

Ældre Sagen

GRAM

AUGUST 2018 - JULI 2019



Foto: Arne Barsballe

Ældre © Sagen

GRAM

Kære medlemmer

Nu er det tid til det årlige program for Ældre Sagen i Gram.

Vi havde et formandsskifte i marts 2018, og jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke Anni Hansen for 10 meget gode år som formand.

Som noget nyt vil vi i år deltage i en messe, som afholdes i Gram Fritidscenter søndag den 2. september. Her vil bestyrelsen være til stede på en stand, hvor vi vil fortælle om alle vore aktiviteter i lokalområdet. Vi vil vise Bowls og New Age Kurling, det er nye spil, som fremover vil indgå i aktiv mandag i Fritidscenteret i Gram. Vi har tider hver mandag fra kl. 8.00 til kl. 12.00. Mød op og deltag i de forskellige aktiviteter.

Det kommende årsmøde bliver igen holdt i Fritidscenteret, og de gode erfaringer fra sidst, har givet os lyst til at afholde mødet om dagen. Det bliver den 12. marts 2019 kl. 12.00. Vi håber på et stort fremmøde. Vi er i øjeblikket 880 medlemmer her i postnummer 6510. Det er en stor glæde, at vi er den afdeling i landet, der har den højeste frivillighedsprocent. Der skal herfra lyden en stor tak til alle jer, der har valgt at være frivillige inden for Ældre Sagen. Selv om vi har rigtig mange frivillige, er der plads til flere især inden for besøgstjenesten og telefonstjernen.

Fra 28. august er vi klar med en ny **hjemmeside**, som du finder ved at skrive: <https://www.aeldresagen.dk/gram>. Her får du et godt overblik over, hvilke aktiviteter vi kan tilbyde i lokalområdet.

Ældre Sagens strategi lyder på et godt liv - hele livet. Det betyder at vi arbejder for nærvær og medmenneskelighed, bidrager til et sundt og aktivt liv - hele livet, stærk pleje og omsorg. Det sidste forsøger vi i samarbejde med Haderslev Kommune ved at indgå i forskellige arbejdsgrupper.

Jeg vil nu gå over til at præsentere det nye program. Vi håber, at I vil finde det interessant og som tidligere deltage i de mange aktiviteter. Sædvanen tro indleder vi i august med kulturdag. Herefter følger et varieret udbud af tilbud, som I kan finde på de kommende sider i programmet. God fornøjelse med læsningen af programmet. Husk det er et årsprogram så gem det og benyt jer af tilbuddene. I kan allerede tilmelde jer arrangementerne fra 1. august 2018.

På gensyn

Steen Jensen



Fredag den 10.

Kulturdag i Gram – Tema i 2018: Høstfest

Kaffe á 30 kr. fra kl. 14.30.

Der er som sædvanlig kagebagningskonkurrence.

Vil du være med i kagekonkurrencen, eller vil du blot støtte os med en kage, så giv besked til Anni Førby, tlf. 42 80 19 56 eller Dagny Gram Hansen, tlf. 61 74 01 06.



Søndag den 2.

Mød os på standen i Fritidscentret i Gram

Tirsdag den 4.

Heldagstur til Odense

Først besøger vi Alfred Pedersen & Søn i Bellinge hvor der vil være rundvisning.

Alfred Pedersen & Søn er den største skandinaviske producent af både to-mater samt peberfrugter og agurker. Grøntsagerne produceres i højteknologiske drivhuse på Fyn og i Sverige, og til sammen råder virksomheden over mere end 260.000 kvadratmeter drivhuse.

Derefter går turen til Carlslund Restaurant, hvor de serverer deres berømte æggekage for os.

Efter at have spist kører vi mod Odense centrum og Brandts Passage, hvor vi besøger museet TIDENS SAMLING. Museet har i øjeblikket en særudstilling:

Alle Tidens Samling – glemmer du, så gemmer vi.

'Alle Tidens Samling' rummer alt, hvad man kan tænke sig af hverdagsting fra det 20. århundrede. Fra pudsige redskaber og dagligdagens hverdagstøj til velkendte klassikere og håndsyede festrober – en fantastisk samling af det brugte og slidte samt det endnu ubrugte og stadig skinnende.

Efter besøget vil der være mulighed for at gå på opdagelse i arkaderne i Brandts Passage, der rummer mange forskellige butikker og cafeer.

Kl. 8.00 er der afgang fra Gram Rutebilstation

Forventet hjemkomst kl. 17.00.

