

ARRANGEMENTER 06.08. – 15.10.2021
AELDRESAGEN.DK/DETSKER

MARIAGERFJORD: Arden • Hadsund • Hobro • Mariager.
REBILD: Skørping • Støvring • Nørager.
AALBORG: Hals • Nibe • Sejlflod • Aalborg.

Mød TV-vært Zita Hvid

Hun fortæller om sig selv og sit arbejde på TV2 Nord

Af Bruno Larsen
Foto: Per Christiansen

Som programvært og tilrettelægger på TV2 Nord er Zita Hvid (63) et kendt ansigt i det nordjyske. I næsten 25 år - hun jubilerer 1. april næste år - har hun arbejdet på den regionale tv-station ved Søparken i Aabybro. En stilling, som har bragt hende hele vejen rundt i landsdelen.

Folkene bag Aalborg-afdelingens Jomfru Ane Cafe har engageret hende til at fortælle om sit job. Det sker onsdag 1. september i byrådsalen, Torvet 5 i Nørresundby, under overskriften: Mennesket bag - hvordan foregår arbejdet med at skabe et portræt?

Arbejdslivet begyndte på teatret

Zita Hvid uddyber selv emnet: "Kan man portrættere et menneske på en halv time på tv. Hvordan opnår man at skabe et tillidsfuldt forhold, så den portrætterede tør åbne sig - og hvordan med logistikken, når man kun har to dage til interview og billeddækning?". Hun vil også oplyse om, hvor og hvordan de portrætterede udvælges - og sikkert meget andet tilsat muntre anekdoter.

Ellers kan hun øse af et efterhånden langt arbejdsliv.

I sin fritid virkede hun som statist og fast påklæder på Aalborg Teater fra hun var 15 til hun som 26-årig fødte datteren Stephanie i juli 1984 - samme år dimitterede hun fra universitetet i Aalborg som cand.phil. i engelsk.

Zitas brogede karriere

Egentlig havde Zita Hvid en drøm om en karriere i teaterverdenen, men sådan skulle det ikke blive - i stedet er det blevet til en løbebane inden for forskellige brancher takket være en stærk mavefornemmelse og evnen til at agere i alle miljøer.

Det sidste illustreres af følgende ansættelser, inden hun tiltrådte jobbet hos TV 2 Nord: Marketingassistent ved Hydrema, der producerer og markedsfører entreprenørmaskiner, reklamekonsulent

for Aalborg-firmaet Hansen & Bach, ekstern konsulent for Aalborg Kommunes arbejdsmarkedsafdeling og fuldmægtig i universitetets ledelsessekretariat/informationsafsnit.

Cafe Jomfru Ane er for kvinder

Jomfru Ane-cafeen er forbeholdt kvinder og lanceres sådan: "Er du en kvinde, der kender en anden kvinde, der trænger til at komme sammen med andre kvinder, så mødes vi i Cafe Jomfru Ane".

Aalborg har et modstykke i form af Trilles Cafe, der er lige så restriktiv, da den kun tilbydes mænd.

13. september får Trille-cafeen besøg af rådmand Hans Henrik Henriksen, og 11. oktober af Svend Aage Suhr, formand for Aalborg Håndværkerforening.



Zita Hvid i optagevognen. Jobbet ved TV 2 Nord har bragt Zita Hvid hele vejen rundt i Nordjylland.

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.

Hjemmesider

Hver af de ti lokalafdelinger i "Nordjylland - område 1B" har egen hjemmeside. Adresserne er indsat i afdelingernes kolofoner på de næste sider.

På hjemmesiderne, der opdateres løbende, kan du se kontaktpersoner, kurser, aktiviteter og arrangementer, nye tiltag, aflysninger, udsættelser eller andre ændringer.

Nyhedsbreve

Du kan også orientere dig ved hjælp af nyhedsbreve via e-mail fra din lokalafdeling. Der er tilmeldingsmulighed på hjemmesiderne - nederst på første side. Tryk på teksten "Tilmeld dig til det lokale nyhedsbrev", hvorefter du kan indtaste dit medlemsnummer og din e-mailadresse. Vil du modtage nyhedsbreve fra andre afdelinger, skal du tilmelde dig på den ønskede afdelings hjemmeside.

MARIAGERFJORD KOMMUNE

Koordinationsudvalg:

Formand: Ole Knudsen,
30 50 56 28,
fm.hobro.823@
aeldresagen.dk

Sociale aktiviteter

Vågetjenesten samt sorg- og livsmodsgruppe dækker de fire lokalafdelinger: Arden, Hadsund, Hobro og Mariager.

Sorg- og livsmodsgruppe

Torsdage kl. 13-15.
Sted: Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro.
Første gang torsdag 9. september.
Ældre Sagen i Mariagerfjord Kommune starter igen en samtalegrupper for ældre, der har mistet. Formålet er at få støtte i at blive hørt i følelsen af sorg, savn og afmagt.
Dorte Bang, 60 31 64 07 eller Elly Bjerring, 30 32 49 16, for en uforpligtende fortrolig tilmelding, gerne på sms.

Vågetjenesten

Vi kommer på plejecentre og i private hjem. Kontakten til vågetjenesten foretages af personale på plejecentre eller i hjemmeplejen.
Tove Thulstrup Pedersen og Grethe Mikkelsen, 61 29 18 17.

Teater i Arden

Søndag 3. oktober kl. 15-16.15.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Himmerlands Teater opfører "Bernina".
Kom med ind i en verden af farefulde rejser, kappestridigheder, erotik og poesi i 1890'ernes København. Her sad Knut Hamsun i et hjørne og skrev på "Sult", og Gustav Wied iagttog livet og damerne.
Billetter købes på HimmerlandsBilletten.
Pris: 150 kr. for Ældre Sagens medlemmer.

ARDEN

Formand: Jens Peter Ellefsen, 30 74 81 71, jp@ellefsen.dk
Socialhumanitært: Elly Bjerring, 30 32 49 16, elbje06@gmail.com
Lokalredaktør: Edith Pedersen, 20 35 50 95.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/arden

Besøgsvenner

Ældre Sagen tilbyder besøgsvenner, som typisk kommer en gang om ugen. En besøgsven er en, du kan snakke med, hygge med, gå ture med, eller hvad du nu synes kunne være rart.
Ønsker du en besøgsven, så hører vi rigtig gerne fra dig.
Gerda Toft, 30 22 81 33.
Elly Bjerring, 30 32 49 16.

Bisiddere

Ældre Sagen tilbyder bisiddere, som kan følge med til læge, hospital, sagfører, ejendomsmægler, bank, visitationssamtale hos kommunen m.m.
En, der hjælper med at huske, hvad der skal spørges om, og med at huske, og hvad der blev svaret.
Ingrid Kjær, 24 84 57 67.

Demensaflastning

En af Ældre Sagens veluddannede demensaflastere kan komme i et hjem med et demensramt familiemedlem og være der sammen med den demensramte, så ægtefællen kan få tid til at ordne ting uden for hjemmet.
Elly Bjerring, 30 32 49 16.

Demenscafeen

Fristedet, hvor mennesker med demens og deres pårørende mødes med andre i samme situation og i et uformelt samvær. Der er altid kaffe og sang. Øvrige aktiviteter aftales med deltagerne.
Det er fem frivillige med demens-erfaring, som står for demenscafeen.
Mere at vide: Elly Bjerring, 30 32 49 16, elbje06@gmail.com

Den hjælpende hånd

Gratis hjælp til små opgaver til hjemmeboende ældre, fx skifte en pære, batteri, sikring, hænge et billede op eller reparere et møbel. Gælder ikke håndværkeropgaver.
Karl Aage Toft, 42 42 17 68.
Aage Kjær, 40 35 44 06.

Ledsagere

Ældre Sagen tilbyder en ledsager, som kan følge med dig til læge, tandlæge, øjenlæge, optiker, fysioterapeut, kontrol på hospitalet eller måske noget helt andet, hvor det er trygt med en at følges med.
Ingrid Kjær, 24 84 57 67.

Motionsvenner

Vi tilbyder uddannede motionsvenner, som kommer til ældre i eget hjem. I første omgang i Arden og Valsgård.
Motionen, oftest stoleympnastik, tilpasses fysisk formåen og kombineres med socialt samvær.
Elly Bjerring, 30 32 49 16.

Seniorvejledning

Ældre Sagen tilbyder vejledning i alle spørgsmål, du støder på. Vejlederne kan komme hjem til dig.
Hvis vejlederne ikke kan svare, hjælper de med kontakt til Ældre Sagens jurister og socialrådgivere.
Irene Buus, 20 83 07 92.

Bridge

Tirsdage kl. 13-16.
Fra 7. september.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Alle er velkomne.
Betaling for kaffen.
Anne Dorte Bredahl, 60 77 69 29.
☎

Cykelhold i Arden

Tirsdage kl. 9-11.
Sted: Arden Hallerne.
Alle er velkomne, både med og uden el på cyklen.
Husk cykelhjelm og vest.
Hans Jørgen Jensen, 29 91 36 97.

Cykelhold i Valsgård

Onsdage kl. 10-12.
Sted: Valsgård-Hallerne.
Alle er velkomne - med eller uden el på cyklen. Husk cykelhjelm og vest.
Aage Kjær, 40 35 44 06.
Elly Bjerring, 30 32 49 16.

Hjælp til pc - iPad og MitID

Mandage kl. 13-15.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Netcafe med gratis hjælp til pc/iPad, hjælp for alle 60+ samt hjælp til det nye MitID. Det er ikke et kursus, men hjælp til at få egen pc/iPad til at fungere med internet, e-mail eller billeder.
Hjælp i hjemmet er også en mulighed.
Ønskes hjælp til MitID, så bestil tid hos Edith Pedersen, 20 35 50 95.
☎

Madlavning for m/k

Onsdage kl. 16.30-20.
Fra 6. oktober.
Sted: Arden Skole.
Ledes af madlavningserfarne frivillige.
Gerda Toft, 30 22 81 33.
Deltagerne betaler selv for maden.

Motion - ikke-motionsvante

Torsdage kl. 10-11.30.
Fra 12. august.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Socialt samvær for ikke-motionsvante med motion, sang og kaffe.
Lone Heiring Juelsbo, 22 22 16 92.

Stavgang - vandreture

Torsdage kl. 9-11.
Sted: Stabelpladsen, Arden.
Gavner både humør og fysik. Tempo efter formåen.
Hans Jørgen Jensen, 29 91 36 97.

Stolemotion - stoleyoga

Tirsdage kl. 10-11.30.
Fra 10. august.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Kom og vær med til en hyggelig formiddag med stolemotion og socialt samvær. Vi slutter af med kaffe. Alle kan være med.
Aase Pinstrup, 21 55 64 30.

Strikkecafe

Tirsdag i lige uger kl. 19-21.
Fra 7. september.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Det bliver aftener, hvor strikkende og hæklende mødes. Vi kan inspirere hinanden, udveksle ideer og teknikker og selvfølgelig snakke og hygge over pindene.
Jette Gahms, 51 90 23 96.

Årsmøde

Torsdag 19. august kl. 17.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Se udsendte brev med medlemskort, der samtidig er adgangstegn. Efter mødet serveres mad.
Tilmelding senest 16. august påkrævet:
Edith Rønne Pedersen,
20 35 50 95,
erp2702@gmail.com

Sikker på elcykel

Onsdag 18. august kl. 15-17.
Sted: Kulturhuset i Arden.
HF Christiansen og GF Fonden fortæller om, hvad du skal være særligt opmærksom på, når du køber en elcykel - ikke mindst din sikkerhed.
Ved arrangementet har du mulighed for at prøve forskellige typer af elcykler.
Tilmelding senest 13. august:
Edith Rønne Pedersen,
20 35 50 95,
erp2702@gmail.com
Pris: 35 kr. inkl. kaffe/brød.

Foredrag - Mila Pavlović

Søndag 19. september kl. 14-16.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Mila Pavlović flyttede til Danmark som ung. Hun er vokset op i fattigdom i Montenegro. Blev dansk gift og er uddannet jordemoder. Hør hendes helt fantastiske foredrag om sit liv.
Jens Peter Ellefsen,
30 74 81 71.
Pris: 50 kr. Tilmelding til Jens Peter Ellefsen, eller køb billet på HimmerlandsBilletten.

Søndagscafe - sygehuspræsten

Torsdag 28. oktober kl. 14.
Sted: Kulturhuset i Arden.
Hvad skal jeg sige, når jeg ser det meningsløse?
Sygehuspræsten Troels Laursen vil med kendte fortællinger og finurlige anekdoter sige noget om det, der er svært at få sagt, når livet gør ondt.
Gerda Toft, 30 22 81 33.
Tilmelding til Gerda Toft, eller køb billet på HimmerlandsBilletten.
Pris: 50 kr. inkl. kaffe.

Spis sammen-aften

Torsdag 11. november kl. 18-20.30.
Sted: Rosengårdscentret i Oue.

Vi indleder med flæskesteg. Bagefter er der kaffe/småkager samt underholdning.
Tilmelding: Tina Rørbæk Levorsen, Rosengårdscentret, 33 18 37 67.
Pris: 50 kr. Bestilling/køb kan først foregå fra 4. oktober og til senest 2. november.

