

### Program for

### 1. halvår 2024

### - og sociale tjenester

### VEJEN TIL ET AKTIVT SENIORLIV

**- fyldt med gode oplevelser**

#### Køreteknisk Anlæg

Onsdag 3. januar kl. 8-11.30.

Torsdag 11. januar kl. 8-11.30.

Sted: Parallelsvej 5, Fredericia.

Du har nu mulighed for at komme på Køreteknisk Anlæg i Fredericia. Vi kommer til at køre i egne biler på tørbane og glatbane, hvor vi skal igennem slalom-, bremse- og undvigemanøvrer med forskellige hastigheder og på forskelligt underlag.

Ældre Sagen: Allan Nancke.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, [aktivitet.middelfart@gmail.com](mailto:aktivitet.middelfart@gmail.com) senest hhv. 17. og 26. december. Pris: 500 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 600 kr. Kode 625.

#### Herreklubben

Tirsdag 9. januar kl. 16-18.

Tirsdag 23. januar kl. 16-18.

Tirsdag 6. februar kl. 16-18.

Tirsdag 20. februar kl. 16-18.

Tirsdag 5. marts kl. 16-18.

Tirsdag 19. marts kl. 16-18.

Sted: Frivilligcentret, Lokale 1, Teglgårdsparken 17, Middelfart.

Herreklubben er et sted, hvor mænd i alle aldre mødes til en god snak, nogle gode diskussioner om aktuelle emner eller hvad vi har lyst til. Vi afholder foredrag og dialogmøder med folk udefra, der kan fortælle om et spændende emne.

Ældre Sagen: Allan Nancke.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, [aktivitet.middelfart@gmail.com](mailto:aktivitet.middelfart@gmail.com) senest 5 dage før mødet.

Pris: 10 kr. Betales på hjemmesiden, på MobilePay 63023 eller på 0755-3225755077. Kode 280.

#### Nytårskoncert i Middelfart

Lørdag 20. januar kl. 15-18.

Sted: Lillebæltshallerne, Middelfart.

Nu har du muligheden for at komme til et brag af en nytårskoncert, hvor de medvirkende er solisterne Anne Herdorf og Rasmus Krogsgaard, Odense Politiorkester, Kor A La Carte og

Nytårskoret. Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com senest 13. januar.

Pris: 250 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 300 kr. Kode 654.

Tilmelding er først gældende, når vi har registreret din betaling.

#### Foredrag med Peter Storm

Onsdag 14. februar kl. 14-16.

Sted: Plejehjemmet Fænøsund, Vestre Hougvej 70, Middelfart. Peter Storm har stor viden om Middelfarts lokalhistorie og er et kendt ansigt i byen. Han vil fortælle om hele byens udvikling gennem tiden og tage enkelte - særligt interessante - huse og bydele frem i sin fortælling. Ældre Sagen: Allan Nancke.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com senest 29. januar.

Pris: 30 kr. inkl. kaffe og kage. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 50 kr. Kode 631.

#### Sikkerhed på nettet

Mandag 19. februar kl. 14-16.

Sted: Frivilligcentret, Cafeen, Teglgårdsparken 17, Middelfart. Foredraget vil hjælpe dig med at genkende og undgå de mest kendte faldgruber ifm. brug af IT, telefon og internet. Vi berører bl.a. opdateringer, sikkerhed og adgangskoder, sociale medier og forsøger at besvare evt. spørgsmål. Maks. 20 deltagere.

Tilmelding på hjemmesiden eller til Lone Ebbesen, 21 44 66 18, ebbesen@stofanet.dk senest 17. februar.

Pris: 50 kr. inkl. kaffe og kage.

Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077. Kode 432.

#### Foredrag med Per Slot Møller

Tirsdag 20. februar kl. 14-16.

Sted: Fænøsund Plejehjem, Vestre Hougvej 70, Middelfart. Per Slot Møller har været udsendt af Beredskabsstyrelsen til mange forskellige katastrofer verden over bl.a. tsunamien i Asien. Et meget spændende foredrag. Ældre Sagen: Allan Nancke. Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com senest 4. februar.

Pris: 65 kr. inkl. kaffe og kage. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 85 kr. Kode 635.

#### Fredericia Musical Teater

1.-2. marts.

Sted: Fredericia Musical Teater, Prinsessegade 29, Fredericia. Oplev publikumssuccesen Avenue Q med ørehængende musik og dukker fyldt med grovkornet humor, der altid går lige til grænsen og lidt til. Ældre Sagen: Allan Nancke.

Tilmeldingsfrist 7. januar. Derefter virker linket ikke mere.

Pris: Fra 236 kr. For tilmelding følg linket på hjemmesiden.

#### Foredrag med Steffen Bay

Torsdag 7. marts kl. 15-17.

Sted: Frikirken, Teglgårdsparken 22, Middelfart.

Gospelpræst og korleder Steffen Bay vil fortælle om forskelle og ligheder mellem folkekirken og frikirkerne i Danmark, med særligt udgangspunkt i Teglgårdskirken, som er en lokal frikirke i Middelfart med bagland i Apostolsk Kirke i Danmark.

Ældre Sagen: Allan Nancke.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com 5. januar-2. marts.

Pris: 50 kr. Inkl. kaffe og kage. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 75 kr. Kode 632.

#### Årsmøde for medlemmer

Mandag 11. marts kl. 17.30-20.30.

Sted: Lillebæltshallerne, Middelfart.

Dagsorden iflg. vedtægterne. Beretningen ligger på [www.aeldresagen.dk/middelfart](http://www.aeldresagen.dk/middelfart) fra den 1. marts. Deltagelse i årsmødet er gratis, transport efter aftale. Ønskes efterfølgende traktement, bestående af underholdning, en platte + en øl/vand koster det 50 kr. MobilePay kan anvendes.

