

# Ældre Sagen

## Kolding 2024



**Program for 1. halvår 2024**  
*Arrangementer, Aktiviteter og Ture*

## Praktiske oplysninger

Her kan du danne dig et overblik over Ældre Sagens aktiviteter, arrangementer og ture. Du kan også se det hele på [www.aeldresagen.dk/kolding](http://www.aeldresagen.dk/kolding)

### Tilmelding og betaling:

Hvor ikke andet er nævnt, skal du tilmelde dig og betale til arrangementer og ture på hjemmesiden.

Har du ikke mulighed for at bestille på hjemmesiden så ring til:

**Bente Fossø, tlf. 61 29 60 45, kun mandage og tirsdage fra klokken 10-12**

**eller mail: [bente.fossø@gmail.com](mailto:bente.fossø@gmail.com)**

Bemærk venligst, at alle tilmeldinger til arrangementer, ture og rejser er bindende. Udeblivelse/afbud vil medføre opkrævning af det skyldige beløb. Evt. indbetalte beløb til ture mv. tilbagebetales ikke.

**I løbet af foråret kan der komme flere arrangementer, som i skrivende stund ikke er programsat. Følg derfor med på hjemmesiden eller ugeavisen den sidste onsdag i måneden.**

*Der tages forbehold for evt. ændringer og fejl i programmet.*



## **Ældre Sagen Kolding**

har hjemsted i egne lokaler:

Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4, Kolding

*Der er gode parkeringsmuligheder.*

## Socialt-humanitær arbejde i Ældre Sagen

Mangler du hjælp til en af nedennævnte funktioner så kontakt den aktuelle kontaktperson...

- **Aflastning for pårørende til personer med demens:**  
Ulla Sørensen, tlf. 21 80 76 30.
- **Besøgsven:**  
Grete Juhl, tlf. 24 27 38 56.
- **Bisidder:**  
Jørn Høgh Nielsen, tlf. 28 19 33 24.
- **Hjælpende Hænder:**  
Torben Fossø, tlf. 21 16 12 01.
- **”Kom med ven”:**  
Anne Kok, tlf. 30 24 21 56.
- **Tilbud om sorg- og samtalebesøg:**  
Jørn Høgh Nielsen, tlf. 28 19 33 24.
- **Tryghedskald:**  
Anne Kok, tlf. 30 24 21 56.
- **Vågetjeneste:**  
Jørn Høgh Nielsen, tlf. 61 29 06 68.



# Billeder fra gå- og busture...



Foto 1. Sdr. Stenderup Sønderkov, 2. og 3. Ree Park, 4. Klokkestablen, Skamling, 5. Jels Søerne, 6. Haderslev Dambåd, 7. Hejlsminde, 8. Harte, 9. Grønninghoved, 10. Bamse-Madsen, 11. og 12. Frøslevlejren.

# Faste arrangementer 1. halvår 2024

## Bankospil

Sted: OK-Klubbens lokaler, Ålegården 3

**Banko er flyttet til Sct. Jørgens Gård.**



Vi spiller følgende onsdage kl. 13.30-16.30.

**21. februar** Tilmelding 31. januar-14. februar

**20. marts** Tilmelding 28. februar-13. marts

**24. april** Tilmelding 02.-16. april

Vi afholder igen i dette halvår de populære bankospil. Alle medlemmer er velkomne, gevinster på stribe venter på dig. Pris 85 kr. inkl. kaffe/te og brød, samt 2 plader. Ekstra plader og lotteri kan købes ved indgangen.

**Bankospillet er kun for medlemmer.**

## Spis sammen

Sct. Jørgens Gård



**Hver anden onsdag, alle lige uger kl. 12.00-14.00.**

Vi fortsætter succesen, så kom og spis en dejlig middag og hyg dig med andre. Både medlemmer og ikke medlemmer er velkomne. Se menuen på hjemmesiden. Tilmelding til: Bodil Lyngsøe, tlf. 30 22 34 68.

Senest mandag kl. 12 før arrangementet.

Pris 65 kr. 10-turs kort: 500 kr. Betales ved indgangen.

## Netværkscafé

KongsbjergHjemmet, Lunderskov

**Hver onsdag kl. 10.00-13.00.**

Hvorfor mure sig inde, når man kan more sig ude?

Mød andre, der hygger sig med spil, socialt samvær, udflugter m.m. Ingen tilmelding mød bare op.

Kontaktperson: Sonja Kruse, tlf. 23 30 45 19.

