Ældre Sagen

Møn - Bogø



PROGRAM

1. Halvår 2027

Annonce

Velkommen til et nyt program fyldt med liv og fællesskab

Kære medlemmer og venner af Ældre Sagen Møn-Bogø.

Det er med stor glæde, at vi igen kan præsentere et alsidigt program spækket med mange spændende aktiviteter.
Vi ønsker at invitere dig indenfor i et trygt og nærværende fællesskab.

At have noget at mødes om – at dele en oplevelse, grine sammen eller blive klogere i selskab med andre – er afgørende for vores livskvalitet. Når vi mødes på tværs af interesser, styrker vi de bånd, der holder vores lokalmiljø sammen, og vi minder hinanden om, at ingen behøver at sidde alene.

Intet af dette ville dog være muligt uden en helt særlig drivkraft. Indholdet i dette program er nemlig frugten af vores mange engagerede frivilliges store arbejde.
Det er de frivillige, der ugentligt brygger kaffen, gør klar til Husets brugere og holddeltagere, byder velkommen og lægger liv og sjæl i at skabe trygge og hyggelige rammer for os alle. Deres indsats er hjertet i Ældre Sagen Møn-Bogø.

Vil du være med til at gøre en forskel? Fællesskabet vokser, når vi løfter i flok. Vi har altid brug for flere hænder og friske idéer. Har du lyst til at bage en kage, starte en ny aktivitet, hjælpe til ved et arrangement eller være den, der byder velkommen i døren? Så vil vi opfordre dig til at træde til som frivillig. Det kræver ikke særlige forudsætninger – kun et ønske om at gøre en positiv forskel for andre, og vi lover, at du får mindst lige så meget glæde igen i form af smil og nye venskaber.

Gå på opdagelse i programmet, find de aktiviteter, der taler til dig, og tag gerne en nabo eller ven under armen.

Vi glæder os til at se dig!

Med venlig hilsen
Bestyrelsen, Ældre Sagen Møn-Bogø

Ældre Sagen
Møn - Bogø

Annonce

Et godt liv med demens



Alzheimer og andre demenssygdomme ændrer hvert år livet for mange familier. At se et familiemedlem forandre sig i takt med, at demenssygdommen udvikler sig, er overvældende og svært for de fleste.

Men livet med demens skal ikke gå i stå.

Det er normalt at være i tvivl om det er symptomer på demens, man har lagt mærke til – eller om det f.eks. blot er almindelig glemsomhed. Men demens er ikke en almindelig del af det at blive ældre.

Og hvis det står til Ældre Sagen, må demens aldrig betyde social isolation – for fysisk aktivitet og samvær er helt afgørende for et bedre liv med demens.

Derfor har vi i vores lokalforening startet en samværscafe og en cafe for pårørende til personer med demens.

»

Samværscafé Demens

Vi skaber et uformelt, hyggeligt og lokalt mødested, hvor ældre, pårørende og mennesker berørt af demens eller hukommelsesbesvær mødes til socialt samvær. Formålet er at opbygge netværk, skabe varige relationer og modvirke ensomhed gennem fællesskab over en kop kaffe.

Den 1. tirsdag i måneden kl. 15.30 – 17.30 mødes mennesker med demens og deres pårørende i Huset.

Kontaktperson:
Lena Henriksen – 52 38 36 36.

Pårørendecafé Demens

Det er naturligt at være bekymret og frygte for fremtiden, hvis man er pårørende til et menneske med demenssygdom.

Ved demens er der ofte tale om et langt sygdomsforløb, som er hårdt for den syge såvel som for familien. Det ses ofte, at pårørende til mennesker med demens bliver nedslidte, og at det langvarige sygdomsforløb påvirker helbredet hos pårørende fysisk såvel som psykisk.

Den 3. tirsdag i måneden kl. 16.00 – 17.30 kan pårørende til personer med demens komme og møde ligestillede i Huset og tale om deres situation.

Kontaktperson:
Lena Henriksen – 52 38 36 36.



Pårørende



Cirka halvdelen af den danske befolkning over 18 år er pårørende, og heraf har cirka en tredjedel en aktiv rolle i at hjælpe en nærtstående, som har brug for støtte og hjælp til at klare dagligdagen. Opgaver og tidsforbrug varierer på tværs af pårørende-grupper, men nogle pårørende påvirkes på psykisk og fysisk helbred, sociale relationer og muligheden for at passe et arbejde. Vi har skabt et mødested for pårørende i vores lokalafdeling.

Pårørendecafé – Sygdom

En gang om måneden mødes pårørende til mennesker med en livstruende sygdom og/eller funktionsnedsættelse. Der er mulighed for at tale med ligesindede bl.a. om hvordan man tackler ventesorg og løser praktiske problemer.

