

Ældre Sagen

ØRBÆK



”Den gamle bro i Langå”

Foto: H. C. Nielsen

PROGRAM FOR FORÅR 2024

Ældre Sagen, Ørbæk

Ældre Sagen, Ørbæk byder velkommen til arrangementer og aktiviteter foråret 2024. Vi har sammensat et spændende program. Vi reklamerer for arrangementerne med opslag på hjemmesiden og via nyhedsbrev.

Som noget nyt er der 2 priser på arrangementerne. En rabatpris for medlemmer og en højere pris for ikke medlemmer af Ældre Sagen.

Så husk medlemsnummer ved køb til arrangementer.

Den årlige flerdagstur går i år til Harzen.

Se nærmere beskrivelse inde i bladet. Folder kan hentes i Almas hus, eller sendes på mail.

Vi har i samarbejde med Centerrådet på Rosengården arbejdet for bevarelse af køkkenet på Rosengården, med det resultat, at vi beholder køkkenet med det personale vi kender.

Af alle de social-humanitære aktiviteter Ældre Sagen har, vil vi gerne have fokus på enlige. Har du ikke mulighed for at komme ud, er det måske en idé at begynde dagen med et opkald fra en kendt stemme ved at tilmelde dig **tryghedsopkald**. Bor du alene, er det en sikkerhed for dig og dine pårørende ikke at blive glemt.

En stor tak til alle vores frivillige, nye som gamle. Mange får glæde af jeres indsats.

Stor tak til vore annoncører, der gør det muligt at udsende dette blad.

Redaktion:

Sonja Lykkegaard
Hansen & Kirsten
Holst

Distribution:

Svend Åge Risbjerg.

Næste nummer
udkommer i
juli/august 2024.



Bestyrelsens medlemmer



Formand:
Sonja Lykkegaard Hansen
65 33 20 46/23 83 00 10
Fm.oerbaek.495@aeldresag.en.dk



Næstformand:
Kirsten Holst
20 47 77 67
kullerup.by@gmail.com



Medlem:
Karin Degn
65 33 24 77
Karin.anita.degn@hotmail.com



Medlem:
Else Marie Jakobsen
23 25 98 67
e.jakobsen@youmail.dk



Medlem:
Jette Bende Borgersen
30 33 30 48
jbborgersen@gmail.com



Medlem:
Lisbeth Langæble
21 64 67 51
lflangaeble@gmail.com



Medlem:
Richard Muhs
23 25 21 49
muhs.privat@gmail.com



Suppleant:
Kaj Schultz
21 44 78 38
schultzkaj@gmail.com



Suppleant:
Hanne Glue
65 33 16 34//51 32 64 07
hanne-bjarne@hotmail.dk



Suppleant:
Gitte Rasmussen
21 28 45 63
grasmussen429@gmail.com



Webmaster og lokalredaktør:
Inger Thulin Nielsen
22 31 15 63
banemarken@outlook.dk



Webmaster og lokalredaktør:
Hans Christian Nielsen
40 12 71 30
hcn Nielsen32@gmail.com



Kasserer:
Jørgen Stub Holmegaard
24 64 93 65/65 37 12 45
ks.oerbaek.495@aeldresag.en.dk

Koordinationsudvalget i Nyborg Kommune

Formand: Peter Enevold	40 81 86 75	peen@tietgen.dk
Næstform.: Sonja Lykkegaard Hansen	23 83 10 00	fm.oerbaek.495@aeldresagen.dk
Medl.: Ib Kruse	24 67 49 97	ib.kruse@gmail.com
Medl.: Lisbeth Langæble	21 64 67 51	lflangaeble@gmail.com

Ældre Sagen, Snorresgade 17-19, 2300 København S.

Hovedkontoret Tlf. 33 96 86 86
Ældre Sagens hjemmeside:

aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk

Nye medlemmer

Hvis du ønsker at blive medlem af Ældre Sagen, kan indmeldelsen foretages ved direkte henvendelse til hovedkontoret;

eller kontakt Sonja Lykkegaard Hansen: tlf. 65 33 20 46/23 83 00 10

Et personligt medlemskab koster

135 kr. pr. halvår.

Et familiemedlemskab koster

220 kr. pr. halvår.

Der varsles kontingentstigning 2. halvår 2024 med 10 kr. pr medlem pr halvår.

Medlemsfordele

Du kan ringe gratis til tlf. **70 89 00 81** og få social og juridisk rådgivning.

Åbningstider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14. torsdag kl. 14-18.

