

Ældre Sagen

Mariager Efterår 2019



Find også vore arrangementer og aktiviteter på
Ældre Sagens hjemmeside under lokalafdelinger
(www.aeldresagen.dk)

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

Og hold øje med annoncer i lokalaviserne

Arrangementer:



Danmark spiser sammen 2019.

Grillarrangement 29/8 kl. 11.30-13.30

Igen i år inviterer Ældre Sagen til pølser og bøffer på grillen i Bugges gård.

Det er et arrangement i projektet "Danmark spiser Sammen"

Pølser, bøffer, brød og salat er gratis.

Der kan købes vin, øl og vand.

Søndagscafé den 8. september

"Danmark jeg elsker dig" - fra Skagen til Bornholm

Kl. 14 – 16 i Klostersalen i Mariager

Havearkitekt Hanne Nippin holder fotoforedrag

"Danmark jeg elsker dig" - fra Skagen til

Bornholm. Skønne fotos og inspiration til at drage ud og opleve vort eget, dejlige land.

Pris 50 kr. incl. Kaffe og te og boller og kage.



Søndagscafé den 27. oktober.



På plejecenter Fjordvang. Kl. 14-16.

Musikalsk underholdning ved Søren og Torben.

Halloween

Et blandet program med dansk top/pop. Kim Larsen sommersange og melodi grand prix.

Pris 50 kr. Der serveres kaffe og kage.

Influenzavaccination fredag den 1. november

Kl. 13.30 – 14.30 Klostret i Mariager

Kl. 15.30 – 16.30 Mødestedet i Assens

Søndagscafé den 24. november

Musikalsk foredrag med Jeannet Ulrikkeholm

Kl. 14 – 16 i Mariager Kloster

I løbet af dette musikalske foredrag synger Jeannet smukke vinter-, sne- og julesange. Hun akkompagnerer på guitar, cello og lut, og deltagerne er med på fællessang.

Pris 50 kr. Der serveres kaffe og kage.



Whist



Mandage kl. 14-16. I Bugges Gård, Havnegade 1

Kom og spil med i par hyggelige eftermiddagstimer.

Er du i tvivl om det er noget for dig?

For yderligere oplysninger:

Kontakt: Birgit Olesen, 51 86 29 72.

Seniorvejledning

Mandage kl. 10-12

På plejecenter Fjordvang

Ældre Sagen Mariager tilbyder oplysning og vejledning for ældre. To frivillige sidder klar til at hjælpe dig med oplysning og vejledning.



Syhjælpen v. Jette og Ellen

Den sidste torsdag i måneden kl. 13.30-16

I Dagcenteret på Fjordvang

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

Jette og Ellen er klar til at hjælpe.

Aktiviteter:

Vil du med ud at gå en tur

Tirsdag og fredag kl. 10-12. Fra Egepladsen

Vi går uanset vejret og aftaler indbyrdes, om det er skoven, anlægget eller fjorden der skal traves i. Som udgangspunkt går vi en time til halvanden hver gang og vi går i et godt tempo.



Motion for ikke motionsvante ældre



Torsdag og fredag kl. 13-14.30.

På plejecenter Fjordvang

Alle ældre kan deltage -uanset funktionsniveau.

Frivillige hjælpere deltager. Der slutes med kaffe og en sludder.

Kunne du tænke dig at være med? Så ring

til Lene Lundsgaard 40 45 96 51.

Motion og styrketræning

Individuel motion i Motionscentret i Mariager Hallen, Gl. Hobrovej

Mandag og torsdag kl. 9-11

Ved fremvisning af medlemskort til Ældre Sagen kan der gives et tilskud.

Tidsbestilling: Inger og Erik Hjortshøj, tlf. 21 14 00 41.



60+ gymnastik med musik



Onsdag kl. 13-14

i Minihallen, Gl. Hobrovej.

Start: 4. september

Gratis. 12 gange.

Kontakt: Inger Røien, 51 70 71 46.

Det sunde madhold

**Indledende møde onsdag den 7. august
Selskabslokalet i Bugges gård,
Havnegade 1, Mariager**

Vi starter et nyt madhold op med fokus på det sunde valg, fisk, fjerkræ og masser af grøntsager og krydderier.

Anti-inflammatorisk kost når det er

bedst og som vores krop vil elske. Vi inspirerer hinanden til at få mere af den sunde mad ind i den daglige kost og prøver gode opskrifter af.



Herreværelset



Kom og få en god snak over frokosten.

Bugges gård. Den sidste torsdag i måneden kl. 11. Pris 50 kr.