Det er gratis at deltage og man behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Kontaktperson:
Karen Adrian – 29 89 39 20.

Mandagscafé



Hver mandag mødes en gruppe mennesker til uformel hygge over en kop kaffe. Måske spilles der kort, nogle har strikketøjet med og fremfor alt går snakken lystigt. Alle er velkomne, jo flere jo bedre.

Kontaktperson:
Annelise Lund – 61 86 20 15.

Sprog

Når man lærer et andet sprog holder man hjernen i gang. Når du kaster dig ud i et nyt sprog, svarer det til at give din hjerne en intensiv omgang fitnesstræning.

Vi har flere sprogkurser. Fælles for dem er, at de ledes af engagerede frivillige og foregår i en hyggelig, afslappet atmosfære. Holdene indrettes efter deltagernes forudsætninger.

Tysk for øvede

Her læses, oversættes og samtales, så du kan klare dig som turist i Tyskland eller tale med besøgende turister i Danmark.

Holdet mødes hver onsdag
kl. 10.00 – 12.00 i Huset.

Vil du tilmeldes eller høre mere, så kontakt:
Otto Sørensen - tel. 25 53 56 74,
astrid.otto@os.dk

Engelsk konversation

Vi læser, oversætter og diskuterer engelske tekster – og hygger os gevaldigt imens!

Holdet mødes hver torsdag
kl. 10.00 – 12.00 i Huset.

Vil du tilmeldes eller høre mere, så kontakt:
Anne Nielsen - tel. 22 33 83 07.

Fransk for øvede

Vi træner sprogøret og egen udtryksfærdighed via læsning og samtale om diverse tekster, gennem lytteøvelser, videoer, dialoger og personlige fortællinger fra deltagernes hverdag. Grammatik gennemgås efter behov.

Holdet mødes hver mandag
kl. 10.00 – 12.00 i Huset.

Kontaktperson:
Ole Larsen - tel. 21 82 63 35.

Fællessang

Fællessang er en dansk kulturarv og et stærkt fællesskab, hvor mennesker mødes for at synge sammen. Fællessang har rødder langt tilbage i den danske tradition, særligt gennem Højskolesangbogen.

Den 4. torsdag hver måned mødes en gruppe mennesker for at synge sammen med andre i en hyggelig atmosfære, hvor der er tid til både at synge, drikke kaffe og snakke sammen. Sangønsker modtages af kontaktpersonen.

Kontaktperson:
Gudmund Mortensen – 42 62 28 11.



Læseglæde



En lidt anderledes læsegruppe. ”Vi er ikke en sædvanlig læseklub, som skal læse den samme bog. Formålet er at dele og inspirere til nye læseoplevelser i en hyggelig og uformel atmosfære”, forklarer tovholder Margit Skov. Deltagerne mødes og deler deres læseglæde to gange hver måned.

Kontaktperson:
Margit Skov – 29 43 39 93.

Kortklubben

Undersøgelser peger på, at mental aktivitet som kortspil kan være med til at holde hjernen skarp i alderdommen og potentielt forsinke symptomer på demens. Når du fordyber dig i et spil, flyttes fokus væk fra hverdagens bekymringer. Det kan virke beroligende og afstressende.

Kortspillerne mødes hver onsdag hver uge året rundt. Der spilles l'hombre og whist.

Alle er hjerteligt velkomne til at spille med, og der er mulighed for undervisning.

Kontaktperson:
Kurt Skov – 30 26 16 30.





FASTE AKTIVITETER

Flittige hænder

Vi er en lille flok, der har det hyggeligt, medens vi arbejder med eget håndarbejde.

Der er også plads til dig.
Vi strikker, hækler, broderer mm. Få råd og vejledning hvis håndarbejdet driller.
Vi inspirerer hinanden.

Det er gratis at deltage. Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Mandag i lige uger kl. 13.00 - 16.00.

Kontaktperson:
Kirsten Johanson - 24 44 69 30.

Annonce

FASTE AKTIVITETER

Slægtsforskning

I dag er det muligt at finde talrige oplysninger om egen slægt, fordi utrolig mange dokumenter om fortiden ligger frit tilgængelige på internettet.

Med en PC og nogle enkle programmer kan man komme meget langt i udforskning af egen slægtsbaggrund.

Slægtsforskningsgruppen mødes hver fredag kl. 10.00 – 12.00.

Kontaktperson:
Jens Isling Hansen – 20 42 31 52.



Mad og fællesskaber

Det fælles måltid har altid spillet en afgørende rolle for menneskers sociale liv. At "bryde brød" markerer forskellen mellem ven og fjende. Fællesspisningerne er derfor en god måde at åbne fællesskaberne op for flere - eller måske skabe nogle nye fællesskaber og venskaber.

