

<b>Lokalet:</b>	Kongelogen (stueetagen – for enden af gangen til højre), Sjællandsgade 6 st. (tidligere Kongevejen 62), Ikast.		
<b>Lokalegebyr:</b>	Aktiviteter i lokalet koster <b>helårligt inkl. fri kaffe/te:</b>		
		medlem	ikke-medlem
	Én aktivitet med mere end ét møde pr. måned eller flere aktiviteter:	<b>300,-</b>	<b>400,-</b>
	Én aktivitet med kun ét møde månedligt:	<b>150,-</b>	<b>200,-</b>
<b>Opvask:</b>	Hvert hold skal sørge for at vaske det brugte service af efter brug i den store industrimaskine i køkkenet. Det er ikke tilladt bare at stille servicet i opvaskbakkerne. <b>HUSK</b> at tænde opvaskemaskinen i god tid forud for vask.		
<b>Tilmelding:</b>	og yderligere info hos Tovholderen, hvis ikke andet er nævnt. Om muligt foretrækker vi tilmelding og evt. betaling via hjemmesiden, hvor du kan betale med Dankort eller MobilePay. Alternativt kan tilmelding ske til Kirsten Kalhøj, <a href="mailto:gkcalhoj@gmail.com">gkcalhoj@gmail.com</a> , 3068 2429. Tilmeldingen er bindende, og man hæfter selv for beløbet ved evt. afbud efter tilmeldingsfristens udløb.		

---- **gentagne aktiviteter** ----

**Canasta I + II** Start 6/1  
Mandage: I kl. 9 - 12, II kl. 13 - 16,  
**Sted:** Lokalet. **Pris:** lokalegebyr  
**Tovholdere:** Lis Hansen [lis-hansen53@hotmail.com](mailto:lis-hansen53@hotmail.com) 2068 4795 og Minna Michaelsen [minnam@live.dk](mailto:minnam@live.dk) 4119 9563

**Krolf & Petanque** Kører hele året  
Hver mandag og onsdag kl. 13.30 – 15.30  
Petanque dog kun onsdage.  
**Sted:** Banen ved Frisenborgparken  
**Tovholder:** Ejgil Pedersen, [jytteejgil@hotmail.com](mailto:jytteejgil@hotmail.com), 2089 5415

**Madlavning for mænd 60+**  
Hver tirsdag kl. 16.30 – 20.  
Betaling for råvareforbrug og lokalegebyr.  
**Sted:** "køkkenet" Kongefløjen  
**Tovholder:** Lene Thorslev Petersen [thorslev@altiboxmail.dk](mailto:thorslev@altiboxmail.dk) 2068 7159

**Slægtsforskning: Workshop** Start 14/1  
Tirsdays i ulige uger 9 - 12. **Pris:** Lokalegebyr.  
Nybegyndere kan også være med.  
**Sted:** Lokalet **Tovholdere:** Ester Bukhave [ebukhave@mail.dk](mailto:ebukhave@mail.dk) 2548 8736, Jens Birk [jens@birk.com](mailto:jens@birk.com) 3064 1047 eller Hans Henrik Gaardsø [HHFG2011@gmail.com](mailto:HHFG2011@gmail.com) 4299 5085

**SKAK** Start 7/1  
Hold hjernen skarp og sæt din modstander skakmat. Kom og lær dette skønne spil. Gratis prøvetime. **Tid:** tirsdays i lige uger 10 – 12.  
**Sted:** Kongelogen.

**Cykelture i omegnen af Ikast** Start 8/1  
Onsdage 9.30. Ingen tilmelding – bare mød op på cyklen – gerne med cykelhjelm.  
**Sted:** P-pladsen ved Grundtvigsparken 1.  
**Tovholder:** Anne Grete Kristensen [annegk@mail.dk](mailto:annegk@mail.dk) 3026 4521.