Pris 480,- kr. incl. entréer og frokost excl. drikkevarer. Beløbet indsættes på 9741-0001926616. Husk dit navn i teksten, så Lajla kan se, hvem der har indbetalt.

Hvis du ikke har konto i Frøs, kan beløbet gives til Lajla Andersen, som herefter indbetaler det på kontoen.

Tilmelding til Ejnar Gammelgaard tlf. 74 82 12 86, senest den 24. august.

Lørdag den 8. -
søndag den 9.

Stafet for livet i Haderslev

Se nærmere i Det Sker.

Torsdag den 20.

Smuk-koncert kl. 14.00 i Haderslev Idrætscenter

Billetpris 80,- kr. Se nærmere i Det Sker.

Oktober



Mandag den 1.

Bowls

Intro-dag til vores nye spil i Gram Fritidscenter fra kl. 10.30 – 13.30

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle skævt vægtede eller lidt asymmetriske kugler, kaldet **Bowls**, nærmest til en noget mindre hvid eller gul kugle kaldet **JACK**.

Vi får besøg af et par garvede instruktører i dette spil. De viser os, hvordan vi gør og vi har mulighed for at øve os på de tre baner, som vi har. De medbringer samtidig et spil New Age Kurling, som vi også kan prøve. Mød bare op og hyg dig, så længe du vil. Vi giver en kop kaffe. Kontaktperson Aase Bøgelund, tlf. 21 45 41 63

Tirsdag den 2.

Influenzavaccination

Sted: Gram Fritidscenter kl. 09.30 – 10.30

Ældre Sagen er vært ved en kop kaffe.

Kontaktperson Karen Barsballe, tlf. 60 68 05 19

Tirsdag den 23.

Udflugt til Haderslev. Rundvisning i Domkirken og på VUC

Program for dagen:

10.15 Afgang fra Fritidscenteret i egne biler

11.00 Rundvisning i **Haderslev Domkirke**

13.00 Frokost på **VUC**

14.00 Rundvisning på **VUC og Flow Factory (HF)**

15.30 Hjemkørsel

Vi mødes ved Fritidscenteret i Gram. Vi fylder bilerne op og kører til Haderslev, hvor der er rundvisning i Domkirken ved kirketjener Lars Vibe. Efter rundvisningen vil der være lidt tid i Haderslev, inden vi mødes ved VUC (Christian X's Vej 39, 6100 Haderslev.)

På VUC er der frokostbuffet med drikkevarer og en fantastisk udsigt til StreetDome og havnen. Efter frokost vil der være rundvisning på VUC og Flow Factory. Her undervises der efter helt nye metoder uden brug af bøger. Flow Factory underviser i stor udstrækning i samarbejde med det lokale erhvervsliv.



Efter rundvisningen kører vi tilbage til Gram

Pris kr. 250 inkl. rundvisninger og frokost.

Beløbet indsættes på Frøs konto nr. 9741 – 0001926616. Husk dit navn i teksten, så Lajla kan se, hvem der har indbetalt. Hvis du ikke har netbank, kan beløbet gives til Lajla, som herefter indbetaler det på kontoen.

Tilmelding til Steen Jensen tlf. 20 53 57 78 (gerne som SMS) eller mail: lindealle9@gmail.com senest fredag den 5. oktober.

November



Torsdag den 22.

Julearrangement på Gram Slotskro kl. 12.30

Traditionel julefrokost med julemad, julehygge, fællessang og underholdning. Glæd jer. Har du brug for én at følges med eller hjælp til transport, så sig det ved tilmeldingen.

Pris 240 kr. for julebuffet med to genstande samt kaffe og småkager.

Tilmelding til Ann Andersen, tlf. 30 28 40 26 senest den 12. november.

Januar 2019



Onsdag den 30.

Foredrag med Jens Chr. Gjesing i Gram Fritidscenter kl. 14.00

Under overskriften "HVAD SKAL VI MED EUROPA" vil tidligere borgmester Jens Chr. Gjesing, Haderslev, holde et inspirerende og oplysende foredrag omkring et Europa som er i konstant forandring og hvor samarbejdet til stadighed udfordres fra forskellige sider.

Der serveres kaffe m.m., pris 60 kr.

Tilmelding til Lajla Andersen, tlf. 40 45 22 80 seneste den 23. januar.



Onsdag den 20.

Bowl og Fællesspisning i Gram Fritidscenter

Vi vil gerne opfordre alle til at komme til fællesspisning kl. 18.00

Hvis du vil bowl først er det fra kl. 15.00

Pris 160 kr. for begge dele. Kun spisning 135,- kr.