Hos Ældre Sagens jurister og socialrådgivere kan man søge råd og vejledning.

Alle er velkomne til at deltage i Ældre Sagens arrangementer overalt i landet. Se i bladet "Det Sker", der udkommer sammen med medlemsbladet 6 gange årligt eller på hjemmesiden.

Ældre Sagen har rabataftaler med mange samarbejdspartnere. Se i medlemsbladet, eller hent app'en "Ældre Sagen, Tilbud" til din smartphone.

VVS - GAS - BLIK

Ørbæk Varmeservice
ApS

Martin Sohne
aut. vand-, gas og sanitetsmester
Kløvervej 7 - 5853 Ørbæk

TLF. 65 33 11 84
www.SOHNE-VVS.dk



GAS- OG OLIEFYRSSERVICE

Om forsidebilledet:



strøg, der skaber et levende og drømmende natur-
landskab.

Den gamle jernbanebro i Langå har fået nyt liv. I sommeren 2023 begyndte kunstneren Kristian Vodder Svensson kunstprojektet og udsmykningen af den gamle jernbanebro fra 1933. Hele viadukten bærer præg af Kristians unikke stilart, med elegante penselstrøg, der skaber et levende og drømmende natur-



På begge sider af broen er der desuden en hånd der ved ind- og udkørsel i byen, henholdsvis byder besøgende velkommen eller vinker dem farvel igen.

Forsidebilledet er en gengivelse af et gammelt fotografi fra Svendborg-Nyborg banen.

Se mere på Nyborg Kommunes hjemmeside.

Søndagscafé og Demenscafé

Søndagscafé

Kom og vær med og bliv en del af fællesskabet. Her kan du genopfriske gamle venskaber og skabe nye.

Her er levende musik, som spiller i 2 timer. Vi holder pause ½ time, hvor vi drikker kaffe med kage til, og der udtrækkes gevinster på indgangsbilletten.

Alle søndagscaféer afholdes i gæstecaféen på Rosengården, Kløvervej 1, Ørbæk.

Tidspunkt: Kl. 14 – 16

Søndag den 7. januar

Rundt på gulvet

Søndag den 4. februar

Jens Bækkelund

Søndag den 3. marts

Håndklaver og charme

Søndag den 7. april

Karen og Tommy

Søndag den 5. maj

Elsk

Kontaktperson: Kirsten Holst tlf. 20 47 77 67

Pris: 50 kr. pr. gang inkl. kaffe og kage.

Ingen tilmelding. Alle er velkomne.

Demenscafé

Alle demenscaféer holdes med og i Klub Ørbæk, Kløvervej 1, Ørbæk.

For information:

Kontakt Lisbeth Langæble tlf. 21 64 67 51

Pris: Gratis

Alle er velkomne.



Østfyn VVS & Energiservice
Hans Erik Christensen
Den varme linie!
65 37 18 09 www.godtfyr.dk
Tårup Byvej 25 A • 5871 Frørup • godtfyr@godtfyr.dk



Herrested Auto
MAARE BYVEJ 13, 5853 ØRBÆK - TLF: 65 98 13 91 - FAX: 65 98 21 19
michael@herrestedauto.dk
magnus@herrestedauto.dk



Solsikken
Alltid åben
65 33 12 24
Hovedgaden 4
5853 Ørbæk



Lokalt pengeinstitut...
Hos os er du et ansigt
og ikke et nr...!
Bare ring **65 43 25 50!**

FRØRUP ANDELSKASSE
Sportsvænget 2 · 5871 Frørup · Tlf. 65 43 25 50 · post@froerupandelskasse.dk
www.froerupandelskasse.dk



Frisørgården
v/ Helene Linde
Ring og book en tid
Tlf. 26 20 66 58
Odensevej 30 · 5853 Ørbæk · Telefon 26 20 66 58 · Følg Frisørgården på Facebook



Ønsker du dig...
Din egen personlige kalender med whiteboard
fåes den både som uge, måned og årskalender
på: **Creative Cave.dk**
Vi kan også lave...
bryllupshjerter, skamler med eget motiv, mm...

Creative Cave.dk
en del af: **FOLIEKNIVEN.DK**

Motion

Cykelture

Ældre Sagen ”Cykler for livet.”

Vi cykler hver mandag ud i det blå og nyder naturen i et tempo, hvor alle kan være med.

Vi starter igen den 8. april 2024 kl. 9.30 fra Almas Hus, Sentvedvej 1, Ørbæk og sidste gang før sommerferien er den 24. juni.