En søndagscafe, en madklub eller en fællesspisning kan være et godt sted at starte, hvis du savner selskab og samvær med andre. For maden smager bedre, når man spiser sammen.

De fleste af os deler glæden ved at spise sammen. Række fadene rundt og nyde duft og smag, mens vi er i godt selskab med andre.

Hvis vi spiser sammen i en madklub eller til fællesspisninger, så opstår der ofte også nye venskaber over måltidet.

I vores lokalafdeling har vi faste muligheder for fællesspisning, både for mænd og kvinder.





Pigekammeret
- Adgang forbudt for mænd !

Stedet hvor kvinder mødes over et måltid mad og hyggeligt samvær. Pigekammeret har eksisteret i 15 år, og afholdes to gange hver måned.

Kontaktperson:
Marianne F. Rasmussen – 20 92 81 13.

Herreværelset
- Adgang forbudt for kvinder !

En gruppe mænd mødes en gang om måneden til hyggeligt samvær over en sildemad m.m.

Kontaktperson:
Finn Rasmussen – 25 72 75 38.

Madklub for mænd

Finder sted på Stege Skole hvor der undervises i daglig madlavning, som derefter spises i fællesskab. Der er god tid til mandehygge, og der sluttes af med en kop kaffe.

Kontaktperson:
Kurt Jensen – 41 59 13 25.



Annonce

SE UDGIVELSEN ONLINE - SCAN HER



TAK FOR TILLIDEN

Vi vil gerne sige tak, fordi vi har fået lov til at stå for opsætning og tryk af dette medlemsblad.

Det er altid en fornøjelse at hjælpe foreninger med at formidle nyheder, aktiviteter og historier i et blad, som medlemmerne har glæde af.

Har jeres forening også brug for hjælp til et medlemsblad, står vi klar til at hjælpe – fra den første idé til det færdige tryk.

Professionel grafisk opsætning

Personlig rådgivning

Tryk i høj kvalitet



Kontakt os gerne for en uforpligtende snak om mulighederne.

FL Reklame

FL Reklame · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870

Annonce

AKTIVITETSLISTE

CYKELTUR
Sted: Huset
Tid: torsdag kl. 10.00
Kontakt: Peter Jonassen – 51 53 25 93
Pris: Gratis

DISC GOLF
Sted: Fanefjordhallen
Tid: onsdag kl. 10.00 – 12,00
søndag kl. 14.00 – 16.00
Kontakt: Preben K. Rasmussen – 41 43 15 58
Pris: Gratis

ENGELSK KONVERSATION
Sted: Huset
Tid: torsdag kl. 10.00 – 12.00
Kontakt: Anne Nielsen – 22 33 83 07
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

FLITTIGE HÆNDER
Sted: Huset
Tid: mandag lige uger kl. 13.00 - 16.00
Kontakt: Kirsten Johanson – 24 44 69 30
Pris: Gratis

FRANSK – ØVEDE
Sted: Huset
Tid: mandag kl. 10.00 – 12.00
Kontakt: Ole Larsen – 21 82 63 35
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

FÆLLESSANG
Sted: Huset
Tid: 4. torsdag i måneden k, 16.00 – 17.00
Kontakt: Gudmund Mortensen – 42 62 28 11
Pris: kr. 20 pr. gang

GYMNASTIK
Sted: Mønshallerne
Tid: onsdag kl. 10.00 – 11.00
Kontakt: Yvonne Lundberg – 40 36 54 16
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

HERREVÆRELSET
Sted: Huset
Tid: 1. torsdag i måneden k,, 12.00 – 15.00
Kontakt: Finn Rasmussen – 25 72 75 38
Pris: kr. 100/120 pr. gang

HUSETS MANDAGSCAFÉ
Sted: Huset
Tid: mandag kl. 13.00 – 16.00
Kontakt: Annelise Lund – 61 86 20 15
Pris: Gratis

IT-CAFÉ OG PC-HJÆLP
Sted: Huset
Tid: mandag kl. 13.00 – 15.00
Kontakt: Steffen Richter Nielsen – 21 29 86 51
Pris: kr. 20/30 pr. gang

KORTKLUBBEN
Sted: Huset
Tid: onsdag kl. 13.00 – 16.00
Kontakt: Kurt Skov – 30 26 16 30
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

KROLF
Sted: Møn Golf Center
Tid: mandag og torsdag kl. 10.00 – 12.00
Kontakt: Mai-Britt Hartvig – 30 24 23 37
Pris: kr. 635 årligt til Møns Golfklub

Der tages forbehold for fejl. Ændringer i programmet kan forekomme.

