



# Ældre Sagen Ebeltoft



## SOCIAL- HUMANITÆRT ARBEJDE

**Ansvarlige: Susanne Mølgaard tlf. 41 80 20 99,  
Hanne Skov tlf. 28 83 17 73,  
Birgit Rasmussen tlf. 21 67 74 78**

### Demensvenlig lokalafdeling

Er en af dine nærmeste ramt af en demenssygdom, kan du få hjælp gennem lokalafdelingen. Har du brug for en uforpligtende snak i forbindelse med demens, kan du henvende dig til Birgit Rasmussen 21 67 74 78 eller Marianne Kastrop, 27 20 00 93

### Tryghedsopkald

Har du lyst til at give andre lidt mere tryghed i hverdagen ved hjælp af en opringing hver morgen, eller har du brug for den tryghed, det giver at blive ringet op. Du vil blive ringet op mellem kl. 8.30 og 9.00. Hvis du ikke tager telefonen, bliver der ringet til din kontaktperson, som kan være en nabo eller en slægtning. Kontakt: Birthe L. Andersen, 30 52 20 76 eller 23 34 71 17

### Vågetjeneste

Har du som pårørende brug for støtte og aflastning, har vi mulighed for at hjælpe. Kunne du tænke dig at blive frivillig i vågetjenesten? Kontakt: Kristine Roel Kirk, 93 96 30 90 Mail: vaager.ebeltoft@gmail.com



### Bisiddere

Du kan få en bisidder med til vigtige samtaler, når du skal møde hos en sagsbehandler, en læge, i banken, i skifteretten, ved advokaten m.fl. Når samtalen er overstået, er der god tid til at tale om, hvad der egentlig blev sagt. En bisidder er med til at lytte og støtte i situationer, hvor det er bedst at være to. Bisidderen er en frivillig person, som har gennemgået et af Ældre Sagens bisidderkurser. En bisidder har naturligvis tavshedspligt. Vi har følgende bisiddere, som du kan kontakte for nærmere oplysninger: Sundhedssektoren. Marianne Kastrop, 27 20 00 93 Jens Brendorp, 40 63 51 06. Juridisk og økonomisk. Peter Tvorup, 29 42 48 17. Socialhumanitært. Else Mølgaard, 50 22 27 00.

### Fremtidsfuldmagt

Ønsker du vejledning til at få skrevet en fremtidsfuldmagt, kan vi måske hjælpe dig. Vi har naturligvis tavshedspligt. Kontakt Calle Petersen, 21 34 00 24 eller John S. Andersen, 21 85 47 47

### Praktisk hjælp

Mangler du en hjælpende hånd til små praktiske opgaver i hjemmet som f.eks. at slå et søm i væggen, hænge et billede op, flytte et møbel, skifte en elpære eller pumpe kørestol/rollator, så har vi frivillige, der gerne vil hjælpe. Kontakt: Kurt Nielsen, 25 71 39 09



### Traveture

Tirsdag kl. 10 -12. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Østeralle 17, Ebeltoft. Vi mødes ved hovedindgangen til Idrætscentret. Der er kollektiv ledelse - bare mød op. Kontaktperson for Ældre Sagen: Gunner Sørensen, tlf. 40 80 66 26, Gunner16@outlook.dk

### Motionsven/gå-tur ven

Vil du glæde en ældre borger med en gåtur f.eks. en gang om ugen? I samarbejde med kommunen tilbyder Ældre Sagen motionsvenner til de borgere, der er færdigbehandlet efter indlæggelse, eller som har behov for en ledsager til en gåtur. Er du interesseret i enten at få en motionsven/gå tur ven eller selv være motionsven/gåtur ven. Kontakt: Susanne Mølgaard, 41 80 20 99

### Besøgsvenner og besøgsværter

Har du lyst til at glæde et andet menneske og bruge en time eller to om ugen på et besøg, eller kunne du tænke dig at få besøg af en besøgsven til en snak, drikke en kop kaffe, gå en tur, eller hvad I nu bliver enige om, så ring til: Susanne Mølgaard, 41 80 20 99 eller Hanne Skov, 28 83 17 73 eller Birgit Rasmussen 21 67 74 78