HADSUND

Formand: Per Roth,
29 49 01 23,
per@roth-hadsund.dk
Socialhumanitært:
Lilli Harbo, 98 57 19 53,
lilli@vinther-harbo.dk
Lokalredaktør:
Jytte Pedersen, 50 98 37 73.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/
hadsund

Besøgsvenner

Vi mangler besøgsvenner. En besøgsven er en, du kan snakke og hygge med, gå en tur eller andet, I kan lave i fællesskab en gang om ugen eller efter aftale.
Lilli Harbo, 98 57 19 53.

Bisidder

Få en bisidder, som har tavshedspligt, med til samtaler hos læger og offentlige kontorer.
Lilli Harbo, 98 57 19 53.

Den hjælpende hånd

Frivillige hjælper med små, praktiske opgaver i hjemmet - dog ikke håndværkeropgaver.
Hugo Rasmussen,
22 29 32 79,
hubalora@gmail.com

Hjælp til MitID

MitID erstatter NemID og udrulles fra efteråret og næste generation af Digital Post følger efter. På kurser og i datastuen vil vi stå til rådighed for alle med behov for hjælp.
Jytte Pedersen, 50 98 37 73.

Telefontjerner - tryghedsopkald

Daglig morgenhilsen fra frivillige til enlige med ikke-daglig kontakt. Der er ledige pladser. For nye aftaler kontakt Lilli Harbo, 98 57 19 53.

Bowling

Torsdage kl. 10.30-11.30.
Fra 7. oktober.
Sted: Bowlingcentret, Øster Hurup.
Ingen tilmelding. I møder bare op, og alle er velkomne. Der spilles med tre personer på hvert hold, som dannes ved lodtrækning.
Alf Sauer, 61 54 43 01.
Pris: 55 kr. pr. gang, inkl. leje af sko.

Bridge i Hadsund

Onsdage kl. 13.30-16.30.
Fra 8. september.
Sted: Hadsund KulturCenter, Kirkegade 2-4, Hadsund.
Hadsund-afdelingen har 36 personer, der spiller hver onsdag. Der er plads til flere.
Poul Henningsen, 28 61 45 08.
Pris: Forpligtet til køb af kaffe/brød i KulturCafeen. ☎

Cykling - Hadsund

Onsdage kl. 9-12.
Sted: Hadsund Rutebilstation.
Der cykles hele året.
Kurt Ladefoged, 61 33 76 80,
kurt.ladefoged@gmail.com
Pris: Der betales kun til sociale sammenkomster.

Krolf i Hadsund

Mandage kl. 10-11.30.
Sted: Ved Pavillonon, Bernadottegården, Hadsund.
Der spilles ca. en time. Bagefter nyder vi den medbragte kaffe/drikkevarer i Pavillonon. Mød op.
Ingen tilmelding.
Lilli Harbo, 98 57 19 53.

Krolf i Øster Hurup

Onsdage kl. 14-16.
Sted: Fruerlundparken, Fruerlundvej 5, Øster Hurup.
Krolf spilles med kugler og køller på en bane med 12 huller. Fire personer på hvert hold, der sammensættes ved lodtrækning. Vi slutter med hyggeligt samvær og nyder den medbragte kaffe. Mød op.
Ingen tilmelding.
Knud Knudsen, 98 58 14 64.
Pris: 60 kr. til Fruerlundparken for medlemmer.

Petanque i Hadsund

- Mandage kl. 9.30-11.30.
- Tirsdays kl. 9.30-11.30.

Sted: Banerne ved HB's klubhus i Hadsund.

Samvær, hygge og frisk luft. Vi spiller med og mod hinanden efter lodtrækning. Det er gratis i 2021.
Henry Poulsen, 21 74 26 45.

Seniordans

Torsdage kl. 13-15.
Fra 2. september.
Sted: Hadsund KulturCenter, salen.
Vi danser et par timer, inkl. pause til vand og sang. Undersøgelser viser, at dans og musik forbedrer sundhed og trivsel og sang giver glæde og sammenhold.
Kom parvis eller alene - der er altid en at danse med.
Birthe Christiansen,
30 69 72 95.
Pris: 200 kr. for en sæson.

Stolegymnastik

Onsdage kl. 10-11.
Sted: Hadsund KulturCenter, Kirkegade 2-4, Hadsund.
Vi tilbyder stolemotion for seniorer m/k. Især for personer, der er lettere bevægelses-hæmmede, har balanceproblemer eller lignende.
Instruktør: Aase Skov.
Vi slutter af med kaffe.
Ingen tilmelding: Mød bare op. Alle er velkomne.
Lilli Harbo, 98 57 19 53.
Pris: 100 kr. ☎

Vandgymnastik

- Tirsdays kl. 14-15.
- Tirsdays kl. 15-16.
- Tirsdays kl. 16-17.

Fra 14. september.
Sted: Hadsund Skoles svømmehal.
Vandgymnastik på lavt vand, under ledelse af Bente Bilidt.
Inger Toft, 25 11 94 81,
ingermarietoft@gmail.com
Pris: 375 kr. for vintersæsonen 2021.

Åben datastue

Torsdag i lige uger kl. 10-12.
Sted: Hadsund KulturCenter, lokale 5.
Driller din pc, iPad eller tablet, så mød op. Vi hjælper gerne med corona-pas eller lignende. Alle er velkomne.
Ingen tilmelding.
Jytte Pedersen, 50 98 37 73. ☎

Årsmøde

Lørdag 18. september kl. 12.30.
Sted: Hadsund KulturCenter, Kirkegade 2-4, Hadsund. >>

Kl. 12.30: Vi er vært ved et mindre traktement.
Kl. 14: Årsmøde.
Dagsorden er udsendt med medlemskortet, der samtidig er adgangstegn.
Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før.
Tilmelding påkrævet: Lilli Harbo, 98 57 19 53, eller via www.aeldresagen.dk/hadsund
Per Roth, 29 49 01 23, per@roth-hadsund.dk
Pris: Gratis, men drikkevarer er for egen regning.
☎ ☒

Aktivitetsdag

Fredag 13. august kl. 15.
Sted: Fruerlundparken, Fruerlundvej 5, Øster Hurup.
Kl. 15: Kaffe/te/kage.
Derefter kan der spilles krolf, petanque eller andre spil. Man kan også deltage i gå-banko - tre plader for 25 kr. Kl. 18 serveres der lidt sommermad. Medbring selv drikkevarer.
Musikalsk underholdning af "Genlyd". Alle er velkomne.
Tilmelding: Lilli Harbo, 98 57 19 53, eller på vores hjemmeside.
Pris: Meddeles senere.
☎

Besøg på Havnø Gods

Onsdag 18. august kl. 14.
Sted: Havnø Gods, Havnøvej 38, Hadsund.
Ægteparret Blou fortæller om godsets historie gennem de seneste ca. 100 år til i dag, hvor Havnø er en moderne virksomhed med landbrug, skovbrug og udlejning. Besøget slutter i skoven med kaffe/kage og nærmere introduktion til godsets nyeste tiltag: skovbegravelsespladsen.
Per Roth, 29 49 01 23, per@roth-hadsund.dk

Koncert - Prinsens Musikkorps

Fredag 24. september kl. 19.
Sted: Hadsund KulturCenter, Kirkegade 2-4, Hadsund.
Prinsens Musikkorps kommer igen til Hadsund. Det er en rytmisk koncert, og der underholdes med flere kendte numre. Orkestret er et messingorkester med slagtøj og består af professionelle musikere. Alle er velkomne.
Lilli Harbo, 98 57 19 53, eller vores hjemmeside.
Pris: 75 kr.

HOBRO

Formand: Ole Knudsen, 30 50 56 28, fm.hobro.823@aeldresagen.dk
Socialhumanitært: Dorte Bang, 60 31 64 07.
Lokalredaktør: Bent Bertelsen, 40 50 05 66.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/hobro

Kontor

Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro, 23 46 46 44, aeldresagen.hobro@outlook.dk
Mandag og torsdag kl. 10-12.
www.aeldresagen.dk/hobro

Ansvarlige kontaktpersoner

Arrangementer og ture: Ole Knudsen, 30 50 56 28.
Faste aktiviteter: Bent Bertelsen, 40 50 05 66.

Besøgstjenesten

Grethe Mikkelsen, 61 76 70 45.
Demensansvarlig: Anne Marie Bertelsen, 25 37 08 82.

Cafe FRI - åbent hus

Åbent hus kl. 14-16 tirsdag 14. september.
Vi tilbyder lettere demensramte hjemmeboende og deres pårørende at deltage i vores hyggelige cafe med hyggesnak, kaffe/kage samt små underholdende aktiviteter.
Anne Marie Bertelsen, 25 37 08 82.

Den hjælpende hånd

Ældre Sagen tilbyder praktisk hjælp til småopgaver i hjemmet, fx at skifte en pære, hænge et gardin eller billede op, slå et søm i, skifte batterier mv. Opgaven må højst vare en time.
Ring til kontoret, 23 46 46 44, eller Søren Kristensen, 22 13 56 24.

Frivillig støtte

Bisidder, seniorvejledning, pårørende-ven og gå med-ven. Du kan gratis og uforpligtende tale med/få hjælp af vores frivillige, som

stiller deres viden, erfaring og støtte til din rådighed. De frivillige har tavshedspligt og har deltaget i Ældre Sagens relevante kurser.
Dorte Bang, 60 31 64 07.

Lokalt nyhedsbrev

Er du opdateret med seneste nyt? Hvis ikke, så tilmeld dig det lokale nyhedsbrev. Se på forsiden, hvor let det er.

Fra NemID til MitID

Der vil sikkert opstå mange spørgsmål og usikkerheder om de nye digitale løsninger, men Ældre Sagen er klar til at hjælpe. Vi vil løbende informere om det nye og forklare, hvordan det bruges i det daglige.
Deltag i it-cafeen mandage kl. 10-12, eller kontakt kontoret, 23 46 46 44.

Styrketræning og motion

Alle ugens dage i samarbejde med og hos Helse-Sport, Nytorv 9, Hobro.
Medlemmer tilbydes et styrketrænings- og motionsprogram til favørpris, se www.helsesport.dk
Helse-Sport, 30 32 14 44.
Gunnar Greve, 23 66 77 58.
Pris: Kontakt Helse-Sport.

Bowling

Onsdage kl. 10-14.
Sted: Bowl'n'Fun, Hobro.
Ældre Sagen Hobro har en stor bowlingafdeling.
Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44.

Bowls

Onsdage kl. 10-12.
Sted: Rosendalhallen, Hørby Skoleby.
En blanding af bowling og petanque.
Opstart 1. september.
Mads Nørgaard, 30 29 65 82.
Pris: 20 kr. pr. gang.

Bridge

Onsdage kl. 13-17.
Sted: Biecentret, Hobro.
Der spilles fra september til primo april. Ældre Sagens bridgeafdeling er en del af Hobro Bridgeklub (seniorklub).
Ester Jakobsen, 21 78 84 72.

Edb - digitale fotos

Mandage kl. 15-17.
Sted: Hobro Bibliotek, 1. sal th.
Hold 453. 5 x 2 lektioner.

Hvor skal jeg gemme mine fotos? Jeg bruger både telefon og kamera. Hvad gør jeg med billeder, jeg får tilsendt på e-mail? Lær at gemme dine fotos, så du kan finde dem igen. Medbring egen pc og egne billeder.
Se mere på www.apsigen.dk/arkivering
Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44.
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

Edb - lær at bruge pc

Onsdage kl. 14-16.
Sted: Hobro Bibliotek, 1. sal th.
Hold 447. 5 x 2 lektioner.
På kurset lærer du at bruge de mest grundlæggende ting, fx brug af internet og e-mail. Kurset henvender sig til både begyndere og let øvede. Der er rig mulighed for selv at påvirke kursusindholdet.
Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44.
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

Edb - sociale medier

Torsdage kl. 10-12.
Sted: Hobro Bibliotek, 1. sal th.
Hold 443. 5 x 2 lektioner.
Sociale medier giver mulighed for at dele eget indhold med andre - og samvær via internet. Vi gennemgår de mest almindelige sociale medier. Medbring tablet, bærbar pc eller smartphone.
Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44.
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

Edb - streaming

Torsdage kl. 10-12.
Sted: Hobro Bibliotek, 1. sal th.
Hold 444. 5 x 2 lektioner.
Streaming er lig med afspilning af musik, serier, film, sport og andre tv-udsendelser direkte på din smartphone, tablet, computer eller smart-tv, der kan tilsluttes wi-fi. Medbring tablet, bærbar pc eller smartphone.
Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44.
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

iPad-kursus

Torsdage kl. 10-12.
Sted: Hobro Bibliotek, 1. sal th.
Begyndere og let øvede.

Hold 434. 5 x 2 lektioner. De grundlæggende funktioner i iPad forklares. Undervisningen foregår på en måde, så alle kan være med. Medbring egen iPad. Du skal have Apple-ID, adgangskode og e-mailadresse. Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44. Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

It-cafe

Mandage kl. 10-12. Fra 9. august. Sted: Ældre Sagen, Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro. Har du spørgsmål eller brug for hjælp til internettet, e-mail, tekstbehandling, Digital Postkasse, iPad, Excel eller andet? Vi hjælper også, hvis du har svært ved at bruge e-Boks og offentlige hjemmesider, og vi bistår gerne med overgangen til MitID. Medbring gerne egen pc/tablet. Tilmelding er ikke nødvendig - bare mød op i åbningstiden.