LÆSEGLÆDE
Sted: Huset
Tid: 1. og 3. tirsdag i måneden
Kontakt: Margit Skov – 29 43 39 93
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

MADKLUB FOR MÆND
Sted: Huset
Tid: tirsdag kl. 16.30 – 19.00
Kontakt: Kurt Jensen – 41 59 13 25
Pris: kr. 100 pr. gang

MOTION I NATUREN
Sted: forskellige steder
Tid: tirsdag lige uger kl. 10.00 – 12.00
Kontakt: Jens Isling Hansen – 20 42 31 52
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

PETANQUE
Sted: Huset
Tid: onsdag kl. 14.00 – 16.00
Kontakt: Jan Visholm – 51 90 33 53
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

PIGEKAMMERET 1
Sted: Huset
Tid: 2. tirsdag i måneden kl. 12.00 – 15.00
Kontakt: Marianne F. Rasmussen – 20 92 81 13
Pris: Kr. 75/95 pr. gang

PIGEKAMMERET 2
Sted: Huset
Tid: 4. torsdag i måneden kl. 12.00 – 15.00
Kontakt: Marianne F. Rasmussen – 20 92 81 13
Pris: kr. 75/95 pr. gang

PÅRØRENDECAFÉ – DEMENS
Sted: Huset
Tid: 3. tirsdag i måneden kl. 16.oo – 17.30
Kontakt: Lena Henriksen – 52 38 36 36
Pris: Gratis

PÅRØRENDECAFÉ – SYGDOM
Sted: Huset
Tid: 3. torsdag i måneden kl. 16.00 – 17.30
Kontakt: Karen Adrian – 29 89 39 20
Pris: Gratis

SAMVÆRSCAFÉ - DEMENS
Sted: Huset
Tid: 1. tirsdag i måneden kl. 15.30 – 17.30
Kontakt: Lena Henriksen – 52 38 36 36
Pris: Gratis

SLÆGTSFORSKNING
Sted: Huset
Tid: fredag kl. 10.00 – 12.00
Kontakt: Jens Isling Hansen – 20 42 31 52
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

TYSK – ØVEDE
Sted: Huset
Tid: onsdag kl. 10.00 – 12.00
Kontakt: Otto Sørensen – 25 53 56 74
Pris: kr. 200/300 pr. halvår

VANDGYMNASTIK 1
Sted: Møn Svømmehal
Tid: tirsdag kl. 13.15 – 14.00
Kontakt: Kirsten Andersen – 20 97 10 67
Pris: kr. 550 pr. halvår

VANDGYMNASTIK 2
Sted: Møn Svømmehal
Tid: torsdag kl. 10.00 – 10.45
Kontakt: Kirsten Andersen – 20 97 10 67
Pris: kr. 550 pr. halvår

OBS:
Prisen er angivet for medlemmer / ikke-medlemmer.

Der tages forbehold for fejl. Ændringer i programmet kan forekomme.

Annonce

Annonce

Motion



Alle skal have mulighed for at opretholde et godt helbred og leve et sundt og aktivt liv – hele livet.

Forskning har længe afdækket gevinsterne for helbredet ved en fysisk aktiv livsstil hos ældre. Den gode nyhed er, at det aldrig er for sent at få mere bevægelse ind i livet, og nyde godt af gevinsterne ved motion.

Du kan mindske risikoen for hjertesygdomme, blodpropper, forhøjet blodtryk og stivhed i muskler og led, når du motionerer regelmæssigt.

Det er vigtigt både at træne din kondition, din muskelstyrke, dine knogler, din bevægelighed og din balance. Så mindsker du nemlig risikoen for sygdomme. Samtidig holder du din krop rørig, så du bedre kan klare hverdagens gøremål på egen hånd.

Derfor tilbyder vi flere motionsformer at vælge imellem, så der er noget for alle.

Motion i naturen

Vi går ture sammen forskellige steder på Møn, Bogø, Nyord og enkelte ture på Sjælland. Turene varer ca. to timer, og der gås i et tempo der tilpasses deltagerne.

Derudover tilbydes der også kortere ture på max. to km for personer med rollator, stok, krykke, stave, KOL, hjerteproblemer eller andre ting der bevirker, at man ikke kan gå så langt.

Vi mødes tirsdag i lige uger kl. 10.00, fra forår til efterår. Mødested fremgår af programmet, som kan ses på vores hjemmeside og som du finder her samt på Facebook.

Kontaktpersoner:
Jens Isling Hansen – 20 42 31 52 og
Lone Zacho Hansen – 29 12 91 90.

Cykelture

Hver torsdag kl. 10.00 mødes en gruppe cyklister for at køre ture i den skønne mønske natur. Ruten aftales på dagen, men består som oftest af en rundtur på ca. 40 km.