## FASTE AKTIVITETER

**Ansvarlige: Gunner Sørensen 40 80 66 26  
og Steen Myrwick, 40 35 33 44**

### Krolf

Onsdag kl. 9.30 -12. Onsdag kl. 13.45 -16. Sted: EFFI, Galgebakken 4, Ebeltoft Krolf er en skøn blanding af krolf og golf. Spillet går ud på at slå en stor kugle i hul på færrest mulige slag med en krolfklubbe. EFFI har tre 12-hullers baner, så det er bare om at komme i gang, så du får mulighed for at lave et "HOLE-IN-ONE". Boris Holm, 51 25 77 55, hosholm@gmail.com. Pris: 200 kr. Spiller hele året.

### Veteranfodbold

Onsdag kl. 14 -15. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Østeralle 17, Ebeltoft. Kom og spil med. Peter Tvorup, 29 42 48 17, peterhtvorup@gmail.com Pris: 300 kr. halvårligt - spiller hele året.



### Pétanque

Mandag kl. 10 -12. Torsdag kl. 10 -12. Sted: Festpladsen, Nørrealle 4, Ebeltoft. Alle kan være med. Vi har kugler, du kan låne. Vi spiller hele året. John Andersen, 21 85 47 47, jsa1145@yahoo.dk

### Shuffleboard

Mandag kl. 10 -12. Torsdag kl. 10 -12. Samlingspunkt for alle - unge og ældre. Få en uforglemmelig social oplevelse. Alle kan være med, og der kræves ikke udstyr. - Der startes op med 8 personer pr. hold. Vi spiller hele året, og prisen for resten af året 2024 er kr. 100 for medlemmer af Ældre Sagen. Sted: Festpladsen, Nørre allé 4, Ebeltoft. Tovholder er John Andersen, 21 85 47 47, jsa1145@yahoo.dk

### Stavgang

Torsdag kl. 10 -12. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Østeralle 17, Ebeltoft. Vi går hele året i al slags vejr. 8-10 kilometer i rask tempo. Kirsten Harvig, 50 99 81 46, waki8400@gmail.com

### Vandmotion

Fredag kl. 14.15 -15 Hold 1. Fredag kl. 15 -15.45 Hold 2. Fredag kl. 15.45 -16.30 Hold 3. Sted: Århusvej 35, Tirstrup. Instruktør Hanne Bjørk. Vandmotion er for alle, både kvinder og mænd. I samarbejde med FOF Djursland. Kontaktperson for Ældre Sagen: Gunner Sørensen, tlf. 40 80 66 26, Gunner16@outlook.dk Pris: 1035 kr. per halvår for 20 gange. Tilmelding og betaling til FOF Djursland, 86 32 55 88, fof@djursland.dk

### Whist

Tirsdag kl. 9.30 -12. Sted: Aktivitetshuset, Lille sal, Nørrealle 4, Ebeltoft. Pia Tastum, 30 88 27 01, piatastum@gmail.com

### Linedance

Mandag kl. 12.15 -13 begyndere. Mandag kl. 15.45 -16.30 letøvede. Mandag kl. 16.45 -17.30 letøvede. 2. september - 9. december. Sted: Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft. Linedance er sjov motion for alle uanset alder. Du danser alene, så du behøver ingen partner. Der danses til alle former for musik - ikke kun country. Instruktør: Ann-Marie Hoelgaard Nielsen. I samarbejde med AOF Djursland. Tilmelding og betaling til AOF Djursland, 86 43 00 00, aftenskole@aof.dk Pris: 660 kr. halvårligt for 13 gange, ikke-medlemmer 695 kr.

### Billard

Alle dage kl. 7 -23. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster alle 17, Ebeltoft. I samarbejde med Ebeltoft Billard Klub. Der er ikke nogen bestemt ugedag eller noget bestemt tidspunkt. Man får en kode til døren. Hans Verdoes, 61 70 00 60, hans@verdoes.dk Pris: 700 kr. kontingent til Billardklubben.

### Bowling

Onsdag kl. 11 -14. Sted: Spis og Bowl Ebeltoft, Vibæk Strandvej 8. Alle kan være med. Teddy B. Jensen, 86 34 68 00, 40 46 46 27 Pris: afregnes med aktivitetslederen.

