



Ældre Sagen Ebeltoft

SOCIAL- HUMANITÆRT ARBEJDE

Ansvarlige: Susanne Mølgaard tlf. 41 80 20 99, Hanne Skov tlf. 28 83 17 73,



Besøgsvenner og besøgsværter

Har du lyst til at glæde et andet menneske og bruge en time eller to om ugen på et besøg, eller kunne du tænke dig at få besøg af en besøgsven til en snak, drikke en kop kaffe, gå en tur, eller hvad I nu bliver enige om, så ring til: Susanne Mølgaard, 41 80 20 99 eller Hanne Skov, 28 83 17 73

Tryghedsopkald

Har du lyst til at give andre lidt mere tryghed i hverdagen ved hjælp af en opringning hver morgen, eller har du brug for den tryghed, det giver at blive ringet op. Du vil blive ringet op mellem kl. 8.30 og 9.00. Hvis du ikke tager telefonen, bliver der ringet til din kontaktperson, som kan være en nabo eller en slægtning. Kontakt: Birthe L. Andersen, 30 52 20 76 eller 23 34 71 17

Vågetjeneste

Har du som pårørende brug for støtte og aflastning, har vi mulighed for at hjælpe. Kunne du tænke dig at blive frivillig i vågetjenesten? Kontakt: SOCIAL- HUMANITÆRT ARBEJDE Ansvarlige: Birgit Rasmussen tlf. 21 67 74 78.

Bisiddere

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler, når du skal møde hos en sagsbehandler, en læge, i banken, i skifteretten, ved advokaten m.fl. Når samtalen er overstået, er der god tid til at tale om, hvad der egentlig blev sagt. En bisidder er med til at lytte og støtte i situationer, hvor det er bedst at være to. Bisidderen er en frivillig person, som har gennemgået et af Ældre Sagens bisidderkurser. En bisidder har naturligvis tavshedspligt. Vi har følgende bisiddere, som du kan kontakte for nærmere oplysninger: Sundhedssektoren. Marianne Kastrup, 27 20 00 93 Jens Brendorp, 40 63 51 06

Juridisk og økonomisk

Peter Tvorup, 29 42 48 17

Praktisk hjælp

Mangler du en hjælpende hånd til små praktiske opgaver i hjemmet som f.eks. at slå et søm i væggen, hænge et billede op, flytte et møbel, skifte en elpære eller pumpe kørestol/rollator, så har vi frivillige, der gerne vil hjælpe. Kontakt: Kurt Nielsen, 25 71 39 09

Motionsven/gå-tur ven

Vil du glæde en ældre borger med en gåtur f.eks. en gang om ugen?

I samarbejde med kommunen tilbyder Ældre Sagen motionsvenner til de borgere, der er færdigbehandlet efter indlæggelse, eller som har behov for en ledsager til en gåtur. Er du interesseret i enten at få en motionsven/gå tur ven eller selv være motionsven/ gå tur ven. Kontakt: Gunner Sørensen 40806626 Mail: gunner16@outlook.dk

FASTE AKTIVITETER

Ansvarlige: Gunner Sørensen, 40 80 66 26 og Holger Noesgaard Sørensen, 42 53 69 70

Kroff – Hele året

Kroff er en skøn blanding af kroket og golf. Spillet går ud på at slå en stor kugle i hul på færrest mulige slag med en kroketkølle. EFFE har tre 12-hullers baner, så det er bare om at komme i gang. Sted: EFFE, Galgebakken 4, Ebeltoft Onsdage kl. 9.30 -12 og 13.45-16, Pris 250 kr. Boris Holm, 51 25 77 55, hosholm@gmail.com

Veteranfodbold – Hele året

Udendørs eller indendørs, afhængig af vejr og årstiden - Kom og prøv at spille med. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Østeralle 17, Ebeltoft. Onsdage kl. 14-15, Pris: Medlemskab af EIF Fodbold, 100 kr. månedligt. Peter Tvorup, 29 42 48 17, peterhtvorup@gmail.com

Whist

Kom og prøv at spille et klassisk kortspil,

der har underholdt generationer.

Sted: Aktivitetshuset, Lille sal, Nørrealle 4, Ebeltoft. Tirsdage kl. 9.30-12, fra september til og med april. Pia Tastum, 30 88 27 01, piatastum@gmail.com

Petanque – Hele året

Alle kan være med, og vi har kugler, du kan låne. Sted: Festpladsen, Nørrealle 4, Ebeltoft. Mandage og torsdage kl. 10-12, Pris er 250,- pr. helår John Andersen, 21 85 47 47, jsa1145@yahoo.dk

Shuffleboard – Udendørs

Samlingspunkt for alle – unge som ældre. Kom og få en uforglemmelig social oplevelse. Alle kan være med, og der kræves ikke udstyr. – Man spiller 8 personer pr. hold. Sted: Festpladsen, Nørre allé 4, Ebeltoft. Fra april til og med august, mandage og torsdage kl. 10-12, Pris: 250 kr. Tovholder er John Andersen, 21 85 47 47, jsa1145@yahoo.dk

Shuffleboard – Indendørs

Alle kan være med, og der kræves ikke udstyr. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster Allé 17, Ebeltoft. Onsdage kl. 13-16. Fra september til og med april, pris 200 kr. Tovholder er John Andersen, 21 85 47 47, jsa1145@yahoo.dk

Bowls - Indendørs

Alle kan være med, og der er udstyr til rådighed. Fra september til og med april.