Tilmelding til Gertrud Nørgård, tlf. 74 82 26 95 / 21 61 39 50

senest d 13. februar.



Tirsdag den 12.

Årsmøde i Gram Fritidscenter

Dagsorden jf. vedtægterne. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest den 25. februar.

Årsmødet begynder kl. 13.00

Vi spiser sammen kl. 12.00 og i år kan I vælge mellem to retter:

1. Gule ærter med tilbehør.
2. Kalvesteg med tilbehør

Prisen er 100,- kr. for en af retterne, plus kaffe, eksklusiv drikkevarer.

Husk ved tilmelding at fortælle, hvilken ret du/l gerne vil have.

Tilmelding til Lajla Andersen, tlf. 40 45 22 80 senest den 25. februar.



Tirsdag den 9.

Gåture med fortælling

Vi mødes i haven ved Baron Wedels hus, Slotsvej 9, kl. 15.00.

Igen i år vil medlemmer af Lokalhistorisk Arkiv fortælle om stort og småt på de valgte ruter i byen. Måske nye ruter, måske gentagelser? Turene er af varierende længde og kan afpasses efter lyst og gåmuligheder. Sluttes senest kl. 17.00 ved udgangspunktet Ingen tilmelding, mød bare op.

Kontaktperson: Aase Bøgelund, 21 45 41 63.

Torsdag den 25.

Vi tilbyder turen igen, da der var mange på venteliste til majturen i 2018.

Heldagstur til Sylt & Hindenburgdæmningen

En spændende udflugt, hvor vi skal besøge den populære ferieø Sylt, hvor vi oplever et meget varieret landskabsbillede. Mod vest strækker sig knapt 40 kilometer sandstrande, mod øst ligger Vadehavet, og i nord store vandrekliitter og hedelandskab. Andre steder er der op til 50 meter høje lerklinter. Vi kommer på en rundtur på hele Sylt, hvor vi ser det særprægede landskab. Ca. 20 % af øen er i dag fredet område, og det er også hér vi finder Mellem-europas største vandrekliit. Vi ser mange spændende huse bygget i frisisk



stil på vores tur rundt, ikke mindst som spændende sommerhuse. Vi slutter rundturen af i Westerland, hvor vi skal ind på en restaurant og spise en 2 retters frokost. Herefter bliver der lidt tid på egen hånd, inden vi kører om bord på toget. Vi kører fra Sylt med biltoget over Hindenburgdæmningen.

Afgang fra rutebilstationen i Gram kl. 07.00. Der køres til Rømø, hvor vi skal sejle fra Havneby til Sylt. Vi nyder en morgencomplet med tilhørende kaffe ombord. Fra Niebüll kører vi direkte til Gram. Forventet hjemkomst ca. kl. 16.30.

Husk det blå sygesikringskort, pas og euro!

Pris inkl. tur, sejltur, morgenmad, rundtur, frokost og togtur 590 kr.

Tilmelding til Ann Andersen, tlf. 30 28 40 26 senest den 1. april 2019.

Beløbet indbetales til Frøs kto. 9741-0001926616. Husk dit navn i teksten, så Lajla kan se hvem der har indbetalt. Hvis du ikke har konto i Frøs, kan beløbet gives til Lajla, som herefter indbetaler det på kontoen. Der tages forbehold for prisændringer i 2019.

Turhjælper Ann Andersen. Teknisk arrangør Frørup Rejser, rejsegarantifond nr. 1780.

Maj



**Mandag den 6. -
Fredag den 10.**

Liberec, 5 dage med afrejse mandag 6. maj 2019

Skøn rejse til flotte Liberec, der er beliggende i det nordlige Tjekkiet. En smuk by med et hyggeligt bymiljø. Vi bor på **Clarion Grandhotel Zlatý Lev**, beliggende i den historiske bydel af Liberec. På hotellet er der elevator og en skøn wellnessafdeling med sauna og jacuzzi.

1. dag: Når alle er samlet i bussen, køres gennem Tyskland med passende pauser undervejs. Vi ankommer til vores hotel til sen indkvartering og aftensmad.



Udflugter: Byrundtur i vores værtsby. Vi kommer rundt i byen og ser de mest spændende steder. Heriblandt slottet og varehuset Soukenné.

Bjerget, Jested, hvor der køres op til svævebanen, som bringer os det sidste stykke til toppen. Derfra er der en flot udsigt over Liberec.

Heldagsudflugt til Prag, hvor vi ser nogle af de største seværdigheder som Karlsbroen & Tejnkirken.

