

Program efterår 2018/forår 2019

Ældre @ Sagen

Bjerringbro



Foto: Benthe Padkjær

Seniorgymnastik

Er én af de mange aktiviteter, som vi tilbyder.
Der er mulighed for alle at få motion - uanset hvor meget eller lidt, man kan klare.
Læs nærmere inde i bladet.

INDHOLD:

Søndagscafé
Udflugter - Rejser
Bowls - bowling - fisketure
Senior- og stolegymnastik, folkedans
PC-hjælp - Slægtsforskning
Se komplet program inde i bladet

Søndagscafé

Arrangør: Ældre Sagen, Bjerringbro. Pris kr. 60 per arrangement.

9. september 2018 kl. 14.00 på Oasen:

Foredrag af Niels Jørgen Berg: Indblik i en hobby, som gennem godt 55 år har kastet glæder og omkostninger af sig. Fortællinger om fotografering, rejser, konkurrencer og visning af billeder fra den store verden og en snak om mine bedste skud.

Få et indblik i en fotoamatørs billedverden.



21. oktober 2018 kl. 14.00 - 16.00 Skovvænget, Bjerringbro:

Viborg Harmonikaklub underholder



4. november 2018 kl. 14.00 - 16.00 i Fælleshuset, Rødkærsgade:

Ruth Dein, Skive: Fortællinger om Blicher

17. februar 2019 kl. 14.00 - 16.00 på Oasen:

Hanibal (Ernst Højgaard Clausen) fortæller om: "Mine 18 års tjeneste ved hoffet, som adjutant hos Hendes Majestæt Dronningen". Vi vil få indsigt i mange spændende og interessante oplevelser gennem årene i Dronningens tjeneste.



10. marts 2019 kl. 14.00 - 16.00 i Fælleshuset, Rødkærsgade:

Peter - Spillemand - Thomsen giver os et kig ind i hans univers af musikalske fortællinger.

7. april 2019 kl. 14.00 - 16.00 på Oasen:

Journalist Flemming Nielsen bringer os tættere på det royale Danmark med sit foredrag "Tæt på de kongelige". Han har mødt dronningen flere gange, interviewet den 18-årige prins Joachim og vil fortælle om slotsgartneren, der var i badekar med - dronning Margrethe. Samt en kongelig hund, der nær havde fået en spade i hovedet.



PC-hjælp og IT-Café

Arrangør: Ældre Sagen, Bjerringbro, Bjerringbro Bibliotek.
Tilmelding og kontakt: Tel. 2652 4648 kl. 08 - 09 på hverdage.
Alle kurser foregår på Bjerringbro Bibliotek lokale Vest.

Onsdage kl. 9.00 – 11.00 (dog ikke i skoleferier):

5. september - 28. november 2018
9. januar - 24. april 2019

Hjælp til PC, tablet/iPad eller mobiltelefon/
smartphone. Medbring det aktuelle.

Vi hjælper med opstart, brug og opdatering,
lige fra begynderstadiet til mere øvede. Vi hjælper
dig også i gang med Facebook, Mobile Pay,
bestilling af rejsekort og billetter.
Mobiltelefon/smartphone medbringes altid,
hvis man har en.

Hvis man har brug for hjælp uden for kursusperioderne, kan man altid prøve
at ringe, så vil vi forsøge at hjælpe. Hjælp i eget hjem koster 50 kr.



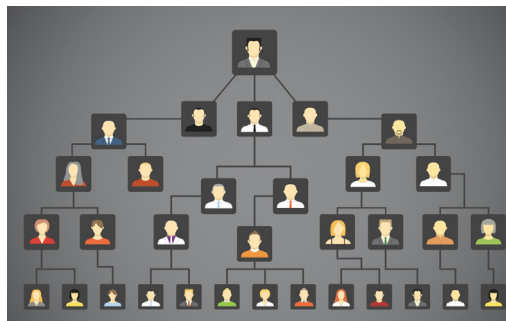
Slægtsforskning

Arrangør: Ældre Sagen, Bjerringbro, Bjerringbro Bibliotek.
Tilmelding og kontakt: Henvendelse til Inger Berthelsen, Tlf. 86683138-20254744
Alle kurser foregår på Bjerringbro Bibliotek lokale Vest.