1). Søndage kl. 13-16. Sted: Aktivitetshuset, Nørrealle 4, Ebeltoft. 2). Onsdage kl. 13-16, Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster alle 17, Ebeltoft. Pris: Det ene sted kr. 200. – Begge steder/dage kr. 400. Lars Jensen, 40 26 56 21, jlars485@gmail.com

Traveture – Hele året (Evt. foto traveture)

Vi mødes ved hovedindgangen til Ebeltoft Idrætscenter Østeralle 17. Der er kollektiv ledelse - bare mød op! Tirsdage kl. 10-12 Kontaktperson for Ældre Sagen: Gunner Sørensen, tlf. 40 80 66 26, Gunner16@outlook.dk

Stavgang – Hele året

Vi går i al slags vejr. 8-10 kilometer i rask tempo. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Østeralle 17. Torsdage kl. 10.00-12.00 Kirsten Harvig, 50 99 81 46, waki8400@gmail.com

Vandmotion i varmt vand

Vandmotion er for alle, både kvinder og mænd. I samarbejde med FOF Djursland. Sted: Århusvej 35, Tirstrup, Instruktør Hanne Bjørk. Næste opstart er 29.08-2025. Pris: 905 kr. for 14 gange. Tilmelding/Betaling: FOF 86 32 55 88, f@f-djursland.dk

Linedance

Sjov motion for alle og partner er ikke krævet. Der dances til alle former for musik. Instruktør Ann-Marie Hoelgaard Nielsen Opstart mandag i september/januar, 14 Lektioner Sted: Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft Begyndere: 12.15-13, Letøvede:15.45-16.30, 16.45-17.30 Tilmelding/betaling: AOF, 69 60 70 05, aftenskole@aof.dk Anette Thomsen 51 24 37 99 anth@aof.dk Medlem: 715 kr., ikke-medlemmer 755 kr.

Billard

I samarbejde med Ebeltoft Billard Klub. Der er ikke nogen bestemt ugedag eller noget bestemt tidspunkt. Man får en kode til døren, og der er udstyr i lokalet. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster alle 17, Ebeltoft. Alle dage kl. 7-23, Pris: 700 kr. kontingent til Billardklubben. Hans Verdoes, 61 70 00 60, hans@verdoes.dk

Bowling

Alle kan være med, og der er udstyr og sko i hallen. Sted: Spis og Bowl Ebeltoft, Vibæk Strandvej 8. Onsdag kl. 11.00-14.00, Pris: 45 kr. afregnes med aktivitetslederen fra gang til gang. Teddy B. Jensen, 86 34 68 00, 40 46 46 27

Bridge

Kom og deltag – Bridge er en sport, hobby og kultur, hvor venskaber samt solidaritet udvikles. Sted: Aktivitetshuset, Nørre alle 4, Ebeltoft, Pris 150 kr. til kaffe og præmier. Tirsdage kl. 12 -17 og torsdage 12.30 -16.30, september til og med april. Aase Gissel, 61 79 54 12, Gerda Fransen, 28 94 37 64, gfransen23@gmail.com Grethe Eppler, 40 26 55 52, gvehke@gmail.com

It-cafe

Ældre Sagen og Kernehuset i samarbejde afholder åben it-café. Kom og få hjælp til pc, tablet, iPad og smartphone, samt de udfordringer, der kan være med Mit ID. It-Gruppen er særdeles motiveret, engageret og har mange besøgende, som udveksler erfaringer og får god hjælp i en digital verden. Sted: Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft. Torsdage kl. 10-12, fra september til og med april. Jørn Esmann, 86 33 64 93, jornesmann@gmail.com

It-hjælp

Hvis du ikke kan møde op i It-cafeen i Kernehuset, kan du få hjælp i hjemmet. Henning Carlsen, 40 34 55 05, henning@trojborgvej.dk. Helle Thorsdal, SMS nr. 30 29 59 18.

Badminton

Kom og spil med, vi har alle niveauer, spiller double, men ikke med fast makker. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster allé 17. Peter Kongsbak, 61 69 47 11, peterkongsbak4@gmail.com Tirsdage og torsdage kl. 14-16, fra september til og med april. Pris: Kontingent er 1000 kr. for en sæson, der betales til badmintonklubben. Hvis man kun deltager en af dagene, kan der aftales en reduceret pris.

