

Lokalbestyrelsesmedlemmer 2012-2013

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

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

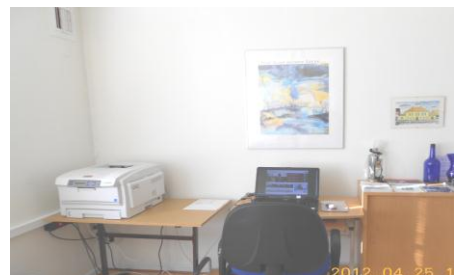
DIGITALISERINGEN VIL VED UDGANGEN AF 2013 OMFATTE:

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



**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:

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

Yderligere beskrivelse af ture og rejser og opsamlingssteder findes i rejsekataloget, der også er tilgængeligt på hjemmesiden - 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, Sankelmærksvej.

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**