**Romanlæseklub I + II** Start I: 15/1, II: 8/1  
**Sted:** Lokalet. **Pris:** Lokalegebyr  
I) Anden onsdag i måneden kl. 10 - 11.45.  
**Tovholder:** Tove Katstrup [katstrup@altiboxmail.dk](mailto:katstrup@altiboxmail.dk) 4070 9051  
II) Første onsdag i måneden kl. 10 - 11.45.  
**Tovholder:** Tove Thomsen [tovedoja@gmail.com](mailto:tovedoja@gmail.com) 5136 1672

**Café Lærkereden** Start 15/1  
Café lærkereden holder åbent med sang, musik, foredrag, højtælning og hyggeligt samvær.  
**Sted:** Rolighedsparken.  
Onsdage ulige uger kl. 14.30 – 16  
**Tovholdere:** Helle Munk Hansen [helle.kaare@altiboxmail.dk](mailto:helle.kaare@altiboxmail.dk) 6110 4226

**Engelsk for lettere øvede** Start 9/1  
Hver torsdag 9.30 – 11.30  
**Sted:** Lokalet. **Pris:** lokalegebyr  
**Tovholder:** Per Villumsen [pervil@mail.dk](mailto:pervil@mail.dk) 2244 1914

**Kaffeklub/gruppe** Start 7/1  
**Første Ti i måneden kl. 14**  
**Sted:** Kongelogen  
Kom og mød andre seniorer i kaffeklubben, til en hyggelig snak, spil, strik, kortspil el. andet. Kaffe/kage aftales fra gang til gang.  
Alle er velkomne – også gerne mænd.  
**Tilmelding:** unødvendig – bare mød op.  
**Tovholder:** Anne Grethe Tolstrup 4046 2225 [annegrethe@peewee.dk](mailto:annegrethe@peewee.dk) eller Liselotte Jensen 5128 5073 [arloturbo@gmail.com](mailto:arloturbo@gmail.com)

**Herreværelset** Start 9/1  
2. torsdag i hver måned kl. 12.30 – 14.30.  
Mænd 60+ mødes til frokost med et par stykker smørrebrød og en øl/vand/snaps.  
**Sted:** Multisalen. **Pris:** 100,-. **Tilmelding:** senest søndag aften før på Hjemmesiden eller til Kirsten Kalhøj [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com) 3068 2429

**Damefrokost** Start 16/1  
3. torsdag i hver måned kl. 12.30 – 14.30.  
**Sted:** Lokalet. **Pris 100,-. Max 36 deltagere.**  
Vi hygger os med hinanden. Vi får et par stk. smørrebrød, og et glas vin/vand og lidt sødt til kaffen.  
**Tilmelding:** senest søndag aften før på Hjemmesiden eller til Kirsten Kalhøj [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com) 3068 2429

**Vi spiser sammen – Folkets køkken**  
4. torsdag i måneden kl. 18.00 – 20.00.  
**Sted:** lokalet  
Vi hygger os i 'folkets køkken' med servering af gammeldags hverdagsmad med 1 glas øl/vin, og lidt sødt til kaffen.  
**Datoer:** 27/2, 27/3, 22/5, 26/6, 26/9 og 23/10.  
**Pris:** 100,-. Kom og vær med.  
**Tilmelding:** senest søndagen før – gerne via hjemmesiden med betaling, eller til Kirsten Kalhøj, [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com), 3068 2429.

**IT-café** Start 9/1  
I samarbejde med Biblioteket afholder vi IT-café på biblioteket tirsdays 13 -15. Du kan få hjælp til tablet, smartphone eller PC.  
**Tovholdere:** Evald Krarup [evkr@live.dk](mailto:evkr@live.dk) 7195 8670 Niels Nielsen [ingv46@hotmail.com](mailto:ingv46@hotmail.com) 2144 2319 og Verner Hounsgaard [verner@hounsgaard.dk](mailto:verner@hounsgaard.dk) 2360 3749.