Start efter sommerferien den 5. august.

Alle er velkomne, ingen tilmelding. Bare mød op.

Husk cykelhjelm og gul vest.

Kontaktperson: Käte Larsen.

Tlf. 21 24 71 02

Poul Pedersen.

Tlf. 40 58 27 82

Gymnastik

Styrk din smidighed. Få mulighed for samvær med andre.

Motion er med til at holde dig smidig og frisk.

Sted: TIF Hallen. Start 11. januar sidste gang 21. marts.

Tid: Torsdag kl. 9 – 10 Vi slutter af med en kop medbragt kaffe.

Tilmelding til kontaktperson.

Pris: 150 kr. for 10 gange

Ledere: Karen Jensen og Birgit Pedersen

Kontaktperson: Else Marie Jakobsen

Tlf. 23 25 98 67

Petanque

Mandage kl. 9.30 – 11.30.

Sted: TIF`s idrætsanlæg i Frørup.

Oplev 2 timers sjov og hyggeligt samvær. Om vinteren spilles der inde i TIF-hallen.

Ingen tilmelding. Kom bare og se om det er noget for dig.

Kontaktperson: Hanne Ringsmose

Tlf. 61 33 85 96

KLINIK ØRBÆK 
Kiropraktik & Fysioterapi

- Smerter fra ryg og nakke
- Slidgigt i ryg, hofte og andre led
- Hovedpine og Svimmelhed
- Fælles træningshold

Kom og besøg os:
Sanni Rømer, Kiropraktor
Signe Darling Lavard, Kiropraktor
Andreas Færch, Fysioterapeut



Se mere på



Hovedgaden 9C - 5853 Ørbæk
mail@kiropraktor5853.dk - tlf. 2258 5653

www.klinikorbæk.dk

Motion, Ørbæk Midtpunkt

Alle personer på 65+ eller førtidspensionister, med dokumentation, kan nu få medlemskab for **135 kr. pr. md.**, hvis de registrerer deres betalingskort, så betaling af kontingent kører automatisk.

For dem som IKKE vælger denne løsning og vælger at betale kontant eller ved kort i Ørbæk Midtpunkt – tillægges et administrationsgebyr på 75 kr. pr. betaling, så prisen **bliver 210 kr.** pr. måned.

Henvendelse kan også være pr. mail til motion@orbek-midtpunkt.dk eller ring til tlf. 29 72 35 45. Kontortid mandag 8 -10, og torsdag kl.16 -18. lørdag 10 -12.

Kom og vær med – motion og latter forlænger livet, siges i en stor undersøgelse. Motion kan udføres på mange niveauer. Dette vil vi gerne være med til at understøtte 😊



WWW.HELSEOGMASSAGE.DK

Massage giver ekstra velvære

v/ Jacob Nilsson,
Fysiurgisk Massageterapeut RAB,
Idrætsskadeterapeut og babyterapeut

Hovedgaden 26, 5853 Ørbæk, Tlf. 21 45 15 16

HELSE
MASSAGE

Det er **DESLERS grafiske hus**, der trykker vores lokale blad.



DESIGN · TRYK STORFORMAT + ETIKETTER

Hvor personlig service og høj kvalitet gør en forskel.

deslers
■ grafisk hus ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Tlf. +45 64 71 48 09 · info@deslers.dk · www.deslers.dk

Billetter til forårets arrangementer

Billetsalg følgende steder:

Café Rosengården: Første mandag i måneden kl. 10 – 12

Første gang mandag den 8. januar 2024

Sidste gang 6. maj.

Almas hus: Første gang den 4. januar 2024

Sidste gang inden sommerferien den 16. maj.

Hver torsdag kl. 10 - 12

(Lukket i uge 7)

Selvbetjening på hjemmeside: www.aeldresagen.dk/ørbæk

Book selv og betal på hjemmesiden.

Aktivitetsudvalget tlf. 61 16 18 16

Ændring i priser:

Bestyrelsen finder det naturligt, at Ældre Sagens medlemmer betaler en specialpris for vores arrangementer. Ikke medlemmer betaler typisk 50 kr. mere. **Husk medlemsnummer, hvis man vil sikre sig medlemsrabat.**

Men husk i øvrigt, at medlemskab giver mulighed for at deltage i Ældre Sagens lokale aktiviteter over hele landet.

Mange steder giver medlemskab i Ældre Sagen også gode rabatter.



Billeder fra efterårets arrangementer



Frivilligtjenen til den gamle grænse,
Christiansfeld og Skamlingsbanken.