Skoda fabrikken i Mlada Boleslav, hvor vi får en rundvisning på museet, som er i tilknytning til fabrikken.

”Bøhmiske Paradis”, som vi finder i området syd for Turnov. Her opleves skovklædte bakker med borge, ruiner og helt utrolige klippeformationer.

5. dag: Efter morgenmaden tager vi afsked med hotellet og kører ad samme rute som på udturen med passende pauser undervejs.

Vi gør holdt ved Fleggaard Indkøbscenter, inden vi kører det sidste stykke til Gram.

Afgang fra rutebilstationen i Gram kl. 07.00.

Forventet hjemkomst ca. kl. 21.00

Husk det blå sygesikringskort og pas. Valuta: Euro & Koruna

Pris pr. person ved 40 pers. 2.855,- kr. Tillæg for eneværelse 200,- kr.

Inkl. i prisen: Kaffe med et rundstykke 1. dag. Al kørsel, også udflugter. Hotelophold på dobbeltværelser med bad/toilet og halvpension begyndende med aftensmad 1. dag og sluttende med morgenmad sidste dag. Svævebane, entré og guide på Skoda fabrikken. Gebyr til rejsegarantifond, rejselederassistance og moms.

Ikke inkl. i prisen: Frokoster og drikkevarer.

Der skal tages forbehold for prisændringer i 2019

Tilmelding til Ann Andersen, mobil 30 28 40 26 efter 3. september og senest 15. januar 2019.

Turhjælper Ann Andersen.

Teknisk rejsearrangør Frørup Rejser - garantifond nr. 1780



Formand

Steen Jensen 20 53 57 78 lindealle9@gmail.com

Næstformand

Ann T. Andersen 30 28 40 26 annogfinn@gmail.com

Kasserer

Lajla Andersen 40 45 22 80 laka@grambynet.dk

Sekretær

Aase Bøgelund 74 82 05 75 aaseb@grambynet.dk

Bestyrelsesmedlem

Steen Erlandsen 20 25 14 37 stelierlandsen@gmail.com

Bestyrelsesmedlem

Anni Førby 74 82 19 56 annif@dlgmail.dk

Bestyrelsesmedlem

Kirsten Petersen 74 82 28 44 kkalfpetersen@mail.dk

Suppleant

Dagny Gram Hansen 61 74 01 06 jdgramhansen@gmail.com

Suppleant - Ældrepolitik

Ejnar Gammelgaard 74 82 12 86 ruthogejnar@grambynet.dk

Webmaster

Bjarne Rasmussen 74 82 22 88 br@grambynet.dk

Info



Bemærk:

"Nyhedsbrev" erstatter den tidligere huskemail. Gå ind på Ældre Sagens hjemmeside, scroll helt ned i bunden. Udfyld boksen længst til venstre med dit medlemsnummer og e-mail og tilmeld.

Bindende tilmelding til arrangementerne er efter "først til mølle" princippet.

Vores program kan også ses på <https://www.aeldresagen.dk/gram>

Ny mulighed!

Midt i august starter der et "gå-hold". Turene bliver med udgangspunkt fra Fritidscentret og der bliver tale om korte ture/lange ture alt efter, hvad vi aftaler os frem til. Vi satser på, at det bliver onsdag eller torsdag. Ove Bugge fra Skolekobbøl vil lave nogle ture til os. Han samler trådene og svarer gerne på spørgsmål tlf. 74 82 27 49 / 24 62 87 49. Hør nærmere på kulturdagen. Følg vores opslag i byen.