Slægtsforskning – Hjælp: Gratis
Tirsdage kl. 08.30 – 11.30
(dog ikke i skoleferier).

Slægtsforskning – Nybegyndere og lidt
øvede. Pris per sæson: 200 kr.
Tirsdage kl. 12.30 – 15.30
(dog ikke i skoleferier).

4. september - 27. november 2018
8. januar - 30. april 2019



*Har du tid og overskud til at blive et lyspunkt i et andet menneskes liv ...
så vær med hos os som demensaflaster.
Ældre Sagen tilbyder gratis kursus og info.
Tel. 8668 0296, Mail: birgit.hansen@bknet.dk*

Formiddagsbio

Starter 29. august 2018 kl. 10.00 i Bjerringbro Biograf

Bjerringbro Biograf

Sidste onsdag i månederne august - november samt januar - april.

Bowling

Starter 27. september - 29. november 2018 + 3. januar - 25. april 2019 kl. 13.45 - der spilles kl. 14.00-15.00 i Tinghallen, Viborg
Hver torsdag. Pris kr. 35 per gang + sko kr. 5 (kun 3 personer per bane).
Kontaktperson og tilmelding: Birgit Hansen, tel. 8668 0296 - 2153 2895.

Bowls - populært spil i Bjerringbro

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle skævt vægtede eller lidt asymmetriske kugler nærmest til en noget mindre hvid eller gul kugle. Spillet spilles på et tæppe, der er ca. 13 meter langt og 2 meter bredt. De 8 kugler i 2 farver er ca. 10 centimeter i diameter. På midten af tæppet, er der en forhindring, en centerblok, som der skal spilles udenom.

Alle bruger den samme slags kugler, dette fjerner behovet for at spillerne selv skal købe udstyr, og gør det til en forholdsvis billig sport at tage op.

Alle kan deltage i spillet uanset alder og evt. handicap.

Onsdage kl. 10-12 i Bjerringbrohallen.
5. september - 28. november 2018 og 9. januar - 24. april 2019. Mød op i hallen.
Pris: 30 kr. pr. gang.



Se mere om spillet på www.bowls.dk

Fisketure

Tag med på en eller flere fisketure til en af de nærliggende Put & Take fiskesøer. Kaj og Villy er med og giver råd og vejledning om lystfiskeri. Du kan altså sagtens deltage, selvom du er helt ny i lystfiskeri. Vi regner med første fisketur bliver midt i august.

Ring og giv dit telefonnummer og e-mail-adresse til Kaj Bruun, så får du en opringning eller en e-mail kort tid før med oplysning om mødested og tid, og du kan få yderligere oplysninger. Tlf. 86 68 30 86.



Seniorgymnastik m/k - folkedans

**Starter den 10. september - 10. december 2018 +
7. januar - 29. april 2019 på Enggården, Jørgens Allé 42, Bjerringbro**

Instruktør Edel Vester. Tel. 2614 8311, mail: edelvester@gmail.com.



Kl. 9.00-10.00 Seniorgymnastik/MK
Stående-siddende-liggende:
Alle kan være med.
Medbring liggeunderlag + tæppe.
Pris kr. 200,00.

Kl. 10.15-12.00
Seniorfolkedans
Pris kr. 200,00

Der er seniorgymnastik og folkedans hver mandag.

Stolegymnastik

Kan du ikke deltage i almindelig gymnastik, eller blot ikke ønsker det, men alligevel ønsker motion, er stolegymnastik noget for dig.

Vi starter på Oasen, Brogade 5, Bjerringbro
onsdag den 29. august 2018 kl. 10.00-
10.45.

Deltagergebyr 75 kr. for sæsonen + køb af
kaffe/brød: 7/15 kr.

