

## Lokalbestyrelsesmedlemmer 2012-2013

Formnd. <b>Hans Chr. Rask</b> Søndervej 34D 4735 Mern 55941130/24894512 <a href="mailto:aesvola12a@gmail.com">aesvola12a@gmail.com</a>	N.form. <b>Kirsten Olsen</b> Skellet 26, Nyraad, 4760 Vordingborg 55374024 <a href="mailto:26olsen@gmail.com">26olsen@gmail.com</a>	Kasserer <b>Inge Hansen</b> Maglebjergvej 7, Ørslev 4760 Vordingborg 55985342/24411493 <a href="mailto:ingehans@post12.tele.dk">ingehans@post12.tele.dk</a>
Soc.human. koordinator <b>Anne Petersen</b> Færggårdsvej 61, 4760 Vordingborg 55344098/20136165 <a href="mailto:annebent61@sol.dk">annebent61@sol.dk</a>	Sekretær <b>Jørgen Nymark</b> Carl Plougs vej 7, 4760 Vordingborg 55371877/25780877 <a href="mailto:jorgen@nymark.com">jorgen@nymark.com</a>	Kulturelle arrangementer <b>Kirsten Bitsch</b> Bouleveraden 18 4760 Vordingborg 21423152 <a href="mailto:Boulevarden12@gmail.com">Boulevarden12@gmail.com</a>
Suppleant, It koordinator <b>Søren Moos</b> Solbakkevej 4a, 4760 Vordingborg 22665902 <a href="mailto:usmoos@hotmail.com">usmoos@hotmail.com</a>	Soc.human.koordinator <b>Inge Antonsen</b> Vesterskovvej 12 4772 Langebæk 55395099/20532239 <a href="mailto:inge.antonsen@gmail.com">inge.antonsen@gmail.com</a>	Suppleant, kontorleder <b>Sussi Andersen</b> Rylevej 4, 4760 Vordingborg 38288004 <a href="mailto:sfandersen@mail.dk">sfandersen@mail.dk</a>

# Ældre Sagen

LOKALAFDELINGEN FOR VORDINGBORG OG OMEGN

4735 - 4750 - 4760 - 4771 - 4772 - 4773

## FORÅRSPROGRAM 2013

**Kirketorvet 12a**

**Kontortid: man- til torsdag kl. 10-12**

**Telefon 55346167**

**mail: [aesvola12a@gmail.com](mailto:aesvola12a@gmail.com)**

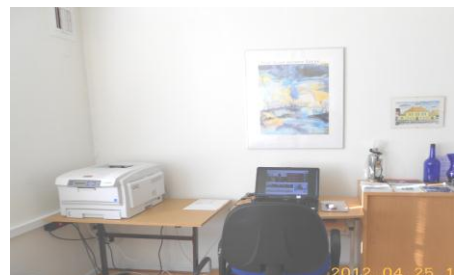
## DIGITALISERINGEN VIL VED UDGANGEN AF 2013 OMFATTE:

Begravelseshjælp, Friplads i dagtilbud, Hjælpemidler, Udrejse, Kørekort/Pas (i Borgerservice), Navne- og adressebeskyttelse, Skadedyrsbekæmpelse, Lån til ejendomsskatter, Sygedagpenge(kun oplysnings-skema), udlån/leje af lokaler/ejendomme, Valg af læge. Vielse/Partnerskab

## FÅ HJÆLP I ÆLDRESAGEN



**MØDELOKALE nr. 4**



**KONTORET**



**TRYGHEDSTELEFONEN**  
Ringer Dig op hver morgen  
efter aftale med

**Inge Antonsen 55395099 eller  
Anne Petersen 55344098**

# Aktiviteter

Kirketorvet 12A

## Bridge -

**Mandag** kl.: 09 -12 -

Kirsten Skotte og Kirsten Bitsch giver råd og vejledning.

Deltagerpris per gang.: kr.20,00 inkl. Te/Kaffe plus evt.

materialeudgifter - **Tilmeld til Kirsten Skotte-55 37 44 30**

## Computer -

### IT rådgivning

**Mandag** kl. 11-14

Rådgivere: Niels Mortensen og Martin Hansen -

Tilmelding ikke nødvendig, men ventetid kan forekomme.

Pris.: Inkl.kaffe/te Kr.50 per gang (ca.1 time). Ikke medl. Kr.75

### IT - vejledning

**Tirsdag og Onsdag** kl. 10.00-12.00 - hold 1

Kl. 12.30-14.30 - hold 2

Instruktion for begyndere og let øvede i computerbrug.

Nem-ID, e-Boks, Borger.dk, samt surfe på nettet.

**Tilmelding til instruktion mandag mellem Kl.11 og 14 til**

**IT gruppen - på tlf.: 30722252.**

Pris.: kr. 50 (ikke medl. Kr.75) per lektion á 2 timer, inkl.

kaffe/te. Normal tilmelding til 4 lektioner.

Ved tilmelding betales kr.100, der refunderes ved kursusbeta-

ling.

