

# Ældre Sagen

## Kolding 2025



## Program for 2. halvår 2025

### *Arrangementer, Aktiviteter og Ture*

### Praktiske oplysninger

Her kan du danne dig et overblik over Ældre Sagens aktiviteter, arrangementer og ture. Du kan også se det hele på [www.aeldresagen.dk/kolding](http://www.aeldresagen.dk/kolding)

### Tilmelding og betaling:

Hvor ikke andet er nævnt, skal du tilmelde dig og betale til arrangementer og ture på hjemmesiden.

Har du ikke mulighed for at bestille på hjemmesiden så ring til: Bente Fossø, tlf. 61 29 60 45, kun mandage og tirsdage fra kl. 10-12 eller mail: [bente.fossoe@gmail.com](mailto:bente.fossoe@gmail.com)

Ved arrangementer kan også benyttes MobilePay 735332.

Bemærk venligst, at alle tilmeldinger til arrangementer, ture og rejser er bindende. OBS: Overhold venligst slut-tilmeldings-fristen!

Udeblivelse/afbud vil medføre opkrævning af det skyldige beløb. Evt. indbetalte beløb til ture mv. tilbagebetales ikke.

I løbet af efteråret kan der komme flere arrangementer, som i skrivende stund ikke er programsatte. Følg os via Nyhedsbreve, på Facebook og på Hjemmesiden, hvor du kan tilmelde dig Nyhedsbreve.

*Der tages forbehold for evt. ændringer og fejl i programmet.*



### Ældre Sagen Kolding

har hjemsted i egne lokaler:

Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4, Kolding

*Der er gode parkeringsmuligheder.*

Programmet er redigeret af Lisa Hvidtfeldt Oróstegui

## Socialhumanitært arbejde i Ældre Sagen

Mangler du hjælp til en af nedennævnte funktioner så kontakt den aktuelle kontaktperson...

- ♦ **Aflastning for pårørende til personer med demens:**  
Ulla Sørensen, tlf. 21 80 76 30.
- ♦ **Besøgstjenesten Kolding:**  
Tlf. 61 29 28 06
- ♦ **Besøgstjenesten med hunde:**  
Tlf. 61 29 06 57
- ♦ **Bisidder:**  
Dan Christiansen, tlf. 29 24 60 54.  
Iver Pedersen, tlf. 29 44 69 53.
- ♦ **Drømmeløber:**  
Annette Fossø,  
Tlf. 20 11 71 96.
- ♦ **Hjælpende Hænder:**  
Torben Fossø,  
Tlf. 21 16 12 01.
- ♦ **Tilbud om sorg-  
og samtalebesøg:**  
Tlf. 61 29 25 06.
- ♦ **Tryghedskald:**  
Anne Kok,  
Tlf. 30 24 21 56.
- ♦ **Vågetjeneste:**  
Tlf. 61 29 06 68.



## Faste arrangementer 2. halvår 2025

### Bankospil

OK-Klubbens lokaler  
Ålegården 3



Vi spiller følgende onsdage kl. 13.30-16.30.

10. september Tilmelding 18. aug.-2. sept.  
29. oktober Tilmelding 6.-21. oktober  
26. november Tilmelding 3.-18. november

Alle medlemmer er velkomne og gevinster på stribe venter på dig.  
Pris 100 kr. inkl. kaffe/te og brød samt 2 plader.  
Ekstra plader og lotteri kan købes ved indgangen.  
Bankospillet er kun for medlemmer.

### Spis sammen

Sct. Jørgens Gård,  
Hospitalsgade 4



Hver anden onsdag i lige uger kl. 12.00-14.00.

Kom og spis en dejlig middag og hyg dig med andre. Både medlemmer og ikke medlemmer er velkomne.

Vi spiser kl. 12.00. Se menuen på hjemmesiden.

**Tilmelding: Bodil Lyngsøe, tlf. 30 22 34 68.**

Senest mandag kl. 12 før arrangementet.