Hør nærmere på tlf. 21 45 85 57, Edith
Sonne Andersen



**Følg også vore arrangementer på hjemmesiden:
www.aeldresagen.dk/bjerringbro**

Ældre Sagen Bjerringbro Årsmøde

Den 6. marts 2019 kl. 17.30 på Oasen

Årsmøde med dagsorden ifølge vedtægterne

Spisning

Tilmelding til formand Aksel H. Sørensen senest den 25. februar 2019

Inflenzavaccination

Den 5. oktober 2018 kl. 10.00-12.00 på Oasen

Den 5. oktober 2018 kl. 14.00-15.00 på Fælleshuset, Rødkærsbro

Julehygge

Den 7. december 2018 kl. 19.00 på Oasen

Bankospil, adventssange, amerikansk lotteri, samt gløgg, kaffe og lagkage.

Pris kr. 75,00 incl. 2 plader til bankospil.

Tilmelding til formand Aksel H. Sørensen senest den 30. november.

Udflugt til Borre Landbrugsmuseum

19. august 2018, kl. 11.30 i Borre

Tag hele familien med tilbage til dine barndoms minder: Gamle landbrugsredskaber og håndværktøj, Madam-Blå køkkenudstyr, og datidens "IT-udstyr".

I pavillionen udleveres der madpakker, drikkevarer samt kaffe og kage.

Vi kører selv til Borre, Bakkevej 16. Der er mulighed for samkørsel - kontakt Dorthe tel 2713 4625 hvis du har plads i bilen eller ønsker at køre med.



Bindende tilmelding senest den 12. august 2018 til Dorthe Bak Nielsen, tlf. 2713 4625. Pris: 50,00 kr. pr. person.. Skal indbetales på Reg. 7845 konto 1356642 samtidig med tilmeldingen.

Udflugter

Alle udflugter er med afgang fra Oasen, Bjerringbro. *Det er nu også muligt at tilmelde sig på www.aeldresagen.dk/bjerringbro.*

30. november 2018: Juletur til Gl. Estrup, afgang kl. 09.00

Vi får serveret 1 Stjernes kud incl. 1 øl eller vand kl. 12. Rundvisning både på slottet og landbrugsmuseet. Eftermiddagskaffe med lagkage. Hjemkomst ca. kl. 16. Bindende tilmelding senest den 10. november til Grethe Laursen tlf. 21 63 38 85. Pris: 435,00 kr. pr. person. Skal indbetales på Reg. 7845 konto 1356642 samtidig med tilmeldingen.



24. januar 2019: Dagtur til Ebeltoft, afgang kl. 09.30

Turen er gratis, men der er bindende tilmelding til Grethe Laursen senest den 18. januar 2019.



24. maj 2019 Forårstur til Skagen, afgang kl. 09.30:

Vi får serveret 1 Stjernes kud + 1 øl eller vand, på Bodilles Kro. Besøg på Skagens Museum. Køretur med Sandormen helt ud hvor de 2 have slår sammen. Til sidst tilbage til Bodilles Kro hvor vi får eftermiddagskaffe, inden turen igen går hjemad. Bindende tilmelding senest den 10. maj til Grethe Laursen, tlf. 21 63 38 85. Pris: 555,00 kr. pr. person. Skal indbetales på Reg. 7845 konto 1356642 samtidig med tilmeldingen.



AKTIVITETER:

Kom med til BSV hjemmekampe i Jysk Arena, Silkeborg.

Pris: kr. 50 + gebyr kr. 10. Mulighed for gratis bustransport frem og tilbage fra Banegårdspladsen ved "Nr. 1". Vi bliver placeret i en sektion sammen med andre ældresagsklubber. I pausen er der gratis kaffe.

Tilmelding:

Senest 5 dage før kampstart til Margit Rasmussen, tel. 2135 7746, hvor man også kan tilmelde sig en mail-service, som udsender hjemmekampsdatoer ca. 10 dage før.