**Gratis juridisk rådgivning** Start 30/1  
BALE Advokatfirma tilbyder møder af 15-20

minutters varighed om fremtidsfuldmagter, arv, testamente, ægtepagt, skilsmisse og bodeling. Moderne bookes telefonisk på 7020 7119.  
**Sted:** Lokalet, sidste torsdag i måneden.

**Repair Café på Ikast Bibliotek** Start 10/1  
**Den 2. Fr i måneden 14 – 16,**  
I samarbejde med aktivitetshuset og biblioteket byder vi indtil videre indenfor i Repair Cafeen én gang månedligt. Har du noget der skal fixes – eller er du bare nysgerrig på, om der kunne være en opgave for dig, så kig endelig ind.

---- **enkeltstående aktiviteter** ----  
**"Kaffe med Kurt" On 29/1 14 – 16.**  
**Sted:** Ikast Bibliotek. **50 kr.** incl. kaffe.  
Foredrag med journalist Kurt Leth fra TV-Syd, om "De krøllede typer, originaler og fantastier".  
**Tilmelding:** senest Fr 24/1 til Kirsten Kalhøj, 3068 2429, [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com)

**Gratis Bustur til Butik Bøgen v/Ebeltoft To 30/1**  
Vi besøger Salling Groups uddannelsescenter med elevernes små butikker. Efter butikbesøget er der 2 timers ophold i Ebeltoft på egen hånd. Turen gennemføres kun ved mindst 40 delt. Afgangstidspunkt meddeles efter tilmeldingen.  
**Tilmelding:** senest On 15/1 til hjemmesiden eller Tove Katstrup, 4070 9051 [katstrup@altiboxmail.dk](mailto:katstrup@altiboxmail.dk)

**Virksomhedsbesøg hos Core One A/S To 30/1 kl. 19**  
Besøg hos Core One, en handelsvirksomhed, der producerer egen møbeldesigns på uafhængige vietnamesiske fabrikker.  
**Tilmelding:** senest On 22/1 til Kirsten Kalhøj, [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com), 3068 2429.

**Foredrag om Testamente og Fremtidsfuldmagter**  
**Sted: Biblioteket Ti 4/2 kl. 19**  
Har du styr på hvem der lovmæssigt kan handle på dine vegne, hvis du ikke længere selv kan klare det? Ellers kom og hør advokat Marianne Bales foredrag om disse emner. Alle velkomne.  
**Tilmelding:** senest Ti 28/1 via hjemmesiden eller til Kirsten Kalhøj, 3068 2429 eller [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com)

**Sund kost for seniorer**  
**Sted: Biblioteket On 26/2 kl. 14**  
Foredrag v/Puk Holm-Søndergaard, Landbrug og Fødevarer. Hun vil fortælle om opmærksomhedspunkter vedrørende sundhed, når man ellers er rask senior.  
**Tilmelding:** senest Sø 23/2 via hjemmesiden eller til Kirsten Kalhøj, 3068 2429 eller

[gkkalhoj@gmail.com](mailto:gkkalhoj@gmail.com)

### Bilistkursus for ældre bilister.

Ti 4/3 9.00 – 11.00 er der på Køreteknisk anlæg i Hammerum informationsmøde om ovennævnte kursus.

**Tilmelding:** senest Fr 28/2 til Carsten Lauridsen 2936 3638 eller [carstenmlauridsen@gmail.com](mailto:carstenmlauridsen@gmail.com)

Hertil kommer 1 lektion i egen bil med kørelærer samt mulighed for 3 timer på glatbane.

**Teori undervisning:** 11., 18. og 25. marts kl. 9 -11

Hvis du er fyldt 65 år, og bor i Ikast-Brande kommune er prisen 500 kr.

### Virksomhedsbesøg hos Niebuhr Gears A/S La Cours vej 8, On 19/3 kl. 16 -18

Vil du opleve produktion og teknologi omkring store og små tandhjul, så kom med på dette besøg.