Tilmelding til spisning på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com senest 5. marts.

Pris: 50 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077. Kode 141.

### Wellness tur til Polen

18.-22. marts.

Sted: Lillebæltshallerne Middelfart. Kl. 6. Forventet hjemkomst kl. 20.

Nu har du mulighed for at komme med på en 5-dages bustur til Polen, hvor nøgleordene er velvære, afslapning, hygge og fællesskab med hinanden. Vi skal bo på det 4- stjernede Hotel New Skanpol i byen Kolobrzeg. Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com senest 18. februar. Pris: 2.920 kr. Tillæg for enkeltværelse 795 kr. (max 6 stk.), ikke-medlemmer 3.220 kr.

Betaling opkræves af rejsearrangøren.

### 60+ - en ny begyndelse

Torsdag 4. april kl. 19-21.

Sted: Østergade Forsamlingshus, Østergade 33, Middelfart.

I takt med at vi lever længere, og at vi har fået flere friske år, hvor rigtig mange fortsat er på toppen af deres ydeevne, er den sejlivede otium-myte om "kun at nyde" langt om længe ved at blive syet om. Kaffe og kage. Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26,

aktivitet.middelfart@gmail.com 2. februar-15. marts.

Pris: 95 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 125 kr. Kode 634.

### Fra rejsedirektør til skuespiller

Tirsdag 9. april kl. 13-14.

Sted: Østergade Forsamlingshus, Østergade 33, Middelfart.

I 25 år har Peder Hornshøj stået bag Bravo Tours. Da Bravo Tours skulle relanceres efter en corona-nedlukning, fandt Hornshøj dog ikke kun sig selv i direktørstolen. Pludselig var han også hovedrolleindehaver i først en DR-dokumentar og flere reklamefilm. Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26,

aktivitet.middelfart@gmail.com senest 25. marts.

Pris: 30 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 50 kr. Kode 850.

### Informationsmøde om udenlandsrejse

Tirsdag 9. april kl. 14.30-15.30.

Sted: Østergade Forsamlingshus, Østergade 33, Middelfart.

Bravo Tours fortæller om den næste udenlandstur. Da vi stadig er i forhandling med Bravo Tours om, hvor turen skal gå hen, kan vi ikke oplyse mere om den på nuværende tidspunkt. Men hold øje med hjemmesiden, hvor den bliver lagt på.

Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26,

aktivitet.middelfart@gmail.com 25. januar-31. marts.

Pris: Kaffe/kage: 30 kr. 50 kr. for ikke-medlemmer. Indbetales på 0755-3225755077. Kode 850.

### Mål i Odense/Når livet går i stå

Mandag 15. april kl. 18.30-20.30.

Sted: Fænøsund Plejehjem, Vestre Hougvej 70, Middelfart.

Erik Nielsen var sportsreporter i 30 år. I medieverdenen i 35 år.

Han var radiovært, TV-vært, skrivende på avis. Erik var manden bag Brunsvigerens Dag. Forfatter til fire bøger. Ældre Sagen:

Ivan Dørr. Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26,

aktivitet.middelfart@gmail.com 2. februar- 24. marts.

Pris: 80 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 105 kr. Kode 636.

### Danmark spiser sammen i Middelfart

Torsdag 18. april kl. 12.30-14.30.

Sted: Lillebæltshallernes Cafeteria, Middelfart.

Kalvecuvette m/tilbehør, lun æblekage med creme fraiche. Kaffe/te med småkager. Inkl. en genstand. Underholdning.

Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26,

aktivitet.middelfart@gmail.com 2. februar-17. marts.

Pris: 175 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 225 kr. Kode 276.

Foredrag med kørelærer

Mandag 22. april kl. 10-11.30.

Sted: Fænøsund Plejecenter, Vestre Hougvej 70, Middelfart.  
Kørelærer Hans Andersen holder foredrag om sikkerhed i trafikken. For mange af os er det længe siden, vi har erhvervet kørekort. Hvad skal vi som ældre være opmærksomme på i trafikken? Hvor er det typisk vi kan være udfordret? Ældre Sagen: Ivan Dørr. Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com 25. januar-1. april.  
Pris: 70 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 90 kr. Kode 641.

Vandretur Thüringer Wald

28. april-3. maj.

Sted: Ejby Station kl. 8, SuperBrugsen Nr. Åby kl. 8.15, Lillebæltshallerne kl. 8.35.  
Midt i Tyskland i delstaten Thüringer Wald slynger floden Werra sig igennem smukke dale og betagende bindingsværksbyer med smalle gader, torve og parker. Vores daglige vandringer foregår på Tysklands kendte vandrerute "Rennsteig".  
Ældre Sagen: Ivan Dørr.  
Tilmelding på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com senest 15. februar.  
Pris: 7.195 kr., ikke-medlemmer 7.695 kr. Enkeltvær. +995 kr. Opkrævning kommer fra rejsearrangør.

Danmark spiser sammen i Ejby

Mandag 6. maj kl. 12.30-14.30.

Sted: Ejbyhallen, Halvej 5, Ejby.  
Asparges suppe med kødboller og flütes. GL. dags kylling med rabarberkompot, hjemmelavet agurkesalat, mormorsalat, hvide kartofler, samt sauce. Kaffe/te med småkager. inkl. en genstand. Underholdning. Ældre Sagen: Ivan Dørr.  
Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com 2. februar-5. april.  
Pris: 155 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 205 kr. Kode 275.

Odense Sommerrevy

Onsdag 15. maj kl. 16.45-23.59.

Sted: Lillebæltshallerne kl. 16.45, Super Brugsen Nr. Åby kl. 17, Ejby Station kl. 17.15, Banevolden Gelsted kl. 17.30.  
Før revyen kører vi til Hjalles Forsamlingshus, hvor vi spiser aftensmad. Derefter kører vi til Odense Sommerrevy. Max 50 deltagere. Prisen er inkl. bus, wienerschnitzel, en genstand og kaffe/te plus A-billet til Sommerrevyen. Ældre Sagen: Ivan Dørr.  
Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com senest 7. april.  
Pris: 910 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 960 kr. Kode 805.

