

<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>halvårligt inkl. fri kaffe/te:</b>		
		medlem	ikke-medlem
	Én aktivitet med mere end ét møde pr. måned eller flere aktiviteter:	<b>150,-</b>	<b>200,-</b>
	Én aktivitet med kun ét møde månedligt:	<b>75,-</b>	<b>100,-</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 8/1

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**

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” Kongefløj

**Tovholder:** Lene Thorslev Petersen [thorslev@altiboxmail.dk](mailto:thorslev@altiboxmail.dk) 2068 7159

**Slægtsforskning: Workshop**

Start 16/1

Tirsdage 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

**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](mailto:annegk@mail.dk) 3026 4521.

**Romanlæseklub I + II**

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 3/1

Cafe lærkereden holder åbent med sang, musik, foredrag, højtlesning og hyggeligt samvær.

Sted: Rolighedsparken. Pris: 10 kr kaffe/kage

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 4/1

Hver torsdag 9.30 – 11.30

Sted: Lokalet. Pris: lokalegebyr

**Tovholder:** Per Villumsen [pervil@mail.dk](mailto:pervil@mail.dk) 2244 1914

**Kaffeklub/gruppe 1. Tirsdag i måneden kl. 14**

Sted: Kongelogen.

**Tovholder:** Anne Grethe og Liselotte.

**Pris:** 50 kr. betal kontant eller med MobilePay. 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. Kørsel kan muligvis tilbydes, forhør venligst på tlf. 6171 7674.

**Tilmelding:** bindende via hjemmesiden eller Kirsten Kalhøj 3068 2429

[gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com), senest kl. 20 søndagen før.

**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**

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**

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:** 25/1, 22/2, ON 27/3, 25/4, 23/5, 27/6 ferie juli/august, 26/9, 24/10, 28/11.

**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**

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](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**

den sidste torsdag i hver måned.

BALE Advokatfirma tilbyder møder af 15-20 minutters varighed om fremtidsfuldmagter, arv, testamente, ægtepagt, skilsmisse og bodeling.

Møderne bookes telefonisk på 7020 7119.

Sted: Lokalet, sidste torsdag i måneden.

---- **enkeltstående aktiviteter** ----

**Bilistkursus for erfarne bilister.**

Gennemføres igen efteråret 2024.

**Ti 16/1 kl. 10 på Biblioteket**

I samarbejde med Aktivitetshuset og Biblioteket, indbydes til møde omkring evt. opstart af reparationscafé, hvis der er opbakning.

Er du fiks på fingrene, kan bruge et stykke værktøj, så mød op, hvis det er noget for dig. Tilmelding ikke nødvendig.

**Giro 413 Ti 6/2 14 – 16 på Ikast Bibliotek**

Syng med på alle de dejlige sange, vi kender fra Giro 413. Henrik Kjær fra ’Riz Raz Event’ tager os med på en tur i de gamle sange.

I pausen er der kaffe og kage.

Pris: kun 50,- kr.

**Tilmelding:** Ældre Sagens hjemmeside eller til Kirsten Kalhøj [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com)

**Virksomhedsbesøg DK Company A/S**

Tid: On 20/3 kl 19.00

Vi har fået en unik mulighed for et virksomhedsbesøg, hører lidt om historien samt en rundvisning.

**Tilmelding:** Kirsten Kalhøj, 3068 2429 [gkcalhoj@gmail.com](mailto:gkcalhoj@gmail.com) senest On 13/3

**”Syng dig glad”**

On 3/4 kl. 14 på Biblioteket. Se næste side

**Tovholdere:** Bente Busk og Marianne Mide Michelsen

**Tilmelding:** [mariannemide@gmail.com](mailto:mariannemide@gmail.com) 2030 6789, **senest 27/3.**

Deltagelsen er gratis. Kaffe 10,-.

Vi synger de sange, vi kender og elsker, men vi skal også lære nogle nye sange.

Bente Busk guider os igennem eftermiddagen.