**Tilmelding:** senest Ti 11/3 til Kirsten Kalhøj, [gkkalhoj@gmail.com](mailto:gkkalhoj@gmail.com), 3068 2429.

### 'Vi spiser sammen' Hotel Medi To 24/4 kl 18

Menu og pris oplyse senere. Tilmelding via Hjemmesiden eller Kirsten Kalhøj, [gkkalhoj@gmail.com](mailto:gkkalhoj@gmail.com), 3068 2429.

### Fællessang og kulturhistorie m/Anders H. Laugesen.

I samarb. m. Biblioteket. Alle velkomne. Gratis adgang, Kaffe 20 kr. Biblioteket To 24/4 kl. 14 – 16. Tilmelding via Hjemmesiden eller Kirsten Kalhøj, [gkkalhoj@gmail.com](mailto:gkkalhoj@gmail.com), 3068 2429.

### Guidet vandretur v/Silkeborg Bad On 21/5 kl. 14

Der køres i private biler med samkørsel fra P-pladsen v/Vestre Skole ud mod Th. Poulsens Allé, Betaling 30 kr til chaufføren -mød op kl. 13.15. Pris 50 kr for guide-turen.

**Tilmelding:** senest Ma 19/5 til hjemmesiden eller Kirsten Kalhøj, [gkkalhoj@gmail.com](mailto:gkkalhoj@gmail.com), 3068 2429.

### Tag med ud at fiske

Vi inviterer alle pensionister og handicappede med bopæl i Ikast-Brande Kommune på fisketur til Lystfiskersøen i

### Skyggehale, Karupvej 31 a, Engesvang, To 12/6 kl. 10 – 16

Det er gratis at deltage.

**Tilmelding** til Carsten Lauridsen, [carstenmlauridsen@gmail.com](mailto:carstenmlauridsen@gmail.com) 2936 3638, senest To 6/6

### Julefrokost foreløbig reservation

**Sted:** Hotel Medi. **Tid:** To 27/11 kl. 12.30

**Mere herom senere.**

### ---- særlige aktiviteter ----

7/2 kl. 11 Møde ml. tovholdere og bestyrelsen

### Årsmøde

On 5/3 2025 kl. 19.00

### Handelsskolens kantine, Bøgildvej 12

Indgang ved den neonblå dør. Der serveres en let anretning fra kl. 18.30, tilmelding hertil nødvendig senest Ma 24/2 til hjemmesiden eller Kirsten Kalhøj, [gkkalhoj@gmail.com](mailto:gkkalhoj@gmail.com), 3068 2429. Dørene åbnes kl. 18.

### IT-hjælp i hjemmet efter aftale

Aftal tid hos: Jens Birk [jens@birk.com](mailto:jens@birk.com) 3064 1047 eller Dan Mosgaard [dan.mosgaard@mail.dk](mailto:dan.mosgaard@mail.dk) 6133 1954 eller Poul Balslev 2972 2367 [balslev.ikast@gmail.com](mailto:balslev.ikast@gmail.com)

**Handyman:** Ophængning af billeder, udskiftning af elpærer og lignende småting i hjemmet, som mange ældre har svært ved at klare – Ring til Ole Katstrup 2252 0210 eller Ole Christian Hammeken 2174 9573 [bolighammeken@live.dk](mailto:bolighammeken@live.dk)

### Bisidder

Har du brug for, at en neutral person deltager i et møde med offentlige myndigheder eller sundhedssystemet.

Bisidderen har tavshedspligt. Kontakt Tove Bruun 2282 6051 [bruu.ternevej36@outlook.dk](mailto:bruu.ternevej36@outlook.dk) eller Carsten Lauridsen 2936 3638 [carstenmlauridsen@gmail.com](mailto:carstenmlauridsen@gmail.com)

### Tryghedsopkald/Telefonstjerne

Kender du én eller vil du selv gerne have et tryghedsopkald hver dag. Tilmeld dig til: Lis M Nielsen 2279 2742

### Besøgs- og/eller spiseven

Ønsker du at få eller være besøgsven/spiseven **Kontakt:** Anita Wisby 6127 9583 [anita.wisby@icloud.com](mailto:anita.wisby@icloud.com)