Odense Teater

Tirsdag 21. maj kl. 14-23.

Sted: Lillebæltshallerne kl. 14, Super Brugsen Nr. Åby, kl. 14.15, Ejby Station, kl. 14.30, Banevolden i Gelsted kl. 14.45.  
Forestilling og rundvisning på Odense Teater. Vi skal se forestillingen "Pampaché-reglen" efter Hella Joofs bestseller. Ældre Sagen: Allan Nancke. Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com 20. januar-14. april.  
Pris: 800 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 875 kr. Kode 823.

Tur til Skamlingsbanken og Geografisk Have

Torsdag 13. juni kl. 10.45-17.

Sted: Banevolden i Gelsted kl. 10.45, Ejby Station kl. 10.55, Superbrugsen Nr. Åby kl. 11.10, Lillebæltshallerne kl. 11.25.  
Vi kører til Restaurant Skamlingsbanken og spiser frokostplatte inkl. en genstand. Derefter går turen til Geografisk Have, hvor vi drikker kaffe i Væksthuset og får intro til haven. Derefter er der tid på egen hånd i haven. Ældre Sagen: Ivan Dørr.  
Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com 5. april-12. maj.  
Pris: 550 kr. Betales på hjemmesiden eller på 0755-3225755077, ikke-medlemmer 600 kr. Kode 825.

### Sejltur med MIRA-3

Torsdag 20. juni kl. 10.30-13.30.

Sted: Gl. Havn, Middelfart.

Oplev en lille del af Fyn fra søsiden. Vi sejler en tur rundt om Fænø i Lillebælt, hvor vi hører om marsvin og håber, vi ser dem.

Der serveres en sandwich og en øl/vand undervejs.

Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26,

aktivitet.middelfart@gmail.com 5. april-1. juni.

Pris: 210 kr. Betales på hjemmesiden eller på

0755-3225755077, ikke-medlemmer 260 kr. Kode 809.

### Sydfynske hemmeligheder

8.-9. august kl. 17.

Sted: Faaborg Vandrehjem, Torvegade 10, Faaborg.

Med Det Sydfynske Øhav i forhaven og Svanninge Bakker i baghaven ligger Faaborg, en af Danmarks ældste og smukkeste købstæder. Faaborg er indbegrebet af sydfynsk stokroseidyl. Vi besøger øerne Bjørnø og Svelmø. Der køres i egne biler til Faaborg. Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26,

aktivitet.middelfart@gmail.com senest 30. juni.

Pris: 1.650 kr. Tillæg for enkeltværelse 280 kr. og evt. afbestillingsforsikring, ikke-medlemmer 1.950 kr. Kode 854.

Opkrævning kommer fra rejsearrangør.

### Tur til Himmelbjerget

Onsdag 14. august.

Sted: Ejby Station kl. 8, SuperBrugsen Nr. Åby kl. 8.15, Lillebæltshallerne kl. 8.30.

Turen går til Silkeborg, hvorfra vi sejler med Hjejlen til Ålekroen.

Her henter bussen os og kører os til Restaurant Himmelbjerget, hvor der serveres middag og kaffe.

Ældre Sagen: Ivan Dørr. Tilmelding på hjemmesiden eller på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com 5. april-1. juli.

Pris: 755 kr. Betales på hjemmesiden eller på

0755-3225755077, ikke-medlemmer 810 kr. Kode 824.

### Kultur- og vandretur i Umbrien

14.-21. september.

Sted: Lillebæltshallerne Middelfart kl. 8. Hjemkomst kl. 21.

Tag med på en spændende kultur- og vandretur i Umbrien, der er Italiens grønne hjerte. Vi bevæger os væk fra de største turiststrømme, når vi besøger den sydlige del af Umbrien. Vi skal bo inden for bymuren i den befæstede middelalderby Spello.

Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Tilmelding på 23 27 48 26, aktivitet.middelfart@gmail.com

senest 3. august. Opkrævning kommer fra rejsearrangør.

Pris: 9.995 kr. Tillæg for enkeltværelse 1.500 kr.

ikke-medlemmer 10.600 kr. Kode 855.



Hanne Hviid, 20 49 28 26, hh@ejby-hallerne.dk  
Anders Berholm, 20 49 28 26, kontakt@ejby-hallerne.dk  
Halvej 5, 5592 Ejby, www.ejby-hallerne.dk

# EJBY-HALLERNE

HVIID'S GOURMET | EJBY-HALLEN | GELSTED-HALLEN

**Hanne Hviid**  
20 49 28 26  
hh@ejby-hallerne.dk

kontakt@ejby-hallerne.dk

Halvej 5, 5592 Ejby  
[www.ejby-hallerne.dk](http://www.ejby-hallerne.dk)

**Fitness/Motion**

Lillebælt Sport og Kultur, Middelfart Motionscenter, Motionscenteret i Strib og svømmehallen i Strib.

1 instruktørtime til eget træningsprogram (hverdag).

Pensionistmedl. af Ældre Sagen: Fra 200 kr. + 100 kr. til nøglechip (indgangsdør). LSok, 64 41 29 66, fitness@lsok.dk

Ældre Sagen: Helge Petersen, 40 81 70 31.

**Fit & Sund**

Sjællandsvej 2, Middelfart og Algade 45, Ejby, alle ugens dage kl. 5-23. Tilmelding til Marlene Nielsen, 28 30 00 58.

Ældre Sagen: Helge Petersen, 40 81 70 31.

**Motionsvenner (stolemotion)**

Vi henvender os til ældre medborgere, som ikke kan benytte andre motionstilbud. Motionen foregår på hold, hvor der kan være flere instruktører/hjælpere.