Kun ved kraftig blæst eller heldagsregn aflyses turen.

Ingen tilmelding nødvendig.

Kontaktperson:
Peter Jonassen – 51 53 25 93.

»





Gymnastik

Gymnastik styrker musklerne, forbedrer balancen og gør leddene mere smidige, fordi kroppen arbejder med kropsvægt, afsæt og stræk.

Vi har et hold der tilbyder sjov, hyggelig, inspirerende og effektiv gymnastik til dejlig musik.

Vi mødes hver onsdag kl. 10.00 – 11.00 i Møns hallen, Platanvej 40, Stege.

Kontaktperson:
Yvonne Lundberg - 40 36 54 16.

Vandgymnastik

Gymnastik i vand er effektiv helkropstræning, hvor du laver øvelser, der kan foregå med og uden redskaber. Lider du af muskel- eller led skader, er træningen ideel for dig. Når du bevæger dig i vandet, er der ingen stød, som påvirker dine led negativt. Derfor er der mange gigtpatienter, der vælger at dyrke gymnastik i vandet.

Vi har to hold vandgymnastik, tirsdag kl. 13.15 – 14.00 og torsdag kl. 10.00 – 10.45. Det foregår i Møn Svømmehal, Platanvej 40, Stege.

Kontaktperson:
Kirsten Andersen – 20 97 10 67.



Petanque

Er et hyggeligt udendørsspil, hvor personer i alle aldre kan være med. Petanque er et simpelt boldspil, hvor målet er at kaste sine petanquekugler så tæt som muligt på den lille trækugle, som kaldes for ”grisen”.

Så kom og få nogle gode timer med spil og hyggeligt samvær, når vejret tillader det. Det er både for begyndere og øvede.

Vi spiller på en hård grusbane ved siden af Huset onsdage kl. 14.00 – 16.00.

Kontaktperson:
Jan Visholm – 51 90 33 53.



Disc golf

Disc golf minder om traditionel golf, men spillerne bruger en golf disc eller frisbee i stedet for bold og golfkølle. Spillet starter med, at en golf disc kastes fra et tee-område og slutter når discen er landet i en kurv, der fungerer som hullet på en golfbane.

Vi spiller onsdag kl. 10.00 – 12.00 og søndag kl. 14.00 – 16.00, bag Fanefjord hallen, Fanefjordgade 143, Askeby.

Kontaktperson:
Preben Knud Rasmussen – 41 43 15 58.

Krolf

Halvt golf, halvt kroket – helt sjovt !
Krolf spilles på et græsareal og har typisk 12 huller. Man bruger køller og kugler, der minder om kroketudstyr, men uden bøjer. Målet er at få en kugle i et hul med færrest mulige slag, ligesom i golf.
Man kan være 2 til 6 spillere pr. hold eller bane, og alle aldersgrupper kan være med.

Vi spiller i Møns Golf Center, Klintevej 118, 4780 Stege, og man kan prøve tre gange gratis før man melder sig indo ig man kan låne udstyr i prøveperioden.

Der spilles mandage og torsdage kl. 10.00 – 12.00.

Kontaktperson:
Mai-Britt Hartvig – 30 24 23 37.



Annonce

IT og praktisk hjælp

IT-Café og PC-hjælp

Få hjælp til PC, tablet PC, mobiltelefon og TV gennem vores IT Café. Hvis IT-udstyret driller, så hjælper vi gerne. Også med MitID, digital post og digitalt rejsekort.

Mandag kl. 13.00 – 15.00.

Tilmelding nødvendig:
Steffen Richter Nielsen - 21 29 86 51.

IT-hjælp i hjemmet

Har du ikke mulighed for at komme til Ældre Sagen i Huset, Peblingerende 7, og har du problemer med din PC, tablet PC eller mobiltelefon, vil vi gerne prøve at hjælpe dig i dit hjem efter aftale.

Kontaktperson:
Steffen Richter Nielsen – 21 29 86 51.

Praktisk hjælp – med værktøjskassen

Har du brug for hjælp til at få udført små opgaver i hjemmet, kommer vi gerne. Vi udfører dog ikke havearbejde.

Kontaktperson:
Steffen Richter Nielsen – 21 29 86 51.



Medlem og frivillig



Bliv medlem af Ældre Sagen – lige meget hvor gammel du er (fra 18 år)
Ældre Sagen kæmper og arbejder for at flest muligt kan leve et godt liv - hele livet. Medlemstallet er vigtigt for os af flere årsager:

- For at have den størst mulige folkelige forankring og opbakning. Samtidig betyder størrelse også noget i forhold til, hvor meget politikere og pressen lytter til Ældre Sagen. Både nationalt og lokalt.

