, ikke-medlemmer 75 kr.  
☎

### Tai Chi

- Onsdage kl. 10-11.
- Torsdage kl. 10-11.

Sted: Byens Hus, Østergade 5.  
Har du lyst til at holde dig i form? Øvelserne er simple og afslappende og kan udføres af alle. Det virker beroligende og afstressende, forbedrer din balance, koordination og hjælper til at sænke for højt blodtryk.  
Kom i afslappet tøj. Vi fortsætter hele sommeren.  
Else Johansen, 50 91 59 91.  
Mie Jensen, 25 30 20 92.  
Pris: 5 kr. for kaffe.

### Torsdagscafe

Torsdag i ulige uger kl. 14.30-16.30.  
Fra 19. august.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5.  
For mennesker med hukommelsesproblemer og deres pårørende. Her kan man i hyggeligt samvær med andre i samme situation dele oplevelser og udveksle erfaringer. Frivillige skaber hyggelige rammer. En demenskoordinator deltager jævnligt.  
Bente Jensen, 22 23 24 75.  
Pris: 10 kr. for kaffe og brød, ikke-medlemmer 20 kr.

### Grillaften

Onsdag 11. august kl. 16.30.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5, Løgstør.  
Vi gentager grillaftenen og håber på godt sommervejr.  
Tilmelding til Bente Jensen, 22 23 24 75, evt. sms, senest 5. august.  
Pris: 75 kr. ekskl. drikkevarer, ikke-medlemmer 100 kr.  
☎

### Årsmøde

Fredag 3. september kl. 17.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5, Løgstør.  
Dagsorden ifølge vedtægterne. Alle medlemmer er velkomne. Efter årsmødet er der spising, hvor tilmelding er nødvendig. senest 27. august til Ingrid Leere, 40 42 12 90.  
Pris: 80 kr. MobilePay 34663 eller til reg.nr. 9202 kontonr. 1865620736.  
☎

### Foreningen Børns Voksenvener

Onsdag 15. september kl. 10-12.  
Sted: Byens Hus, Østergade 5, Løgstør.  
Foreningen Børns Voksenvener matcher venskaber mellem frivillige voksne og børn, der har brug for ekstra voksennetværk. Som voksen har du måske tid, lyst og overskud til at være en ekstra nærværende voksen ressource for et barn? Kom og stil spørgsmål.  
Tilmelding til Mie Ø. Jensen, 25 30 20 92, senest 8. september.  
Pris: 25 kr. inkl. kaffe og brød.  
☎

## Søndagsmatine

Søndag 19. september  
kl. 14-16.30.

Sted: Byens Hus,  
Østergade 5, Løgstør.  
En hyggelig eftermiddag  
med harmonikamusik og  
fællessang - du er med til at  
bestemme sangene. Gertrud  
medbringer sangbøger med  
tekst og melodier. Måske lidt  
underholdning? Kl. 12 er der  
spis sammen for dem, der er  
interesserede.

Tilmelding til Per Nilsson,  
20 60 06 00, senest syv dage  
før.

Pris: 100 kr. for spisning og  
kaffe, 40 kr. for kaffe med brød,  
ikke-medlemmer 50 kr.

📞

## Pas godt på hinanden

Også juridisk.

Onsdag 13. oktober kl. 13-16.

Sted: Byens Hus,  
Østergade 5, Løgstør.  
Juridisk rådgiver Torben  
Lenstrup fra Ældre Sagen  
orienterer om regler og  
faldgruber og belyser de  
tvivlsspørgsmål, der kan  
fremkomme, når arven skal  
fordeles. Om vigtigheden af  
oprettelse af fremtidsfuldmagt,  
hvis der opstår behov for, at  
en anden skal handle på ens  
vegne. Min. 40 personer.  
Tilmelding senest 1. oktober til  
Mie Ø. Jensen, 25 30 20 92.  
Pris: 25 kr. inkl. kaffe og brød.

📞

## AALESTRUP

**Formand:** Verner  
Markussen, 21 63 45 82.  
**Næstformand:** Inge Lis  
Maltesen, 98 64 16 26.  
**Tryghedsopkald:** Rita  
Jensen, 27 12 92 69.

## Handyman

Brug for hjælp til diverse  
småreparationer?  
Ring til Poul Knudsen,  
51 29 55 11, han hjælper gerne.  
Gælder ikke arbejde,  
der kræver professionel  
assistance.