Hold i Harndrup – Ejby – Nørre Aaby – Asperup – Rudbækshøj – Middelfart. Motionen erstatter ikke genoptræning.

Annelise Hansen, 28 30 10 47, a.k.hansen@stribnet.dk

**Cykelture**

Torsdage kl. 10-12.

Sted: Sangerborgen, Stationsvej, Middelfart.

Kontaktperson: Tove Rousing, 40 40 02 96,

tovemalta@mail.dk

**Gåture/udflugter**

Onsdage kl. 10-12.

Sted: Dagli'Brugsen, Stationsvej 22, Brenderup.

Vi mødes og går/kører en tur, og måske har vi madpakke med.

Jens Jensen, 61 11 38 80.

Ældre Sagen: Ivan Dørr, 30 59 55 43,

aktivitet.middelfart@gmail.com

**Vandreture Ejby/Middelfart**

Tirsdage kl. 10-11.30.

- Ejby (Ejbyhallen): ca. 1,5 time på stier og veje.

Kontaktperson: Mariane Andersen, 40 11 24 74, vandrepige@gmail.com

- Middelfart (KulturØen): ca. 1,5 time.

Kontaktperson: Tove Rousing, 40 40 02 96, toveogmaltar@gmail.com - Ingen tilmelding.

**Krolf – Ejby**

Mandage kl. 14-16 og torsdage kl. 9.30-12.

Sted: Ejbyhallen, Halvej 5.

Der spilles på en bane med 12 huller. De første 3 gange er gratis. Udover angivne spilletider: medio maj til primo september mandag kl. 18.30-20.30.

Tilmelding til Hans Ove Andersen, 81 11 09 31,

hansoveejby@yahoo.dk

Ældre Sagen: Ivan Dørr, 30 59 55 43,

aktivitet.middelfart@gmail.com

Pris: 150 kr. Herudover kan der lejes kølle og kugle for 5 kr. pr. gang.

**Krolf - Nørre Aaby**

Tirsdage kl. 14-16.

Sted: Æblehaven 5.

Kølle og kugler kan lånes.

Tilmelding på [www.noerreaabykrolfklub.dk](http://www.noerreaabykrolfklub.dk) eller hos

Finn Lorentzen, 40 56 62 66.

Ældre Sagen: Ivan Dørr, 30 59 55 43,

aktivitet.middelfart@gmail.com

Pris: 200 kr. i årligt medlemskontingent.



## Pensionistfodbold

Torsdage kl. 10.30-12.

Sted: MB & BK's anlæg, Færøvej 54, Middelfart.

Pensionistfodbold kombinerer fodboldøvelser og styrketræning og gør det til en af verdens sundeste motionsformer. Spillet er for alle mandlige pensionister og efterlønnere.

Carsten Chrona Andersen, 41 83 99 06,  
carsten.andersen@live.dk

Pris: Fra 300 kr.

## Bowling

Mandage kl. 11-12.

Onsdage kl. 9-12.

Sted: Lillebælt Bowling, Færøvej 67, Middelfart.

De 2 første gange spilles gratis. Onsdag spilles 1 time ad gangen, så mød op og se om det er noget for dig.

Jørgen Bisgaard, 61 86 08 21.

Ældre Sagen: Ivan Dørr.

Pris: 450 kr. Dækker en sæson, betales til bowlingklubben.

## Padel tennis

Tirsdag og torsdag kl. 9-11.

Sted: Padel Center Middelfart, Korsholm Alle 19, Middelfart.

Padel tennis er verdens hurtigst voksende sport, og med god grund. Sporten er nemlig velegnet for alle. Padel tennis kan spilles to mod to eller en mod en og kan langt hen ad vejen sammenlignes med tennis og squash tennis. Kom til en prøve og se, om det er noget for dig.

info@padelcentermiddelfart.dk

# Fælles Om. Økonomien

I Middelfart Sparekasse får du en personlig rådgiver, som kender dig og din økonomi, og er til at få fat på. De bedste løsninger finder vi nemlig i fællesskab. Læs mere på [midsp.dk/blivkunde](https://midsp.dk/blivkunde)



Danmarks bedste finansimage for femte år i træk.



Du får en personlig rådgiver, som du kan kontakte direkte.



Vi støtter lokale aktiviteter og foreninger i din by.

**MIDDELFART  
SPAREKASSE**



[www.socialkompas.dk](http://www.socialkompas.dk)

## Ældre Sagen Fredericia tilbyder:

Sommerhøjskole på Liselund Højskole  
 30. juni kl. 8 - 6. juli kl. 15.  
 Sted: Fredericia Banegård kl. 8, Lillebæltshallerne kl. 8.25. Er der ikke nok tilmeldte, tages toget til Slagelse, og så bliver i hentet på banegården i Slagelse.  
 Tilbring en uge med dejlig højskolestemning i en af Danmarks smukkeste landsdele vidunderlige Midt- og Vestsjælland. Ældre Sagen Fredericia. Tilmelding på Ældre Sagen Fredericias hjemmeside eller til Britta Damm, 40 12 97 78 tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14 senest 31. januar. Pris: 4.850 kr.

**Estate**  
 EJENDOMSMÆGLER MDE  
 Odensevej 169, 5500 Middelfart  
 Telefon: 6441 2020  
 E-mail: 5500@estate.dk

**Estate Strandstoft**  
 facebook.com/estatestrandstoft

### Skak

Vi mødes og spiller skak i nogle timer. Det er for nybegyndere og let øvede.

Tirsdage kl. 13-15 i Østergades Forsamlingshus, Østergade 33, Middelfart.

Underviser: Arne Mathiassen, 22 12 01 94.

Karen Højriis, 51 91 96 40. Ældre Sagen: Ivan Dørr.