- Badminton** I Gram Fritidscenter, mandage kl. 09.30.
Start den 24.09.2018.
Slutter den 08.04.2019.
Kontaktperson: Hans Jacobsen, tlf. 24 60 21 54.
- Besøgsven** Har du lyst til at få besøg af en frivillig til en hyggelig snak?
Da kan en besøgsven være med til at skabe et lyspunkt i hverdagen.
Kontaktperson: Karen Damgaard, tlf. 74 82 20 73 / 29 80 20 73.
- Bisidderordning** Hvis der er behov for støtte ved samtale med myndigheder eller sundhedspersonale. Vi har naturligvis tavshedspligt.
Kontaktperson: Margit Skøtt, tlf. 74 82 19 48.
- Bowling** I Gram Fritidscenter onsdag, torsdag og fredag kl. 10.00.
Start den 03.10.2018.
Slutter den 29.03.2019.
Tilmelding til Gertrud Nørgård, tlf. 74 82 26 95 / 21 61 39 50 en uge før.
- Bowls** I Gram Fritidscenter mandage kl. 10,30
Start den 08.10.2018.
Slutter den 08.04.2019.
Vi hjælper og instruerer.
Kontaktperson: Aase Bøgelund, tlf. 21 45 41 63.
- Bridge** I Gram Fritidscenter tirsdag formiddag kl. 9.15.
Start den 25.09.2018.
Slutter den 26.03.2019.
Kontaktperson: Ann Andersen, tlf. 30 28 40 26, annogfinn@gmail.com.
- Demenscafé** Demens Cafe i Gram. Sted: Engparken.
Haderslev Kommune – Ældre Sagen – Røde Kors.
Sidste torsdag i hver måned fra kl. 9.30 – 11.30.
Tilbud om pårørendestøtte og aktivering af demente der bor i eget hjem.
Kaffe og boller 20 kr.
Kontaktperson: Hjærdis Hansen, tlf. 26 21 99 09.
- Hjælpende hænder** Mangler du hjælp til små reparationer, til at hænge et billede op, til at skifte en pære eller til andet praktisk gøremål.
Kontaktperson: Ejnar Gammelgaard, tlf. 74 82 12 86 / 20 13 29 50.
- IT-café** I Gram Fritidscenter hver anden onsdag (ulige uger) kl. 9.30 – 11.30.
Start den 12.09.2018.
Slutter den 10.04.2019.
Der vil være frivillige hjælpere til stede.
Medbring gerne egen PC eller iPad.
Kontaktperson: Lajla Andersen, tlf. 74 82 22 08 / 40 45 22 80.

- Kronikermotion** Haderslev Kommune – Ældre Sagen.
Mandage kl. 15.15 – 16.15 på Engparken.
Tilbud til kronikere, der ikke kan deltage på et almindeligt motionshold.
Koordinator: Dilde Scherrebeck, Sundhed og Forebyggelse, Haderslev Kommune. Tlf. 74 34 03 15 / 51 14 35 20.
- Læsekreds** I Gram Fritidscenter. Vi mødes en gang om måneden og snakker om månedens bog. Alle deltagere kan foreslå bogtitler, som biblioteket er venlige at bestille hjem til os i rette antal. Der er i øjeblikket ikke plads til flere på holdet.
Kontaktperson: Karen Nielsen, tlf. 61 67 57 30, moegelballe@bbsyd.dk.
- Mad som mænd godt kan lide** På Gram Skole tirsdage kl. 18.00.
Start den 23.10.2018.
Slutter den 27.11.2018.
Det populære kursus i madlavning for mænd.
Tilmelding til Hans Jacobsen, tlf. 24 60 21 54.
- Malerhold** I Gram Fritidscenter mandage kl. 14.00 – 17.00.
Start den 06.08.2018.
Slutter den 15.04.2019.
Vi hjælper og inspirerer hinanden. Nye deltagere er meget velkomne, medbring selv materiale. Vi hygger os i pausen med kaffe og boller til 20 kr.
Kontaktperson Lissi Bach, tlf. 75 58 82 88.
- Petanque** På Gram Stadion, tirsdage kl. 9.30.
Slutter den 25.09.2018 – starter igen 23.04.2019.
Kontaktperson: Kirsten Petersen, 74 82 28 44.
- Skoleven** Har du lyst til at give en hånd med på Gram Skole og dermed hjælpe en ny generation godt på vej? Du kan enten være tilknyttet en bestemt lærer/klasse eller indgå på projektbasis ved forskellige aktiviteter.
Kontaktperson: Dagny Gram Hansen, tlf. 61 74 01 06.
- Strikkeklubben** I Gram Fritidscenter onsdage (lige uger) kl. 19.00 – 21.30.
Start den 05.09.2018.
Slutter den 01.05.2019.
Vi er en gruppe, der deler glæden ved håndarbejde.
Vi vægter det sociale samvær, at inspirere og hjælpe hinanden.
Kontaktperson: Inga Toft Madsen, tlf. 31 17 26 37, ITM@bbsyd.dk.
- Telefonstjerne** Ældre kan få et tryghedsopkald om morgenen.
Kontaktperson: Hedvig Roost, tlf. 74 82 10 92 / 22 67 92 85.
- Ældremotion** På plejehjemmet, torsdage kl. 13.30.
Start den 09.08.2018.
Slutter den 16.05.2019.
Kontaktperson: Inge Marie Følster, tlf. 21 76 95 58 eller Inger Margrethe Andreasen, tlf. 40 89 57 60.



*Hus i Kejtum på Sild
Foto: Anni Hansen*