Motionsprojekt

For ikke-motionsvante 65+. Torsdage kl. 14.30-16. Første gang 2. september. Sted: Medborgerhuset, Hobro. En times motion under ledelse af fysioterapeut og to frivillige instruktører. Vi afslutter med kaffebord. Lisbeth Schaarup, 40 50 15 44. Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44. Pris: 300 kr.

Slægtsforskning - begyndere

Tirsdage kl. 12.30-14.30. Fra 5. oktober. Sted: Hobro Bibliotek, edb-lokalet. Vi forsøger at finde slægten på nettet. Vi begynder 5. oktober og fortsætter til medio marts. Løbende opstart af nye hold. Rikke Vestervig Eriksen, 61 35 98 00. Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44. Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

Slægtsforskning - fortsættere

Tirsdage kl. 15-17. Sted: Hobro Bibliotek, edb-lokalet.

Vi forsøger at finde slægten på nettet. På fortsætterholdet læses gotisk skrift. Vi begynder 5. oktober og fortsætter til medio marts. Løbende opstart af nye hold. Rikke Vestervig Eriksen, 61 35 98 00. Tilmelding: Kontoret, 23 46 46 44. Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

Årsmøde

Onsdag 15. september kl. 19. Sted: Hobro Idrætscenter, multisalen, Amerikavej 22, Hobro. Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før. Medlemskort skal forevises ved indgangen. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, fra 16. august kl. 10 og senest 13. september kl. 12.



Herreværelset - opstart

Mandag 16. august kl. 10. Sted: Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro. On tour. Netværk og fællesskaber mellem mænd. Ældre Sagen vil lave et projekt, der kan tiltrække en gruppe seniormænd 60+, der har svært ved at gøre brug af allerede eksisterende sociale tilbud. Socialt samvær og nære relationer kan bidrage til, at mænd kan føle sig mindre ensomme. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, senest 12. august kl. 12.

Tur til Flamingo Naturpark

Tirsdag 24. august kl. 8-18. Sted: Busterminalen i Hobro. Vi skal besøge Flamingo Naturpark i Vemb ved Holstebro. Undervejs får vi kaffe/rundstykke og en skarp. I forlængelse af ankomst får vi varm mad og dessert. Efter en guidet rundvisning serveres kaffe/kage i Cafe Flamingo. Der er ingen flamingoer, men mange andre dyr. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, senest 16. august kl. 12. Pris: 485 kr.

Gråspurvvene - opstart

Torsdag 9. september kl. 19-21.

Sted: Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro. Et mødested for piger, som måske er lidt grå i toppen, og som gerne vil deltage i sociale og kulturelle arrangementer med andre. På opstartsmødet hilser vi på hinanden, og efterårsprogrammet præsenteres. Mere at vide: Gå ind på vores hjemmeside, eller kontakt Lis Sørensen, 51 86 05 58. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, fra 19. august kl. 10 og senest 6. september kl. 12. Pris: 50 kr., ikke-medlemmer 100 kr.

Filmaften - Hans Flou

Torsdag 23. september kl. 18. Sted: Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro. Vi indleder med et let måltid. Herefter viser Hans Flou, Hadsund, film om herregårdene Visborggård, Thygeslund, Dalsgård og Havnø - og naturen omkring dem. Efter en kaffepause viser Flou film om kilderne ved Mariager Fjord. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, fra 30. august kl. 10 og senest 20. september kl. 12. Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 150 kr.

Foredrag - Arv, testamente og fuldmagter

Onsdag 6. oktober kl. 14. Sted: Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro. Jurist Ingrid Stokholm Lauridsen fra Ældre Sagen giver et bredt oplæg om blandt andet, hvem der ordner hvad i forbindelse med dødsfald, arveret, forskellige former for testamenter, afgiftsfri gaver, fuldmagter m.m. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, fra 9. september kl. 10 og senest 30. september kl. 12. Pris: 50 kr., inkl. kaffe, ikke-medlemmer 100 kr.



Vinsmagning og tapas

Torsdag 14. oktober kl. 18. Sted: Vin & Vin, Lupinvej 4, Hobro. Frank Sørensen fra Vin & Vin står bag en vinsmagning, hvor vi skal smage otte forskellige

vine, som ledsages af uddybende beskrivelser. Hertil serveres lækker hjemmelavet tapas. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, fra 20. september kl. 10 og senest 11. oktober kl. 12. Pris: 350 kr., ikke-medlemmer 400 kr.

Foredrag - hjertesygdomme

Onsdag 27. oktober kl. 14-16.30. Sted: Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro. Overlæge, dr.med. Erik Berg Schmidt, leder af regionens specialklinik for udredning og behandling af højt kolesterol, vil gennemgå betydningen af kolesterol for hjerte-kar-sygdomme samt fortælle om behandlingsmulighed, effekt og bivirkninger af behandling af højt kolesteroltal. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, fra 30. september kl. 10 og senest 21. oktober kl. 12. Pris: 50 kr., inkl. kaffe/te/brød, ikke-medlemmer 100 kr.



Søndagscafe - VØB DUO

Søndag 31. oktober kl. 14. Sted: Medborgerhuset, Skibsgade 28, Hobro. Der står dansk, irsk, skotsk og amerikansk folkemusik på programmet, når ægteparret Eva og Torben Pedersen, der udgør VØB DUO, kommer og fortæller, spiller og synger for os. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret, 23 46 46 44, fra 4. oktober kl. 10 og senest 25. oktober kl. 12. Pris: 75 kr., inkl. kaffe/te/brød, ikke-medlemmer 125 kr.

MARIAGER

Formand: Lene Lundsgaard, 40 45 96 51.
Socialhumanitært: Else Hoffmann Justesen, 51 92 41 90.
Inger Røien, 51 70 71 46, daniavej135@gmail.com
Lokalredaktør: Uffe Laursen, 29 72 57 80.



Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/
mariager

Besøgsven

En besøgsven er en, du kan snakke med, hygge med, gå ture med mv.
I aftaler indbyrdes, hvornår og hvor tit I vil mødes. Kunne du tænke dig at få eller blive besøgsven, så kontakt Inger Røien, 51 70 71 46.

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler hos læge, sygehus og offentlige kontorer. Bisidderen kan hjælpe med at huske, hvad der skal spørges om, og hvad der blev svaret.
I kan både før og efter samtalerne drøfte forløbet. Uffe Laursen, 29 72 57 80.

Den hjælpende hånd

Du kan få praktisk hjælp til småopgaver i hjemmet, fx at skifte en pære, hænge et gardin eller billede op, slå et søm i, skifte batterier eller andre små reparationer. Flemming Olesen, 23 82 71 75.

Få hjælp til it

Har du problemer med at bruge din pc, dukaPC eller iPad?
Anna Hadsund, 24 24 05 16.

Ledsager

Bor du på plejehjem eller privat og har brug for hjælp til at komme til læge, tandlæge, øjenlæge eller sygehus mv.? Inger Røien, 51 70 71 46.

Få hjælp til MitID

Har du spørgsmål til det nye MitID, der indføres fra efteråret i stedet for det nuværende NemID, så kontakt Anna Hadsund, 24 24 05 16.

Pc-hjælp

En pc-hjælper kan komme på besøg og hjælpe, hvis du har småproblemer med din pc eller mobiltelefon.
Ib Johannesen, 30 24 12 08.

Skal vi ha' en spiseklub?

Har du lyst, kan du være med til at forme den fra begyndelsen. Vi kan bruge selskabslokalet og køkkenet i Bugges Gård.

Hvornår skal vi spise, middag eller aften, og hvor tit?
Vi kunne skiftes til at lave maden, et par stykker ad gangen. Både for mænd og kvinder. Det vigtigste er hyggen ved at spise sammen med andre.
Kontakt Lene Lundsgaard, 40 45 96 51, hvis du er interesseret.

Tryghedsopkald

Få en frisk morgenhilsen. Det aftales, hvad der skal gøres, hvis du ikke tager telefonen. Inger Røien, 51 70 71 46.

Vågetjenesten søger frivillige m/k

Ingen skal dø alene, medmindre de selv ønsker det. Vil du som frivillig være med til at gøre en forskel ved at sidde hos døende i deres sidste timer/dage?
Else Justesen, 51 92 41 90.
Inger Røien, 51 70 71 46.

60+-gymnastik med musik

Onsdage kl. 13-14.
8. september-17. november.
Sted: Minihallen, Gl. Hobrovej 1, Mariager.
Aktiviteter holder kroppen i gang. Bliv i godt humør, og kom i form med gymnastik og musik.
Leder: Lisbet Jensen.
Inger Røien, 51 70 71 46.

Det sunde madhold

En dag midt i måneden kl. 18-20.
Sted: Selskabslokalet i Bugges Gård, Havnegade 1, Mariager.
Det sunde madhold begynder torsdag 16. september. Her sættes fokus på det sunde valg med fisk, fjerkræ og masser af grøntsager og krydderier.
Vi inspirerer hinanden til at få mere af det sunde i den daglige kost og prøver gode opskrifter af og skiftes til at kokkerere.
Susanne Gommesen, 21 92 09 62.
☎

Herreværelset

Sidste torsdag i måneden kl. 11-14.
Fra 26. august.
Sted: Bugges Gård, Havnegade 1, Mariager.
Kom og få en god snak over frokosten.

Karl Peter Uldahl,
40 26 42 20.
Pris: 50 kr.
☎

Motion for ikke-motionsvante

Torsdage kl. 13-14.
Fra 12. august.
Sted: Plejecenter Fjordvang, Oxendalen 15, Mariager.
Alle kan deltage, der bliver taget individuelle hensyn.
Vi motionerer maks. en time og slutter med socialt samvær omkring kaffebordet. Frivillige hjælpere deltager. Inger Røien, 51 70 71 46.

Seniorvejledning

2. mandag i måneden kl. 10-12.
Fra 9. august.
Sted: Plejecenter Fjordvang, Oxendalen 15, Mariager.
To frivillige sidder klar til at hjælpe dig med oplysning og vejledning.
Har du problemer med at læse breve, du får fra det offentlige? Er du usikker på, om du får udbetalt den rigtige pension? Har du brug for hjælp til at søge medicintilskud, boligydelse eller hjælpemidler mv.? Uffe Laursen, 29 72 57 80.
☎

Slægtsforskning - begyndere

Torsdag i lige uger kl. 10-12.
Sted: Lokalarkiv Mariager, Kirkegade 4 C.
Vi forsøger at finde slægten på internettet.
Anna Hadsund, 24 24 05 16.

Slægtsforskning - fortsættelse

Torsdag i ulige uger kl. 10-12.
Sted: Lokalarkiv Mariager, Kirkegade 4 C.
Vi forsøger at finde slægten på internettet.
Anna Hadsund, 24 24 05 16.

Syhjælpen

Sidste torsdag i måneden kl. 13.30-16.
Fra 26. august.
Sted: Dagcentret ved Fjordvang, Oxendalen 15, Mariager.
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.
Jette Marie Kjær, 23 41 32 63.
☎

Whist - kortklub

Mandage kl. 14-16.
Sted: Bugges Gård, Havnegade 1, Mariager.
Kom og spil med i et par hyggelige eftermiddagstimer.
Birgit Olsen, 51 86 29 72.
☎

Årsmøde

Torsdag 26. august kl. 17.
Sted: Den Gamle Biograf, Kirkegade 2, Mariager.
Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før. Medlemskort skal forevises. Tilmelding til spisning senest 23. august til Uffe Laursen, 29 72 57 80.
☎

Lørdagscafe - H.C. Andersen

Lørdag 18. september kl. 14.
Sted: Den Gamle Biograf, Kirkegade 2, Mariager.
Vi skal på en rejse med H.C. Andersen rundt i Jylland midt i 1800-tallet. Et tidsskildre vil blive tegnet, krydret med forfatterens sjove fortællinger.
Tilmelding: Uffe Laursen, 29 72 57 80, senest mandag 13. september.
☎

REBILD KOMMUNE

Formand:

Houni J. Mikkelsen,
40 18 07 63,
hmi1702@hotmail.com

E-mailadresse

aesa9575@gmail.com
Send os en e-mail, hvis du har noget på hjerte. Det kan være, du har noget, du vil spørge os om, eller måske du har et forslag til et nyt arrangement mv.?

Højskoledage udsat

Højskoledagene i Suldrup Sognehus er corona-udsat til efteråret. Se nærmere i lokalaviserne.