Pris: 65 kr. Klippekort: 10 måltider 500 kr.

Betales ved indgangen. **Start 3. september.**

### Netværkscafé

Kongsbjerghjemmet,  
Lunderskov

Hver onsdag kl. 10.00-13.00.

Hvorfor mure sig inde, når man kan more sig ude? Mød andre, der hygger sig med spil, socialt samvær, udflugter m.m.

Ingen tilmelding mød bare op. Gratis.

**Kontaktperson: Sonja Kruse, tlf. 23 30 45 19.**

### Søndagscafé

Sct. Jørgens Gård,  
Hospitalsgade 4



Vi mødes følgende søndage:

17. august, 21. september, 19. oktober,  
16. november og 14. december kl. 14-ca. 16.30.

Kig ind, vi har kaffe/te og kage klar. 30 kr.

Ingen tilmelding. Betaling: Kontant på dagen eller MobilePay 735 332.

**Kontaktperson: Ulla Sørensen, tlf. 21 80 76 30.**

## Arrangementer 2. halvår 2025

### August og september

**Herreværelset**  
Midtgården, Rød Sal  
Nicolaiplass 10,  
(indgang v/cafeteriet)



**KUN FOR MÆND!**

**Tirsdagene 26. august, 30. september, 28. oktober og 25. november kl. 12.30-15.30.**  
Prisen for deltagelse er 100 kr. inkl. 2 stk. smørrebrød, en snaps, en øl/vand, kaffe og småkager.  
**Tilmelding senest torsdagen før.**  
**Se hjemmesiden for foredragsholdere.**

**Kontakt: Søren Johansen, tlf. 40 92 49.94.**

**AI og GPT**  
Sct. Jørgens Gård  
Hospitalsgade 4



**Onsdag 27. august kl. 14.00-16.00.**  
*Gør kunstig intelligens livet nemmere?*  
Bliv klogere på AI i dette foredrag med Brian Nørgaard.  
Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød.  
**Tilmelding senest 19. august.**

**Røverhistorier**  
Sct. Jørgens Gård,  
Hospitalsgade 4



**Onsdag 3. september kl. 14.00-16.00.**  
Tom Skovgård fortæller historier oplevet og opsamlet gennem 37 år i kriminalpolitiet og 12 år i kommunalpolitik.  
Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød.  
**Tilmelding senest 26. august.**

**Musikalsk aften**  
Seniorhuset,  
Skolevej 8  
6070 Christiansfeld

**Torsdag 25. september kl. 19.30-21.30.**  
René Jakobsen synger Tommy Seebach og Grand Prix Hits.  
Medlemspris: 75 kr., ikke medlemmer 100 kr. inkl. kaffe/te og kage. **Ingen tilmelding.**  
**Kontakt: Susanne Sandholm, tlf. 22 26 14 62.**

## September og oktober 2025

**Café og Bio**  
Nicolai Café og Bio  
Skolegade 2A



**KUN FOR KVINDER!**

**Tirsdagene 30. september, 28. oktober og 25. november kl. 12.30 til ca. kl. 16.00.**

Vi mødes til frokost, og derefter ser vi film.

Tilmelding og betaling online på hjemmesiden: [www.aeldresagen.dk/kolding](http://www.aeldresagen.dk/kolding) eller til Bente Fossø, tlf. 61 29 60 45, kun mandage og tirsdage kl. 10-12.  
Mail: [bente.fossoe@gmail.com](mailto:bente.fossoe@gmail.com)

**Pris: 150 kr. for bio, 2 snitter og en genstand.**

**Søndagscafé**  
Seniorhuset,  
Skolevej 8  
6070 Christiansfeld



**Søndag 5. oktober kl. 14.00-16.00**

Vi hygger os med kaffe/te og kage og indkomne sjove historier.

Pris: 30 kr. Alle er velkomne. Ingen tilmelding.