## Socialhumanitært ansvarlig

Rita Pedersen, 40 57 55 49.

## Gåture i naturen

1. torsdag i måneden  
kl. 9.30-11.

Sted: Rosenparkens p-plads.  
Fælles gåture.  
Inge Lis Maltesen, 98 64 16 26.

## It - Gedsted

Mandage kl. 9.30-11.30.  
Sted: Medborgerhuset,  
Gedsted.  
Emner: Windows 10 og aktuelt  
efter deltagernes ønsker.  
Erik Kragelund, 23 34 58 18.  
Pris: 200 kr.

## It - Aalestrup

Torsdag i ulige uger  
kl. 9.30-11.30.  
Fra 2. september.  
Sted: Knaberggården,  
Aalestrup, lokale 228.  
Hjælp til billedbehandling,  
smartphone og instruktion  
i sikkerhed på nettet.  
Afholdes som it-café.  
Anders Nielsen og Verner  
Markussen, 21 63 45 82.

## Vebbestrup Is og Fyrkat

Torsdag 12. august kl. 12.15.  
Sted: P-pladsen bag Hvide Kro.  
Eftermiddags-bustur.  
Verner Markussen, 21 63 45 82.  
Pris: 125 kr.,  
ikke-medlemmer 150 kr.

## Bustur til Nationalpark Thy

Torsdag 9. september  
kl. 8.30-18.30.  
Sted: P-pladsen bag Hvide Kro.  
Guidet rundtur med  
formiddags- og  
eftermiddagskaffe undervejs  
samt middag på Agger  
Badehotel.  
Verner Markussen, 21 63 45 82.  
Pris: 400 kr.,  
ikke-medlemmer 450 kr.

## Rundt om Scavenius

Torsdag 30. september kl. 19.  
Sted: Sognehuset,  
Kirkevej 14, Aalestrup.  
Forfatter Birgithe Kosovic  
kaster lys over Erik Scavenius'  
liv og virke.  
I samarbejde med Aalestrup  
Menighedsråd og Foreningen  
Norden.  
Der serveres kaffe.  
Verner Markussen, 21 63 45 82.  
Pris: 50 kr.

## Årsmøde

Torsdag 23. september kl. 17.  
Sted: Sognehuset,  
Kirkevej 14, Aalestrup.  
Der afholdes årsmøde med  
dagsorden i årshold til  
vedtægterne.  
Verner Markussen, 21 63 45 82.

## AARS

**Formand:** Birgitte Bager  
Christensen, 40 25 32 03.  
**Næstformand:** Elin  
Mathiesen, 23 43 73 16.  
**Tryghedsopkald:** Denise  
Lund Larsen, 21 24 32 48.

## Frivillige søges

Har du lyst og overskud som  
frivillig? Der er brug for dig.  
Du kommer på kursus.  
Elin Mathiesen, 23 43 73 16.

## Bisidder

Alle hverdage kl. 10-16.  
Har du brug for en bisidder  
ved et møde med offentlige  
myndigheder, læger,  
sygehus mv.?  
Karen Bøgh Lundgaard,  
20 73 37 68.

## Bridge

Kontakt Ellen Hougaard  
for dage.  
Fra 9. august.  
Sted: Aktivitetscentret, Aars.  
Absolut begyndere.  
Ellen Hougaard, 22 39 56 33,  
kl. 10-16.  
Pris: Efter aftale.  
📞

## Erindringscafé

1. tirsdag hver måned kl. 10-12.  
Fra 7. september.  
Sted: Dansk Nutidsmuseum,  
Støberivej 8, Aars.  
Ældre Sagen inviterer en  
begyndende demensramt  
samt en pårørende til en  
hyggelig snak over en kop  
kaffe. Herefter er der frit valg  
til at gense og opleve gamle  
hverdagsting og spille et spil fra  
ungdommens dage.  
En af kommunens  
demenskoordinatorer deltager  
lejlighedsvis.  
Jette Frost Larsen, 21 13 07 75.  
Pris: 20 kr. pr. person, inkl.  
kaffe.