Frivillige

Alle dage kl. 9-18.
Sted: Efter aftale.
Vi mangler frivillige.
Tilmeld dig, hvis du har lyst.
Houni J. Mikkelsen,
40 18 07 63,
hmi1702@hotmail.com

Spisevenner

En gang hver 14. dag.
Sted: Hjemme hos dig selv -
I aftaler tidspunkt.
Det må være noget for dig.
Glæd en ældre ved at spise
sammen med ham/hende
hver 14. dag.
Hanne Rolandsen,
51 92 98 38,
hannerolandsen@live.dk

SKØRPING

Formand: Bjarne Larsen,
24 33 44 15,
fogde@larsen.mail.dk
Lokalredaktør: Bent
Østergaard Jensen,
61 65 40 00.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/
skoerping

Besøgsven

Mere at vide: Kontakt
besøgstjenestens
koordinator:
Else Marie Dahlbom,
29 47 60 81,
ehdahlbom@gmail.com

Bevægelse og hygge

Mandage kl. 9-11.
Fra 4. oktober.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Et arrangement for
ældre, der vil holde
bevægeapparatet i gang.
Aase Korup, 24 41 84 03,
aakorup@mail.dk
Pris: 100 kr. halvårligt.
☎

Bridge i Terndrup

Onsdage kl. 13-17.
Fra 1. september.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Bridge er gymnastik for
hjernen. Der indledes med
en halv times undervisning.
Nybegyndere er velkomne.
Tilmelding: Kaj Andersen,
61 30 54 50.
Pris: 100 kr. årligt.
☎

Computerstue i Terndrup

Tirsdag kl. 9.30-11.30.
5. oktober-2. november.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Grundlæggende kursus,
for begyndere og let øvede i
brug af pc. Lær at redigere

og gemme dokumenter og
evt. fotos, så du kan finde
dem igen. Windows 10 og
meget andet. Der er mulighed
for selv at påvirke kursets
indhold.

Medbring gerne egen pc.
Bent Østergaard Jensen,
61 65 40 00,
bent@itbent.dk
☎

Hyggehjørnet

Torsdage kl. 9.30-11.30.
Sted: KulturStationen,
Skørping.
Hygge og socialt samvær over
en kop kaffe. Der er mulighed
for et slag kort. Andre finder
måske strikkehøjet frem.
Finna Simonsen, 29 46 87 63.
☎

Kreative sysler

Tirsdag i ulige uger
kl. 13.30-16.
Fra 14. september.
Sted: Terndrup Medborgerhus.
Kan du lide håndarbejde,
fx strik, patchwork,
papirfoldning, hækling m.m.
og hyggeligt samvær, så er
du velkommen.
Else Kragh, 23 96 16 35.
☎

Kroff

- Blenstrup:
Mandage kl. 13.30-15.30.
Sted: Galgebakken,
Vandværksvej, Blenstrup.
Ernst Bach, 40 57 87 16.
- Skørping:
Mandage kl. 9.30-12.
Sted: Banerne bag
Seniorcafeen i Skørping.
Hardy Andersen,
24 60 66 21.

Kroff er glæde, frisk luft
og god motion samt socialt
samvær over en kop kaffe.
Der er køller og kugler.

Fra NemID til MitID

Tirsdage kl. 9.30-11.30.
21. og 28. september.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Vi holder orienteringsmøder
tirsdagene
21. og 28. september.
Bent Østergaard Jensen,
61 65 40 00,
bent@itbent.dk
☎

Petanque og boccia i Terndrup

Torsdage kl. 10-12.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.

Petanque og boccia er en
anderledes måde at mødes
på i en venskabelig og
spændende atmosfære. Om
vinteren spilles boccia inde,
og om sommeren petanque
ude (afhængigt af vejret).
Holdet er p.t. fuldttegnet.
Venteliste.
Tilmelding: Inge Muhlig,
61 70 54 14,
inge@itbent.dk
for evt. ledige pladser.
Pris: 100 kr.

Slægtsforskning

1. og 3. torsdag i hver
måned kl. 14-16.
Fra 2. september.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Holdet arbejder med Brothers
Keeper. Udskrifter fra
kirkebøger og folketællinger,
gotisk skrift. Daisy, tolkning
af fundne oplysninger m.m.
Inga-Marie Fredsø,
20 72 71 32,
inga-marie@live.dk
☎

Søndagscafe

1. søndag i måneden
kl. 14-16.
5. september-5. december.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Hyggelig eftermiddag med
kaffe/kage. Et godt tilbud til
dem, der ofte sidder alene og
har svært ved at komme ud
på egen hånd.
Tilmelding: Inger Pedersen,
21 39 75 47.
Ingrid Sørensen, 23 62 54 10.
☎

Traveture i Østhimmerland

Tirsdage kl. 18.30-20.30.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Vi mødes ved
medborgerhuset og starter
med at gå kl. 19. Få god
motion - nyd naturen og
samværet. Ruterne varierer.
Se program på vores
hjemmeside.
Arne Jensen, 40 71 73 55,
ajensen@pc.dk

Vandgymnastik

Fredage kl. 11.30-12.30.
Fra 27. august.
Sted: Terndrup Svømmehal.
I samarbejde med Terndrup
Svømmehal tilbydes 15 x 1
times vandgymnastik med
instruktør, herunder ophold i
varmtvandsbassin.

Tilmelding: Bjarne Larsen,
24 23 44 15.
Pris: 400 kr.
☎

Årsmøde

Torsdag 16. september kl. 19.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Alle er velkomne. Kun
medlemmer har stemmeret.
Husk medlemskort. Der
bydes på en forfriskning,
øl/vin/vand.
Tilmelding påkrævet senest
10. september.
Ingrid Sørensen, 23 62 54 10.
Bjarne Larsen, 24 23 44 15.
☎

Fortælleværksted

Mandag 20. september kl. 14.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Forhenværende bedemand
Inge Jensen, Komdrup,
fortæller om sin barndom og
opvækst i Korup og tiden som
sygeplejerske.
Ingrid Sørensen, 23 62 54 10.
Pris: 30 kr. inkl. kaffe/kage.
☎

Syng sammen-aften

Torsdag 7. oktober kl. 19.
Sted: Terndrup
Medborgerhus.
Igen i år har vi sammen med
Terndrup Medborgerhus og
lokale musikere arrangeret
en sangaften, hvor vi synger
nogle af årstidens sange.
Ingrid Sørensen, 23 62 54 10.
☎

STØVRING-NØRAGER

Formand: Houni J.
Mikkelsen, 40 18 07 63,
hmi1702@hotmail.com
Socialhumanitært:
Lis Pedersen, 40 34 05 90,
lispep@mail.dk
Lokalredaktør: Brian
Mårtensson, 21 74 30 17.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/
stoevring-noerager

Årsmøde

Torsdag 16. september
kl. 18.30.
Sted: Rebildhus,
Rebildvej 25, Skørping.
Kun medlemmer har
stemmeret. Vi byder på gratis
spising og underholdning. >>

Drikkevarer er for egen regning.
Tilmelding påkrævet senest 10. september:
Houni J. Mikkelsen,
40 18 07 63,
hmi1702@hotmail.com

Besøgsvennetjeneste

En besøgsven er en, du kan snakke med, hygge med, gå ture med mv.
Kunne du tænke dig, at få eller blive besøgsven, så kontakt en af følgende:
Støvring-området: Jonna Gribby, 40 18 17 74.
Nørager-området: Ellen Christine Vestergaard, 30 25 74 78.

Læsekredse

- Læsekreds 1:
Sted: Sognegården, Støvring.
Birgit August, 98 37 88 86, birgit@august.dk
- Læsekreds 2:
Sted: Sognegården, Støvring.
Liselotte Christensen, 25 13 35 07, liselottechristensen341@gmail.com
- Læsekreds 3:
Sted: Sognehuset, Suldrup.
Lisse Trads, 20 15 53 37, lisse38trads@gmail.com
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 150 kr.

Bowling

Tirsdage kl. 13-14.
Sted: Løvvangens Bowlingcenter, Nørresundby.
Ledige pladser.
Grethe Bækkelund, 22 32 37 14, grethe@baekkelund.eu
Pris: 35 kr. pr. gang. Der betales forud for et halvt år.

Bridge i Støvring

Onsdage kl. 9-12.30.
Sted: Stubhuset i Støvring.
Ledige pladser.
Erling Trads, erlingtrads@live.dk
Pris: 200 kr., ikke-medlemmer 250 kr.

Herreværelset

2. tirsdag i måneden kl. 10-14.
Sted: Oplyses ved tilmelding.
Herreværelset er for mænd, der ynder en god snak og en let frokost - eller tag med på virksomhedsbesøg. Se programmet på hjemmesiden.

Carl-Johan Mohrsen, 40 45 30 91, cjmohrsen@privat.dk
Ud over årsgebyret betales 85 kr. for deltagelse (inkl. frokost) i de enkelte arrangementer.
Pris: 50 kr. årligt, ikke-medlemmer 100 kr.

Hjælp til slægtsforskning på pc

1. mandag i måneden kl. 19-21.30.
Sted: Lokalhistorisk arkiv på Øster Hornum Skole.
Erling Trads, 23 31 78 22, erlingtrads@live.dk

Myrevenner i Suldrup

Mandag-fredag kl. 9-14.
Sted: Suldrup Skole.
Vi søger myrevenner. Hjælp de små til at lære det, du og kun din generation kan. Brug et par timer en gang imellem på Suldrup Skole.
Det aftales individuelt, hvilke tidspunkter der passer dig.
Lukket i skoleferier.
Solveig Jensen, 61 60 83 74.

Pigekammeret

2. torsdag i måneden kl. 10-12.
Sted: Oplyses ved tilmelding.
Pigekammeret er for kvinder, der vil opleve et par hyggelige og muntre timer sammen med andre - enten med en hyggelig snak, eller vi tager ud af huset til forskellige arrangementer.
Ud over årsgebyr betales for deltagelse i de enkelte arrangementer.
Venteliste.
Anny Thorvaldsen, 29 78 19 73, annymariethor@hotmail.com
Pris: 50 kr. årligt, ikke-medlemmer 100 kr.

Skolevenner i Støvring

Mandag-fredag kl. 9-14.
Vi er i gang med, sammen med børn fra Bavnebakkeskolen og Karensminde skolen, at skabe venskaber og videregive kundskaber til fælles glæde på tværs af generationer.
Har du lyst til at være skoleven, er du hjertelig velkommen.
Annette Borup, 22 86 63 80, annette.borup55@gmail.com

Suppeaftener

1. mandag i måneden kl. 18-20.

Sted: Støvring Sognegård.
Deltag i en hyggelig aften, og få en portion suppe.
Tilmelding påkrævet: Tora Kristensen, 40 45 00 22, torambk@gmail.com
efter annoncering i lokalaviserne.
Pris: 40 kr.

AALBORG KOMMUNE

Formand: Niels Tikjøb Olsen, 98 12 03 44, fm.aalborg.851@aeldresagen.dk

HALS

Formand: Kirsten Lind, 30 49 49 60, klind9370@gmail.com
Lokalredaktør: Per Olsen, 40 13 16 41.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/hals


Bliv telefonven

Du kan blive telefonven og give et andet menneske og dig selv glæden ved at have nogen at snakke med.
I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen.
Du kan også få en telefonven og være den, som bliver ringet op af en af vores frivillige for at få en hyggelig snak.
Anne Mette Johansen, 40 15 80 03.
Susanne Rasmussen, 20 98 74 55.

Den hjælpende hånd

Vi kan sende en person, som vil være behjælpelig med de småting i hjemmet, som man ikke selv kan klare grundet nedsat funktionsevne.
Erling Sondrup Andersen, 29 60 20 93, esondrup1234@outlook.dk

Bridge

Fredage kl. 9.30-12.
Sted: Fjordparken, Hals.
Henning Hansen, 21 72 77 40. 

Golf for begyndere



Alle hverdage kl. 10-12.30.
Sted: Hals Golfklub.
Peter Nielsen, 22 24 02 21.

Vi spiller på klubbens par 3-bane. Udstyr kan lejes for 60 kr.
Pris: 1.000 kr. for hele året eller 90 kr. pr. gang ved forevisning af medlemskort til Ældre Sagen.

Gåtur i skoven

Tirsdage kl. 10-12.
Sted: Koldkærhytten, Strandvejen 72, mellem Hou og Hals.
Vi går en tur i skoven.
Frisk luft, motion og socialt samvær.
Kirsten Lind, 30 49 49 60.


Hyggehjørnet

Mandag i ulige uger kl. 14-16.
Sted: Hassinghave, Vester Hassing.
Vi snakker og hygger over en kop kaffe.
Annemette Johansen, 40 15 80 03.  

It-cafe i Gandrup

- Mandage kl. 9-11.30.
 - Torsdage kl. 9-11.30.
- Sted: Værestedet, Gandrup.
Få hjælp til pc, tablet, telefon, e-mail, tekstbehandling, regneark, billedbehandling, slægtsforskning - og søgning på internettet.
Else Jensen, 24 93 90 76.
Poul Jensen, 41 59 46 85.

It-studie i Vester Hassing

Fredage kl. 9.30-11.30.
Sted: Hassinghave, Vester Hassing.
Få hjælp til pc, tablet, telefon, e-mail, tekstbehandling, regneark, billedbehandling, slægtsforskning og søgning på internettet.
Marie Søndergaard, 20 41 69 35. 

Karlekammeret - for mænd

Sidste tirsdag i hvert måned kl. 14-16.30.
Sted: Værestedet, Gandrup.
Arrangementer for mænd.
Se program på hjemmesiden.
Der vil desuden blive annonceret i Dronninglund/Hals Avis før hvert arrangement.
Pris: 50 kr. - kan variere pr. arrangement.

Kortspil

Fredage kl. 14.30-17.30.
Sted: Fjordparken, Hals.
Hele året.

Anne Marie Kristiansen,
26 12 38 60.



Kroket

- Mandage kl. 9-12.
- Onsdage kl. 13-16.

Sted: Idrætspladsen, Hals.
Kroket er ikke kun spil, men også hygge og samvær.
Kirsten Sloth, 25 68 75 52.
Inge Strøm, 26 96 26 18.