Bordtennis

Kom og spil med, vi har alle niveauer og spiller både single og double. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster alle 17, Hal 1. Instruktør: Holger Noesgaard Sørensen, 42 53 69 70, holger-noesgaard@gmail.com Onsdage kl. 14-16, fra september til og med maj. Tilmelding og betaling online på www.aeldresagen.dk/ebeltoft. - Pris: 450 kr.

KREA-Værkstedet

Mandag, onsdag og torsdag – Kl. 9-14. Sted: Toppen af Ebeltoft, Egedalsvej 5, 8400 Ebeltoft Et hyggeligt værksted med gode muligheder for diverse håndarbejder, gode snakke og gratis kaffe. Vi vægter fællesskab, hygge og en god tone højt - alle er velkomne. Her er mulighed for at arbejde med: Strik, syning, læder, filt, tegning, linoleumstryk o. lign. Projektleder i KREA Værkstedet er Kamilla Hanberg: - Der kan lægges besked på telefon 86 34 20 53, og så ringes tilbage eller der kan lægges besked på info@toppenafebeltoft.dk

Repair Café

Hver mandag kl. 10-12. Sted: Toppen af Ebeltoft, Egedalsvej 5, 8400 Ebeltoft Repair Café er et non profit initiativ, hvor frivillige ildsjæle mødes og tilbyder lokale borgere at reparere defekte genstande, som ellers var blevet smidt ud. Formålet er at reducere affald og hjælpe med at give defekte ting nyt liv. Repair Café kontakt kun på mail: repaircafetoppen@gmail.com Kontaktperson Ældre Sagen: Holger Noesgaard Sørensen, 42 53 69 70

Motion i naturen – Hele året

Sted: Kvindestenen i Tolløkkeskoven, indkørsel ad Skovalleen 1, Ebeltoft, mod Skovpavillonen. Dette nye motionstilbud henvender sig til personer, der elsker naturen hele året. Måske er indendørs fitness maskiner blevet kedelige. I naturen bruges træstammer, grene og sten, samt borde og bænke til at styrke balancen og musklerne. Alle kan deltage, og målet er at få pulsen op. Mandage kl. 10-11.30, Pris: Gratis. Pia Tastum, 30 88 27 01 piatastum@gmail.com, eller Inge Tungelund, 24 62 92 31, itungelund@hotmail.com

Spændende mad for mænd

Vi laver dejlig og spændende mad sammen under vejledning af Poul Bojesen. Sted: Ebeltoft Skole, Østerallé 19, 8400 Ebeltoft. Mandag i lige uger kl. 16.30 -20.30, fra september til og med april. Poul Bojesen, 30 20 40 10, pbojesen@live.dk Pris: Max 75 kr. per gang for madvarer.

Bogbinding og Marmorering.

Kom og lav din egen Skitsebog, Bogbinding, Tegnedagbog eller måske reparere gamle bøger. – Du får en oplevelse af, at tiden forsvinder og dit humør lysnes, når du skaber noget med dine hænder. Et socialt samvær, hvor vi hygger og hjælper hinanden. Sted: Solbakken, Nørreport 18, 8400 Ebeltoft Torsdage, kl. 13-16, Ingen udgifter udover til materialer. Tovholder er Marbel Pedersen og Søren Henrik Glud Santana Pedersen. Kontaktperson er Nis, 20 94 08 61. - Mail: orega-no@outlook.dk.

TANKEN – kreativt værksted.

Det 'gamle' benzintank i Tirstrup er i dag et sted, hvor socialt fællesskab og kreativitet er i fokus. - Bl. a. strikkecafé, maling, kunsthåndværk, træværksted og meget mere. Sted: TANKEN, Århusvej 49, Tirstrup, 8400 Ebeltoft Åben: tirsdag, onsdag og torsdag, kl. 10-14, Kontingent er 400 kr. pr. kvartal. Efter aftale ring til Tovholder, Bjarne Pedersen 61 76 77 31. Kontaktperson er Bente Jensen, tlf. 29 29 08 29.

Golf i samarbejde med Ebeltoft Golf Club

Har du lyst til at prøve at spille golf? Man låner udstyr, får undervisning af Pro træner på driving range og spiller par 3 banen. Golf fra 10.00 til cirka 13.00 med efterfølgende frokost i klubhuset. Sted: Ebeltoft Golf Club, Galgebakken 14. Vi mødes foran klubhuset 30 min før start. Pris: 125 kr. I alt - 50 kr. for golf og 75 kr. for en let frokost Dato: torsdag den 14. august og den 21. august. Man behøver ikke melde sig til begge arrangementer, men må gerne.