### Bowls

Søndag kl. 13 -16. Sted: Aktivitetshuset, Nørrealle 4, Ebeltoft. Tirsdag kl. 11-13. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster alle 17, Ebeltoft. Alle kan være med. Lars Jensen, 40 26 56 21, jlars485@gmail.com

### Bridge torsdag

Torsdag kl. 12.30 -16.30. 5. september - 24. april. Sted: Aktivitetshuset, Nørre alle 4, Ebeltoft. Kom og spil med. Der er kommet nye tovholdere: Gerda Fransen, mobil 28 94 37 64, gfransen23@gmail.com. og Grethe Eppler, mobil 40 26 55 52, gvehke@gmail.com

### It-cafe

Torsdag kl. 10 -12. 5. september - 24. april. Sted: Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft. Ældre Sagen og Kernehuset i samarbejde afholder åben it-cafe. Kom og få hjælp til pc, tablet, iPad og smartphone, samt de udfordringer der kan være med Mit ID. It-Gruppen er særdeles motiveret og engageret og har mange besøgende, som udveksler erfaringer og får god hjælp i en digital verden. Jørn Esmann, 86 33 64 93, jornesmann@gmail.com

### It hjælp

Har du ikke mulighed for at komme og få hjælp i vores datacafe i Kernehuset om torsdagen, kan der i specielle tilfælde ydes it-hjælp i hjemmet. Kontakt: Henning Carlsen Tlf. 40 34 55 05 eller Helle Thorsdal hthtdk@hotmail.com, sms 30 29 59 13

### Badminton

Tirsdag kl. 14-16. Torsdag kl. 14 -16. 3. september - 23. april. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Østeralle 17. Vi spiller ikke med fast makker. Boldsponsor efterlyses. Peter Kongsbak, 61 69 47 11, peterkongsbak4@gmail.com Pris: 800 kr. kontingent til badmintonklubben.

### Bordtennis

Onsdag kl. 14-16. 4. september - 28. maj. Sted: Ebeltoft Idrætscenter, Øster alle 17, Hal 1. Instruktør: Holger Noesgaard Sørensen, 42 53 69 70, tilgernoesgaard@gmail.com Kontaktperson Ældre Sagen: Gunner Sørensen, tlf. 40 80 66 26. Tilmelding og betaling online på www.aeldresagen.dk/ebeltoft Pris: 450 kr.





# Ældre Sagen Ebeltoft



## FASTE AKTIVITETER

**Ansvarlige: Gunner Sørensen 40 80 66 26 og Steen Myrwick, 40 35 33 44**

### KREA-Værkstedet og Repair Café

Mandag kl. 10 -13.30. Torsdag kl. 10 -13.30.  
Sted: Toppen af Ebeltoft, Egedalsvej 5, 8400 Ebeltoft  
Et hyggeligt værksted, for alle ældre med gode muligheder for diverse håndarbejde, gode snakke og gratis kaffe. Vi vægter fællesskab, hygge og en god tone højt - alle er velkomne. Her er fx mulighed for at arbejde med strik, syning, læder, filt, tegning, linoleumstryk o. lign. Hans-Jørgen Andersen og Ulrik Rasmussen tog initiativ til Repair Café, hvor formålet er at reparere fx elektronik eller møbler i stedet for at smide det ud. Information på hjemmesiden: [www.toppenebeltoft.dk/information](http://www.toppenebeltoft.dk/information) eller ring til Toppen på tlf. 86 34 20 53 eller mail: [info@toppenebeltoft.dk](mailto:info@toppenebeltoft.dk) v/ Projektleder Kamilla Hanberg tlf. 42 45 25 42.

### Motion i naturen

Mandag kl. 10 -11.30. Sted: Kvindestenen i Tolløkkeskoven, indkørsel ad Skovalleen 1, Ebeltoft, mod Skovpavillonen. Dette motionstilbud henvender sig til personer, der elsker naturen hele året. Måske er indendørs fitness maskiner blevet kedelige. I naturen bruges træstammer, grene og sten, samt borde og bænke til at styrke balancen og musklerne. Alle kan deltage, og målet er at få pulsen op.  
Pia Tastum, 30 88 27 01 [piatastum@gmail.com](mailto:piatastum@gmail.com), eller Inge Tungelund, 24 62 92 31, [itungelund@hotmail.com](mailto:itungelund@hotmail.com).  
Pris: Gratis - Sæson er hele året.