## Åben Datastue

IT-kurser

PC-hjælp

Sct. Jørgens Gård,

Hospitalsgade 4



**Datastue:** Mandag kl. 13-15 og onsdag kl. 10-12.

Har du problemer med pc, smartphone iPad eller andet, vil vi prøve at hjælpe dig. Vi kan også være behjælpelige med MitId.

**Der afholdes følgende kurser:**

**Mobiltelefoner og tablets:** Lær indstillinger, download af apps m.m.

Mandag 4. marts, del 1 og mandag 11. marts, del 2.

**3D print – Få et indblik i 3D print:**

Mandag 8. april, del 1 og mandag 15. april, del 2.

Har du brug for **PC-hjælp** i hjemmet: Kontakt Britta Vibe Nielsen, tlf. 24 63 83 53, hverdage ml. kl. 8 og 9.



# Arrangementer 1. halvår 2024

## Januar 2024

### Musikeftermiddag Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4.



### Onsdag 10. januar kl. 14.00-16.00.

Jesper Bove er guitarist og sanger og har spillet til små og store arrangementer i mange år.

Jesper synger f.eks. numre af Thomas Helmig, Rasmus Seebach, Medina, Burhan G, Christopher, Wafande, Østkyst Hustlers, Anna David, Rasmus Walter, Aura, Noah, Zindy, Morten Remar, Lars Lilholt, Lis Sørensen, Anja Nissen, Tøsedrengene m.fl.

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer: 125 kr. inkl. kaffe/te og brød.

**Tilmelding senest 3. januar.**

### Dansk underholdning i 100 år Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4.

### Onsdag 24. januar kl. 14.00-16.00.

I det musikalske show tager **Stig Nørregaard** publikum med på en musikalsk rejse. Rejsen går fra afdøde legender som Osvald Helmuth, Ludvig Brandstrup, Arthur Jensen, Helge Kjærulff-Schmidt og Ebbe Rode til nulevende underholdningsikoner som Niels Hausgaard og De Nattergale. Det kræver et alsidigt talent at fortolke en så bred vifte af kunstnere – men **Stig Nørregaard** har talentet.

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød.

**Tilmelding senest 17. januar.**

### Herreværelset Midtgården, Rød Sal, Nicolaiplds 10, (indgang til cafeteriet)



**KUN FOR MÆND!**

### Tirsdagene 30. januar, 27. februar, 26. marts, 30. april, 28. maj og 25. juni kl. 12.30-15.30.

Prisen for deltagelse er 100 kr. inkl. 2 stk. smørrebrød, en snaps/en øl/vand, kaffe og småkager.

**Tilmelding senest torsdagen før.**

*Formålet med Herreværelset er at skabe et netværk for meningsfyldt samvær med f.eks. foredrag, udveksling af erfaringer og oplevelser.*

## Februar 2024

### Færdsels-orientering Køreteknisk Anlæg, Vranderupvej 15, Kolding



#### **Onsdag 7. februar kl. 14.00-16.00.**

*Genopfrisk din færdselsteori. Vi gentager succesen fra tidligere.*

Nye regler, ændrede skilte og tættere trafik er kendsgerninger, der kan give mange – og måske særligt ældre bilister – en vis utryghed. Det giver større tryghed, at din viden og færdigheder er opdaterede. Det gør dig til en bedre bilist.

Nicolai Schnor fra Lisbeths køreskole vil hjælpe dig med at opfriske din teoriundervisning.

Der serveres kaffe og kage.

Medlemspris 85 kr. Ikke medlemmer 100 kr.

**Tilmelding senest 1. februar.**

## Marts 2024

### Årsmøde for medlemmer Forum Kolding, Bramdrupskovvej 110.

#### **Tirsdag 5. marts kl. 17.00.**

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Her er gode adgangsforhold og parkeringsmuligheder.

Bybus 5 og 6 holder lige ved døren.

Efter årsmødet er Ældre Sagen Kolding vært ved et lettere traktement.

Hvis du ønsker at deltage i arrangementet efter mødet,

skal du tilmelde dig online på hjemmesiden **senest mandag 26. februar** eller til Bente Fossø, tlf. 61 29 60 45, kun mandage og tirsdage fra kl. 10-12.

Mail: [bente.fossoe@gmail.com](mailto:bente.fossoe@gmail.com)

### Sang og musik ved Ulrikkeholm Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4.



#### **Onsdag 13. marts kl. 14.00-16.00.**

I løbet af denne eftermiddag synger Jeannet livsglade sange om tro, håb og kærlighed.

Jeannet er mezzosopran og akkompagnerer på guitar, cello og guitarlut.

Kom glad og gå opløftet hjem!

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer: 125 kr. inkl. kaffe/te og brød.