Bemærk: Der er enkelte kampe, der er undtaget fra rabatordningen.



Arv og Testamente

Har du helt styr på arv og testamente? Vi dør alle på et tidspunkt, og for at undgå uoverensstemmelser, usikkerhed, uønskede hændelser m.m. er det klogt at få styr på det hele, mens man selv er i stand til det.

I dag har vi ikke bare ét, men to liv. Det er dog kun det ene, der slutter af sig selv, hvad med det andet? Hvad sker der med din NemID og f.eks. din Facebook konto? Hvad er "Din digitale arv"? Hvorfor er det vigtigt? Hvad kan du selv gøre?

Advokat Kasper Hygum, Bjerringbro, redegør om de økonomiske forhold, arv og testamente. Willi Nielsen, Kruså, sætter os ind alt omkring den digitale arv.



Sted: Oasen, Brogade 5, Bjerringbro. Onsdag den 24. oktober 2018 kl. 14.00.

Gratis adgang.

REJSER

Wellness - velvære, afslapning, hygge og fællesskab med hinanden

Kolobrzeg, Polen, 5 dage, 11/2 – 15/2.2019

Afgangs sted: Bjerringbro. Rossensgade/Rema 1000 kl. 06.00

Priser: 2.195,- Enkelt: +575,- (max 5 enkeltværelser)

Inkl. i prisen:

- 4 X hotel overnatninger
- 1 x behandlingspakke*
- 4 X morgenmad
- 3 X frokost
- 4 X aftensmad
- Fri entre til spa/pool/Sauna mm.
- 1 X Aften med musik og underholdning
- 1 X eftermiddag med kaffe/kage
- 1 X dags udflugt

*Behandlingspakke indeholder:

2 x afslappende massage f..eks skulder eller ryg

2 x partiel mudderpakning f.eks. på lænden eller skuldre/ryg

Oplevelser & udflugt

Dagene går stærkt med oplevelser i byen, god mad, hyggesnak med de andre rejsefæller, hotellets svømmehal med boblebad og sauna og velværebehandlinger.

Chaufførerne laver i løbet af ugen en orienterende byrundtur så man kan se lidt af den gamle by, og hvilke muligheder der er. Der vil blive en eftermiddag med kaffe & kage på hotellet, samt en aften med musik og mulighed for dans.



Tilmelding til: Dorthe Bak Nielsen, mail: nielsen.dorthebak@gmail.com, tlf. 2713 4625.

Søren's Rejser sender opkrævninger til deltagerne.

Ældre Sagen Bjerringbro, Oasen og Bjerringbro Efterløns- og Pensionistforening har arrangeret denne tur i samarbejde med Søren's Rejser Medl.nr. 1673 i Rejsegarantifonden.

Oplev Østrig – 8 dages bustur

Tidspunkt: 6. juni til 13. juni 2019.

Vi skal bo i Westendorf, der tidligere er kåret som Europas smukkeste landsby. Ca. 3000 indbyggere.

Vi skal opleve et osteri og frokost på en af de mange højtliggende alme.

I Kitzbühl tager vi svævebanen til Kitzbühler Horn, og kan der opleve den charmerende alpeverden, og se en lille alpeblomsterhave.



Kitzbühler Alpen

Oplev den storslåede østrigske natur på udflugten ad en af de mest fascinerende panoramaveje gennem bl.a. en imponerende dal med 18 søer, 25 gletsjere og mange Almområder.

En af udflugterne går til Kufstein, tæt på grænsen til Tyskland. Der besøger vi en glasfabrik, i nabobyen besøger vi et kæmpe gartneri og kan komme ind i de store drivhuse.

Vi kan opleve en østrigsk aften med grillmad og lokal musik. Der kan også skaffes billetter til en aften med musik af det festlige tyrolerorkester Alpenspektakel.

Vi overnatter i Midt-Tyskland på både ud- og hjemturen.

Prisen omfatter:

7 x hotelovernatninger.

7 x morgenmad.

7 x aftensmad.