**Kontaktperson:**  
**Susanne Sandholm, tlf. 22 26 14 62.**

**Mit liv med Benny Andersen**  
Sct. Jørgens Gård  
Hospitalsgade 4



**Onsdag 8. oktober kl. 14.00-16.00.**

*Når en drøm bliver til virkelighed!*

Et musikalsk mini-foredrag af Camilla Albers - om livet, sange, tekster, drømme, minder, værdier og døden.

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød.

**Tilmelding senest 30. september.**

## Oktober og november 2025

### Musik og sjove historier

Sct. Jørgens Gård  
Hospitalsgade 4



**Onsdag 22. oktober kl. 14.00-16.00.**

*Ib En-Mands-Show: En uforglemmelig oplevelse fyldt med musik, humor og anekdoter - hvor nærvær og gode historier skaber en helt særlig stemning.*

Ib medbringer sin guitar og et højt smittende humør og serverer både løgnehistorier og ægte musikalske oplevelser.

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr.  
inkl. kaffe/te og brød.

**Tilmelding senest 14. oktober.**

### Musik og sang Kolding

**Harmonikaklub**  
Seniorhuset  
Skolevej 8  
6070 Christiansfeld



**Torsdag 30. oktober kl. 14.30-16.30.**

*Kolding Harmonikaklub* er en samling af passionerede harmonikaspillere, som mødes ugentligt for at øve og optræde ved lokale arrangementer.

Gennem deres optrædener spredes de glæde og skaber gode minder.

Ingen tilmelding, blot mød op. Alle er velkomne.

Medlemspris: 75 kr., ikke medlemmer: 100 kr.  
inkl. kaffe/te og kage.

**Kontaktperson:**  
Susanne Sandholm, tlf. 22 26 14 62.

### Shibiforsjov

Sct. Jørgens Gård  
Hospitalsgade 4

**Shubiforsjov DUO**



**Onsdag 19. november kl. 19.00-21.00.**

Når *Shubiforsjov DUO* spiller op, bliver der rig lejlighed til at synge, nynne eller grine med på alle de store Shu-bi-dua hits.

Duo'en består af Claus Petersen, sang og Mikkel Henriksen på guitar/kor.

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr.  
inkl. en genstand og snacks.

**Tilmelding senest 11. november.**

## November og december 2025

### Musikalsk julehygge

Seniorhuset  
Skolevej 8  
6070 Christiansfeld



**Torsdag 27. november kl. 19.30-21.30.**

*Flemming Gammelholm* underholder med julesange fra før og nu. Her er både traditionelle julesange som *Glade Jul* og *Jeg så Julemanden kysse Mor* til Shu-bi-duas *Den Himmelblå* og *Bamses Jul* på *Vimmersvej*.

Ingen tilmelding.

Medlemspris: 75 kr., ikke medlemmer: 100 kr.  
inkl. kaffe/te og kage.

**Kontaktperson:**  
Susanne Sandholm, tlf. 22 26 14 62.

### Julearrangement for alle

**OK-Klubbens  
lokaler**  
Ålegården 3,  
Kolding



**Onsdag 10. december kl. 14.00-16.00.**

Underholdning ved *Folk Lovers*, en folk-duo bestående af Hanne og Niels-Jørgen Hvidberg. Vi skal synge med på en del af de kendte julesange.

Det hele krydres med små anekdoter, korte fortællinger og historier om sangene.

Vi serverer gløgg/kaffe/te og æbleskiver.

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer: 125 kr.

**Tilmelding senest 2. december.**

### Julehygge

Seniorhuset  
Skolevej 8  
6070 Christiansfeld



**Torsdag 11. december kl. 14.00-16.00.**

Vi hygger os med æbleskiver, gløgg, kaffe/te og lidt *snolder*.

Der bliver trukket lod om 10 små gevinster.

Ingen tilmelding.