### Vågetjenesten i Ikast

Vi våger på plejecentre og i private hjem. En vågevagt var typisk 3-4 timer. Det kan være dag eller aften, dog hyppigst om natten. Træffes 9 -16 på tlf. 2115 0519

### Ældretelefon.

Når livet slår knuder – eller du savner en at tale med, så ring 32 210 210, der svares Ma-Fr kl. 9 - 15

### Telefonven

Det er hyggeligt at få et opkald. Vil du være eller have en telefonven? Kontakt Ældre Sagen 8282 0300

### 'Skønne Steder'

I samarbejde med andre lokale foreninger i kommunen laves nogle vandreture – længden og sværhedsgraden afhænger af den enkelte arrangerende forening. Turene foregår i sidste halvdel af måneden, og kan være enten en hverdag eller i weekenden. Deltagelsen vil være gratis – dog vil evt. kaffe eller lignende koste et mindre beløb. Hold øje med annonceringen af de enkelte ture – f.eks. i Nyhedsmail.

### --- Rejser ---

**Heldags bustur til Dukkeskolen & Jespershus Blomsterpark, Mors. ON 4/6**  
**Pris:** 850 kr. incl. Kaffe m. rundstyk og 2 retters frokost. Nærmere herom følger.

**NB! Se mere om distriktsrejserne på [Hjemmesiden](#).**

### --- andre informationer ---

**Seniorbio Program:** Se Bio's hjemmeside.

Cirke træning i **LOOP**, Saturnvej 4. Rabat for Ældre Sagens medlemmer ved tilmelding.

**Golf** kontakt Finn Grann 2391 4825 **Start 1/4** [emfg09@gmail.com](mailto:emfg09@gmail.com)

### Gældende for alle aktiviteter:

**Alle er velkomne – også ikke-medlemmer af Ældre Sagen.**

### Transportproblem?

På [Midttrafik.dk](http://Midttrafik.dk) kan du læse mere om mulighederne/reglerne for leje af flextaxa. En billig løsning på individuel transport.

### Hold dig opdateret om vores aktiviteter via

1. [hjemmesiden](#) ([www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ikast](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ikast))
2. Nyhedsbrevet, som du kan tilmelde dig via hjemmesiden
3. Facebook – Ældre Sagen Ikast

### Tilmelding til at modtage papirudgave af denne Aktivitetsoversigt

Ønsker du fremover at modtage vores aktivitetsoversigt på papir direkte i din postkasse, så kan vi i begrænset omfang tilbyde denne service til vore ældre ikke-elektroniske læsere. **Tilmelding** se boksen på forsiden.

### Bliv medlem af Ældre Sagen:

Bliv medlem og støt den gode sag. Der er derudover også mange gode rabatter ved medlemskabet. Link til indmeldelse: [bliv-medlem](#).

## Vi behøver din hjælp, for vi vil så gerne.....

- Være med til at skabe glæde hos nogen der har meget alene-tid, og derfor ønsker sig en besøgsven
- Kunne tilbyde at aflaste en pårørende, som bor sammen med en dement. Den pårørende kan let komme til at trænge til et frikvarter
- Sikre os, at ingen behøver at dø alene, og derfor vil vi gerne have flere frivillige til vågetjenesten. Alle bliver introduceret til opgaven og der tilbydes undervisning. Man tilbyder at sit overskud, og hvor man vil våge er et personligt valg som respekteres.
- Have mange flere frivillige, som vil gøre en indsats indenfor det socialhumanitære område. Jo flere vi kan fordele opgaverne på, jo lettere bliver det for den enkelte.

**Har du lyst til at blive tovholder for en ny aktivitet – vil du være meget velkommen. Kontakt formanden – se nederst.**

Kontakt afdelingen:  
Lis Mortensen Nielsen, [lisn1192@gmail.com](mailto:lisn1192@gmail.com), 7020 7430  
Version 241126