Karsten Holm og Stig Nørregård



Preben Palsgård

Skipperlaks



Forårets arrangementer



Vinterhygge fredag den 15. jan.

Vi mødes til vinterhygge med Fællesspisning, hvor vi skal nyde Dorthes gode mad.

Underholdning:

Bjarke

Sted: Ørbæk Midtpunkt, Langemosevej 5, 5853 Ørbæk

Tid: 17.30

Menu: Hjemmelavet suppe, okse- og hønsekød med peberrodssauce
Kaffe / the og småkager

Pris: 100 kr. Tilmelding senest den 8. januar 2023.

Tilmelding er bindende fra sidste tilmeldingsdato.

Arr.nr. 608

Verdens længste bryllupsrejse

En usædvanlig rejse på 27 måneder og et par hundrede tusind kilometer er blevet anerkendt som verdens længste bryllupsrejse.



Vi starter med middag.
Derefter kommer
Michael og Bente Barkholt
og fortæller og viser billeder fra
den lange bryllupsrejse.



Dato: 9. februar 2024

Sted: Ørbæk Midtpunkt, Langemosevej 5, 5853 Ørbæk

Tid: 17.00

Menu: Middag med 2 retter, kaffe og småkager

Pris: Medlemmer 130 kr.- og ikke-medlemmer 180 kr.

Tilmelding senest 1. februar 2024, derefter er tilmelding bindende.

Arr.nr. 612

Årsmøde: Ældre Sagen, Ørbæk

Dato: Fredag 1. marts kl. 17:00

Sted: Ørbæk Midtpunkt, Langemosevej 5

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Tilmelding til efterfølgende spisning.

Pris: medl. 75 kr. ikke medl. 100 kr. ekskl. Drikkevarer.

Tilmelding fra hjemmesiden eller til
Sonja Lykkegaard Hansen 23 83 00 10
Sidste tilmelding: 23. februar

**Tilmelding til spisning er bindende fra
sidste tilmeldingsdato.**

Arr.nr.140

Jørgen Hansen Møbler

LARS HANSEN
møbelhandler

Ringvej 2 . 5853 Ørbæk . Telefon 65 33 11 47
Mobil 40 11 75 01 . E-mail: orbaek.mobler@mail.dk
Web: joergenhansenmoebler.dk

Mode onsdag den 20. marts 2024

Den mobile tøjbutik

Seniorshoppen

Kommer og præsenterer deres forårskollektion

Efter modeopvisningen er der mulighed for at handle.



Sted: Café Rosengården, Kløvervej 1, 5853 Ørbæk

Tid: 17.30

Pris: 80 kr. for medlemmer og 130 kr. for ikke medlemmer

Menu: 1 let anretning, Kaffe / the og kage

Tilmelding senest **12/3**. Tilmelding er bindende fra denne dato.

Arr.nr. 613

Forårets arrangementer

Danmark spiser sammen

Arrangementet er en del af kampagnen "Danmark spiser sammen" i uge 17.

Er du alene eller +65 og kunne tænke dig at spise sammen med andre, så tag din nabo, genbo, ven eller veninde med.

Underholdning

Oli og Allan er to ældre herrer med et langt musikliv bag sig. Nu tager de ud og underholder folk på deres egen alder, men bliver kun ved så længe, de synes, det er sjovt. Repertoiret er sange, viser og små historier, som måske er sande.



Dato: 24. april 2024

Sted: Café Rosengården, Kløvervej 1, 5853 Ørbæk

Tid: 17.30.

Menu: 2 retter mad, kaffe og småkager.

Pris: 100 kr. for medlemmer og 150 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding senest **16/4**.

Tilmelding er bindende fra denne dato.

Arr.nr. 260



Duus Fodpleje
v. Anna Marie Duus Thomsen
TLF. 51 89 37 00

Hjemmebehandling og på klinik

Libavej 12, 5853 Ørbæk
Strandvejen 18, 5800 Nyborg

mail www-duus@live.dk CVR 33 20 61 27
Lægeeksamineret og erhvervsforsikret

NITØ-TEK



Din lokale VVS og El installatør
Hvidevare

Tlf. 24 24 24 24

Forårets arrangementer

Stort show med Kurt Ravn

fredag den 24. maj 2024



Der er magi og nostalgi i luften, når "Røde" fra Matador alias Kurt Ravn synger *Visen om de 3 små musikanter*.

En optræden med Kurt Ravn byder også på årstidens sange, evergreens, musicaltoner m.m. Stemningsfuld koncert med akkompagnement af dygtig pianist.