Pris: Medlemmer 50 kr., ikke-medlemmer 75 kr.

**Kontaktperson:**  
Susanne Sandholm, tlf. 22 26 14 62.

## Bisidder og It-kurser

### Bisidder - hvad er det?

I Ældre Sagen er en bisidder en person, som hjælper andre mennesker i vanskelige situationer. Det kan f.eks. være, når de skal til lægen, til møde hos kommunen, eller skal visiteres til hjemmehjælp.



Tag en bisidder med, så du er tryk under samtalen. Bisidderen kan hjælpe dig med at blive godt forberedt og hjælpe bagefter med at få tjek på, hvad der er blevet aftalt. Alle kan få hjælp af vores bisidder! Det er gratis, og bisidderen har tavshedspligt.

Ring til nedenstående telefonnummer inden din samtale og få en aftale med en af vores dygtige bisiddere.

**Dan Christiansen, tlf. 29 24 60 54 og Iver Pedersen, tlf. 29 44 69 53.**

### IT-kurser i samarbejde med AOF og ÆS Kolding

**Der afholdes info-møde torsdag 18. september på Sct. Jørgens Gård:**

PC, tablet og mobiltelefoner: Kl. 10.00-12.00

AI, kunstig intelligens: Kl. 13.00-14.30

Kurserne strækker sig over 8 lektioner á 3 timer.

iPad, tablet og mobiltelefon (for alle): 16. oktober kl. 09.00-12.00

PC (for alle): 16. oktober kl. 12.30-15.30

AI-kursus (kun for medlemmer) strækker sig over 2 gange á 3 timer:

Torsdage 2. og 9 oktober: Hold 1: kl. 9.00-12. Hold 2: kl. 12.30-15.30.

**Kontaktperson: Britta Vibe Nielsen, tlf. 24 63 83 53, hverdage kl. 8-9.**

## Ældre Sagens samarbejdspartnere

### LOOP Fitness Kolding, Albuen 5, Kolding

LOOP Fitness og Ældre Sagen Kolding vil gerne sætte fokus på vigtigheden af at være fysisk aktiv - også når man kommer op i årene.

Mange af vores ældre medlemmer nyder ikke blot deres træning, men også samværet med andre over en kop kaffe efter træning.

Ældre Sagens Medlemmer, som er fyldt 50 år, træner i LOOP Fitness til rabatpris for 209 kr. for 30 dage.

**Kontantperson: Centerleder Liselotte, tlf. 41 74 62 67.**

### KFUM Senioridræt, Peter Tofts Vej 21, Kolding

Ældre Sagen Kolding arbejder sammen med KFUM Senioridræt.

KFUM Senioridræt har gang i mange forskellige aktiviteter - alle foregår i eller ved Pulzion. **Kontaktperson Jørgen Roed, tlf. 28 69 82 87.**

Se hjemmesiden for diverse aktiviteter: [www.kfumsenioridraet.dk](http://www.kfumsenioridraet.dk)

### Kolding Egnsteater, Fredericiagade 1, Kolding

Ældre Sagens Medlemmer får 20% rabat på alle billetter. Gælder dog ikke på tilkøb af mad, revybilletter eller årskort.

Når du køber din billet på Kolding Egnsteaters hjemmeside

[www.kolding-egnsteater.dk](http://www.kolding-egnsteater.dk) beder vi dig taste nedenstående kode:

**aeldresagen202223.** Husk at vise medlemskort ved indgangen.

### Kolding Jazzklub (afholder koncerter på Godset, Jens Holmsvej 5)

Ældre Sagen Kolding har indgået samarbejdsaftale med Kolding Jazzklub, så Ældre Sagens medlemmer kan købe billet til Kolding Jazzklubs koncerter til 135 kr. pr. person + gebyr 10 kr. pr. bestilling - uanset antal billetter. Normalprisen er 160 kr. + gebyr 10 kr.