Mange medlemmer giver flere at kommunikere til om vores arbejde, fornyelse fra nye medlemmer og selvfølgelig også flere at rekruttere frivillige fra.

Der er mange medlemsfordele i Ældre Sagen
Som medlem af Ældre Sagen har du adgang til en lang række attraktive tilbud og rabatter i hele landet. Et medlemstilbud kommer fra et firma eller en butik, som Ældre Sagen samarbejder med.

Vi stiller krav til, at samarbejdspartneren skal give en personlig service, en rabat eller en særlig fordel, så du trygt kan handle medlemstilbud hos samarbejdspartnerne.

Se alle medlemstilbud på hjemmesiden www.aeldresagen.dk/tilbud.

Bliv frivillig i Ældre Sagen
Vi har brug for dig. Og vi kan love, at du får en masse glæde og oplevelser ud af at være frivillig.

Som frivillig har du ofte mulighed for at være med til at sætte en ny aktivitet i gang, der hvor du bor. Det kan også være, at du kan deltage som frivillig i en aktivitet, vi allerede har. Dit engagement vil altid kunne gøre en stor forskel.

Som frivillig får du et liv med gode oplevelser og samvær med andre.

Som frivillig er du med til at give andre mennesker støtte og omsorg. Du deler ud af din viden og erfaring, og du bliver en del af et socialt fællesskab.

I Ældre Sagen Møn-Bogø kunne vi godt bruge flere frivillige. Bl. a. en tovholder til et tysk konversationshold og en underviser i spansk. Derudover vil vores havemand meget gerne have selskab til let havearbejde omkring vores mødested, Huset, på Peblingerende 7 i Stege. Vi står også af og til i den situation, at vi har brug for lidt ad hoc hjælp – en slags tilkaldevikar - f.eks. til at rejse og nedtage pavillonen til Folkemøde Møn (en gang om året), borddækning ved frivilligmøder, kaffebrygning ved specielle kurser i Huset o.m.a. Så uanset om du kan deltage som frivillig i en fast aktivitet eller være mere løst tilknyttet, så hører vi gerne fra dig.

Du får meget igen
Som frivillig får du selv en masse ud af din indsats. Du kommer nemlig til at tilbringe mange lærerige og fornøjelige timer sammen med andre. Og der er faktisk ingen grænser for, hvad du kan hjælpe til med:

- Du kan give et andet menneske støtte og omsorg.
- Du kan vejlede og undervise i it og teknik, sprog m.m.
- Du kan videregive din begejstring for motion eller sundhed.
- Du kan være med til at arrangere Ældre Sagens frivillige aktiviteter.
- Du kan involvere dig i ældrepolitisk arbejde.

Kontakt: Formand Nina Hansen på tlf. 42 18 09 81 eller e-mail Fanefjordgade84@gmail.com.



Huset - Peblingerende

Mangler du et hyggeligt lokale til næste familiefest eller møde?
Så er Huset - Peblingerende 7 i Stege måske lige det, du søger!
Huset er en smuk gammel bygning med en hyggelig og hjemlig atmosfære. Her finder man gode rammer til både de små og lidt større sammenkomster.

Skal der holdes fødselsdag, jubilæum eller familiefest? Eller mangler foreningen et godt sted til bestyrelsesmødet, generalforsamlingen eller andre aktiviteter?

Vi har fem hyggelige lokaler i forskellige størrelser, som kan lejes enkeltvis eller kombineres efter behov. Det største lokale har plads til ca. 50 personer.

Der er adgang til køkken med service, kaffemaskiner og opvaskemaskine. I stueetagen er der desuden handicapvenlig



adgang via rampe, så også gangbesværede kan komme ind.

Og det bedste er måske prisen!
Husets lokaler udlejes til meget rimelige priser. Der er mulighed for timeleje på hverdage, mens hele Huset kan lejes i weekender og på helligdage.

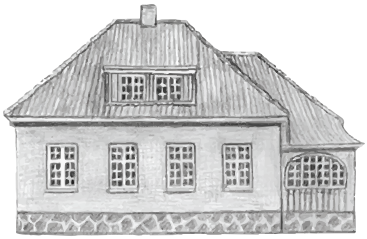
Vi vil gerne have, at Huset bliver brugt så meget som muligt – både af private og af lokale foreninger, og vi håber at mange vil få glæde af de hyggelige lokaler.

Se billeder, ledige tider og de meget fordelagtige lejepriser på:
www.huset-peblingerende.dk

Har du spørgsmål eller ønsker at høre mere om mulighederne, er du meget velkommen til at kontakte os på telefon 23 30 19 63 eller via hjemmesiden.