## Computercafe

**1.og 2. torsdag i måneden** kl. 10-12 og 12.30-14.30

Kom og arbejd med din PC. Vi hjælper, hvis du går i stå.

Vi åbner 3. januar og tilmelding ikke nødvendig

Pris.: 20 kr. for 2 timer, inkl.kaffe/te - Betaling ved indgangen.

## Fortællecafé

**2. søndag i hver måned** fra kl. 13.00 til ca. 15.30.

Tag eventuelt din frokost med, så spiser vi sammen.

Kom og fortæl selv eller lyt til, at andre fortæller deres historie

**Kontakt: Mimi Andersen tlf.: 21751181 eller Grethe**

**Sandberg tlf.: 20703441- Pris: 20 kr. inkl. kaffe el. te.**

# Rejser og (Bus)Ture

I 2013 vil ÆldreSagen tilbyde 4 flerdagsrejser og 5 endagsture. Som et tiltag vil enkelte blive udvidet med opsamling i Stege.

Her skal kort nævnes:

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| <b>1: TRANETUR -3 dage til Sverige</b>  | <b>3-5. april</b>         |
| <b>2: SOFIERO og KULLEN i Sverige -</b> | <b>7. maj</b>             |
| <b>3: SLAGTERISKOLEN I Roskilde -</b>   | <b>4. juni</b>            |
| <b>4: LIMFJORDEN, THY, MORS, FUR -</b>  | <b>10-13 juni</b>         |
| <b>5: NYKØBING F. REVYEN -</b>          | <b>31. juli</b>           |
| <b>6: FÆRØERNE -</b>                    | <b>6 dage 5-10 august</b> |
| <b>7: SPROGØ og ØSTFYN -</b>            | <b>17. august</b>         |
| <b>8: STRASBOURG og ALSACE -</b>        | <b>6 dage 8-13.sept.</b>  |
| <b>9: JULETUR TIL ROSTOCK -</b>         | <b>2. december</b>        |

Yderligere beskrivelse af ture og rejser og opsamlingssteder findes i rejsekataloget, der også er tilgængeligt på hjemmesiden - [www.aesvola.dk](http://www.aesvola.dk) samt i "det sker".

Vort samarbejde med Ørslev rejser kører nu på 7. år og med de erfaringer vi har høstet tidligere i erindring, anbefales det at købe de ønskede arrangementer tidligst muligt for at sikre deltagelse.

## Billeder fra Sprogø

Vandring i bakkerne



Vi nærmer os midtvejsstenen



## Den hjælpende hånd"

Hjælp til små praktiske opgaver i hjemmet  
ydes gratis til ældre medborgere.

---- Ingen opgave er for lille ----

Kontakt Else Madsen – 55381771

## FÅ NYHEDSMAIL FRA ÆLDRE SAGEN

Hvis du ønsker de seneste lokale nyheder, når de er mest aktuelle, så send os din mailadresse og vi sender dem, indtil du selv afmelder.

## BESØGSVENNER

*til at besøge ensomme ældre efterlyses*

Har Du overskud og lyst til dette, så ring og få en uforpligtende samtale - Kontakt: Vordingborg **Anne Petersen – 55344098**  
Langebæk **Inge Antonsen – 55395099**

## IT AFDELINGEN SØGER HJÆLPERE

HAR DU MOD PÅ AT INDGÅ SOM VEJLEDER FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE I COMPUTERBRUG – NEMID, E-BOKS, BORGER.DK OG SURFE PÅ NETTET, BILLEDBEHANDLING OG DIGITAL FOTO?, SÅ KONTAKT **SØREN MOOS PÅ TLF.: 22665902**

## BISIDDERORDNING

HAR DU BRUG FOR EN LEDSAGER VED MØDER MED DET OFFENTLIGE HJÆLPER LOKALKOMITEEN DIG GERNE.

VI HAR ABSOLUT TAVSHEDSPLIGT

LANGEBÆKOMRÅDET: **INGE ANTONSEN – 55395099**

VORDINGBORGOMRÅDET: **ANNEPETERSEN – 55344098** OG  
**KIRSTEN HOYER RASMUSSEN – 40719638**

## GÅTURE og STAVGANG i moderat tempo

**Tirsdag og onsdag** kl. 09.30-11.30

Afslutning med kaffe - Pris.: kr. 20:00 –

Forbehold for ændringer.

**Tilmelding til Inge Hansen 55985342**

## Konversationsengelsk – samtaler på engelsk

**Mandag** ulige uger kl.1230-1430

**Mandag og Tirsdag** lige uger kl. 14-16

Pris kr. 20 pr gang inkl. Kaffe/the.

**Tilmelding til kontoret.**

## Litteraturkreds

**Tirsdag** kl. 14 - 16 –

Lige uge : **Kirsten Olsen – tilmeld på 55374024**

Ulige uge: **Bente Andersen – tilmeld på 55727724**

Pris: kr. 20,- pr. gang inkl. kaffe/te.