Der er mulighed for at købe billetter inkl. 2 stk. uspecificeret smørrebrød til 195 kr. + gebyr på 10 kr. Billetter med smørrebrød skal bestilles inden kl. 12 fredagen før koncerten.

Køb af billetter og evt. medlemskab sker via Kolding Jazzklubs hjemmeside: [www.kolding-jazzklub.dk](http://www.kolding-jazzklub.dk)

Her finder du ligeledes information om klubben, aktiviteter og meget mere. Fik du ikke købt billet til koncerten via Kolding Jazzklubs hjemmeside, er der mulighed for at købe billet ved indgangen. Prisen er stadig 135 kr. pr. billet. Du skal medbringe dit medlemskort til Ældre Sagen for at få din rabat.

## Ældre Sagens samarbejdspartnere

### Kolding Roklub, Gl. Strandvej 1, Kolding

Ældre Sagens medlemmer tilbydes en gratis tur på fjorden. Roning er en kombination af god motion og ophold i naturen - en enestående sport. I vinterhalvåret vedligeholder vi bådene, benytter vores veludstyrede motionscenter og hygger os.

**Tirsdag og torsdag formiddag i sommerhalvåret.**

**Kontakt: Henning Petersen, tlf. 28 19 11 54 og Conny Højberg, tlf. 21 45 78 47.**

### Folkedans for alle, Bjert Stenderup Folkedansere

**Sdr. Bjert Centralskole, Englykke 5, 6090 Bjert**

Ældre Sagen Kolding har indledt et samarbejde med Bjert Stenderup Folkedansere, som inviterer Ældre Sagens medlemmer til hyggeligt samvær og glad dans på Bjert Skole hver mandag fra kl. 19.30-21.30. Du er velkommen alene eller tag mand, kone, kæreste eller nabo med. Vores instruktør er: Anne Iben Haugsted. Årligt kontingent 400 kr. **Se mere på [www.bjertstenderup.dk](http://www.bjertstenderup.dk) eller ring til formand Leif Petersen, tlf. 29 70 11 48.**

### Padeltennis Forum Kolding

**Bramdrupskovvej 110, Kolding**

Ældre Sagen Kolding har indgået samarbejde med Forum Kolding vedrørende padeltennis på deres 2 udendørsbaner. Ældre Sagens medlemmer kan leje baner og udstyr til fordelagtig pris. Bestil baner direkte hos Forum Kolding eller download app'en MATCHi, som kan hentes hos App Store eller Google Play. Derefter kan du reservere baner fra mobilen. **Se vor hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/kolding](http://www.aeldresagen.dk/kolding)**

### PUREGYM, Agtrupvej 51

Ældre Sagens medlemmer tilbydes bl.a. **20% rabat på medlemskab** og prøvetræning i 3 mdr. Alle Ældre Sagens medlemmer er altid velkomne til en uforpligtende snak. Agtrupvej: Torsdage kl. 10.30.

**Se mere på hjemmesiden:**

**[www.puregym.dk/find-center/kolding-agtrupvej](http://www.puregym.dk/find-center/kolding-agtrupvej)**

### Kulturskolen, Riis Toft 12A

Ældre Sagen Kolding samarbejder med Kulturskolen, som etableredes i 2020 og består af de gamle institutioner *Billedskolen Nicolai* og *Kolding Musikskole*.