Underholdning fra 19.00 – 21.00 med indlagt pause.

Sted: Ørbæk Midtpunkt, Langemosevej 5, 5853 Ørbæk

Tid: 17.00

Menu: 2 retter mad, kaffe og småkager.

Pris: 300 kr. for medlemmer og 350 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding senest den 16/5.

Tilmelding er bindende fra denne dato.

Arr.nr. 619



Bryggeriet Refsvindinge – Nyborgvej 80
5853 Ørbæk – Tlf. 65 33 10 40
mail: refsvindingebryg@hotmail.com

FLADEMOSEGAARD FODKLINIK
V. CHRISTINA BACH TALBRO

Tlf. 46 96 36 06

Flademosegaard 5853
Longvej 9 Ørbæk

www.christinatalbro.dk

IT - TILBUD

Slægtsforskning på PC

Hvis der er interesse opretter vi en studiekreds, så vi hjælper hinanden med at blive bedre til at slægts forske, ved hjælp forskellige hjemmesider som giver adgang til kirkebøger og folketællinger.

Find ud af hvor dine forfædre boede ved brug af gamle matrikelkort og digitale tingbøger.

Find gamle billeder af slægtninge ved hjælp af arkiv.dk, samt hvordan deres hus så ud, måske findes det på "Danmark set fra luften".

Hør om lokalarkiver og kontakt til disse.

Kontakt instruktør Mogens Pedersen og hør om der oprettes studiekreds.

IT-Café: Ingen tilmelding - Gratis - kom bare.

Denne starter op igen onsdag d. 4. januar 2023 og afholdes hver onsdag formiddag i Ørbæk Boldklubs lokale ved Ørbæk Midtpunkt, fra kl. 9.30 – 11.30.

I it-caféen kan du få hjælp med alle typer it-udstyr: Bærbar PC, iPad, Android tablet og Chromebook samt Smartphones både iPhone og Android.

Af og til har it-caféen gæster udefra der fortæller omkring specielle emner – eller vi afholder en temadag.

Vi hjælper gerne med MitID.

Du kommer blot med din bærbare PC, iPad eller telefon. Så snakker vi om, hvad du gerne vil vide noget om, have hjælp til m.v.

Vi er ca. 20 hver onsdag, men der er plads til flere, så fortæl det gerne til dine venner. Der kan købes kaffe/te.

Kontaktperson: Mogens Petersen tlf. 30 12 66 71

PC-hjælp - i eget hjem

I Ældre Sagen har vi frivillige it-vejledere, som gerne kommer hjem til dig og hjælper dig med at løse mindre edb - problemer.

Kontaktperson: Mogens Petersen tlf. 30 12 66 71



Hotline tlf. 63 33 80 00

Nyborg Kommune tilbyder, sammen med andre kommuner, hjælp til digital selvbetjening med computeren - også uden for almindelig åbningstid. Har du brug for hjælp, så kan du nu ringe til hotline i dette tidsrum: Mandag - torsdag kl. 09 - 18 og fredag 09 - 13.



ALT I SERVICE OG REPARATION
NYGARD AUTO
V/ CLAUD RØNHOLT - RØDEBRO 4, 5750 RINGE - TLF 28433861



ENERGI
TEKNIKFYN
6598 2022 WWW.ENERGITEKNIKFYN.DK
EL VVS SERVICE PÅ GAS OLIEKEDLER OG VARMEPUMPER



pm installationer^{ops}
65 98 14 96



AUT. ELINSTALLATØR



PJ El teknik
65 31 67 65

Social frivillig indsats ved Ældre Sagen, Ørbæk

Alle frivillige er forsikringsmæssigt dækket under udførelsen af det frivillige arbejde, desuden har de tavshedspligt.

Som frivillig bliver du introduceret til opgaven, og du kan deltage i relevante kurser, som Ældre Sagen tilbyder gratis.

Der er altid brug for frivillige, som vil bruge tid på nogen af de mange opgaver, der ellers ikke bliver udført.

**Til glæde for de der får hjælp, men ikke mindst til glæde for den frivillige selv.
Kontaktperson: Lisbeth Langæble tlf. 21 64 67 51**

Besøgsven. – Hvordan du får en besøgsven?

Besøgstjenesten er et gratis tilbud til alle ældre, der savner kontakt til andre mennesker.

Du kan ringe eller sende en mail til besøgslederen og aftale et besøg hjemme hos dig. Herefter vil besøgslederen prøve at finde en besøgsven, der passer dine interesser.

Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at få en besøgsven.

Henvendelse til: Jette Bende Borgersen tlf. 30 33 30 48

Besøgshund

Vi har en besøgshund, Wilma, som sammen med ejeren Karina kommer på Rosengården.



Bisidder

Har du behov for eller ønske om at have en person med, når du skal til samtale med myndigheder, sundhedspersonale eller andre, så kan du hente hjælp gennem bisidderordningen.

Enhver borger, der ønsker det, har ret til, at en anden person deltager ved enhver henvendelse til myndighederne.

Det er borgeren, der vælger, hvem hun eller han ønsker som bisidder. Fire ører hører bedre end to, og man har en som man bagefter kan drøfte sagen med.

Bisidderen er medlytter/formidler.

Har du brug for en bisidder?

Henvendelse til: Hanne Ringsmose tlf. 61 33 85 96



Buskørsel for beboerne på Rosengården

Der køres busture hver tirsdag, når vejret tillader det. Vi har 3 par der skiftes til at køre bussen ud i det blå, eller hvis beboerne har et særligt ønske, prøver de at efterleve det. Der er altid personale med fra Rosengården

Dagcentret ”Klub Ørbæk” Nyborg Kommune

Et dagcenter for personer med begyndende hukommelsesproblemer eller demens. Ældre Sagen har også frivillige, der kommer i klubben.

Kunne du tænke dig at være med til socialt samvær i hyggelige omgivelser, kan du henvende dig til.

Kontaktperson: Lisbeth Langæble tlf. 21 64 67 51

Frivillige på Rosengården

Vi har frivillige, der kommer på Rosengården, hvor der hygges med kortspil, rafling, stolegymnastik og besøgshund.

Vi vil rigtig gerne have flere frivillige, så hvis du er interesseret og vil høre mere?

Kontaktperson: Lisbeth Langæble tlf. 21 64 67 51

Hjælpende Hånd

Gratis hjælp til små opgaver i hjemmet, men brugeren skal selv betale evt. materialer + 20 kr. til kørsel.

Man kan få hjælp til små opgaver i hjemmet af ca. 1/2 times varighed, hvis man bor indenfor gl. Ørbæk kommunens grænser.

Den frivillige må ikke påtage sig opgaver, der kræver autoriseret håndværker. Hjælpen må ikke være til fare for brugeren eller den frivillige.

Henvendelse til:

Bent Gylling tlf. 25 12 26 80

Rudy Lyngvig tlf. 42 40 40 36

Ledsagertjenesten/gå med ven

Bor du i Nyborg Kommune, på plejehjem eller hjemme og er bevilliget hjemmehjælp fra kommunen, og ikke har nogen til at ledsage dig ved lægebesøg, sygehusbesøg mv. kan du få hjælp.

I samarbejde med Nyborg Kommune tilbyder Ældre Sagen at stille ledsagere til rådighed.

Henvendelse til: Karin Degn tlf. 65 33 24 77

Skole/daginstitutionsvener

Tager udgangspunkt i det gode generationsmøde til glæde og gavn for den frivillige og børnene.

Som frivillig er du tilknyttet en skole/daginstitution, hvor du kommer efter lyst og behov.

Du får kontakt til livsglade børn og unge, indblik i børnenes liv, gode oplevelser og mulighed for at dele din viden og erfaringer indenfor det område du vælger at bidrage i.

Du kan hjælpe med lektielæsning, læsetræning, sprog, billedkunst, håndværk, læse en historie, lege med de små, musik, sang og meget mere. Det er helt op til dig selv at vælge, hvad du vil byde ind med, og hvor ofte og hvor længe dagen skal være. Alle vores frivillige melder positivt tilbage. De føler sig meget velkomne af både personale og børn.

Vi vil rigtig gerne have flere frivillige, så hvis du er interesseret og vil høre mere, kan du henvende dig til.

Kontaktperson: Else Marie Jakobsen tlf. 23 25 98 67

Stolegymnastik

En gang om ugen er der stolegymnastik for beboerne på Rosengården. Det sker i samarbejde med personalet under ledelse af:

Karen G. Larsen

Tryghedsopkald

Få et tryghedsopkald hver morgen mellem kl. 8.30-9 af en frivillig. Et dagligt opkald kan være med til at give dig tryghed i hverdagen, hvis du bor alene. Det er gratis, og det kan være dejligt at høre en kendt stemme, der ønsker dig en god dag.