Evt. undervisningsmateriale afregnes med underviser.

## "Onsdagsklub".

**Hver onsdag** kl. 14-17.

**Hyggeligt samvær med snak og kortspil.**

Pris: kr. 20,- inkl. kaffe/te.

**Tilmelding til Magdalene Andreassen – tlf.: 55374630**

## Patchwork – Hyggeligt samvær med håndarbejde m.m.

Alle fredage i ulige uger kl. 11-14

Pris: kr. 20,00 inkl. kaffe/te

**Tilmelding til Jonna Koch – tlf.: 51443565**

## Syng Dig Glad med Ældre Sagen

**Seniorbanden spiller op**

**3. torsdag** i måneden kl.13.30-15.30

Pris.: kr. 20 –inkl. kaffe/te

Bare kom og syng med os!! – Ingen tilmelding

*Ældre Sagen i Vordingborg blev grundlagt i 1988 og lokalafdelingen tæller over 25% af alle Vordingborgensere.*

## 4 Aktiviteter udenfor huset

### Bowling –

**Mandag** kl.13-14 (hold 1) og kl.14-15 (hold 2)

**Sted:** "Vordingbowl", Næstvedvej, Vordingborg.

Pris: kr. 120,- pr. bane – (maks. 4 spillere per bane)

**Tilmelding til Else Madsen, tlf. 55381771.**

### Motion på den sjove måde – også "med skavanker"

**Onsdag** (hold 1) kl. 15.30-16.30 / (hold 2) 16.45-17.45

Pris: kr. 15,- pr. gang inkl. forfriskning.

**Sted:** Vordingborg sygehus, Træningsenheden, Sankelmarksvej.

**Tilmelding til Hanne Grønborg, tlf.: 50523728**

### Pensionistsvømning – (lukket i skoleferierne).

**Man-Tirs-Tors-Fredag** kl.09,30 – kl.11.30 – 10 turs kort 120 kr.

**Aqua punkt** med instruktør:

**Onsdag** kl. 11.00-12.30 og

**Fredag** kl. 13.00-15.00 –

1 prøvebillet – 35 kr., - derefter 10 turs kort – 350 kr.

## Aktiviteter i Langebæk

Aktivitetshuset–Skovledsvej 2

### Gåture og Stavgang i vor smukke natur

**Tirsdage** kl. 09:30-11.00

### Madklub

**Første tirsdag i måneden** kl. 17.00-20.00

### Søndagscafé – kom til hyggeligt samvær

**i ulige uger** kl.13.30-16.00

**Tilmelding til Inge Antonsen – 55 39 50 99**

### Samværscafé – for demensramte og pårørende

**Første lørdag** hver måned kl. 10.00-12.00

Deltagerpris: Kaffe/te 5 kr. Kage 10 kr. **ingen tilmelding**

### It-undervisning

**Mandage og Onsdage**

kl.10.00-12.00 (hold 1) og 12.30-14.30 (hold 2)

Instruktion i computerbrug for begyndere, let øvede og viderekomne – Fotobehandling, Picasa, Photofiltre, Paint Shop Pro.

Vejledere: Lene Carlsen og Villy Nielsen

Deltagerpris.: kr.50 (ikke medl. Kr.75) per lektion á 2 timer, inkl. kaffe/te.

Forudbetaling på kr. 100 ved tilmelding, som refunderes ved kursets betaling.

**Tilmelding til Lene Carlsen – 55 38 67 93**

## MEDLEMSMØDER og andre aktiviteter

### JANUAR

Torsdag, den 10. kl. 14-16.30 i HOLLÆNDERHAVEN

**Musikalsk underholdning Skandinavien Rundt med Rene Schmidt.**

Torsdag, den 24. kl.14-16.30, Kirketorvet 12a

**BANKO**

### FEBRUAR

Torsdag, den 14. kl. 14-16.30, Kirketorvet 12A

**DIABETES-foredrag og orientering om briller**

Torsdag, den 28. kl. 14-16.30 – Kirketorvet 12a

**BANKO**

### MARTS

Torsdag, den 14. kl. 14-16.30 i HOLLÆNDERHAVEN

**ÅRSMØDE**

Gratis adgang – medlemskort skal forevises

### APRIL

Torsdag, den 11. kl. 14-16.30, Kirketorvet 12a

**FOREDRAG/RÅDGIVNING OM TESTAMENTE OG DØDSBOBEHANDLING**

Torsdag, den 25. kl. 14-16.30, Kirketorvet 12a

**BANKO**

### MAJ

Torsdag, den 02. kl. 14-16.30, Kirketorvet 12a

**FESTLIG UNDERHOLDNING**

Torsdag, den 23. kl. 14-16.30, Kirketorvet 12a

**BANKO**

**Entre:**

**BANKO: kr. 60 inkl. 4 plader, kaffe og brød**

**ØVRIGE MØDER: kr. 50 inkl. kaffe og brød**

**LÆR  
AT  
SMS'e  
Skriv  
Dig  
På  
Kursus  
listen**