**Foredrag On 17/4 kl. 14 på Biblioteket**

v/Frank Høgholm, næstfmd. Dansk Søvnepnø Forening, som vil fortælle om det gode liv med søvnepnø og konsekvenserne, hvis det ikke bliver behandlet.

**Tilmelding: senest On 10/4** via hjemmesiden eller til Kirsten Kalhøj 3068 2429,

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

## 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 13/6 kl. 10 – 16**  
Det er gratis at deltage.  
**Tilmelding** til Carsten Lauridsen, [carstenmlauridsen@gmail.com](mailto:carstenmlauridsen@gmail.com) 2936 3638, **senest Fr 7/6**

## ---- særlige aktiviteter ----

### Årsmøde

Sæt allerede nu X i kalenderen  
**On 13/3 2024 kl. 19.00**  
**Handelsskolens kantine, Bøgildvej 12**

## 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)  
**Pris:** 50 -100 kr. til dækning af kørsel.

**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 [kattrup@altiboxmail.dk](mailto:kattrup@altiboxmail.dk) 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? Bisidderen har tavshedspligt.  
Kontakt Tove Bruun 2282 6051 [bruun.ternevej36@outlook.dk](mailto:bruun.ternevej36@outlook.dk) eller Carsten Lauridsen [Carstenmlauridsen@gmail.com](mailto:Carstenmlauridsen@gmail.com) 2936 3638

## Tryghedsopkald/Telefontjerne

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

Anmodning om besøgs- og/eller spiseven  
**Kontakt:** Karin Nørregaard 4030 2870 [karin.norregaard@outlook.dk](mailto:karin.norregaard@outlook.dk)  
På grund af meget stor efterspørgsel søges mange nye besøgsvenner.

## 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 ---

### Rejser og dagsture

Er under planlægning, og offentliggøres på hjemmesiden og på opslagstavlen, når datoer er endelig fastlagt.

**Salling Group** inviterer igen til Butik Bøgen v/Ebeltoft. Vi er i 2 timer kunder i elevernes butikker. Derudover bliver der 2 timers ophold på egen hånd i Ebeltoft By. Turen er gratis med bus, forudsat vi bliver mindst 40 personer.

**Tidspunkt:** februar/marts.

### Én-dags bustur til TV2 Odense Fr 22/3

Afgang Bording station kl 13.15 – Torvet Ikast kl. 13.30  
Der er 2 timers rundvisning på TV 2, hvor vi bl.a. ser nyhedsstudiet og studiet hvorfra der sendes de store sportsbegivenheder.  
Derefter køres til et spisested, hvor vi får en 2 retters middag.  
**Pris:** 675,00  
Tilmelding senest Fr 1/3 til Tove Kattrup [kattrup@altiboxmail.dk](mailto:kattrup@altiboxmail.dk)

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

## ---- andre informationer ----

### Bemærk desuden:

**Seniorbio** Efterårsprogrammet oplyses senere.

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

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

### Gældende for alle aktiviteter:

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

### Transportproblem?

Har du det svært med transport til vore arrangementer, da nævn det ved tilmelding. Vi vil så forsøge at finde en transportmulighed for dig. 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 medlemsskabet.  
Link til indmeldelse: [bliv-medlem](#).

**OBS: Der kan altid komme rettelser/tilføjelser til programmet. Så derfor følg os på hjemmesiden, Facebook, nyhedsmail og på opslagstavlen.**

## Bliv Frivillig

Vi kan altid bruge flere frivillige – lige nu mangler vi:

- Besøgsvenner
- Ad hoc opgaver – hjælp v/arrangementer
- Én eller to der på skift kan tage en ugentlig opvaskedag i køkkenet i Kongefløjen
- BackUP/afløser for WEB-master, der bl.a. opdaterer den lokale hjemmeside samt indleverer stof til 'Det Sker'

Opgaverne skifter, og behovet for frivillige vil løbende blive beskrevet på Hjemmesiden.

**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), 2279 2742  
Version 241126