1 x frokost.

1 x svævebane.

Rundvisning på osteri - Aften med musik og dans.

Udflugter ifølge programmet. Rejseleder på hele turen.

Pris: 6.675 kr. i delt dobbeltværelse. Tillæg for enkeltværelse 650 kr. Max 5 stk.

Fuldt program, yderligere spørgsmål og tilmelding hos:

Søren Rejser, tlf. 86 88 18 17. Ældre Sagen Bjerringbro, Oasen og Bjerringbro Efterløns- og Pensionistforening har arrangeret denne tur i samarbejde med Søren Rejser Medl.nr. 1673 i Rejsegarantifonden.

En hjælpende hånd

Hjælp til små praktiske opgaver i dagligdagen, som du ikke selv kan klare.

Det kan være ophængning af et billede, ophængning eller nedtagning af et gardin, pumpe eller smøre en kørestol, skiftning af elpærer, udskiftning af batterier i lommelygter eller dørklokker, samle eller flytte et møbel og lignende. Tilbuddet gælder mindre opgaver, som kan klares på ca. en time. Rita Sørensen fra en hjælpende hånd, kan lægge bukser eller kjoler op, sætte en ny lynlås i eller sy en knap i. Vi udfører ikke arbejdsopgaver, som hører under hjemmehjælpsordningen eller kræver autoriserede håndværkere.

Bemærk også at vi ikke påtager os erstatningsansvar eller yder garanti.

Skulle der være ønsker om hjælp, som vi synes falder udenfor området, kan vi måske hjælpe med at finde den rette håndværker. Er du i tvivl om refusion af taxikørsel til fx læge, vil vi også forsøge at hjælpe.

Kontaktpersoner finder du på siden om Ældre Sagen Bjerringbro bag i programmet.



Prøv en el-cykel

Går du og overvejer at købe en elcykel, men er usikker på om det er noget for dig? Så mød op hos Ældre Sagen i Bjerringbro, tirsdag d. 21. august kl. 14.00.

Her fortæller HF Christiansen og GF Fonden om, hvad du skal være særlig opmærksom på, når du køber en elcykel - og ikke mindst din sikkerhed, når du bruger den. Ved arrangementet har du også mulighed for at prøve flere forskellige typer af elcykler, bl.a. "Aktiv Sund"-cyklen, der er udviklet i samarbejde med Ældre Sagen. Så kan du bedre afgøre, om en elcykel er noget for dig.

Arrangementet er gratis og vi byder på kaffe og kage.

Tid: Tirsdag den 21. august 2018, kl. 14.00.

Sted: Bjerringbro Hallen.

Tilmelding nødvendig til Aksel H. Sørensen, tlf. 2016 0135 senest tirsdag den 14. august 2018.



AKTIVITETSPROGRAM EFTERÅR 2018

AUGUST:

19. aug	11.30	Udflugt	Borre
21. aug	14.00	Elcykel intro	Bjerringbro Hallen
29. aug	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf
29. aug	10.00	Stolegymnastik	Oasen, Bjerringbro

SEPTEMBER:

9. sep	14.00	Søndagscafé	Oasen, Bjerringbro
5./12./19./26. sep	10.00	Bowls	Bjerringbro Hallen
5./12./19./26. sep	09.00	PC-hjælp	Bjerringbro bibliotek
27. sep	14.00	Bowling	Tinghallen, Viborg
10./17./24. sep	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
10./17./24. sep	10.15	Folke dans	Enggårdens, Bjerringbro
26. sep	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf

OKTOBER:

1./8./15./22./29. okt	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
1./8./15./22./29. okt	10.15	Folke dans	Enggårdens, Bjerringbro
3./10./17./24./31. okt	10.00	Bowls	Bjerringbro Hallen
3./10./17./24./31. okt	09.00	PC-hjælp	Bjerringbro bibliotek
4./11./25. okt	14.00	Bowling	Tinghallen, Viborg
5. okt	10.00	Influenza vaccination	Oasen, Bjerringbro
5. okt	14.00	Influenza vaccination	Fælleshuset Rødkærsbro
21. okt	14.00	Søndagscafé	Skovvænget, Bjerringbro
24. okt	14.00	Arv og Testamente	Oasen, Bjerringbro
31. okt	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf

NOVEMBER:

4. nov	14.00	Søndagscafé	Fælleshuset, Rødkærsbro
7./14./21./28. nov	10.00	Bowls	Bjerringbro Hallen
7./14./21./28. nov	09.00	PC-hjælp	Bjerringbro bibliotek
1./8./15./22./29. nov	14.00	Bowling	Tinghallen, Viborg
5./12./19./26. nov	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
5./12./19./26. nov	10.15	Folke dans	Enggårdens, Bjerringbro
28. nov	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf
30. nov	09.00	Juletur	Oasen, Bjerringbro

DECEMBER:

7. dec	19.00	Julehygge	Oasen, Bjerringbro
3./10. dec	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
3./10. dec	10.15	Folke dans	Enggårdens, Bjerringbro

AKTIVITETSPROGRAM FORÅR 2019

JANUAR:

7./14./21./28. jan	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
7./14./21./28. jan	10.15	Folkedans	Enggårdens, Bjerringbro
2./9./16./23./30. jan	10.00	Bowls	Bjerringbro Hallen
2./9./16./23./30. jan	09.00	PC-hjælp	Bjerringbro bibliotek
3./10./17./24. jan	14.00	Bowling	Tinghallen, Viborg
24. jan	09.30	Udflugt	Oasen, Bjerringbro
30. jan	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf

FEBRUAR:

6./13./20./27. feb	09.00	PC-hjælp	Bjerringbro bibliotek
6./13./20./27. feb	10.00	Bowls	Bjerringbro Hallen
7./14./21./28. feb	14.00	Bowling	Tinghallen, Viborg
4./11./18./25. feb	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
4./11./18./25. feb	10.15	Folkedans	Enggårdens, Bjerringbro
11. -15. feb	06.00	Wellness i Polen	Rossensgade/Rema
17. feb	14.00	Søndagscafé	Oasen, Bjerringbro
27. feb	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf

MARTS:

6./13./20./27. mar	09.00	PC-hjælp	Bjerringbro bibliotek
6./13./20./27. mar	10.00	Bowls	Bjerringbro Hallen
7./14./21./28. mar	14.00	Bowling	Tinghallen, Viborg
4./11./18./25. mar	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
4./11./18./25. mar	10.15	Folkedans	Enggårdens, Bjerringbro
6. mar	17.30	Årsmøde	Oasen, Bjerringbro
10. mar	14.00	Søndagscafé	Fælleshuset Rødkærsbro
27. mar	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf

APRIL/MAJ/JUNI:

1./8./15./22./29. apr	09.00	Seniorgymnastik	Enggårdens, Bjerringbro
1./8./15./22./29. apr	10.15	Folkedans	Enggårdens, Bjerringbro
3./10./17./24. apr	10.00	Bowls	Bjerringbro Hallen
3./10./17./24. apr	09.00	PC-hjælp	Bjerringbro bibliotek
4./11./18./25. apr	14.00	Bowling	Tinghallen, Viborg
7. apr	14.00	Søndagscafé	Oasen, Bjerringbro
24. apr	10.00	Formiddagsbio	Bjerringbro Biograf
24. maj	09.30	Udflugt	Oasen, Bjerringbro
6.-13. jun		Rejse Østrig	Rossensgade/Rema

Information fra formanden

Sæson 2018 – 2019 i Ældre Sagen Bjerringbro

Efter sommerferien i 2018 tager vi hul på en ny sæson, som dækkes af dette program. Vi fortsætter stort set de samme aktiviteter som i det forløbne år. Dog har vi droppet søndagsmiddagene, fordi vi desværre har været nødt til at aflyse nogle gange på grund af lille tilslutning. Det er synd for de få, der gerne ville være med.