Motion for alle

Onsdage kl. 10.15-11.30.

Sted: Hassinghave,
Vester Hassing.
Krop og bevægelse.
Kirsten Lind, 30 49 49 60.
Marie Søndergaard,
20 41 69 35.

Stole-yoga

Torsdage kl. 9-10.

Sted: Fjordparken, Hals.
Velegnet til fx patienter med KOL. Alle kan deltage.
Helen Jacobsen, 40 27 64 76.



Styrketræning

Onsdage kl. 12-13.15.

Sted: Fjordparken, Hals.
Grethe Jørgensen,
24 40 17 19.

Tur med kørestole

Mandage kl. 14.30-16.

Sted: Hassinghave,
Vester Hassing.
Vi går tur med beboerne.
Kirsten Jørgensen,
40 63 84 08.

Tysk på turistniveau

Mandage kl. 10.30-12.30.

Sted: Hassinghave,
Vester Hassing.
Gitte Skaarup Jensen,
26 22 86 53.
Betaling for
undervisningsmaterialer.



Årsmøde

Onsdag 25. august kl. 17.

Sted: Gæstgivergården,
Gandrup.
Efter årsmødet serveres
skipperlabskovs. Derfor er
tilmelding senest 12. august
påkrævet:
Doreen Bülow, 20 87 93 16.
Pris: 50 kr. for spisning.
Drikkevarer er for egen
regning.

Foredrag - Ældre og alkohol

Tirsdag 24. august kl. 18.30.

Sted: Ladegården, Hals.

Foredrag ved alkohol-
konsulent Erik Hansen,
som er ædru alkoholiker.
Han tager os med ind i
en tabubelagt verden og
fortæller ydmygt om sit liv
som alkoholiker.

Ældre Sagen arrangerer
i samarbejde med
menighedsrådet for Hals.
Tilmelding senest 20. august:
Doreen Bülow, 20 87 93 16.
Pris: 40 kr. inkl. kaffe/te/
kage.

Kør selv til Fredensfryd

Mandag 30. august kl. 14-16.

Sted: Fredensfryd,
Aslundvej 51, Vester Hassing.
Vi skal besøge den lille,
hyggelige gårdbutik med
spændende specialvarer
inden for te, kaffe, chokolade,
delikatesse og hjemmelavet
håndværk m.m.
Tilmelding senest 24. august:
Inger Grønhøj, 25 62 42 86.
Pris: 60 kr. inkl. kaffe/te/
kage.

Sensommertur - Ree Park Safari

Tirsdag 14. september
kl. 7.30.

Sted: Brugsen i Hou kl. 7.30.
Øvrige opsamlingssteder
oplyses ved tilmelding.
Vi skal besøge den 70 hektar
store dyrepark og bliver
kørt ud på den afrikanske
savanne. Her skal vi opleve
parken og dens store dyr i
Land Rover Safari.
Tilmelding senest 20. august:
Doreen Bülow, 20 87 93 16.
Pris: 475 kr. inkl. entre,
safariture, to-retters middag
og kaffe/te/kage.

Problemer med øjnene

Lørdag 18. september
kl. 14-17.

Sted: Hassinghave,
Vester Hassing.
Foredrag: Peter Donslund
fra Focus Optik fortæller
om, hvilke øjenproblemer
der kan opstå, når vi bliver
ældre, og hvad der kan
gøres. Der vil blive talt
om alle øjenrelaterede
problemer, og Donslund vil
komme ind på grå stær, grøn
stær, AMD, alderspletter
og diabetesrelaterede
forandringer.
Marie Søndergaard,
20 41 69 35.
Pris: 40 kr. inkl.
kaffe/te/kage.

Foredrag - Bevar livsmodet trods modgang

Lørdag 9. oktober kl. 14-16.

Sted: Hassinghave,
Vester Hassing.
Agnete Odgaard-Jensen fra
firmaet Soldrys om at blive
blind som 25-årig, om, hvor
svært det kan være, og om
ensomheden. Men også om,
hvor aktiv og positiv hun
er, og hvor rigt et liv man
kan have, hvis man tænker
positivt i stedet for negativt.
Tilmelding senest
30. september: Marie
Søndergaard, 20 41 69 35.
Pris: 40 kr. inkl.
kaffe/te/kage.

NIBE

Formand: Grethe Olsen,
24 98 48 91,
gretheolsen@gmail.com
Socialhumanitært:
Kirsten Slot Mortensen,
60 49 14 05,
pem46@mail.dk
Lokalredaktør: Poul Erik
Lund, 51 35 86 11.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/nibe

Betal med MobilePay

Alle aktiviteter og
arrangementer kan betales
via MobilePay på 73256.
Husk at anføre aktiviteten i
bemærkningsfeltet.

Facebook

Gå ind på vores Facebook-
gruppe Ældre Sagen Nibe, og
anmod om at blive medlem.
Hanna Kristensen,
23 82 51 30.
Agnete Manicus, 23 71 19 30.

Hjælp til duo-cykel

Vi kan godt bruge et par
ekstra seniorer til at cykle
med beboere fra Solsidens
Plejehjem på duo-cykel.
Grethe Olsen, 24 98 48 91.

Loop Fitness

Medlemmer over 50 år kan få
rabat i Loop Fitness, Toften
3 B, Nibe. Kombineres ikke
med andre rabatter.
Grethe Olsen, 24 98 48 91.
Oprettelse: 199 kr.

Rådgivning og vejledning

Anonymt og gratis.
Grethe Olsen, 24 98 48 91.

Bowling

Mandag i lige uger kl. 13-15.
Fra mandag 6. september
Sted: Gatten Bowlingcenter.
Efter en pause har vi igen
fået en aftale med Gatten
Bowlingcenter. Vi bowler på
otte baner. Opstart i uge 36.
Tilmelding: Else Kristensen,
40 33 03 18.
Pris: 240 kr.

Dart

Tirsdage kl. 10-12.
Fra tirsdag 7. september.
Sted: Nibe Boldklubs lokaler.
Mød op til et par timer med
fornøjeligt pilespil, som alle
kan deltage i. Der spilles på
fire elektroniske dartskiver.
Tilmelding: Ole Manicus,
22 31 75 89.
Pris: 150 kr.

Duo-cykel

Tirsdage kl. 10-12.
Sted: Solsidecentret, Nibe.
Frivillige kører med beboere
fra Solsidecentret på duo-
cykel i omegnen af Nibe by.
Der kan cykles alle dage,
hvilket aftales individuelt med
Solsidecentret.
Grethe Olsen, 24 98 48 91.

Fodtudser - mænd

Mandage kl. 9-11.
Sted: Skomagertorvet, Nibe.
Vandreture udelukkende for
mænd. Der tilmeldes på en
ny tur hver gang, og tempoet
afpasses til alle.
Kjeld Petersen, 98 35 11 17.
John Hestehave, 86 92 24 82.

Gåture for piger

Mandage kl. 9-11.
Sted: Anlægget, Nørregade,
Nibe (over for Gl. Stadionvej).
Vi mødes hver mandag
formiddag til en rask gåtur
med og uden stave. Alle er
velkomne.
Ella Lund, 30 50 77 87.

Linedance

Mandage kl. 19.15-20.15.
Fra 6. september.
Sted: Nibe Idræts- &
KulturCenter.
Linedance er både
bevægelse og sjov.
Tilmelding: Sonja Bjerre,
22 86 95 02.
Pris: 150 kr.

Linedance - begyndere

Fredage kl. 9.30-10.30.
Fra 10. september.
Sted: Huset,
Grønnegade, Nibe.



Linedance for begyndere er både bevægelse og sjov. Tilmelding: Sonja Bjerre, 22 86 95 02. Pris: 150 kr.

Linedance - øvede

Fredage kl. 10.45-11.45. Fra 10. september. Sted: Huset, Grønnegade, Nibe. Linedance for øvede er både bevægelse og sjov. Tilmelding: Sonja Bjerre, 22 86 95 02. Pris: 150 kr.

Litteraturkreds

1. onsdag i måneden kl. 15-17. Fra 1. september. Sted: Huset, Grønnegade, Nibe. Ca. otte deltagere pr. hold. Tilmelding: Jytte Velling, 28 68 60 32 eller Lise Damsgaard, 40 84 15 58. Pris: 50 kr. pr. sæson.

Motionscykling

Tirsdays kl. 9-12. Sted: Nibe Boldklubs klubhus. Cykelture i Nibes omegn, ca. 30-40 km. Cykel med minimum syv gear en fordel. Elcyklister er også velkomne. Vi cykler hele året, hvis vejret tillader det. Poul Erik Lund, 51 35 86 11.

Motionsgymnastik

Mandage kl. 9.30-10.30. Fra 6. september. Sted: Multisalen, Nibe Idræts- & KulturCenter. Motion er sundt for krop og sjæl. Tilmelding: Sonja Bjerre, 22 86 95 02. Pris: 150 kr.

Motionsgymnastik

- Mandage kl. 9.30-11.
- Onsdage kl. 9.30-11.

Fra 6. september. Sted: Huset, Grønnegade, Nibe. Motion er godt for krop og sjæl. Tilmelding: Sonja Bjerre, 22 86 95 02. Pris: 150 kr.

Onsdagshygge

2. onsdag i måneden kl. 14-15.30. Fra 11. august. Sted: Solsidecentret, Nibe. Hyggeligt samvær med kaffe, kage og underholdning.

Else Kristensen, 40 33 03 18. Pris: 30 kr. inkl. kaffe/kage.

Triller

Tirsdays kl. 9.45-11.30. Sted: Solsidecentret, Nibe. I sommerhalvåret kører frivillige ture med kørestolsbrugere i Nibe by og omegn. Kirsten Slot Mortensen, 60 49 14 05.

Vandgymnastik

Tirsdays kl. 9-10. Sted: Nibe Svømmebad. Vandgymnastik giver god motion. Du kan deltage året rundt (dog ikke i skoleferier). Sonja Bjerre, 22 86 95 02. Venteliste. Pris: 120 kr. Klippekort købes i svømmehallen.

Årsmøde

Torsdag 9. september kl. 17-21. Sted: Multisalen, Nibe Idræts- & KulturCenter. Årsmøde. Bagefter serveres gule ærter med tilbehør. Tilmelding: Grethe Olsen, 24 98 48 91. Pris: 100 kr. inkl. spisning og en øl/vand.

Udflugt til Mariager

Onsdag 18. august kl. 8.30-16. Sted: Toften, Nibe. Turen går til Mariager, hvor vi skal besøge kirken og klostret. Desuden rundvisning på Mariager Saltcenter. Spisning på Cafe Salt. Annonceres i Nibe Avis. Tilmelding: Grethe Olsen, 24 98 48 91.

Pigekammeret - Søren Ryge

Onsdag 25. august kl. 12-15. Sted: Multisalen, Nibe Idræts- & KulturCenter. En aktivitet for kvinder, hvor vi spiser sammen, drikker kaffe - og denne gang vil tv-vært, journalist og forfatter Søren Ryge Petersen fortælle om alle de mange kvinder, han har mødt, skrevet og lavet tv om. Tilmelding: Bente Overgaard Nielsen, 40 40 16 23. Venteliste. Pris: 150 kr.

Herreværelset - Murer-Kjeld

Onsdag 1. september kl. 12-15. Sted: Multisalen, Nibe Idræts- & KulturCenter.

En aktivitet for mænd, hvor vi spiser sammen, drikker kaffe - og denne gang vil Murer-Kjeld fortælle om projektet med flytningen af fyret ved Rubjerg Knude. Tilmelding: Bente Overgaard Nielsen, 40 40 16 23. Venteliste. Pris: 150 kr.

Pårørende-gruppen

- Torsdag 2. september kl. 13-15.
- Torsdag 30. september kl. 13-15.

Sted: Sognegården, Kirkestræde 6, Nibe. Her får man en snak om de problemer, det medfører at have en dement ægtefælle, samlever eller mor/far. Det foregår i samarbejde med demensvejleder. Tilmelding: Kirsten Slot Mortensen, 60 49 14 05. Pris: 20 kr. inkl. kaffe/kage.

Den Grønne Cafe

Torsdag 16. september kl. 13-15. Sted: Huset, Grønnegade, Nibe. Cafeen er et tilbud til lettere demente og pårørende, venner og frivillige. I samarbejde med en demensvejleder inviteres der til hyggeligt samvær med kaffe/kage. Der er hver gang et underholdende indslag. Man skal visiteres til dette tilbud. Tilmelding: Kirsten Slot Mortensen, 60 49 14 05. Pris: 20 kr. inkl. kaffe/kage.

Pigekammeret - Jens Møller

Onsdag 29. september kl. 12-15. Sted: Multisalen, Nibe Idræts- & KulturCenter. En aktivitet for kvinder, hvor vi spiser sammen, drikker kaffe og hører et foredrag - denne gang med Jens Møller, tidligere drabschef ved Københavns Politi. Emne: Drabschefens erindringer. Tilmelding: Bente Overgaard Nielsen, 40 40 16 23. Venteliste. Pris: 150 kr.

Herreværelset - Jesper Grønkjær

Onsdag 6. oktober kl. 12-15. Sted: Multisalen, Nibe Idræts- & KulturCenter.

