

Lokalet: Kongelogen (stueetagen – for enden af gangen til højre), Sjællandsgade 6 st. (tidligere Kongevejen 62), Ikast.
Lokalegebyr: Aktiviteter i lokalet koster **helårligt inkl. fri kaffe/te:**

medlem ikke-medlem

En aktivitet med mere end ét møde pr. måned eller flere aktiviteter: **300,-** **400,-**
En aktivitet med kun ét møde månedligt: **150,-** **200,-**
Opvask: 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 opvaskebakterne. **HUSK** at tænde opvaskemaskinen i god tid forud for vask.
Tilmelding/ og yderligere info hos Tovholderen, hvis ikke andet er nævnt. Vi foretrækker tilmelding via hjemmesiden – oplys medlems-nummer. Er der krav om betaling kan det oftest ske med Dankort eller MobilePay. Alternativt kan tilmelding/evt. afbud ske på hverdage 10-16 til Ingelise & Jørgen Tomdrup, via SMS eller mail: 2571 1946 eller 4115 9756, jtomdrup@gmail.com.
Afbud: Tilmeldingen er bindende, og man hæfter selv for beløbet ved evt. afbud efter tilmeldingsfristens udløb.

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

Canasta I + II **Start 5/1**
Mandage: **I** kl. 9 - 12, **II** kl. 13 - 16,
Sted: Lokalet. **Pris:** lokalegebyr
Tovholdere: Lis Hansen lis-hansen53@hotmail.com 2068 4795 og Minna Michaelsen 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, 2089 5415

Madlavning for mænd 60+ **Start 6/1**
Hver tirsdag kl. 16.30 – 20.
Betaling for råvareforbrug og lokalegebyr.
Sted: "køkkenet" Kongefløjen
Tovholder: Lene Thorslev Petersen thorslev@altiboxmail.dk 2068 7159
Muligt at komme på venteliste.

Slægtsforskning: Workshop **Start 13/1**
Tirsdage i ulige uger 9 - 12. **Pris:** Lokalegebyr.
Nybegyndere kan også være med.
Sted: Lokalet **Tovholdere:** Ester Bukhave ebukhave@mail.dk 2548 8736, Jens Birk jensbirk7430@gmail.com 3064 1047 eller Hans Henrik Gaardsø HHFG2011@gmail.com 4299 5085

SKAK **Start 6/1**
Hold hjernen skarp og sæt din modstander skakmat. Kom og lær dette skønne spil. Gratis prøvetime. **Tid:** tirsdage i lige uger 10 – 12.
Sted: Lokalet. **Tovholder:** Lene Thorslev Petersen thorslev@altiboxmail.dk 2068 7159

Cykelture i omegnen af Ikast
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 3026 4521.

Romanlæseklub I + II **Start I: 14/1, II: 7/1**
Sted: Lokalet. **Pris:** Lokalegebyr
I) Anden onsdag i måneden kl. 10 - 11.45.
Tovholder: Tove Kattrup kattrup@altiboxmail.dk 4070 9051
II) Første onsdag i måneden kl. 10 - 11.45.
Tovholder: Gerda Wadt wadt@mail.dk 2510 0036

Café Lærkereden **Start 14/1**
Café lærkereden holder åbent med sang, musik, foredrag, højtlesning og hyggeligt samvær.
Sted: Rolighedsparken.
Onsdage ulige uger kl. 14.30 – 16

Tovholdere: Helle Munk Hansen hellemunkhansen58@gmail.com 6110 4226

Engelsk for lettere øvede **Start 8/1**
Hver torsdag 9.30 – 11.30
Sted: Lokalet. **Pris:** lokalegebyr
Tovholder: Per Villumsen pervil@mail.dk 2244 1914

Kaffeklub/gruppe **Start 6/1**
Første Ti i måneden kl. 14
Sted: Kongelogen (Lokalet)
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 annagrethe@peewee.dk eller Liselotte Jensen 5128 5073 arloturbo@gmail.com

Herreværelset **Start 8/1**
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 se boxen.

Damefrokost **Start 15/1**
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 via Hjemmesiden eller se boxen.

Vi spiser sammen – Folkets køkken **Start 22/1**
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.
Pris: 100,-. Kom og vær med.
Tilmelding: senest søndagen før – gerne via hjemmesiden med betaling, eller se boxen.

IT-café **Start 8/1**
I samarbejde med Biblioteket afholder vi IT-café på biblioteket torsdage 13 -15. Du kan få hjælp til tablet, smartphone eller PC.
Tovholdere: Evald Krarup evkr@live.dk 7195 8670 og Verner Hounsgaard verner@hounsgaard.dk 2360 3749.

Gratis juridisk rådgivning **Start 29/1**
BALE Advokatfirma tilbyder møder af 15-20 minutters varighed om fremtidsfuldmagter, arv, testamente, ægtepagt, skilsmisse og bodeling.

Møderne bookes telefonisk på 7020 7119.

Sted: Kongefløjen – følg den blå pil på indgangsdøren.
Tid: sidste torsdag i måneden.

Repair Café på Ikast Bibliotek **Start 9/1**
Den 2. Fredag 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** ----

Gratis bustur til Butik Bøgen, med 2 timers ophold i Ebeltoft.
To 22/1 Afgang kl. 8.00 fra Rådhuspladsen, Ikast. **Tilmelding** via Hjemmesiden. Se Boxen. Gennemføres kun ved min. 40 tilmeldte.