## Herreværelset

1. torsdag i måneden kl. 10-14.  
Fra 7. oktober.  
Sted: Lokaler i kælderen under  
biblioteket eller ud fra den  
aktuelle aktivitet.  
Mænd mødes til hyggeligt  
samvær og forskellige aktivi-  
teter som virksomhedsbesøg,  
foredragsholdere, indlæg fra  
medlemmerne, og hvad der er  
interesse for blandt de aktive  
deltagere.

Peder Trærup, 61 77 97 12.  
Poul Bloch, 23 34 98 97.

📞

## Indkøbsvenner

Onsdage kl. 10-11.30.  
Fra 8. september.  
For borgere i Aars by, som ikke  
selv magter indkøb i Kvickly/  
Fakta.  
Ud- og hjemtransport med  
Gunnars Taxi.  
Frivillige hjælper med  
at komme rundt og med  
indkøbene. Kvickly giver  
en kop kaffe.  
Yderligere information:  
Birgit Gass, 40 73 12 81.  
Tilmelding til Gunnars Taxi,  
98 62 33 33, senest tirsdagen  
før kl. 18.  
Pris: 20 kr.

## It i Hornum

Onsdage kl. 10-12.  
Fra 8. september.  
Sted: Værestedet.  
For nybegyndere og lidt øvede.  
Så vidt muligt på egen pc.  
Vejlledning i brug af pc, iPad,  
tablet og smartphone.  
Elin Mathiesen, 23 43 73 16.  
Pris: 200 kr.,  
ikke-medlemmer 300 kr.

## It i Aars

Mandage kl. 9.30-11.30.  
Fra 6. september.  
Sted: Kælderen under  
Aars Bibliotek.  
For nybegyndere og øvede.  
Så vidt muligt på egen pc.  
Uddybning af de grundlæggende  
opgaver, fx nyt i Windows  
10, stifinder, filer/mapper,  
tekstbehandling og regneark,  
Google, søgning på nettet,  
startsidens favoritter og  
bogmærker, borger.dk, e-Boks,  
hjælp til MitID.  
Kirsten Mark Nielsen,  
29 67 34 79.  
Pris: 200 kr.,  
ikke-medlemmer 300 kr.  
📞

## Madlavning

Tirsdays kl. 16-19.  
Fra 21. september.  
Sted: Aars Skole.  
Vi laver festlig hverdagsmad.  
Begrænset antal.  
Elinor Larsen, 20 11 67 86.  
Pris: 30-50 kr. - råvarer  
medbringes.  
📞

### Pigekammeret

Altid sidste torsdag i måneden kl. 9.30-14.  
Fra 26. august.  
Sted: Restaurant Messen.  
Her mødes kvinder til hyggeligt samvær og aktiviteter, kulturelle oplevelser, snak om arbejdsliv, rejser, ferieoplevelser og meget andet. Deltagerne skal være aktive medspillere.  
Elin Mathiesen, 23 43 73 16, pigekammer@gmail.com  
Pris: Efter aftale fra gang til gang.

### Pårørendegrupper

- Sidste tirsdag i måneden kl. 10-12.  
Fra 31. august.  
Niels K. Houmøller, 40 29 20 68.
  - Sidste tirsdag i måneden kl. 14-16.  
Fra 25. august.  
Birgitte B. Christensen, 40 25 32 03.
- Sted: CKU, Vestre Boulevard 15 A, Aars.  
Ægtefælle/samlever til en demensramt kan efter nærmere aftale deltage i en af grupperne og få et pusterum fra hverdagens pres samt forhåbentlig nyt livsmod og inspiration sammen med ligestillede.  
En af kommunens demenskoordinatorer deltager også.  
Pris: 15 kr.



### Skriv din livshistorie

Tirsdage kl. 15-16.30.  
Fra 7. september.  
Sted: CKU, Vestre Boulevard 15 A, Aars.  
Få hjælp til at skrive dine erindringer på computer og sætte dine billeder ind i teksten, så du kan opbevare og udskrive dem. Så kan dine børn og børnebørn få mulighed for at få indblik i din barndom og opvækst.  
Birgit Gass, 40 73 12 81.  
N.K. Houmøller, 40 29 20 68.  
Pris: 200 kr.