Vi håber at der er interesse for hvad vi har valgt til søndagscaféerne og som mål for udflugter. Bl.a. den korte, lokale udflugt til Borre Landbrugsmuseum – se omtalen.



Vi forsøger os med to udlandsrejser i 2019. Vi tilbyder dem sammen med Bjerringbro Efterløns- og Pensionistforening og Oasen, i håb om, at vi så kan samle deltagere nok til, at vi kan sende en bus afsted ved hver af de to rejser, der har vidt forskelligt indhold, og til meget forskellige priser. Nyt er også arrangementet i august om elcykler, hvor du kan prøve om det er noget for dig. Det overrasker mange, at de kan køre ret hurtigt.

Har du lyst til at være med som frivillig i vores afdeling af Ældre Sagen, hører vi gerne fra dig. Også hvis du har en idé til en aktivitet, som du synes vi mangler, og som du har lyst til at være med til at sætte i gang.

Kurstilbud fra Sundhedscenter Viborg

Lær at passe på dig selv, hvis du er pårørende til en syg

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er for dig, som er nær pårørende til en voksen med langvarig sygdom eller nedsatte funktioner. På kurset lærer du at passe på dig selv i en hverdag med sygdom tæt på. Kurset afholdes i Sundhedscenter Viborg og er et 7 ugers forløb. Man mødes én gang om ugen i 2½ time.

Få inspiration fra andre pårørende og redskaber til at tackle udfordringer, som fx manglende overskud, dårlig samvittighed, dårlig søvn og følelsen af isolation. Kurset fokuserer på, hvordan du som pårørende fortsat kan trives, selv om en nær ven, forælder, partner eller ægtefælle er langvarigt syg.
<https://laerattackle.dk/hverdagen-som-parorende/>

Forløbet starter den 12. september 15.30 – 18.30 - og derefter:

Onsdag 19. september 15.30 – 18.00

Onsdag 26. september 15.30 – 18.00

Onsdag 3. oktober 15.30 – 18.00

Onsdag 10. oktober 15.30 – 18.00

Onsdag 24. oktober 15.30 – 18.00

Onsdag 31. oktober 15.30 – 18.30

Yderligere information og tilmelding:

Bente Dalsgaard

Sundheds- og forebyggelseskonsulent

Tlf. 87 87 60 82

VI SAMARBEJDER
MED ÆLDRE SAGEN



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

Når vi taler om overskud, handler det ikke kun om penge. Først og fremmest handler det om nærhed. Når du har brug for god og personlig rådgivning om dine forsikringer, er GF Viborg nemlig lige i nærheden. Og er du medlem af Ældre Sagen, får du særlige fordele som kunde i GF.

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

GF Viborg • www.gfviborg.dk

Jegstrupvej 15 • 8800 Viborg

GF Viborg tilbyder forsikringer via GF Forsikring a/s, som er et dansk forsikringsselskab omfattet af Garantifonden for skadesforsikringsselskaber.



*Overskud
til hinanden*

Guldsmed & Urmager

BAMBERG

Bjerringbro • 86 68 10 74 • www.bamberg.dk

GØR EN FORSKEL

 JYSKE BANK

Ugens åbningstider
Man - Søn: 08.00 - 21.00

Super Brugsen

Bjerringbro

Om Ældre Sagen Bjerringbro

Sport og Fitness-Bjerringbrohallen Loop Fitness, Brogade 49, Bjerringbro

Rabat til medlemmer af Ældre Sagen

Telefonkæde

Vil du være med som bruger i en telefonkæde? Du vil få et tryghedsopkald hver morgen fra en af vore opringere og skal så ringe videre til næste person. Kontaktperson: Margrethe Beck Povlsen, tel. 2980 4904 - 2153 2895

Demensaflastning

Vi aflaster pårørende til hjemmeboende demente
Kontaktperson: Birgit Hansen, tel. 8668 0296