## **Tilmelding til arrangementer**

For at lette vores frivillige bedes tilmeldinger så vidt muligt foretaget på vores hjemmeside [www.aeldresagen.dk/middelfart](http://www.aeldresagen.dk/middelfart)

## **Betaling**

Når der bookes på hjemmesiden, kan der for betalingsarrangementer normalt betales med Dankort og MobilePay samtidig med bestillingen.'

I andre tilfælde bedes indbetaling foretaget ved bankoverførsel umiddelbart efter tilmeldingen til det kontonummer, der står anført ved det enkelte arrangement.

Husk at anføre på betalingen, hvem betalingen gælder for og til hvilket arrangement. En tilmelding er ikke bindende for Ældre Sagen, før betalingen er registreret af vores kasserer.

## **Afmelding**

Tilmeldinger til Ældre Sagens arrangementer er bindende.

Hvis du bliver forhindret i at deltage i et arrangement, hvor du er tilmeldt, beder vi dig om at afmelde din deltagelse hurtigst muligt, så vi kan give din plads til en anden.

## **Penge tilbage**

For betalingsarrangementer gælder det, at der ikke betales penge tilbage, før arrangementet er fuldttegnet og vi kan afsætte din billet til anden side. Hvis du selv afsætter din billet til anden side, bedes du afgive oplysninger om den nye rejsende til den arrangementsansvarlige.

Hvis forhindringen skyldes sygdom eller lignende, kan du muligvis få udgiften refunderet via din rejseforsikring.

## **Ny EU-lov for nethandel gennem bookingsystemet**

I 2021 trådte en ny EU-lov i kraft om 2-step-verifikation ved onlinebetaling.

Det betyder, at ved transaktioner over 450 kr. får betaleren tilsendt en kode på SMS, som de skal indtaste i betalingsvinduet. Kan man ikke modtage SMS, kan man benytte sit MitId. Det gælder for betaling med betalingskort, men ikke for MobilePay. Hvis du har problemer med dette, bedes du kontakte den arrangementsansvarlige.

## **Har du givet os din e-mailadresse?**

Den er vigtig for os at have.

Når du tilmelder dig et arrangement via hjemmesiden og ikke har opgivet din e-mailadresse til os, kan der ikke sendes en kvittering for din tilmelding fra booking-systemet. Derfor beder vi dig om at give os (bestyrelsen) din e-mailadresse, så vi kan få den registreret. Det vil gøre det lettere for dig og for os. Du kan også selv gøre det på Ældre Sagens hjemmeside [www.aeldresagen.dk/middelfart](http://www.aeldresagen.dk/middelfart) Har du beskyttet adresse, kan du ikke selv booke dig ind på et arrangement, men kontakt den arrangementsansvarlige.

# Ældre Sagen

## MIDDELFART

**Sociale tjenester  
er gratis for alle**

**VEJEN TIL ET AKTIVT SENIORLIV**

# Vi vil være *bedst*



*Psst...*  
Vi samarbejder  
med Ældre Sagen

### Vi har:

- ✓ Over 115 år erfaring
- ✓ Lav liggetid blandt byens ejendomsmæglere\*
- ✓ Stort lokalkendskab
- ✓ Høj kvalitet

\*Jf. boligsiden på villasalgs i 5500 Middelfart



**Poul Erik Bech**  
Vi gør en *forskel* for dig og dit salg

Odensevej 34  
5500 Middelfart  
Tlf. 64411602  
550@edc.dk

## Besøgsven

Det er hyggeligt at have en at tale med. Det er også hyggeligt at kunne dele eftermiddagskaffen med en anden. Og så er det rart at være to, når man går tur.

Få dig en besøgsven, som du kan dele dine stunder med. En besøgsven kan være netop det lyspunkt, der åbner din verden og som har overskud til at lytte og tale med dig. En besøgsven er en, du kan regne med en til to timer om ugen.

Du og din besøgsven finder selv ud af, hvordan I bruger jeres tid sammen, og hvornår og hvor tit I skal ses. Det vigtigste er, at I skal hygge jer sammen.

En besøgsven er frivillig og ulønnet i Ældre Sagen.

Besøgsvennen har tavshedspligt og kommer som gæst i dit hjem, hvad enten du bor i egen bolig eller på plejehjem. Besøgsvennen kan altid legitimere sig med et identitetskort fra Ældre Sagen. Det er gratis at få en besøgsven.

### Sådan får du en besøgsven

Først taler du med en leder for besøgsvennerne om dine interesser og forventninger til en besøgsven. Herefter aftaler I, hvad der videre skal ske.

## Demensaflaster

For mange pårørende til demensramte er en aflaster et lyspunkt i hverdagen. En pause, hvor en anden tager over et par timer om ugen i hjemmet. Det giver ekstra trykthed og trivsel for alle parter i familien. En aflaster kan også være en god støtte for dig som

pårørende.

Få dig en frivillig aflaster eller besøgsven, så du trygt kan gå hjemmefra og tage på indkøb, få frisk luft, mødes med venner og veninder eller deltage i en fritidsaktivitet. En aflaster kan være netop det åndehul, du har brug for.

Du aftaler selv med aflasteren eller besøgsvennen, hvordan besøgene bedst foregår med størst mulig trykthed for alle parter. Aflasteren kommer normalt et par timer om ugen for at hygge-snakke, gå ture med den demensramte - eller hvad I nu har aftalt. Du kan også bede en aflaster om at tage med til en stor

familiebegivenhed som et bryllup, en barnedåb eller en rund fødselsdag.

En aflaster er frivillig i Ældre Sagen. Aflasteren har tavshedspligt og har deltaget i Ældre Sagens kurser om demens og har derfor særlig viden og respekt for både demensramte og pårørendes situation. Frivillige aflastere kan også være personlige hjælpere og besøgsvenner for demensramte på ældrecentre/aktivitetscentre ved f.eks. fællessang, motion, musik samt cafe-møder o.l. for pårørende.