Har du lyst til at tilmelde dig, eller få mere at vide, får du nærmere information ved henvendelse til:

Richard Muhs tlf. 23 25 slagstavlen eller køleskabet 49



Vågetjenesten

Har du som pårørende brug for støtte eller omsorg i en svær tid, så vil vi gerne yde støtte til aflastning af pårørende til døende i eget hjem eller på plejecenter.

Vågetjenesten består af frivillige erfarne personer, som kan gøre den allersidste tid mere tryk for den døende, når livet ebber ud. Vågetjenesten kan aldrig erstatte de offentlige tilbud og forbindelser med terminal pleje og omsorg til borgeren.

Opgaveløsningen foregår i den udstrækning det er muligt på den døende borgers præmisser.

Kontaktpersoner: Lisbeth Langæble tlf. 21 64 67 51

Karen G. Larsen tlf. 23 44 07 45

Vågetjenesten kan bruge flere vågere.

Har dette interesse for dig, eller vil du vide mere.

Få nærmere information ved henvendelse til:

Kontaktperson: Lisbeth Langæble tlf. 21 64 67 51



Aktivcenter Ørbæk

Kløvervej 1 B, 5853 Ørbæk

Tlf: 63337358

Åbningstid: Mandag til fredag

Kl. 9.30-15.30

aktivoerbaek@nyborg.dk

Facebook: Aktivcentre Nyborg
kommune.

Aktivcenter Ørbæk har mange aktiviteter, der er gratis at deltage i, og vores store arrangementer er altid til en overkommelig pris.

Du skal være pensionist i Nyborg kommune, for at kunne deltage i vores aktiviteter.

Kontakt os gerne til en snak eller ved interesse i vores hold. En gang om måneden udkommer "Bladet", hvor du kan følge med i alle vores forskelligartede tilbud.

Vi glæder os til at se dig/jer!!

De bedste hilsner fra personalet – Aktivcenter Ørbæk

Til opslagstavlen eller køleskabet
Ældre Sagen Ørbæks Kalender efterår 2023

Søndag den 7. januar	Søndagscafe m. Rundt på gulvet
Mandag den 15. januar	Vinterhygge
Søndag den 5. februar	Søndagscafe m. Jens Bækkelund
Fredag den 9. februar	Den lange bryllupsrejse
Fredag den 1. marts	Årsmøde
Søndag den 3. marts	Søndagscafé med Håndklaver
Onsdag den 20. marts	Modeopvisning
Søndag den 7. april	Søndagscafé med Karen og Tommy
Mandag den 24. april	Danmark Spiser Sammen
Søndag den 7. maj	Søndagscafé med Elsk
Søndag den 12. maj – torsdag den 16. maj.	5-dagstur til Harzen

Årets sommertur

Ældre  Sagen

ØRBÆK

I samarbejde med Giba Travel

Det sydlige Harzen

5 dages busrejse – afrejse 12. maj 2024



Vores rejse går til det smukke område i Harzen. Her blandt dramatiske bjerge, skove og søer ligger de hyggelige og charmerende byer som Wernigerode, Gernrode og Quedlinburg, som især er kendt for sine mere end 1.000 fredede bindingsværkshuse.

Vi bor i den anerkendte kurby Ballenstedt, i den nordlige del af Harzen. Byen er askaniernes tidligere stamsæde og residens for hertugerne i Anhalt-Bernburg. Foruden et besøg i vores værtsby med den majestætiske »Strasse der Romantik«. En tur med den nostalgiske gamle Harzbane står også på programmet samt at smage den traditionsrige Harzer Likør.

Dag 1

Efter opsamling kører vi ned gennem Jylland og over grænsen. Vi kører videre gennem Tyskland og med en frokostpause undervejs, starter vi rejsen med at køre over Lüneburger Heide, og vi holder en længere frokostpause i Celle. Byen der nok er mest kendt hos danskerne for historien om den ulykkelige Caroline Mathilde, der endte sine dage på slottet, kun 24 år gammel. Sidst på eftermiddagen når vi til vores hotel i Ballenstedt og fælles middag.

Hotel

Schlosshotel Ballenstedt ligger i det naturskønne Harzen tæt på den lille by Ballenstedt. Med udsigt over slotsparken og skønne historiske omgivelser bliver dette hotel til et helt specielt sted at overnatte. Slotshotellets 49 værelser er alle indrettet med eget badeværelse med badekar eller bruser og hårtørrer.