En aktivitet for mænd, hvor vi spiser sammen, drikker kaffe og hører tryllekunstner og eventyrer Jesper Grønkjær fortælle om en rejse til diktaturstaten Nordkorea under overskriften: Sandheden om Nordkorea. Tilmelding: Bente Overgaard Nielsen, 40 40 16 23. Venteliste. Pris: 150 kr.

SEJLFLOD

Formand: Alfred Pedersen, 98 31 10 78, alfred@mounet.dk
Socialhumanitært: John Erik Nielsen, 98 31 10 30, jekn@mounet.dk
Lokalredaktør: Inger Hassing Nielsen, 23 67 15 03.

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/sejlflood

Mini-udflugter i august

Corona-pandemien har besværet bestyrelsesarbejdet, men vi er på vej med et par mini-udflugter. Tirsdag 10. august skal vi besøge Fjordbyen, Aalborg. Afvikles som gratis-arrangement. Desuden har vi tilrettelagt en heldagstur til limfjordsøen Fur tirsdag 24. august. Vil du have mere at vide, fx om tilmeldingsfrister, se hjemmesiden og nyhedsbrevene.

Læsegruppe

Læsegruppen læser og diskuterer en bog om måneden over en kop kaffe. Sejlflood-afdelingen arrangerer i samarbejde med Storvorde Bibliotek. Er du interesseret, så kontakt Hanne, 98 31 11 06, ha.juul@gmail.com

Besøgsven

Er du interesseret i at få en besøgsven eller blive besøgsven? Lisbeth Ingvarstsen, 50 72 42 54.

Bisidder

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler hos læge, sygehus og offentlige

kontorer. I kan både før og efter samtalerne drøfte forløbet.

Hanne Juul Pedersen, 98 31 11 06, 52 38 76 58.

Bliv frivillig

Bliv frivillig i Sejlflods lokalafdeling. Mulighederne er mange, men har du en god ide, hører vi gerne fra dig. Alfred Pedersen, 98 31 10 78, alfred@mounet.dk

Demensstøtte

Har du brug for støtte i forbindelse med demens? Lissy Godiksen, 40 41 58 30.

Få en hjælpende hånd

Vi mangler to-tre eller flere frivillige til at udføre små, praktiske opgaver i hjem hos ældre med nedsat funktionsevne, fx skifte en pære, hænge et billede op mv.

Alfred Pedersen, 98 31 10 78, alfred@mounet.dk

Hjælp til it og iPad

Har du brug for hjælp - eller interesse i at hjælpe andre? Britta Christensen, 21 68 63 11.

Hjælp til MitID

Fra efteråret begynder indførelsen af MitID. Vi arbejder på at etablere et hjælpeværksted og en hjælpetelefon. Informationsmøder er også i støbeskeen. Følg med på hjemmesiden og i nyhedsbreve. Britta Christensen, 21 68 63 11.

Ledsager

Har du brug for en ledsager, fx ved besøg hos læge, fysioterapeut, optiker eller på offentlige kontorer? Grethe Mogensen, 98 31 10 92.

De glade travere

Sidste fredag i måneden kl. 10-13. Fra 27. august. Sted: Medborgerhuset Asylgården, Ågade 26, Gudumholm. Vandreture den sidste fredag i måneden. Samkørsel fra Asylgården og ud i vores skønne natur, hvor vi går en rask tur på 7-10 km og slutter af med kaffe. Alle er velkomne.

Første gang, 27. august, går turen til Madum Sø. 24. september til Bælum Skovpavillon. 29. oktober til Østerådalen, Aalborg. Tilmelding senest dagen før: Ane Møller Jensen, 60 63 02 61, anemjensen@gmail.com Pris: 20 kr.

Slægtsforskning

Tirsdage kl. 14-16.30. 5. oktober-2. november. Sted: Asylgården, Ågade 26, Gudumholm. Som noget nyt tilbyder Sejlflod-afdelingen kursus/workshop i slægtsforskning. Underviser: Mona Christensen. Medbring pc/tablet og lader. Tilmelding senest 30. september: Britta Christensen, 21 68 63 11. Pris: 150 kr. inkl. kaffe/småkager.

Årsmøde

Onsdag 8. september kl. 17.30. Sted: Egense Cafe & Catering, Kystvej 4. Efter den officielle del er der spisning (plus to genstande), kaffe og underholdning af Hawkeye. Tilmelding senest 24. august: Inger Hassing Nielsen, 23 67 15 03, prin@tdcadsl.dk Læs mere på hjemmesiden og i nyhedsbrevene. Alfred Pedersen, 98 31 10 78. Pris: 100 kr.

Gåtur i Lundby Krat

Tirsdag 5. oktober kl. 10-12. Sted: P-pladsen, Hadsund Landevej 430, Gistrup (foran kiosken). Sammen med Esben Buch fra Naturvejleder Aalborg skal vi på gåtur i efterårsskoven. Turen foregår i bakket terræn. Maks. 30 deltagere. Tilmelding senest dagen før: Hanne Juul Pedersen, 98 31 11 06, 52 38 76 58.

AALBORG

Formand: Niels Tikjøb Olsen træffes efter aftale. Kontoret, 98 12 03 44.
Lokalredaktør: Ketty Løgstrup, ketty.logstrup@gmail.com

Hjemmeside

www.aeldresagen.dk/aalborg

Kontor

Torvet 5, Nørresundby, 98 12 03 44, mandag-torsdag kl. 10-14 og fredag kl. 10-12, post@aeldresagenaalborg.dk

Kontaktperson

Ved arrangementer, hvor der ikke er nævnt en kontaktperson, oplyses vedkommende på kontoret.

Arrangementer

Kurser og arrangementer foregår i lokalene, Torvet 5, Nørresundby, hvis ikke andet er anført. Der er kørestolsadgang samt teleslynge i nogle lokaler.

Bemærk om it

It-kurser gennemføres med min. fire og maks. otte deltagere. Der er altid to undervisere. Bemærk: Ingen kurser eller it-cafe i skoleferier.

Besøgsven

En besøgsven er en, du kan snakke med, hygge med, gå en tur med mv. Vennen kommer typisk 2-4 gange om måneden. Kontoret, 98 12 03 44.

Bisidder

Få en bisidder med til samtale hos lægen, offentlige kontorer mv. Kontoret, 98 12 03 44.

Den hjælpende hånd

Hjælp ydes til små, praktiske opgaver i dit hjem. Kontoret, 98 12 03 44.

Digital tryghedstjeneste

Du melder dig digitalt til os på hverdage inden kl. 10 ved hjælp af en app på din mobiltelefon. Modtager vi ikke dit "klik" inden kl. 10, ringer vi til dig eller henvender os til din valgte kontaktperson. Ring til 98 12 03 44 for nærmere information, eller send en e-mail til post@aeldresagenaalborg.dk mærket Tryghedskald. Se informationsvideoen på vores hjemmeside.

Frivillig skole- eller børnehaven

Har du lyst til at omgås børn, bare som bedstemor/-far, læse med dem eller være i en klasse, så kontakt

Jørgen Hansen på aeld.skoler@gmail.com for yderligere oplysninger, eller kontakt kontoret, 98 12 03 44.

Følgesvend

Ønsker du at deltage i en aktivitet, kan en følgesvend gå med, indtil du føler dig tryk ved selv at fortsætte. Kontoret, 98 12 03 44.

Få hjælp til MitID

Tirsdage kl. 10-12. Sted: Torvet 5, Nørresundby. Når banken giver dig besked om skiftet fra NemID til MitID, kan du fra 7. september bestille hjælp. Husk at medbringe dit NemID-kort og din mobiltelefon. Alternativt kan det klares hos Borgerservice.

Rådgivning efter aftale

Hver 2. mandag og hver 2. onsdag. Kontoret, 98 12 03 44, har fast aftale med advokat. Rådgivning efter forudgående aftale er åben for alle - anonymt og gratis.

Tilmelding fra 9. august

Tilmelding til efterårets aktiviteter begynder 9. august.

Tilmeldingsmuligheder

Du kan se vores kurser, aktiviteter og arrangementer på hjemmesiden: aeldresagen.dk/aalborg Her kan du tilmelde dig og betale i bookingsystemet. Du kan også ringe 98 12 03 44 eller besøge kontoret, hvor du reserverer plads og aftaler betaling. Husk medlemsnummer.

Tryghedsopkald

Du bliver ringet op på hverdage kl. 9-10. Der laves en aftale med den ældre, der er tilmeldt ordningen, blandt andet om oplysninger på kontaktpersoner, hvis vi ikke kan få forbindelse. Har du lyst til at være med, så kontakt kontoret, 98 12 03 44.

Billard

- Mandag-fredag kl. 10-12.
- Mandage-fredag kl. 12-14.
- Mandag-fredag kl. 14-16.

Sted: Aalborg Billard Center, Vesterbro 125, Aalborg.

Hold 360. Vi spiller keglebillard og pool. Kom og vær med. Vi er en flok glade pensionister og friske efterlønnere. Enkelte ledige pladser til keglebillard. Tilmelding/venteliste: Jørgen Larsen, 22 90 70 81. Pris: 250 kr. i årskontingent.

Bowling

Tirsdage kl. 11.15-12.15.
Sted: Løwang Bowling Center, Løvbakken 8, Nørresundby.
Hold 355. Efterårssæson: 10. august-21. december.
Bowling er fællesskab, morskab og motion for alle aldre - øvede og nybegyndere.
Tilmelding: Finn Fanø, 21 45 08 82.
Pris: 750 kr. pr. sæson.

Bridge - mandag

Mandage kl. 13-16.
Fra 6. september.
Sted: Torvesalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 726. Bridgespil - ikke undervisning. Efterårssæsonen begynder 6. september.
Er du interesseret?
Kontoret, 98 12 03 44.
Pris: 400 kr.

Bridge - tirsdag

Tirsdage kl. 13-16.
Fra 7. september.
Sted: Torvesalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 727. Bridgespil - ikke undervisning. Efterårssæsonen begynder 7. september.
Grete Laursen, tirsdagsbridge, 60 60 38 42, og Poul Erik Skov, 60 61 74.
Er du interesseret?
Kontoret, 98 12 03 44.
Pris: 400 kr.

Bridge - torsdag

Torsdage kl. 13-16.
Fra 2. september.
Sted: Torvesalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 728. Bridgespil - ikke undervisning. Efterårssæsonen begynder 2. september.
Er du interesseret?
Kontoret, 98 12 03 44.
Pris: 400 kr.

Brætspils-cafe

Fredage kl. 9.30-12.30.
Fra 3. september.
Sted: Rådhusalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 704. Kom og mød andre, der gerne vil spille forskellige brætspil over en god snak.
Mød bare op.
Torben Pedersen, 40 54 31 33.

Cykelture

April-oktober.
Tirsdage kl. 10-12.30.
Steder: Nørresundby Torv og Infohuset i Østerådalen.
Hold 366. Der startes fra Nørresundby Torv og Infohuset i Østerådalen. Turene varer normalt 2-2,5 time.
Anton Kanstrup, 51 30 85 40, kanstrup@gvdnet.dk
Pris: 100 kr. pr. sæson.

It - slægtsforskning

Tirsdage kl. 10-12.30.
7. september-12. oktober.
Sted: Datastuen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 912. Slægtsforskning for begyndere på pc. Vejledning for at komme i gang med din egen slægtsforskning. Der gennemgås kirkebøger, folketællinger og andre databaser. Kurset varer 6 x 2,5 time. Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44.
Pris: 250 kr., ikke-medlemmer 300 kr.

It - Facebook på pc

Torsdage kl. 10-12.30.
9. september-23. september.
Sted: Tinghusstuen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 905. Danskere over 65 år stormer ind på Facebook. Du vil få oprettet din profil og lavet de rette indstillinger på din egen pc. Kurset varer 3 x 2,5 timer.
Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44.
Pris: 100 kr., ikke-medlemmer 150 kr.

It - iPhone for begyndere

Onsdage kl. 10-12.30.
15. september-6. oktober.
Sted: Apotekerstuen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 918. Lær de grundlæggende funktioner i din iPhone. Opret kontakter, opkald og ringetoner, tilslutning til trådløs netværk, søge på internet, tastatur, og installere nye apps, kalender og iCloud. Medbring opladet iPhone, Apple-id samt adgangskode.
Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44.
Pris: 150 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

It - iPhone/iPad for videregående

Onsdage kl. 10-12.30.
13. oktober-10. november.
Sted: Tinghusstuen, Torvet 5, Nørresundby.

Hold 926. Du har grundlæggende kendskab til din iPhone eller iPad og ønsker at lære mere. Vi tager udgangspunkt i dine ønsker. Det kunne være gps, kort, nye apps, spil, foto, noter m.m. Medbring opladet iPhone eller iPad, Apple-id samt adgangskode.
Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44.
Pris: 150 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

It - Mac for begyndere

Mandage kl. 10-12.30.
13. september-4. oktober.
Sted: Tinghusstuen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 914. Grundlæggende brug af MacBook. Husk at medbringe din Macbook og dit Apple-id + evt. oplader.
Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44 senest 8. september.
Pris: 150 kr., ikke-medlemmer 200 kr.