**Tilmelding senest 6. marts.**

## April 2024

### Jazz med to OK-Klubbens lokaler, Ålegården 3, Kolding



**Arrangementet er  
flyttet til Sct.  
Jørgens Gård.**

### Onsdag 10. april kl. 19.00-21.00.

Det er jazz, der swinger med to mand – og du kan opleve skønne jazznumre fra New Orleans – og en perlerække af danske melodier i jazzforklædning.

Søren Peter Frøsig spiller trompet og synger – og sammen med Brian Svendsen på klaver og klarinet skaber han en hyggelig jazz'et stemning.

Medlemspris: 125 kr., ikke medlemmer 150 kr. inkl. 1 øl/vand og snacks.

**Tilmelding senest 3. april.**

## Maj 2024

### Revysangens genklang Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4.



### Onsdag 29. maj kl. 14.00-16.00.

En god revyviser bliver man aldrig træt af at høre og synge med på. Det bliver der rig lejlighed til, når Revysangens Genklang tager publikum med på en spændende rejse med revysange fra helt tilbage og frem til nu.

Genklang består af Birgitte Antonius, sang og John Skou, klaver og fortælling.

Medlemspris 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød.

**Tilmelding senest 22. maj.**



# Ture og rejser i 1. halvår 2024

## **Bustur til Elmegården, Sommersted**

**Tirsdag 12. marts kl. 13.15. Forventet hjemkomst kl. 17.45.**

**Afgang fra Kolding Rutebilstation, Mazantigade 12,**

Elmegården er en gammel familiedrevet gård, som siden 1945 er gået i arv gennem tre generationer. Den drives i dag af Ryon og Lisbeth Petersen. På Elmegården er der i dag Farm-wellness, forsamlingslokaler, kursuscenter samt gårdbutik.

På gården får vi kaffe/te, boller og kage, medens Ryon underholder med musik og historier. Derefter er der rundvisning på gården og besøg i gårdbutikken, hvor der er tid til at handle.

(Gode adgangsforhold på Elmegården, men der er trapper i bussen).

**Pris inkl. bustur, eftermiddagskaffe og rundvisning: Medlemspris 275 kr., ikke medlemmer 325 kr.**

**Tilmelding senest 1. marts 2024.**

## **Bustur til Keukenhof og Amsterdam, Holland**

**Søndag 14. april - onsdag 17. april 2024.**

**Afgang fra Kolding Rutebilstation, Mazantigade 12 kl. 7.00, forventet hjemkomst kl. ca. 21.**

På programmet er bl.a. besøg i Keukenhof Blomsterpark, besøg ved gårdbutik med ost og træsko og kanalrundfart i Amsterdam.

Der er dansk rejseleder med på hele rejsen! (Der er trapper på turen).

3 x overnatninger, 3 x morgenmad, 3 x aftensmad. 2 x frokostsandwich inkl. kildevand (1. og 4. dag). Kaffe/te og smurt rundstykke i bussen (1. dag).

Efter tilmeldingsfristens udløb fremsendes rejsebevis og indbetalingsgiro fra teknisk rejsearrangør Vikingbus Rejser. Rejsegarantifonden nr. 3402.

**Pris pr. person i delt dobbeltværelse: 4799 kr., enkeltværelse 4799 kr.**

**(begrænset antal, derefter tillæg på 999 kr.)**

**Tilmelding senest 9. februar 2024.**

## **Bustur til Gråsten Slot og Historiecenter Dybbøl Banke**

**Torsdag 16. maj kl. 8.30, forventet hjemkomst kl. 17.30.**

**Afgang fra Kolding Rutebilstation, Mazantigade 12.**

Vi får guidet rundvisning i Gråsten gamle Slotskirke og Slotshaven.

Middagen nyder vi på Hotel Sønderborg Strand (drikkevarer for egen regning), og der er guidet rundvisning i Historiecenter Dybbøl Banke.

**Pris inkl. bustur, kaffe/te og rundstykker, middag, rundvisning og kaffe/te på hjemturen: Medlemspris 660 kr., ikke medlemmer 735 kr.**

**Tilmelding senest 10. april 2024.**

# Ældre Sagens samarbejdspartnere

## **LOOP Fitness Kolding**

**Albuen 11, Kolding.**

LOOP Fitness og Ældre Sagen Kolding vil gerne sætte fokus på vigtigheden af at være fysisk aktiv – også når man kommer op i årene.

Mange af vores ældre medlemmer nyder ikke blot deres træning, men også samværet med andre over en kop kaffe efter træning.

Ældre Sagens medlemmer, som er fyldt 50 år, træner i LOOP Fitness til rabatpris for 209 kr. for 30 dage. Kontaktperson: Centerleder Liselotte, tlf. 41 74 62 67.