Huset – Peblingerende
Et sted for godt samvær

Husets historie – kort fortalt
Huset, der er bygget i 1925, blev i 1992 købt af kommunen. Ældre Sagen har siden 1994 været lejer i Huset, og været meget glad for at kunne benytte de hyggelige lokaler til mange gode aktiviteter. I 2025 overdrog kommunen Huset til den nystiftede forening" Huset – Peblingerende". Lejemålet med Ældre Sagen er fortsat, men nu kan lokalerne også lejes af andre i de perioder, hvor Ældre Sagen ikke bruger lokalerne.









Social humanitær støtte

Tryghedsopkald

Et tryghedsopkald fra Ældre Sagen er en gratis, daglig morgentelefonopringning fra en frivillig, til ældre, der bor alene og ønsker ekstra tryghed i hverdagen.

Det er dejligt og trygt at have en, der ringer og siger "godmorgen" og sikrer, at alt er vel hos dig. Tidspunktet for opkaldet aftales mellem parterne.

Kontaktperson:
Annelise Lund – 61 86 20 15.

Bisidder

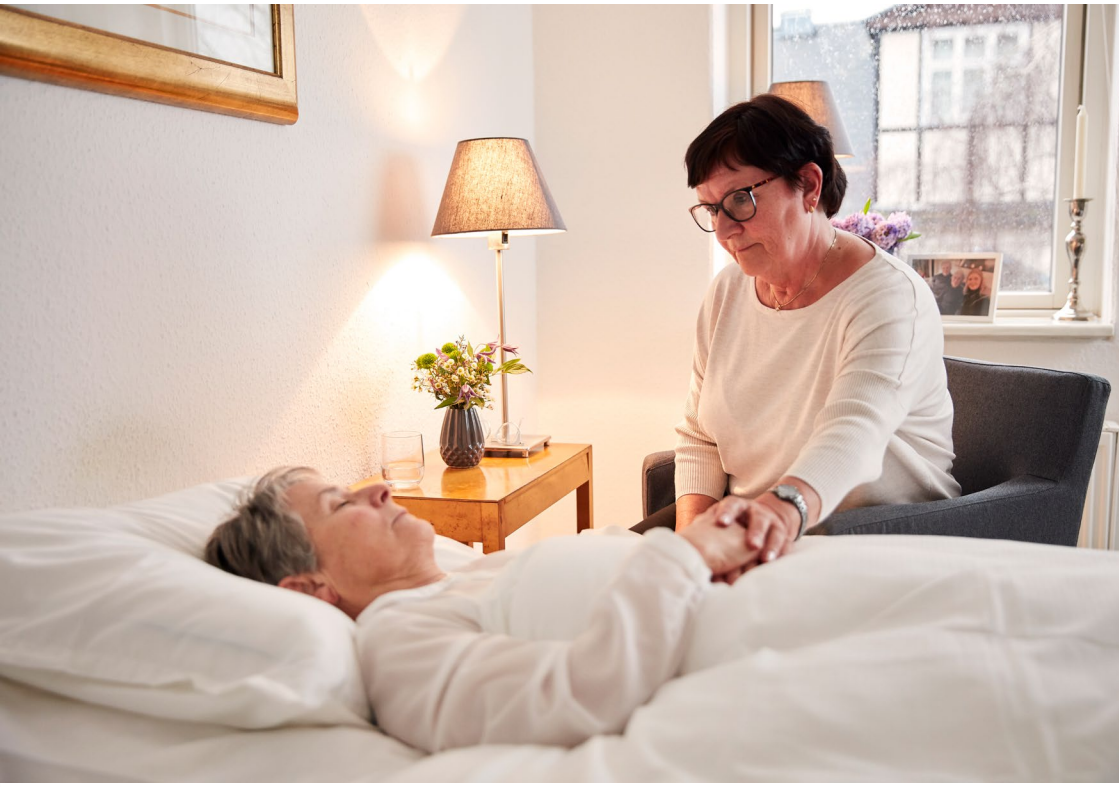
Har du brug for en ledsager ved møder eller anden kontakt med det offentlige (kommune, bank, læge, hospital el.lign.) hjælper Ældre Sagens bisiddere dig gerne.

Efter Ældreloven visiterer kommunen borgere med nye behov til en omsorgs- og plejepakke. Den skal selvfølgelig passe til dine ønsker og behov. Er du utryg og har du brug for støtte ved det første møde med kommunens visitator, så kontakt os.

Vi har absolut tavshedspligt, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.

Kontakt:
Ole Jessen - 42 19 89 40.





Besøgsven

En besøgsven er en frivillig, der har tid og lyst til at komme på besøg.