It - sikkerhed i Windows 10

Onsdage kl. 10-12.30.
13. oktober-10. november.
Sted: Datastuen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 906. Hvordan opsætter man Windows 10 til optimal sikkerhed? Beskyttelse af personlige oplysninger. Sikkerhed i Microsoft Edge, backup og gendannelse. Medbring egen pc med opdateret Windows 10. Husk adgangskoden. Du skal være bekendt med brugen af Windows 10 i det daglige.
Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44.
Pris: 250 kr., ikke-medlemmer 300 kr.

It - slægtsforskning med Legacy

Torsdage kl. 10-12.30.
9. september-14. oktober.
Sted: Datastuen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 913. Her får du lært, hvordan du kommer i gang med at bruge programmet Legacy til din slægtsforskning, og får vejledning i brugen af programmets mange funktioner - et godt program til håndtering af dine slægtsdata.
Tilmelding online eller på 98 12 03 44.
Pris: 250 kr., ikke-medlemmer 300 kr.

It - Windows 10 - basal

Onsdage kl. 10-12.30.
1. september-6. oktober.
Sted: Datastuen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 915. Grundlæggende om brug af stifinder, startmenu, proceslinjen og opdatering. Lær at bruge Internet og Microsoft Edge, apps og Microsoft Store. Generel opsætning af printere, hardware og netværk. Medbring egen pc med opdateret Windows 10. Husk adgangskode. Du skal være kendt med brugen af Windows 10.
Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44.
Pris: 250 kr., ikke-medlemmer 300 kr.

It-cafe - pc-support

- Tirsdage kl. 10-12.
- Fredage kl. 10-12.

Sted: Torvet 5, Nørresundby.
Hold 420. Kom og få hjælp til din bærbare pc, tablet/iPad eller smartphone. Det kan være problemer med teknikken eller med brugen.
Pris: Ikke-medlemmer 20 kr. inkl. kaffe/internet.

Krolf i Nørresundby

Mandage kl. 9.50-13.
Sted: Idrætsanlægget, Åvej 25, Nørresundby.
Hold 376. Ældre Sagen samarbejder med Krolfseniorerne. Vi spiller hele året, hvis vejret tillader det. Du er velkommen til at være med et par gange, før du melder dig til.
Erling Østervig, 21 85 46 90.
Pris: 100 kr. pr. sæson.

Krolf i Aalborg

- Mandage kl. 10-12.
- Onsdage kl. 10-12.

Sted: Klubhuset ved Borgmester Jørgensens Vej 11, Aalborg.
Hold 375. I samarbejde med Aalborg Krolfseniorer. P.t. ikke flere pladser, men der er venteliste.
Kirsten og Kurt Dahl, 30 20 60 78, kdstjerne@stofanet.dk
Pris: 100 kr. pr. sæson.

Minigolf

- Mandage kl. 10-12.
- Onsdage kl. 10-12.
- Torsdage kl. 10-12.

Sted: Aalborg Minigolf Klub, Hobrovej 392, Skalborg.
Hold 370. Efterårssæsonen begynder i uge 38. Klubhus med fine faciliteter.

Tilmelding/venteliste:
Finn Fanø, 21 45 08 82.
Pris: 250 kr. pr. sæson,
inkl. jern/bolde/kaffe.

Motion

Bevæg dig/bevar dig - 1.
Onsdage kl. 9.30-10.30.
Fra 1. september.
Sted: Kulturbroen,
Strandgade 3, Nørresundby.
Hold 310. Styrk dine muskler,
og bevar din bevægelighed.
Medbring liggeunderlag og
håndvægte. Maks. 20 deltagere.
Underviser: Knud Wendelbo,
40 53 49 73.
Tilmelding online
eller på 98 12 03 44.
Pris: 100 kr. pr. sæson,
inkl. kaffe.

Motion

Bevæg dig/bevar dig - 2.
Onsdage kl. 11.30-12.30.
Fra 1. september.
Sted: Kulturbroen,
Strandgade 3, Nørresundby.
Hold 311. Styrk dine muskler,
og bevar din bevægelighed.
Medbring liggeunderlag og
håndvægte. Maks. 20 deltagere.
Underviser: Gitte Møller.
Tilmelding online eller på
98 12 03 44.
Pris: 100 kr. pr. sæson,
inkl. kaffe.

Onsdagstræf

Onsdage kl. 10-12.
Sted: Torvet 5, Nørresundby.
Hold 248. Alle er velkomne.
Der er ingen tilmelding. Du
kommer, når du har tid og lyst
til hyggelig snak og samvær
med andre mennesker.
Vil du vide mere:
Kontoret, 98 12 03 44.
☎ ☒

Petanque

Mandag-fredag kl. 9.50-12.
Sted: Petanquemekkaet i
Karolinelund, Aalborg.
Hold 365. Vi spiller hele året,
hvis vejret tillader det. Alle
medlemmer af Ældre Sagen
med eller uden forudsætninger
er velkomne. Petanquekugler
kan lånes. Sæson fra april til
september.
Christian Fynsk, 40 14 60 05.
Pris: 125 kr. pr. sæson. Uden
for sæson er deltagelse gratis.

Pibemageri

Tirsdag i lige uger kl. 10-12.
Sted: Fyensgade Centrets
træværksted, Aalborg.
Hold 717. Her kan du fremstille
din egen pibe eller en som gave.

Ole Walther, 29 66 59 14,
welo@postkasse.com

Stavgang - gåture

Mandage kl. 10.30-11.30.
Sted: Den gl. golfbane,
Borgmester
Jørgensens Vej 11, Aalborg.
Hold 350. Meld dig til
stavgang, og få god motion
på en frisk tur i Golfparken,
Sohngårdsholmsparken og
andre naturskønne områder.
Der er instruktører til rådighed.
Nybegyndere
kan låne stave.
Grethe Korhosen, 21 79 13 46.

Strikkecafe

Sidste fredag i måneden
kl. 9.30-11.30.
27. august-26. november.
Sted: Torvesalen,
Torvet 5, Nørresundby.
Hold 711. Strikke- og
snakkeglade mødes til
hyggeligt samvær med
igangværende håndarbejder.
Der kan tales om nye
strikketeknikker, gensidig
hjælp eller udveksling af
ideer. Undertiden strikkes til
velgørende formål.
Vi får kaffe/te. Bare mød op.
Tovholdere: Anne-Lise
Pedersen og Bodil Juhl.

Søndagscafe

2. søndag i hver måned
kl. 14-16.
Sted: Byrådssalen,
Torvet 5, Nørresundby.
Hold 247. Vi synger fra Ældre
Sagens sangbog - og byder på
optræden og konkurrencer.
Maks. 40 deltagere.
Tilmelding på kontoret,
98 12 03 44, senest fredag
kl. 12 forud for hvert
arrangement.
Pris: 35 kr. inkl.
kaffe/te/kage.
☎ ☒

Whist

- Mandage kl. 13-17.
Lissy Andersen, 98 17 31 34,
22 27 31 34.
- Torsdage kl. 9-13.
Tove Christensen, 98 17 33 62,
21 25 39 62.
Sted: Kulturbroen,
Strandgade 3, Nørresundby.
Hold 720. Mandag p.t. fuldt
besat. Venteliste.
Pris: 80 kr., inkl. kaffe til
medbragt brød. 140 kr. for både
mandag og torsdag.
☎ ☒

Årsmøde

Torsdag 9. september kl. 18.
Sted: Aalborg Portland Park,
Harald Jensens Vej 9, Aalborg.
Hold 140. Ønsker man at
deltage i underholdning og
spisning før årsmødet, sker det
kl. 18-19.30 og koster 125 kr.
Dette kræver tilmelding.
Mød op senest kl. 19.30, hvis du
kun ønsker at deltage i selve
mødet.
Årsmødet er åbent og gratis
for alle medlemmer i Aalborg
Kommune. Husk medlemskort.
Tilmelding og betaling online
eller på kontoret, 98 12 03 44,
senest 15. august.
Pris: 125 kr. for underholdning
og spisning.

Fra vikingeby til universitetsby

Torsdag 19. august kl. 10-12.
Mødested: Ved 0 km-
stenen på Gammel Torv ved
Studentarhuset.
Hold 830. Hør om Aalborgs
forvandling fra vikingetiden
over middelalderen til nutiden.
Historiker Eigil Christensen
fortæller om de spændende
steder, vi passerer.
Maks. 25 deltagere.
Tilmelding og betaling online
eller på kontoret, 98 12 03 44.
Pris: 10 kr.

Hjælp til MitID

- Mandag 23. august
kl. 10-12.
Hold 901.
- Torsdag 2. september
kl. 10-12.
Hold 902.
Sted: Rådhusalen,
Torvet 5, Nørresundby.
MitID - ny udgave af NemID
udrulles fra efteråret, og næste
generation Digital Post følger
efter. Du får viden om de to nye
digitale løsninger. Med det nye
MitID bliver nøglekortet afløst
af en app på telefonen eller af
en fysisk kodeviser, hvis man
ikke har en smartphone.
Tilmelding online eller på
kontoret, 98 12 03 44.

Kryddersnapsvandring

Onsdag 25. august kl. 10-12.
Mødested: P-pladsen ved
Hou Havn.
Hold 831. Vi skal ud på
Nordsøstien sammen med
naturvejlederne Esben Buch
og Ole Henriksen og samle
strandmalurt, tormentilrødder,
pørse, revling og mosebølle til
hjemmekrydding af egen snaps.

Vi arrangerer i samarbejde
med Aalborg Seniorsport og
Naturvejleder Aalborg.
Mød blot op.

Koncert med De Galvaniserede Leopard

Onsdag 25. august
kl. 19-21.30.
Sted: Byrådssalen,
Torvet 5, Nørresundby.
Hold 832. "Leoparderne" er
et musikalsk sammenrend af
fire modne mænd med hang
til irsk inspireret folkemusik.
Kvartetten er oprindeligt
inspireret af De Gyldne Løver
og aldrende traditionelle irske
og skotske bands, men spiller
også numre af fx Hausgaard,
Grønbæk,
Lilholt og Tørfisk.
Tilmelding og betaling online
eller på kontoret, 98 12 03 44,
senest 23. august.
Pris: 70 kr., inkl. en øl/vand
eller et glas vin samt en brezel/
stor saltkringle
i pausen.

Aftensejlsads

Med barkentinen LOA - 2.
Tirsdag 31. august
kl. 16.45-21.30.
Sted: LOA's kajplads i
Nordhavnen, Nørresundby.
Hold 884. Sejlsadsen foregår i
den østlige del af Limfjorden.
Under sejlsadsen fortælles
om LOA og skibets historie.
Desuden om de havneafsnit og
andre spændende ting, som vi
passerer.
Når vi igen er i havn,
siger vi farvel med en
afmønstringsdrink.
Maks. 40 deltagere.
Tilmelding og betaling online
eller på kontoret, 98 12 03 44,
senest 17. august.
Pris: 210 kr. inkl. aftensmad,
vand og kaffe.

Cafe Jomfru Ane - Zita Hvid

Onsdag 1. september
kl. 16.30-18.30.
Sted: Byrådssalen,
Torvet 5, Nørresundby.
Hold 748. Er du en kvinde, der
kender en anden kvinde, der
trænger til at komme sammen
med andre kvinder, så mødes vi
i Cafe Jomfru Ane.
Foredrag ved Zita Hvid,
magasin vært og tilrettelægger
hos TV 2 Nord. Emne:
"Mennesket bag" - hvordan
foregår arbejdet med at skabe
et portræt?

Tilmelding og betaling online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 15. august.
Pris: 100 kr. for foredrag, dialog, mad og vin.
📧 📍

Street Art - kunstskatte i byens rum

Torsdag 2. september kl. 10.
Sted: Gåsepigen på Vesterbro, Aalborg.
Hold 881. Street Art i Aalborg. Den internationale kunstscene boomer med talentfulde kunstnere, der viser en stor spændvidde i temaer, ideer og fortællinger. Alt det vil kunsthistoriker Anne Lise Schou fortælle om på en meget inspirerende måde.
Maks. 25 deltagere.
Tilmelding og betaling online eller på kontoret, 98 12 03 44.
Pris: 50 kr.

Trilles Cafe - for mænd 1

Mandag 13. september kl. 16.30-18.30.
Sted: Byrådssalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 739. Er du en frisk mand, der kender en god ven, der trænger til at komme lidt fri af egen lænestol og ud at møde andre mænd, så tag ham med i Trilles Cafe.
Indlæg ved rådmænd Hans Henrik Henriksen. Emne: Aalborg en by i fremdrift.
Maks. 36 deltagere.
Tilmelding og betaling kun online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 9. september.
Pris: 100 kr. for foredrag, dialog, øl og mad.
📧 📍

Ølsmagning

Onsdag 15. september kl. 16-19.
Sted: Byrådssalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 705. Niels Tikjøb Olsen og Lars Møller Madsen præsenterer ti forskellige øl, som vi smager. Der serveres en bid brød til.
Maks. 40 deltagere.
Tilmelding og betaling online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 9. september.
Pris: 90 kr. inkl. øl/brød.
📧 📍

Nedsparring i din bolig

Torsdag 16. september kl. 11-12.
Sted: Byrådsalen, Torvet 5, Nørresundby.