### Sådan får du en demensaflaster

Først får du en god snak med lederen af de frivillige demensaflastere, for at I sammen kan finde ud af, hvordan besøgene kan få et trygt og hyggeligt indhold.

### Den hjælpende hånd

Små praktiske gøremål kan være et stort problem for mange ældre i eget hjem. Det kan være svært at træde nålen, skifte pære eller få banket et søm i væggen.

Du kan få en frivillig fra Ældre Sagen til at hjælpe med småreparationer af tøj, gå tur med hunden under sygdom eller tilslutte DVD-maskinen. Du kan også få hjælp med at få læst avisen højt eller at få skrevet et brev. Og ofte tager det en formiddag at få skiftet pæren i entreen, for der skal også snakkes og drikkes kaffe!

Den hjælpende hånd minder på den måde om en vennetjeneste eller om hjælpen fra naboen.

Den hjælpende hånd **kan ikke** påtage sig opgaver, som kommunen (hjemmehjælpen) skal løse som for eksempel rengøring, tøjvask eller fysisk omsorg som hjælp til hårvask, bad eller lignende. Du kan heller ikke få hjælp med opgaver af stor fysisk karakter som for eksempel træfældning, eller som udføres af autoriserede håndværkere så som maling, tapetsering, vinduespolering, havearbejde eller snerydning osv.

### Sådan får du Den hjælpende hånd

Først taler du med en leder for Den hjælpende hånd om, hvilken slags hjælp, du har behov for. Du opgiver navn, adresse og tele-

fønnummer. En frivillig fra Den hjælpende hånd vil så ringe dig op og aftale tid for et besøg. Hjælpen er ulønnet, men er der behov for indkøb af materialer eller lignende, må du selv afholde udgiften hertil. Personen fra Den hjælpende hånd kan altid legitimere sig med et identitetskort fra Ældre Sagen.

### Tryghedsopkald

Det er trygt at blive ringet op hver morgen. Det er dejligt at høre en stemme, man kender, der siger "god morgen". Og så er det hyggeligt at starte dagen med en lille snak over telefonen.

Få et tryghedsopkald og bliv ringet op hver morgen. Et dagligt opkald kan være det, der giver dig tryghed i hverdagen, når du bor alene.

Det er en frivillig i Ældre Sagen, der ringer dig op hver morgen. I aftaler selv indbyrdes, hvad der skal gøres, hvis du ikke tager telefonen. Den frivillige har tavshedspligt.

### Sådan får du et tryghedsopkald

Du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at få tryghedsopkald. Alle der har brug for et dagligt opkald, kan trygt ringe eller skrive til Ældre Sagen i Middelfart.

### Telefonvenner

Savner du hyggelige samtaler. Så meld dig hos Ældre Sagens Telefonvenner og giv dig selv og et andet menneske glæden ved en hyggelig samtale.

Det er for dig, der ønsker en telefonven, der ringer til dig med jævne mellemrum. Og for dig, der gerne vil sprede glæde og ringe op til en, der savner selskab og en at tale med. I bestemmer selv, hvor ofte og hvor længe I har lyst til at snakke sammen.

Vi gør vores bedste for at matche dig med en, der har samme interesser eller andet, der gør I passer godt til hinanden.

Hvis nogen i din familie gerne vil have en telefonven, men ikke selv kan tilmelde sig, kan du sagtens gøre det for dem. Husk, at det skal være aftalt med vedkommende, at du gør det.

### Gå-med-ven

Hvis du har svært ved at komme ud, fordi du måske er lidt usikker på benene, bliver forvirret eller er utryg ved at gå på gaden, så kan du have glæde af en gå-med-ven.

Din gå-med-ven tilbyder en støttende arm, hjælp til at finde rundt og for eksempel komme med den rigtige bus eller bare at være en at følges med. Vi kan også ledsage dig til læge, sygehus, tandlæge m.v.

### Vil du have en gå-med-ven?

Hvis du vil høre om dine muligheder, kan du henvende dig til kontaktpersonen for ledsagere i din lokale afdeling af Ældre Sagen. Derefter får du besøg af kontaktpersonen, der vil tale lidt med dig om dine interesser og behov, og så vil han/hun finde en gå-med-ven, der passer til dig.

### Bisidder / Seniorvejleder - En ven i nøden

#### Hvad er en bisidder / vejleder?

En bisidder/vejleder er en person, der lytter og yder dig praktisk og moralsk støtte i sager, som er vigtige for dig.

#### Det kan dreje sig om

- \* kontakt til socialforvaltningen herunder visitation om personlig pleje og praktisk bistand m.m.
- besøg i banken
- forsikringsspørgsmål
- kontakt til Skifteretten
- besøg hos læge
- besøg på sygehus
- kontakt til Skat
- boligselskab
- klage over afgørelse
- hvad betyder det, der står i skrivelse fra myndigheden?
- og andet der er vigtigt for dig, eller som du er utryg ved.

## Hvad kan en bisidder / vejleder gøre for at hjælpe dig?

En bisidder/vejleder er en person, der støtter dig i situationen, hvor du er usikker.

- som vil hjælpe dig med at få klarhed på, hvad problemet drejer sig om
- som vil hjælpe dig med at tage handling på situationen
- som vil deltage i en samtale, du ikke er tryk ved at tage alene
- som vil hjælpe dig med på forhånd at få samling på, hvad du skal huske at sige og spørge om, og som vil overvære samtalen sammen med dig
- som kan tale for dig, hvis du ønsker det
- som vil hjælpe dig med bagefter at gøre op, hvad der kom ud af samtalen
- som vil hjælpe dig med evt. klage over afgørelse.