Kontakt: Erik Jensen 51 71 65 45, Karl Peter Uldahl 40 26 42 20 eller Lauge Prip 23 65 16 05

Damernes spiseklub

Bugges gård. Den sidste onsdag i måneden kl. 18-20.

Pris 50 kr.

Vi er et hold på 12 damer

Kontakt: Elisabeth Arnfalk, tlf. 21 19 41 98



Tilbud



Tryghedsopkald

Få ro i sindet hvis du bor alene. Du bliver ringet op hver morgen af en frivillig, der ønsker dig

”godmorgen. Den frivillige tilkalder om nødvendigt hjælp. Kontakt: Inger Røien telf. 51 70 71 46



Besøgsven

Besøgsvennen er en frivillig, der har tid, lyst og overskud til at lytte til dig. Besøgsvennen kommer som oftest på besøg en gang om ugen. Kontakt Inger Røien telf. 51 70 71 46.

Ledsager

Bor du på plejehjem eller privat og har du brug for hjælp til at komme til læge, tandlæge, øjenlæge eller sygehus Hvis du har brug for en ledsager. Kontakt Inger Røien telf. 51 70 71 46.



Bisidder



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

Kontakt Uffe Laursen telf. 29 72 57 80.

Hjælp med pc'en?

Driller din pc? En pc-hjælper kan komme på besøg og hjælpe med småproblemer med din computer. Alle kan få pc-hjælp. Kontakt Ib Johannesen, tlf. 30 24 12 08.



Den hjælpende hånd

Skal der skiftes en pære, en sikring eller en pakning i vandhanen eller hænges et billede op, kan den hjælpende hånd vurdere om det nemt kan klares.

Kontakt Flemming Olesen, telf. 23 82 71 75.

Vågetjenesten søger frivillige M/K

Ældre Sagen i Mariager søger frivillige mænd og kvinder, som vil være med til at våge over døende i deres allersidste tid.

Vil du som frivillig være med til at gøre en forskel ved at sidde hos døende i deres sidste timer/dage, så henvend dig til Else Justesen, telefon 51 92 41 90 eller Inger Røien, telefon 51 70 71 46 og få yderligere information.



Vi efterlyser besøgsvenner



Besøgstjenesten er en af Ældre Sagens største og ældste frivillige sociale aktiviteter.

Besøgsaktiviteter bidrager til at styrke og udvikle indsatsen over for ensomme og sårbare ældre, som ellers ville være alene og uden muligheder for at få hjælp til

at komme ud af egen bolig.

Vil du som frivillig være med til at gøre en ekstra indsats, så henvend dig til Else Justesen, telefon 51 92 41 90 eller Inger Røien, telefon 51 70 71 46 og få yderligere information.

DUKApc: Tirsdage kl. 10-12 i ulige uger. Start 10/9.

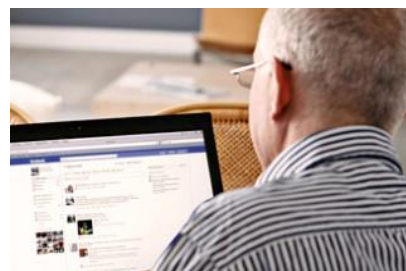
IPad: Torsdage kl. 10-12 i ulige uger. Start 12/9.

Sted: Mariager Bibliotek

Vejledning i mail, NemID, borger.dk, e-post m.m.

Kontakt: Anna Rousing Hadsund, tlf. 24 24 05 16,

mail: arh@post7.tele.dk



Slægtsforskning, Lokalarkivet i Mariager

Torsdag ulige uger, kl. 15-17. Fra 12/9.

Kontakt Anna Hadsund, tlf. 24 24 05 16,

mail: arh@post7.tele.dk

Lokalbestyrelsen i Ældre Sagen Mariager

Lene Lundsgaard, formand

Telefon: 40 45 96 51.

Erik Jensen, næstformand/ældrepolitik

Telefon: 51 71 65 45.

Else Hoffmann Justesen, kasserer/socialt arbejde

Telefon: 51 92 41 90.

Inger Røien, sekretær/socialt arbejde

Telefon: 51 70 71 46.

Karl Peter Uldahl, motion og sundhed/arrangementer

Telefon: 40 26 42 20.

Lauge Prip, 2. næstformand/ arrangementer

Telefon: 23 65 16 05.

Ole Guldberg, sygehusudvalget distrikt 1

Telefon: 22 63 01 85.

Suppleanter

Uffe Laursen

Telefon: 29 72 57 80

Susanne Gommesen

Telefon: 21 92 09 62