### Sorg- og livsmodsgruppe

Tirsdag i ulige uger kl. 16-18.  
Fra 14. september.  
Sted: CKU, Vestre Boulevard 15 A, Aars.  
For personer fra lokalområdet, der for mindst tre måneder siden har mistet en ægtefælle/samlever. Deltagerne må ikke være misbrugere eller have alvorlige psykiske problemer. Få gennem samtale sat ord på sorgen, lær at leve med den og få mod og livslyst tilbage.  
Jette Frost Larsen, 21 13 07 75.  
Pris: 15 kr.

### Stavgang

Onsdage kl. 10-11.  
Fra 11. august.  
Sted: Aktivitetscentret, Bymidten, Aars.  
For alle. Vi har plads til flere.  
Lis Andersen, 22 42 97 57.

### Studiegruppe i slægtsforskning

Fredage kl. 10-12.  
Fra 3. september.  
Sted: Aars Bibliotek i kælderens.  
Udveksling af teknikker og viden i samarbejde med Slægtsforskere i Vesthimmerland.  
Niels K. Houmøller, 40 29 20 68.



### Tennisklubben

Onsdage kl. 10-12.  
Sted: Tennisklubbens anlæg, Aars.  
Undervisning og socialt samvær.  
Henning Andersen, 40 18 40 30.  
Pris: 500 kr. efter aftale.

### Tryghedsopkald

Hver dag efter aftale kl. 8-8.15.  
Det giver tryghed for dig og din familie, at du bliver ringet op hver dag - og der aftales, hvem vi skal ringe til, hvis du ikke svarer.  
Denise Lund Larsen, 21 24 32 48.

### Vandgymnastik

Mandage kl. 14-15.  
Fra 6. september.  
Sted: Aars Svømmehal.  
Vandgymnastik.  
Instruktører: Nanny Glerup og Åse Jensen. Alle er velkomne.  
Lissi Salling, 61 27 16 90.  
Pris: 200 kr.

### Værktøjskassen

Alle hverdage kl. 10-16.  
En hjælpende hånd med en lille værktøjskasse til fx at skifte en pære/sikring, reparere elstik på en ledning, smøre et dørhængsel, sætte en brandalarm op mv.  
Flemming Thorsen, 42 49 30 49.  
Aage Bøgh Lundgaard, 26 83 37 68.  
Verner Pedersen, 21 44 27 88.



### Spise sammen-venner i Aars

Onsdag 25. august kl. 17.30.  
Sted: Aktivitetscentret, Bymidten i Aars.  
Fællesspisning og hyggeligt samvær.  
Kirsten Mark Nielsen, 29 67 34 79.  
Pris: 120 kr.



### Årsmøde

Onsdag 22. september kl. 19.  
Sted: Aktivitetscentret, Bymidten i Aars.  
Dagsorden: Formandens årsberetning, fremlæggelse af regnskab 2020 og valg af medlemmer og suppleanter til lokalbestyrelsen. Ældre Sagen er vært ved et mindre traktement.  
Af hensyn til borddækning m.m. ser vi gerne en uforpligtende tilmelding.  
Birgitte B. Christensen, 40 25 32 03.



### Søndagscafe

Søndag 26. september kl. 14.  
Sted: Aktivitetscentret, Bymidten, Aars.  
Aktuelt foredrag m.m.  
Birgitte B. Christensen, 40 25 32 03.  
Pris: 35 kr., ikke-medlemmer 50 kr.



Nordjylland  
OMRÅDE 1A

**Distriktsformand:**  
Jørgen Møller Larsen  
42 52 45 57  
jml.aeldresagen@gmail.com



**Områderedaktør:**  
Thorleif Fast Jensen  
29 89 64 90  
thorleiffast@gmail.com

## Ældre Sagen DET SKER – overalt i landet

På [aeldresagen.dk/arrangementer](http://aeldresagen.dk/arrangementer) kan du finde alle Ældre Sagens lokale arrangementer. Har du ikke adgang til internettet, kan du få tilsendt et blad ved at ringe til **MedlemsService, 33 96 86 89**. Her kan du også få hjælp om andre spørgsmål.

**Redaktør af Det Sker:** Gerda Grønning • **Design:** vahle+nikolaisen

**Rejser** omtalt i Det Sker skal altid tilrettelægges og gennemføres med en teknisk rejsearrangør, der er medlem af Rejsegarantifonden. Det gælder også ture på under 24 timer, hvis der er overnatning. Den ansvarlige i din lokalbestyrelse har arrangørens registreringsnummer i Rejsegarantifonden.