## **KFUM Senioridræt Kolding**

**Peter Tofts Vej 21, Kolding**

Ældre Sagen Kolding arbejder sammen med KFUM Senioridræt.

KFUM Senioridræt har gang i mange forskellige aktiviteter – alle foregår i eller ved Pulzion. **Kontaktperson Jørgen Roed, tlf. 28 69 82 87.**

Se hjemmesiden for diverse aktiviteter: [www.kfumsenioridraet.dk](http://www.kfumsenioridraet.dk)

## **Kolding Egnsteater**

**Fredericiagade 1, Kolding**

Ældre Sagens medlemmer får 20% rabat på alle billetter. Gælder dog ikke på tilkøb af mad, revybilletter eller årskort.

Når du køber din billet på Kolding Egnsteaters hjemmeside [www.kolding-egnsteater.dk](http://www.kolding-egnsteater.dk) beder vi dig taste nedenstående kode: **aeldresagen202223**. Husk at vise medlemskort ved indgangen.

## **Kolding Jazzklub**

Ældre Sagen har indgået en samarbejdsaftale med Kolding Jazzklub, så Ældre Sagens medlemmer kan købe billet til Kolding Jazzklubs koncerter til 125 kr. pr. person + gebyr 5 kr. pr. bestilling – uanset antal billetter (normalpris 150 kr.)

Køb af billetter sker via Kolding Jazzklubs hjemmeside, hvor du finder information om klubben: [www.kolding-jazzklub.dk](http://www.kolding-jazzklub.dk)

Husk at vise medlemskort fra Ældre Sagen ved indgangen.

## **Kolding Roklub**

**Gl. Strandvej 1, Kolding**

Ældre sagens medlemmer tilbydes en gratis tur på fjorden.

Roning er en kombination af god motion og ophold i naturen – en enestående sport. I vinterhalvåret vedligeholder vi bådene, benytter vores veludstyrede motionscenter og hygger os. Tirsdag og torsdag formiddag i sommerhalvåret.

**Henning Petersen, tlf. 28 19 11 54.**

# Arrangementer i Christiansfeld

## Kontaktpersoner i Christiansfeld-udvalget:

Susanne Sandholm, tlf. 22 26 14 62, Jonna Gram, tlf. 51 74 10 14,

Margit Skøtt, tlf. 51 36 19 57.

## Verdens tag – foredrag

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld: Torsdag 4. januar kl. 19.30.

En togrejse på verdens højst beliggende togbane fra Kina over den tibetanske højslette til Tibets hovedstad Lhasa. Foredragsholder Peter Sand Høyer.

Medlemspris: 75 kr., ikke medlemmer: 100 kr. inkl. entré, kaffe/te og kage.

## Sang- og hygge-eftermiddage

Kongebrocentret, Christiansfeld: Onsdage 31. januar, 28. februar og 27. marts kl. 14.30.

Kom til en hyggelig eftermiddag og få rørt stemmebåndene sammen med beboerne.

Ingen tilmelding, mød bare op! Pris for kaffe og kage 30 kr.

## Musikalsk foredrag – John Mogensen

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld: Torsdag 1. februar kl. 19.30.

Flemming Baade fortæller om John Mogensens liv i ord og musik.

Vi skal i dette musikalske foredrag synge en masse af John Mogensens sange.

Medlemspris: 75 kr., ikke medlemmer 100 kr. inkl. entré, kaffe/te og kage.

## Årsberetning

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld: Torsdag 7. marts kl. 19.30.

Formand Jørn Høgh Nielsen fortæller om Årsmødet i Kolding.

Desuden underholder Spilopperne fra Vamdrup med sang, fællessang og musik.

Der serveres kaffe/te og kage. Gratis arrangement for medlemmer.

## Søndagscafé

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld: Søndag 10. marts kl. 14.00.

Kom og få en dejlig eftermiddag med sang, hygge, kaffe/te og kage. Pris. 30 kr.

## Sommerudflugt

Onsdag 19. juni: Afgang fra Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld kl. 8.30.

Forventet hjemkomst kl. 17.30.

Vi nyder kaffe/te og rundstykker i bussen på vej til Ribe, hvor vi får en guidet rundvisning i Ribe Domkirke. Middagsmaden spiser vi også i Ribe og får lidt tid på egen hånd. Dernæst kører vi til Welling Landbomuseum, hvor vi hører om stedet og drikker eftermiddagskaffe.