**Kontaktperson: Kulturskolechef Jens Bloch, tlf. 79 79 10 40, mail: [jeb1@kolding.dk](mailto:jeb1@kolding.dk) - [www.kulturskolenkolding.dk](http://www.kulturskolenkolding.dk)**

## Faste aktiviteter 2025

| Ugedage               | Aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                | Tilmelding                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Mandage<br>Onsdage    | <b>Petanque:</b> Kl. 14.00-16.00.<br>Seest Boldklub, Holbergsvej 50                                                                                                                                                                                                                      | Per Varberg<br>Tlf. 53 30 95 24                                           |
| Mandage<br>Onsdage    | <b>Åben datastue:</b> Mandag kl. 13-15.<br>Onsdag kl. 10-12. Sct. Jørgens Gård                                                                                                                                                                                                           | Britta Vibe Nielsen<br>Tlf. 24 63 83 53                                   |
| Mandage<br>Lige uger  | <b>Forskellige former for spil:</b> Kl. 14-16.<br>Sct. Jørgens Gård. Gratis.                                                                                                                                                                                                             | Birthe Sletting<br>Tlf. 22 52 58 66                                       |
| Mandage               | <b>Gåture:</b> Kl. 10.00-12.00.<br>Mødested: Sct. Jørgens Gård                                                                                                                                                                                                                           | Jørn Høgh Nielsen<br>Tlf. 28 19 33 24                                     |
| Tirsdage              | <b>Bowling: Hold 2.</b> Kl. 14.00-15.30.<br>Kolding Bowlinghal, Ambolten 2-4.<br>Pris pr. måned: 200 kr. inkl. leje af sko.                                                                                                                                                              | Bent Christensen<br>Tlf. 29 93 12 56                                      |
| Tirsdage              | <b>Højtlesning for mænd 60+:</b><br>Kl. 10.00-12.00. Sct. Jørgens Gård.                                                                                                                                                                                                                  | Per Johannsen<br><a href="mailto:ykpjoh@gmail.com">ykpjoh@gmail.com</a>   |
| Onsdage               | <b>Motion for svage ældre:</b> Kl. 9.30-10.30.<br>Olivenhaven Plejecenter, Munkevænget 10.<br>Gratis.                                                                                                                                                                                    | Ida S. Jørgensen<br>Tlf. 21 63 70 54                                      |
| Onsdage<br>Ulige uger | <b>Madlavning for enlige mænd 60+:</b> Kl. 16-19.<br>Brændkjærskolens skolekøkken. Pris 75 kr.                                                                                                                                                                                           | Birgith Knudsen<br>Tlf. 30 42 57 35                                       |
| Onsdage               | <b>Træværkstedet:</b> Kl. 9.00-11.30.<br>Olivenhaven Plejecenter, Munkevænget 10.<br>Betaling for materialer.                                                                                                                                                                            | Bjarne Juul<br>Tlf. 42 66 19 40                                           |
| Tirsdage<br>Torsdage  | <b>Vandgymnastik/SlotssøBadet, Kolding:</b><br>Tirsdag kl. 10-30-11.15 og 11.30-12.15.<br>Torsdag kl. 9.30-10.15 og kl. 10.15-11.00.<br>Pris: 400 kr. 12 gange. Tilmelding nødvendig.<br><b>KongeåBadet, Vamdrup:</b> Tirsdag og torsdag<br>kl. 11.00-12.00. Pris: 250 kr. for 12 gange. | Hanne Madsen<br>Tlf. 30 70 49 80                                          |
| Torsdag               | <b>It og kurser:</b> Se side 9 og følg med på<br>hjemmesiden: <a href="http://www.aeldresagen.dk/kolding">www.aeldresagen.dk/kolding</a><br>Sct. Jørgens Gård, Gratis. Tilmelding!                                                                                                       | Datastuen6000<br><a href="mailto:kolding@gmail.com">kolding@gmail.com</a> |
| Torsdage              | <b>Bowling: Hold 3.</b> Kl. 13.30-15.00<br>Pris pr. måned: 200 kr. inkl. leje af sko.                                                                                                                                                                                                    | Jens Aage Berg<br>Tlf. 25 33 54 86                                        |
| Månedligt             | <b>Læsegrupper:</b> Vi har to læsegrupper.<br>Sct. Jørgens Gård kl. 10-12 og kl. 13-15.                                                                                                                                                                                                  | Inger Poulsen<br>Tlf. 24 84 94 44                                         |