Revsangens genklang v/Grindsted revyen
Kunne du også have lyst til at synge med på de kendte viser, så ses vi **To 29/1 kl. 14**
Sted: Biblioteket. **Pris:** 75 kr.
Tilmelding: via hjemmesiden.

Bilistkursus for ældre bilister.
Ti 3/3 9.00 – 11.00 er der på Køreteknisk anlæg i Hammerum informationsmøde om ovennævnte kursus. **Tilmelding:** senest Fr 27/2 til Carsten Lauridsen 2936 3638 eller carstenmlauridsen@gmail.com
Teori undervisning: 10/3, 17/3 og 24/3 kl. 9 -11. Afslutningsmøde: To 31/3 kl. 9
En køretime i egen bil og mulighed for 3 timer på glatbane.
Hvis du er fyldt 65 år, og bor i Ikast-Brande kommune er prisen 500 kr.

Hvad betyder den nye ældrelov for mig?
Hvilke ændringer er der i forhold til tidligere?
On 4/3 kl. 14. Sted: Biblioteket. **Gratis.**
Tilmelding: via hjemmesiden.

Virksomhedsbesøg i foråret.
Er under planlægning, og vil blive offentliggjort på Hjemmesiden, i Nyhedsmail og på opslagstavlen ved Lokalet

Syng dig glad Ti 5/5 kl. 14-16 på Biblioteket
Vi synger de sange, vi kender og elsker, men skal også lære nogle nye sange at kende. Bente Busk guider os igennem eftermiddagen.
Tilmelding: senest Ma 4/5 via hjemmesiden eller Marianne Mide Michelsen mariannemide@gmail.com 2030 6789
Pris: 10 kr for kaffen -betales til tovholderen.

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 11/6 kl. 10 – 16**.
Det er gratis at deltage.
Tilmelding til Carsten Lauridsen, carstenmlauridsen@gmail.com 2936 3638, **senest To 4/6**

---- særlige aktiviteter ----

6/2 kl. 11 Møde ml. tovholdere og bestyrelsen

Årsmøde

Ti 24/3 2026 kl. 19.00

Sted: Herningsholm Erhvervsskoles kantine, Bøgildvej 12, Ikast. Dørene åbnes kl. 18.00.

IT-hjælp i hjemmet efter aftale

Aftal tid hos: Jens Birk
jensbirk7430@gmail.com 3064 1047 eller Dan Mosgaard dan.mosgaard@mail.dk 6133 1954

Handyman: Ophængning af billeder, udskiftning af elpærer og lignende småting i hjemmet, som mange ældre har svært ved at klare – Ring til Ole Kattrup 2252 0210 eller Ole Christian Hammeken 2174 9573
bolighammeken@live.dk, Palle Larsen 2360 3632

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
bruun.ternevej36@outlook.dk eller Carsten Lauridsen 2936 3638
carstenmlauridsen@gmail.com

Tryghedsopkald/Telefontjerne

Kender du én eller vil du selv gerne have et tryghedsopkald hver dag. Tilmeld dig til: Lis M Nielsen lism1192@gmail.com 2279 2742
Vi mangler også afløsere til ringe-opgaven. Der ringes ml. kl. 8-9, når man har vagten – en opgave der nemt kan passes ind i en almindelig hverdag

Besøgs- og/eller spiseeven

Ønsker du at få eller være besøgsven/spiseeven
Kontakt: Anita Wisby 6127 9583
anita.wisby@icloud.com

Demens Familievenner

Vi kan nu igen – i begrænset omfang – tilbyde, at aflaste pårørende til hjemmeboende person med demens. Har du behov for et frikvarter til dig selv, ring til Jutta Andersen 4022 3603 eller 7020 7430.

Vågetjenesten i Ikast

Vi våger på plejecentre og i private hjem. En vågevagt varer 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 ---

Flg- rejser forventes gennemført i 2026.
(I samarbejde med distriktet)
10/1 – 17/1 Gran Canaria. Bravo Tours
4/5 – 8/5 Berlin m/bus. Herning Turist
31/5 – 7/6 Kreta. Primo Tours
21/9 – 28/9 Calabrien, Italien. Bravo Tours
4/10 – 11/10 Mallorca. Primo Tours
Yderligere information om disse ture hos finn.rud.aulum@gmail.com

I foråret 2026. overvejer vi lokalt at tilrettelægge endnu en tur – evt. som 'kør selv' for at minimere prisen. Nærmere oplysninger på Hjemmesiden.

---- andre informationer ----

Seniorbio Program: Se Bio's hjemmeside.

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

Ikast Fysioterapi & Træning, Ellehammervej 4, tilbyder 10% rabat til Ældre Sagens medlemmer på kontingentet ved brugen af Ikast Fitness. Tilmelding direkte Ikast Fitness.
Tovholder: Tonny Kristensen, 2697 5950
tonnykristensen@mvb.net

Golf kontakt Finn Grann 2391 4825
emfg09@gmail.com

Gældende for alle aktiviteter:

Alle er velkomne – også ikke-medlemmer af Ældre Sagen. Hvis et arrangement er overtegnet, så er der fortrinsret for medlemmer.

Transportproblem?

På 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)
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 boxen på forsiden.

Bliv medlem af Ældre Sagen:

Bliv medlem og støt den gode sag. Der er derudover også mange gode rabatter ved medlemsskabet.
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.
- Kunne tilbyde et tryghedsopkald til personer, der gerne vil have en glad morgenhilsen. Kunne være med til at dele denne opgave?
- 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, lism1192@gmail.com , 7020 7430

Version 251122