# Faste aktiviteter

| Ugedage               | Aktivitet   | Tilmelding                              |
|-----------------------|---|---|
| Mandage<br>Onsdage    | <b>Petanque:</b> Kl. 14.00-16.00.<br>Sted: Seest Boldklub, Holbergsvej 50,  | Per Varberg<br>Tlf. 53 30 95 24         |
| Mandage<br>Onsdage    | <b>Åben Datastue:</b> Mandag kl. 13-15. Onsdag kl. 10-12.<br>Sted: Sct. Jørgens Gård. Gratis. Ingen tilmelding.   | Britta Vibe Nielsen<br>Tlf. 24 63 83 53 |
| Mandage               | <b>EDB og it-kurser:</b> Kl. 10.00-12.00.<br>Sted: Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4, Gratis.  | datastuen6000kol<br>ding@gmail.com      |
| Mandage<br>Lige uger  | <b>Forskellige former for spil.</b> Kl. 14.00-16.00.<br>Sted: Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4. Gratis.   | Birthe Sletting<br>Tlf. 22 52 58 66     |
| Mandage               | <b>Gåture:</b> Kl. 10.00-12.00. Vi går ca. 6 km.<br>Sted: Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4. Gratis.   | Jørn Høgh Nielsen<br>Tlf. 28 19 33 24   |
| Mandage               | <b>Folkedans:</b> Kl. 19.30-21.30.<br>Sted: Sdr. Bjert Centralskole, Engløkke 5, 6091 Bjert.<br>Årligt kontingent: 400 kr.  | Leif Petersen<br>Tlf. 29 70 11 48       |
| Tirsdays              | <b>Bowling: HOLD 1.</b> Kl. 12.30-14.00.<br>Sted: Kolding Bowlinghal, Ambolten 2-4.<br>Pris pr. måned 190 kr. inkl. leje af sko.  | Vibeke Hansen<br>Tlf. 30 23 02 49       |
| Tirsdays              | <b>Bowling: HOLD 2.</b> Kl. 14.00-15.30.<br>Sted: Kolding Bowlinghal, Ambolten 2-4.<br>Pris pr. måned 190 kr. inkl. leje af sko.  | Bent Christensen<br>Tlf. 29 93 12 56    |
| Tirsdays              | <b>Krolf: Kl. 14-16. Start 7. maj.</b><br>Sted: Seest Boldklub, Holbergsvej 50, Kolding   | Inger Poulsen<br>Tlf. 24 84 94 44       |
| Torsdays              | <b>Bowling: HOLD 3.</b> Kl. 13.30-15.00.<br>Sted: Kolding Bowlinghal, Ambolten 2-4.<br>Pris pr. måned 190 kr. inkl. leje af sko.  | Jens Aage Berg<br>Tlf. 25 33 54 86      |
| Onsdage               | <b>Motion for svage ældre:</b><br>Hold 1: Kl. 9.00-10.00. Hold 2: Kl. 10.15-11.15. Gratis.<br>Sted: Plejecentret Olivenhaven, Munkevænget 10.   | Inger Poulsen<br>Tlf. 24 84 94 44       |
| Onsdage<br>Ulige uger | <b>Madlavning for enlige mænd 60+:</b> Kl. 16.00-19.00.<br>Sted: Brændkjærskolens skolekøkken. Pris 60 kr. pr. gang.  | Birgith Knudsen<br>Tlf. 30 42 57 35     |
| Tirsdays<br>Torsdays  | <b>Vandgymnastik/SlotssøBadet:</b><br>Tirsdag kl. 10.30-11.15 og 11.30-12.15. Torsdag kl. 9.30-10.15 og 10.15-11.00. Pris 370 kr. for 12 gange.<br><b>KongeåBadet/Vamdrup:</b> Tirsdag og torsdag kl. 11.00-12.00. Pris 270 kr. for 12 gange. | Hanne Madsen<br>Tlf. 30 70 49 80        |
| Onsdage               | <b>Træværkstedet:</b> Kl. 9.00-11.30.<br>Sted: Plejecentret Olivenhaven, Munkevænget 10.  | Bjarne Juul<br>Tlf. 42 66 19 40         |
| Alle dage             | <b>Padel-tennis:</b> Sted: Forum Kolding, Bramdrupskovvej 110, Kolding. Der skal bestilles tid. Se Ældre Sagens hjemmeside: <a href="http://www.aeldresagen.dk/kolding">www.aeldresagen.dk/kolding</a>  | Søren Johansen<br>Tlf. 40 92 49 94      |
| Månedligt             | Vi har to læsegrupper, som mødes en gang i måneden i Sct. Jørgens Gård. Mandage kl. 10-12 og kl. 13-15.   | Inger Poulsen<br>Tlf. 24 84 94 44       |