### Bisidderen / vejlederen er

- ikke sagsbehandler
- ikke erstatning for en advokat eller ekspert
- ikke den der træffer beslutninger for dig

### Vågevagt

Et tilbud til plejecentre og Hjemmeplejen i Middelfart Kommune

Vi kan tilbyde:

- at være til stede, hvis der ikke er pårørende
- at aflaste familien med at være hos den døende
- at være de pårørendes forlængede arm
- Kontakt 23 49 36 73.

Telefonen er åben alle dage kl. 9–17.

## Advokatbistand

1. tirsdag i måneden kl. 12-17.

Advokat Jeppe Vang Madsen, Middelfartadvokaterne, Algade 6.

Du kan få gratis vejledning og rådgivning.

Herudover gratis telefonrådgivning.

Husk at bestille tid: 64 41 00 52, og oplyse, at du kommer via Ældre Sagen.

## It og teknologi

Ældre Sagen vil med it-hjælp give **alle** ældre i Middelfart Kommune et tilbud om gratis hjælp ved computerproblemer. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen.

It-hjælperen kan evt. gøre indholdet på din pc overskueligt og også vise dig, hvordan man nemt gemmer og finder sine filer igen.

It-hjælperen vil også hjælpe dig med at ringe til en it-ekspert, hvis du ikke føler, du forstår, hvad de siger til dig.

Vi går aldrig ind på din computer, hvor dine personlige oplysninger står. Du indtaster selv dine koder, når det er påkrævet. Alle frivillige i Ældre Sagen er forsikrede mht. ansvar, men problemer opstået på computeren under en opgave er brugerens eget ansvar.

It-hjælperen er altså **ikke**:

En lønnet ansat eller en erstatning for en ekspert/konsulent.

It-hjælperen foretager ingen tekniske reparationer, men vi har et team af lokale it-hjælpere, som vi kan trække på, og som stiller deres viden til rådighed for os og dig.

Herudover kan du efter aftale med en it-hjælper få hjælp til din pc, tablet eller mobil på vores kontor hver onsdag i kontortiden.



## It-besøgsvenner

Tilbuddet til dig, der:

- Gerne vil i gang eller komme videre med at bruge internettet
- Savner venner eller familie, som kan hjælpe dig i gang
- Har en computer/tablet (fx iPad) eller smartphone

En it-besøgsven er en frivillig person, der kan besøge dig en gang om ugen i op til tre måneder eller efter aftale.

Vil du have en it-besøgsven, så kontakt Lone Ebbesen på 21 44 66 18, ebbesen@stofanet.dk eller besøg os på kontoret og få en snak om dit behov.

It-besøgsvennerne er ulønnede, og transporten betales af lokalafdelingen.

Denne app kan hentes i Google Play (Android) eller i App Store (IOS). Her kan du se aktuelle tilbud, og dit medlemskort kan tilknyttes, så du altid har det på dig.



## Tilmelding til aktiviteter

Til jer som har adressebeskyttelse:

Ved henvendelse til Ældre Sagen kan denne beskyttelse ophæves.

Det vil ikke være muligt at tilmelde sig aktiviteter på hjemmesiden, hvis beskyttelsen ikke er ophævet.

Ved tvivl ring på aktivitetstelefonen på 23 27 48 26.



## Kontakt os

Få overblik over hvem du kan kontakte, hvis du har spørgsmål til os.

Se bagsiden eller gå ind på vores hjemmeside, klik på "Kontakt os".

## Nyhedsbrev

Hvis du ikke får det lokale NYHEDSBREV, så gå ind på lokalafdelingens hjemmeside og scroll ned til bunden, hvor du kan tilmelde dig med din e-mailadresse, så får du det automatisk.

## Informationer

## 10 GRUNDE TIL AT OPRETTE TESTAMENTE

DU KAN FÅ INDFLYDELSE PÅ, HVORDAN DIN ARV BLIVER FOR-DELT VED AT OPRETTE ET TESTAMENTE.

Det er ikke sikkert, du overvejer at oprette testamente. Og det er ikke sikkert, du er klar over, at du rent faktisk kan have indflydelse på, hvordan arven efter dig skal fordeles. Men i nogle situationer kan det være en fordel at oprette et testamente.

Her er 10 situationer, hvor det er nødvendigt at oprette et testamente, hvis du vil have indflydelse og fx ønsker en anden fordeling end den, der følger arveloven:

- Hvis du ikke er gift, men ønsker at sikre din samlever
- Hvis du har børn fra tidligere forhold
- Hvis du ønsker, at arven fra dig skal være en form for særeje
- Hvis du ønsker, at arven skal båndlægges
- Hvis du er enebarn, ugift og barnløs og vil undgå, at arven tilfalder statskassen som "herreløst gods"
- Hvis du ønsker at betænke svigerbørn, stedbørn, stedbørnebørn, fraskilt ægtefælle, fætre, kusiner eller andre
- Hvis du ønsker, at bestemte personer eller foreninger skal arve bestemte genstande eller beløb
- Hvis du har ønsker om at vælge din egen bobestyrer
- Hvis en arving har bundløs gæld
- Hvis du vil ændre eller tilbagekalde et tidligere testamente.

**Læs mere om formue, arv og testamente i håndbogen "Værd at vide".**

Du er altid velkommen til at kontakte vores jurister og eksperter, hvis du har brug for hjælp til at få overblik over dit testamente.

## Sprog

### Engelsk for øvede

Østergades Forsamlingshus, Dagligstuen, Middelfart  
Mandage kl. 13-14.30 og 14.30-16.

Pris: 100 kr. ikke-medlemmer 200 kr.

Tilmelding til Birgit Feveile, 28 23 37 22, [birgit.feveile@stofanet.dk](mailto:birgit.feveile@stofanet.dk)

## Kortspil - bridge

Østergades Forsamlingshus, Store glassal, Middelfart.

Mandage og torsdage kl. 9-12.