Hold 878. Hør om mulighederne for finansiering og nedsparring til boligforbedringer. Ældre Sagen i samarbejde med Danske Bank.
Tilmelding online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 13. september.
📧 📍

Sensommer ved Vadehavet

17. september kl. 7-19. september kl. 19.30.
Sted: Pendlerspladsen ved Th. Sauersvej kl. 7 og Thomas Boss Gade kl. 7.15.
Hold 844. 3-dages bustur med besøg på Fanø og Rømhø samt museet Tirpitz, Vadehavscentret og ophold i centrum af Esbjerg på Hotel Scandic Olympic.
Se mere på www.aeldresagen.dk/aalborg
Flere oplysninger, tilmelding og betaling til Nilles Rejser, 70 21 60 22.
Pris: 3.155 kr. ved 36 deltagere. Enkeltværelsestillæg: 500 kr.

Skulpturvandring i Aalborg

Onsdag 22. september kl. 10-12.
Sted: Gåsepigen på Vesterbro, Aalborg.
Hold 833. Kom med på en byvandring til nogle af den indre bys kendte og mindre kendte udendørs skulpturer og monumenter, som vil blive beskrevet i et både kunstnerisk og lokalhistorisk perspektiv af Knud Johansen.
Maks. 25 deltagere.
Tilmelding og betaling online eller på kontoret, 98 12 03 44.
Pris: 10 kr.

Efterårstur i Hammer Bakker

Onsdag 22. september kl. 10.
Mødested: P-pladsen ved Vodskov Kirke.
Hold 834. Vodskovs kirke er et iøjnefaldende pejlemærke over Vodskov by. Her begyndes vandreturen og fortsættes mod den markerede hærvejsrute og den efterårsklædte skov.
Ældre Sagen i samarbejde med Ole Henriksen og Esben Buch fra Naturvejleder Aalborg og Aalborg Seniorsport.

Nedsparring i din bolig

Og optimering af din formue.
Torsdag 23. september kl. 13-14.30.
Sted: Nordea, Prinsensgade 15, Aalborg.

Hold 843. Der er mange spørgsmål og muligheder med ens økonomi, når man skal overveje, i hvilken rækkefølge og hvordan man bedst indretter sin økonomi og seniortilværelse.
Ældre Sagen arrangerer i samarbejde med Nordea. Maks. 50 deltagere.
Tilmelding online eller på kontoret, 98 12 03 44.

Det maritime oplevelsescenter

Tirsdag 28. september kl. 13-16.
Sted: Vestre Fjordvej 81, Aalborg.
Hold 835. Der vil være rundvisning kl. 13-14.30. Herefter et spændende foredrag om søfart, Aalborg Havn og Tall Ship Races.
Maks. 25 deltagere.
Tilmelding og betaling online eller på 98 12 03 44.
Pris: 135 kr. inkl. entre, rundvisning, foredrag og forplejning.

Besøg på LOA-værft

Onsdag 29. september kl. 14-16.
Mødested: P-pladsen ved Limfjordsbroen, indgang til SuperBrugsen senest kl. 13.45.
Hold 836. Vi får en rundvisning på værftet og fortællingen om LOA.
Maks. 40 deltagere.
Tilmelding og betaling online eller på kontoret, 98 12 03 44.
Pris: 55 kr. inkl. kaffe/te/kage.

Når kontanterne forsvinder

Tirsdag 5. oktober kl. 10-12.
Sted: Byrådsalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 876. Hvad kan du gøre, når samfundet bliver mere og mere kontantløst? Bliv klogere på dine muligheder om lette alternativer til kontanter.
Ældre Sagen i samarbejde med Danske Bank.
Maks. 50 deltagere.
Tilmelding online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 30. september.
📧 📍

Almen Kirkegård - i krigens skygge

Onsdag 6. oktober kl. 10-12.
Mødested: Ved kapellet på Almen Kirkegård.
Hold 837. Rundvisning i krigens skygge på en kirkegård i efterårsdragt.

Det er over 76 år siden, Danmark blev befriet efter fem mørke år med tysk besættelse. Ældre Sagen i samarbejde med Ole Henriksen og Esben Buch fra Naturvejleder Aalborg og Aalborg Seniorsport.
Mød blot op.

Trilles Cafe - kun for mænd - 2

Mandag 11. oktober kl. 16.30-18.30.
Sted: Byrådssalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 740. Er du en frisk mand, der kender en god ven, der trænger til at komme lidt fri af egen lænestol og ud at møde andre mænd, så tag ham med i Trilles Cafe.
Indlæg ved formand for Aalborg Håndværkerforening/SMV Aalborg Svend Aage Suhr.
Emne: Aalborg Håndværkerforening før og nu.
Maks. 36 deltagere.
Tilmelding og betaling kun online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 7. oktober.
Pris: 100 kr. for foredrag, dialog, øl og mad.
📧 📍

Besøg Aalborg Kloster

Mandag 11. oktober kl. 10-12.
Sted: Klosters gård, Klosterjorden 1, Aalborg.
Hold 847. Rundviser: Søren Wormslev. Klosteret har lige indviet en permanent udstilling om Churchill-klubben, den første modstandsgruppe under den tyske besættelse, grundlagt netop i Aalborg Kloster i 1941.
Maks. 28 deltagere.
Tilmelding og betaling online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 8. oktober.
Pris: 75 kr.

Ølsmagning

Torsdag 14. oktober kl. 16-19.
Sted: Byrådssalen, Torvet 5, Nørresundby.
Hold 706. Niels Tikjøb Olsen og Lars Møller Madsen præsenterer ti forskellige øl, som vi smager. Der serveres en bid brød til.
Maks. 40 deltagere.
Tilmelding og betaling online eller på kontoret, 98 12 03 44, senest 7. oktober.
Pris: 90 kr. inkl. øl/brød.

Himmerlands Teater på gæstevisit

Egnsteateret opfører "Café Bernina" i Kulturhuset i Arden

Af Bruno Larsen

Ældre Sagens koordinationsudvalg i Mariagerfjord Kommune står bag et tæt og godt samarbejde mellem de fire lokalafdelinger: Arden, Mariager, Hadsund og Hobro.

Det er lykkedes makkerskabet at flytte Himmerlands Teater fra havnen i Hobro til Kulturhuset i Arden, for her vil egnsteateret gæsteopføre "Café Bernina" søndag 3. oktober.

Salen i Arden skal salen danne ramme om Københavns vel nok eneste rigtige litterære cafe. Schweizeren, konditoren og vinhandleren Schucani åbnede cafeen i 1881. Navnet henviser til Bernina-alperne i Schweiz.

Bohemer og litterater

Cafeen på Vimmelskaflet var kendt som hjemsted for byens bohemer og litterater i det 19. århundredes sidste to årtier. Her sad Knut Hamsun i et hjørne og skrev på "Sult", og Gustav Wied sad i plyssofaen og iagttog livet og damerne. Her blev der drukket djævelpunch, der består af hele 17 forskellige slags vin og spiritus, certosa-likør, pjolter (whisky eller cognac med sodavand) og øl i lange baner, der blev læst aviser som aldrig siden, og alt blev diskuteret højlydt af tidens kulturpersonligheder, journalister, digtere og andet godtfolk.

Der var højt til loftet på Cafe Bernina, og man levede efter devisen: God mad er bedre end dårlig mad, og dårligt selskab er bedre end godt selskab.

Sangill er teatrets blæksprutte

Susanne Sangill (64) er Himmerlands Teaters blæksprutte. Hun er teatrets kunstneriske og administrative leder.



Den selv lærte skuespiller Susanne Sangill agerer blæksprutte på Himmerlands Teater. Foto: Emilia Therese.



Skuespillerne Margrethe Manley og Niels Søren Hansen indtager scenen i Ardens kulturhus søndag 3. oktober.

Foto: Himmerlands Teater.

Blandt meget andet er hun også skuespiller, scenograf, dramatiker og har instrueret "Café Bernina".

Sangill ser frem til flere samarbejder med Ældre Sagen - samarbejder, der kan booste både sanser og livskvalitet. Hun siger:

"Det er med stor glæde, at vi indleder et samarbejde med Ældre Sagen. Jeg er meget sikker på, at det, vi har at tilbyde, vil falde i jeres smag. Det er en stor misforståelse, at fordi man har nået en bestemt alder, så er man ikke længere frisk på at se og opleve noget nyt".

"For der er absolut ingen tvivl om, at hvis man tør opleve og udforske, så bliver livet både længere og sjovere. Det kan jeg sagtens tillade mig at sige, idet jeg selv ikke længere hører til i den yngre ende".

1890'ernes København

Med Himmerlands Teaters forestilling om Bernina-cafeen, der er teksten af skuespilleren Margrethe Manley, bydes velkommen til en verden af farefulde rejser, kappestrid, erotik og poesi i 1890'ernes København.

På scenen får Margrethe Manley selskab af Niels Søren Hansen. Forestillingen har Nick Pedersen som scenografisk konsulent.

Stykket opføres i Kulturhuset i Arden. Billetprisen er 150 kr. for medlemmer af Ældre Sagen, og billetter kan købes på HimmerlandsBilletten.

Ny attraktion i Lille Vildmose

Målet er 40-50 europæiske bisoner på 4.000 hektar skov og mose

Af Bruno Larsen

Mange af Ældre Sagens lokalafdelinger har haft eller vil få den østhimmerlandske Lille Vildmose som udflytningssmål.

Mosen er Danmarks største fredede område, hele 76 kvadratkilometer, og er Nordvesteuropas største lavlandshøjmoser. Her lever blandt andet elge, kongeørne, vildsvin, kronhjorte - og flere end 6.000 andre dyr, fugle, planter og insekter.

Elgene "indvandrede" i 2015, og for knap to år siden ankom en ny art i form af en lille gruppe europæiske bisoner (eller visenter) af polsk afstamning. De blev flyttet fra 37 hektar i Vorup Enge ved Randers til 4.000 hektar i den hegnede Tofte-del af Lille Vildmose.

Visenterne øger naturværdien

Visenterne fra Vorup har dannet en slags fortrop, idet yderligere syv ankom til Tof-

te Skov og Mose midt i april. De syv dyr er fra Holland, og yderligere fire-seks stykker er på vej fra Lolland.

En foreløbig flok vil komme til at tælle cirka 15. Målet er en bestand på omkring 40-50 visenter, der kommer til at leve side om side med kronstyr, vildsvin og rådyr.

De op til 800 kg unge visenter vil komme til at øge naturværdien på mosens sletter, fordi de vil æde af de stride og næringsfattige græsarter, der er til skade for mangfoldigheden, men som kronvildtet vælger fra.

Populært sagt får de store grovplanteædere, som kan fortære 30-60 kg biomasse i døgnet, status som naturplejere. De skal bane vejen for lyse skove og større artsrigdom.

Kun adgang på guidede busture

Siden 1906 har Tofte-delen af Lille Vildmose været omkranset af 26 km hegn og har fungeret som reservat med kronstyr af den oprindelige jyske stamme. I 1926 blev der sat vildsvin ind, så de nye mosedyr kunne komme til at leve i forening med andre "skoventreprenører", godt 400 kronstyr og 150 vildsvin samt en bestand af rådyr.

Der er ikke offentlig adgang til Tofte-delen af Lille Vildmose. Dog arrangerer Lille Vildmosecentret guidede busture ind i området.

NemID skal skiftes ud med MitID

Af Bruno Larsen

Fremtiden står for døren - og "Næste generation Digital Post" i form af et skifte fra NemID til MitID banker på. Udrulningen til omkring 5,2 millioner personer indledes fra efteråret.

Vi har kendt NemID-nøglekortet siden 2010, men snart er papkortets dage talte til fordel for en MitID-app. For dem, som ikke har lyst til eller mulighed for at være med på den app-baserede løsning, kan en nøgleviser rekvireres.

Ældre Sagen indviet

Gennem hele forløbet med Digitaliseringsstyrelsens forberedelser til MitID har Ældre Sagen været med i projektet og i videst muligt omfang væbnet sig til "de moderne tider" - og

har gennemført henved 30 kurser for it-frivillige i nye digitale løsninger. Kurset bærer titlen "MitID og næste Generation Digital".

Sideløbende er mange lokalafdelinger godt i gang med at blive klar til at hjælpe og vejlede ældre om overgangen til den nye digitale løsning.

Hjælpen er på vej

Materialer i print er udsendt fra Digitaliseringsstyrelsen til it-aktivitetsledere i alle lokalafdelinger i løbet af sommeren, og allerede i denne udgave af Det Sker offentliggør de fleste lokalafdelinger MitID-tilbud og kontaktpersoner, der har kigget demovideoer og kan hjælpe på vej.

Ældre Sagens sekretariat på Snorresgade i København afventer flere materialer fra Digitaliseringsstyrelsen, blandt andet en undervisningsvejledning og yderligere baggrundsmateriale til brug for it-frivillige samt foldere til slutbrugere/medlemmer.

Udrulningen slutter i marts

I skrivende stund ved vi ikke, hvornår udsiftningen går i gang, eller hvornår processen er afsluttet. Hele projektet er allerede mange måneder forsinket.

Du skal ikke kasserere nøglekortet med det samme, for i en overgangsfase kan der være brug for NemID til nogle it-løsninger.

Nordjylland
OMRÅDE 1B



Distriktsformand:
John Kirstein Sørensen
53 61 31 70
kirstein.sorensen@gmail.com



Områderedaktør:
Bruno Larsen
61 45 63 50
brula@sol.dk

Medredaktør:
Henry Poulsen
21 74 26 45
hpaes@outlook.dk

Ældre Sagen DET SKER – overalt i landet

På 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.