Pris pr. person

I delt dobbeltværelse ... Kr. 5.995
Tillæg, eneværelse/kahyt Kr. 895
Afbestillingsforsikring: 7,25%
af rejsens pris

Med i prisen

Kørsel med bus
4 x overnatning med halvpension
1 x morgenkaffe + rundstykke
1 x sandwich (dag 1 og dag 4)
1 x dagens ret (middag dag 5)
1 x Togtur
1 x snapsbesøg
1 x besøg fuglepark
1 x turisttog
Alle udflugter ifølge program
Turhjælper Ældresagen
Dansk rejseleder

Opsamling

Kl. 8.00 – Ørbæk Midtpunkt
Kl. 8.30 – Nyborg Banegård
Hjemkomst ca. kl. 21.00

Tilmelding

Sonja Lykkegaard Hansen
Tlf. 23 83 00 10
Sonja.pedal@os.dk

Diverse informationer:

GIBA Travel forbeholder sig ret til mindre ændringer i programmet vedr. de forskellige arrangementer.

Dag 2

Dagens udflugt går til det tidligere Øst-tyskland og Wernigerode, der ligger for foden af Brocken-bjerget. Her finder vi den smukke middelalderby med gamle bindingsværkshuse, der efter genforeningen af Tyskland blev restaureret og ført tilbage til fordums storhed. Vi ser bl.a. det berømte rådhus med den smukke udsmykning samt flere af byens unikke bygningsværker.

Højt over byen troner det imponerede fyrsteslot, hvorfra der er en storslået udsigt over byen og bjergene. Vi kører fra Wernigerode til Drei-Annen-Hohne med den nostalgiske gamle Harzbane, inden vi fortsætter med bussen til byen Braunlage, som ligger smukt placeret midt i Naturparken Harz. Rundt omkring i Braunlage er der opstillet mindesmærker for begivenheder under 2. verdenskrig. Vi ser et af disse mindesmærker fra krigens sidste dage, i april 1945, hvor store kolonner med KZ-fanger gik gennem Braunlage på den såkaldte »Todesmarch« fra KZ-lejrene, som de allierede styrker rykkede frem imod.

Dag 3

Efter morgenmaden kører vi til Quedlinburg, som ligger i den østlige del af Harzen. Byen har over 1000 års historie og er et af Tysklands bedste eksempler på en velbevaret middelalderby. Med sine ca. 1200 bindingsværkshuse blev byen i 1994 optaget på Unescos verdensarvs-liste. Rådhuset er Tysklands ældste bindingsværksbygning, men det er St. Servatiuskirken på slotsbjerget over byen, der er byens vartegn og hovedseværdighed.



Efter frokost kører vi til Gernrode, hvor vi besøger likørfabrikken Rolle. Det hele startede i kejserbyen Quedlinburg år 1600 og på dette tidspunkt var der mere end 100 snapsebrænderier i byen.

Sidst på dagen er vi tilbage på vores hotel, hvor der er tid til afslapning inden fælles middag.

Dag 4

Efter morgenmaden kører vi til Goslar, hvis gamle bydel fortjent er på UNESCOs Verdensarvsliste. På en byrundtur ser vi blandt andet nogle af byens største seværdigheder som det gamle slot Kaiserpfalz, torvet og flere historiske bygninger.

Ved middagstid er der mulighed for at opleve det smukke figur- og klokkespil Kämmergebäude, hvor bl.a. Ridder Rammel, der siges at have fundet Go-

slars sølvåre, dukker frem. Der bliver desuden mulighed for på egen hånd at studere de pragtfulde bindingsværkshuse.

Inden vi forlader denne smukke by, tager vi en tur med det lille turisttog Bimmelbahn, hvor vi kører rundt til nogle af de mange seværdighederne. Efter et hyggeligt ophold kører vi en panoramatour i den smukke Okerdal inden retur til vores hotel

Dag 5

Vi tager afsked med hotellet tidlig om morgenen og kører mod Danmark. Turen går op gennem Tyskland og vi besøger Fugleparken Weltvogelpark Walsrode. Den store fuglepark kan kalde sig verdens største med 4400 fugle og 675 arter fra alle kontinenter og klimazoner. Derudover får vi også mulighed for at besøge den smukke have, med farverige roser og rododendroner, som blomstrer fra april til maj. Let middag hjemturen. Hvis tiden tillader det, gør vi stop ved grænsen.



Tekn. arrangør

GIBATRAVEL

Torvet 3,1 - 6750 Ringe

Tlf: +45 91 52 60 62

Mail: giba@gibatravel.dk

Rejsegarantifond nr. 2854