Tilmelding eller ønsker du at stå standby i tilfælde af forfald, kontakt Karen Højriis, 51 91 96 40, [karenhoiriis@gmail.com](mailto:karenhoiriis@gmail.com).

Pris: 100 kr. ikke-medlemmer 200 kr.

### Kontoret er åbent hver onsdag kl. 10-12.

Har du lyst til at høre mere om Ældre Sagen, eller vil du gerne have hjælp til at melde dig til et af vores arrangementer eller noget helt andet, så kom og få en snak med os. Hvis du er medlem, så husk dit medlemskort, hvis du skal med til et arrangement. Vi har kaffe på kanden.

Adresse: Frivilligcentret, Teglgårdsparken 17, Middelfart.

I løbet af 2024 flytter kontoret til P V Tuxensvej.

*Vi er altid et besøg værd*



*Se vores tilbud på  
www.slpo.dk*



## Slagteren på Odensevej

Odensevej 42 | 5500 Middelfart | Tlf. 6441 0370  
www.slpo.dk | mail@slpo.dk

### Pensionsstatser, hvis du er enlig (2024):

**Grundbeløb** pr. måned før skat: 6.928 kroner  
(2023: 6.694 kroner)

**Pensionstillæg** pr. måned før skat:  
Højst 8.016 kroner (2023: 7.745 kroner)

**Folkepension** pr. måned i alt før skat:  
Højst 14.944 kroner (2023: 14.439 kroner)

**Ældrecheck** pr. år før skat: Højst 19.900 kroner  
(2023: 19.200 kroner.)

**Formuegrænse:** 99.200 kroner (2023: 95.800 kroner)

Hvor meget kan jeg få i folkepension i 2024, hvis jeg er gift eller samlevende?

### Pensionsstatser, hvis du er gift eller samlevende (2024):

**Grundbeløb** pr. person pr. måned før skat: 6.928 kroner  
(2023: 6.694 kroner)

**Pensionstillæg** pr. person pr. måned før skat:  
Højst 4.102 kroner (2023: 3.963 kroner)

**Folkepension** pr. person i alt pr. måned før skat:  
Højst 11.030 kroner (2023: 10.657 kroner)

**Ældrecheck** pr. person pr. år før skat:  
Højst 19.900 (2023: 19.200 kroner.)

**Formuegrænse** pr. par: 99.200 kroner (2023: 95.800 kroner)



## De bedste rammer for salg af din bolig



Heidi og Per Strandstoft

### Estate Strandstoft

EJENDOMSMÆGLER MDE

Viaduktvej 4, 5500 Middelfart  
Telefon 6441 2020, E-mail 5500@estate.dk

Følg os på



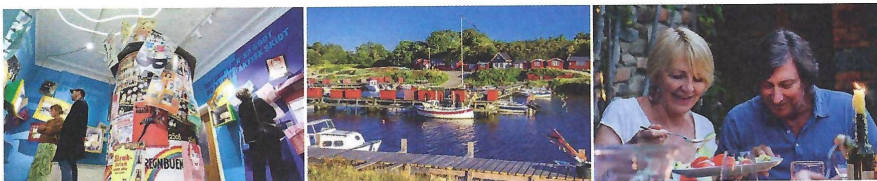




Til dig der ønsker at blive medlem og støtte den gode sag

# Glæd dig til mange fordele som medlem

Et medlemskab hos Ældre Sagen handler slet ikke om alder. Det handler om at være med til at påvirke sin egen fremtid og støtte, at vi har et godt liv – hele livet. Vi brænder for – og kæmper for, at vi skal have et sikkert og trygt samfund for alle generationer. Og der tages hånd om dem, der har brug for hjælp og omsorg i hverdagen. Det kan vi nemlig godt – for jo flere vi er, jo mere indflydelse har vi. Sammen.



Spis ude med 25 % rabat. Få gode tilbud på kultur og oplevelser og ferie og ophold.

## 5 gode grunde til at blive medlem i Ældre Sagen – uanset hvem du er og hvilken alder du har

1. Fordele og rabatter over 2.600 steder – fx kroophold, rejser, briller, fitness m.m.
2. Gratis telefonrådgivning alle hverdage
3. 100.000 arrangementer årligt
4. Adgang til alle 215 lokalafdelinger
5. Man støtter den gode sag



**”Støt kampen for et værdigt ældreliv og et samfund hvor alle kan leve et godt liv – hele livet”**

Bjarne Hastrup, adm. direktør i Ældre Sagen

Ældre Sagen

**Kontaktpersoner**

Socialhumanitær kontaktperson/Besøgsvener

Birthe Petersen 22 98 90 95  
birthe@bhpetersen.dk

Vågetjenesten 23 49 36 73

Gå-med-venner/Den hjælpende hånd/Tryghedsopkald

Inger-Marie Sørensen 61 29 04 97  
ims7913@gmail.com

Bisidder/Seniorvejledning 60 62 54 41

Erik Jørgensen erikrivi@gmail.com

Demensansvarlig 61 79 35 09

Kell Nielsen kellnie@hotmail.com

Sundhedspolitik 40 63 31 32

Finn Kyed finnkyed@gmail.com

Arrangementsansvarlig 30 59 55 43

Ivan Dørr ivandorr@gmail.com

Cykelhold/Vandreture Middelfart 40 40 02 96

Tove Rousing tovemalta@mail.dk

Vandreture Ejby 40 11 24 74

Mariane Andersen vandrepige@gmail.com

Stolemotion 28 30 10 47

Annelise Hansen a.k.hansen@stribnet.dk

It og teknologi 21 44 66 18

Lone Ebbesen ebbesen@stofanet.dk

Formand 61 29 05 13 / 40 81 70 31

Helge Petersen helge@bhpetersen.dk

Kasserer

Henni Nielsen ks.middelfart.445@aeldresagen.dk