I bestemmer selv hvor ofte I vil mødes, f.eks. en gang om ugen i en time eller to, måske til en kop kaffe eller en gåtur.

På Møn-Bogø samarbejder Røde Kors og Ældre Sagen om dette.

Kontaktperson:
Inge Kristensen - 20 83 27 67.

Vågetjenesten

Vågetjenestens frivillige sidder hos døende i den allersidste tid, så ingen skal dø alene, medmindre de selv ønsker det.

Vågerne tilbyder at sidde ved døende for at give nærhed, ro og tryghed. De er der for døende, der ingen pårørende har, eller for dig der er pårørende og har brug for at blive afløst og trænger til et hvil fx i nattetimerne.

I samarbejde med Røde Kors i Vordingborg kommune kan Ældre Sagen tilbyde støtte og omsorg til ensomme døende i hjemmet, på hospitalet eller på plejehjemmet.

Kontakt:
Lena Dam-Nielsen - 50 57 92 88.

Nyhedsmail

Hvis du ønsker at modtage lokalafdelingens seneste nyheder og tilbud i din indbakke, så tilmeld dig på vores hjemmeside:
https://www.aeldresagen.dk/tilmeld-lokalt-nyhedsbrev?

FACEBOOK

Følg os på Facebook for at få de seneste informationer om arrangementer og aktiviteter: **www.facebook.com/aeldresagenmoenbogoe/**







Generel viden og rådgivning

Få viden om dine muligheder, rettigheder eller pligter gennem Ældre Sagens Rådgivningscenter på tel. 70 89 00 81.

Telefonen er åben mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00 – 14.00 og torsdag kl. 14.00 – 18.00. Rådgivningen er gratis.

Når du ringer til Ældre Sagens Rådgivningscenter, får du hjælp af en erfaren socialrådgiver, økonomisk rådgiver, demensfaglig rådgiver eller en jurist afhængigt af, hvilke spørgsmål du har.

Rådgiverne er uvildige. De lytter til dit problem og giver dig gode råd ud fra den situation, som du står i. Rådgiverne er opdaterede om de love og lovændringer, som kan have indflydelse på din hverdag. Du kan også få vejledning om situationer, der ikke er lovreguleret.

Håndbogen "Værd at vide"

Hvert år rådgiver Ældre Sagen over 44.000 mennesker om sociale, økonomiske og juridiske spørgsmål. På baggrund af de mange henvendelser, vi får i rådgivningen, udgiver Ældre Sagen hvert år håndbogen "Værd at vide". I håndbogen kan du orientere dig om regler og få svar på dine spørgsmål på mange sociale, juridiske og økonomiske områder.

Håndbogen findes i digital gratis udgave (**https://www.aeldresagen.dk/om-os/blade-og-boeger/vaerd-at-vide**) og som fysisk bog, du kan købe i webshoppen (**https://www.aeldresagen.dk/webshop**).

Bestyrelsen

FORMAND
Ældrepolitik
Nina Hansen
Tlf. 42 18 09 81
Fanefjordgade84@gmail.com

NÆSTFORMAND
Ældrepolitik
Peter Jonassen
Tlf. 51 53 25 93
pejonassen@outlook.dk

KASSERER
Henrik Jarlbæk
Tlf. 23 30 19 63
henrik@jarlbaek.dk

BESTYRELSESMEDLEM
Aktiviteter med socialt sigte
Elisabeth Øie Eriksson
Tlf. 51 81 50 04
Ee2009@live.dk

BESTYRELSESMEDLEM
IT, webmaster
Steffen Richter Nielsen
Tlf. 21 29 86 51
Steffen.richter.nielsen@gmail.com

BESTYRELSESMEDLEM
Café aktiviteter
Marianne Rasmussen
Tlf. 20 92 81 13
Marianne@stegenet.dk

BESTYRELSESMEDLEM
Motion
Jan Visholm
Tlf. 51 90 33 53
janvisholm@email.dk

BESTYRELSESMEDLEM
Ældrepolitik, Pårørendecafé
Karen Adrian
Tlf. 29 89 39 20
Pindadrian@stegenet.dk

BESTYRELSESMEDLEM
Yvonne Lundberg
Tlf. 40 36 54 16
luxlund@gmail.com

SUPPLEANT
Margrethe Hoff Mittet
Tlf. 22 42 35 65
Soffiffi@gmail.com

Ældre Sagen

Lokalafdeling for Møn-Bogø
Huset, Peblingerende 7, 4780 Stege
Tlf.: 30 97 47 80 – e-mail: huset4780@gmail.com
Hjemmeside: www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/moen-bogoe

Der tages forbehold for fejl. Ændringer i programmet kan forekomme.

Annonce

Annonce