En hjælpende hånd

Hjælp til små praktiske opgaver i dagligdagen, som du ikke selv kan klare. Det kan være ophængning af et billede, en gardinstang, skiftning af elpærer i lamper og lignende. Kontakt:
Kristian Andersen, tel. 6162 2971 - Rita Sørensen, tel. 2967 7972
Villy Feldborg, tel. 2396 3528 - Benthe Padkjær, tel. 8668 6336
Leif Hesselholt, tel. 6065 7156

Seniorgymnastik m/k og Seniorfolkedans

Kontaktperson Edel Vester, tel. 2614 8311, Mail: edelvester@gmail.com

Stolegymnastik

Oplysning og tilmelding: Edith Sonne Andersen, tel. 2145 8557

IT-Café og PC-hjælp - tilmelding:

Hverdage kl. 08 - 09: tel. 2652 4648

BSV håndbold - tilmelding:

Margit Salling Rasmussen, tel. 2135 7746

Fisketure - tilmelding:

Kai Bruhn, tlf. 8668 3086.

Medlemskab

Kontaktperson **Aksel Hougaard Sørensen**
Tel. 2016 0135 Mail: aes@ahsorensen.dk

Familiemedlemskab pr. halvår kr. 205,00
Personligt medlemskab pr. halvår kr. 125,00

SÆRTILBUD

TIL ALLE MEDLEMMER AF ÆLDRE SAGEN

Er du medlem af Ældre Sagen, kan du nu spare 30-60% på Jotun kvalitetsmaling hos R2 Farver, og 10% på udvalgte kunstnerartikler. Tilbuddene gælder i vores butikker i Bjerringbro og Viborg.



MALERMESTER JOHN RASMUSSEN & SØN

Storegade 4 . Bjerringbro / Falkevej 6 . Viborg / Tel. +45 8661 0100 / www.r2farver.dk



Garanti for kvalitet

LET • KØB

VARE
UDBRINGNING



MEDICIN
UDLEVERING



GRATIS
SMS SERVICE



GAVEKORT
& GAVEKURVE



Vareudbringning hver onsdag (andre dage også muligt). Udbringning: 30 kr
Pakke afhentning og indlevering - frimærkesalg

TANGE SØVEJ 4 • TANGE • 8850 BJERRINGBRO

Tel. 8665 8380 • email: 0520197@letkob.net

Ældre Sagen Bjerringbro lokalbestyrelse:



Formand, Aksel Hougaard Sørensen

Tlf. 2016 0135

Mail: aes@ahsorensen.dk



**Næstformand, Kontaktperson, Demens,
Social-Humanitær Birgit Hansen**

Tlf. 8668 0296 - 2153 2895

Mail: birgit.hansen@bknet.dk



Sekretær, kontaktperson udflugter : Grethe Laursen

Tlf. 2163 3885

Mail: groenkjaerskovpleje@gmail.com



Kasserer Niels A. O. Dalsgaard

tlf. 8668 3752 – 2461 5192

Mail: naod48@gmail.com



“En hjælpende hånd” Villy Feldborg

Tlf. 2396 3528

Mail: feldborgv@gmail.com



Benthe Padkjær

Tlf. 8668 3663 - 3013 5482

Mail: locomail@gmail.com



Kontaktperson ældre politik Dorthe Bak Nielsen

Tlf. 2713 4625 Mail: nielsen.dorthebak@gmail.com

**Suppleant
Margit Salling
Rasmussen**

Tlf. 8668 6280 - 2135 7746

erik_margit@energimail.dk



**Suppleant
Lilli Christensen**

Tlf. 2395 5522

lillihvam@gmail.com

Bjerringbro ^{A P S} Kontorforsyning

Odinsvej 7 . 8850 Bjerringbro

Tlf.: 87503010 . Mail.: post@bkkontor.dk

www.bkkontor.dk

Vi rådgiver og sælger også til private:

- Computere
- Kopimaskiner
- Kontorartikler
- Printere
- Kameraer
- Kontormøbler

Vort serviceværksted udfører al slags reparation af kontorudstyr