### Spændende mad for mænd

Mandag i lige uger kl. 16.30-20.30. 2. september -28. april. Sted: Ebeltoft Skole, Østeralle 19, 8400 Ebeltoft. Vi laver dejlig og spændende mad sammen under vejledning af Poul Bojesen. Poul Bojesen, 30 20 40 10, [pbojesen@live.dk](mailto:pbojesen@live.dk) Pris: 50 kr. per gang for madvarer.

## ÆLDRE SAGEN, EBELTOFTS MEDLEMSARRANGEMENTER FREM TIL 1. JANUAR 2025

**Klip ud og gem – eller tilmeld dig allerede nu på Ældre Sagens hjemmeside [www.aeldresagen.dk/ebeltoft](http://www.aeldresagen.dk/ebeltoft)**

**Hjælp til Online tilmelding til alle arrangementer kontakt Svend Erik Kjær Laursen, tlf. 21 48 61 30**

**Alle arrangementer omtales udførligt på [www.aeldresagen.dk/ebeltoft](http://www.aeldresagen.dk/ebeltoft) eller følg os på Facebook: Ældre Sagen Ebeltoft.**



## EL-SHOOTERTURE

### El scooter-tur: Ree-Park

Onsdag 14. august kl. 10. Sted: Fregatten Jylland  
Vi kører mod Ree Park, hvor vi skal have nogle hyggelige timer sammen. Turen går ad Gravlevstien, og hjem kører vi over Dråby. Vi vil spise frokost sammen på grill pladsen, og det er muligt at medbringe grillmad/frokost samt drikkevarer. Medbring lader, da der kan oplades derude. Tilmelding på telefon eller sms dagen før til Jens Bloch, 53 21 08 49.  
50,- kr. for medlemmer. 250,- kr. for ikke medlemmer  
Max 20 deltagere.

### El scooter-tur: De 4 havne

Onsdag den 11. september kl. 10. Sted: Fregatten Jylland. Besøg de 4 havne – fregathavnen, trafikhavnen, fiskerihavnen samt skudehavnen. Medbring selv frokost og drikkevarer. Husk "power" på køretøjet. Turen er på ca. 10 km. Tilmelding på telefon eller sms dagen før til Jens Bloch, 53 21 08 49. Pris: Gratis.

### El scooter-tur: Kunst/Kultur

Onsdag 9. oktober kl. 10. Sted: Fregatten Jylland  
Turen går rundt om Ebeltoft. Medbring selv frokost & drikkevarer. Husk "power" på køretøjet. Turen er på ca. 15 km. Tilmelding på telefon eller sms dagen før til Jens Bloch, 53 21 08 49. Pris: Gratis.

### FÆLLESSPISNING MM.

Fællesspisning på Skovmøllen. Torsdag 5. september kl. 18. Sted: Skovmøllen, Molsvej 141, Ebeltoft  
Vi mødes til et par hyggelige timer, et par sange, evt. lidt fortælling om "gamle dage" og en hyggelig snak. Skovmøllen sørger for en lækker menu inkl. en øl/sodavand eller et glas vin. Pris: 130 kr., ikke-medlemmer 160 kr. Tilmelding senest 29. august.

### Fællesspisning på Karens Køkken

Onsdag 9. oktober kl. 18. Sted: Karens Køkken, S. A. Jensens Vej 2-4, Ebeltoft. Vi mødes til et par hyggelige timer, et par sange, evt. lidt fortælling om "gamle dage" og en hyggelig snak. Karens Køkken sørger for en lækker menu inkl. en øl/sodavand eller et glas vin. Pris: 135 kr., ikke-medlemmer 150 kr. Tilmelding senest 2. oktober.

### Danmark spiser sammen

Mandag den 28. oktober kl. 12. Sted: Café Toppen  
Danmark Spiser Sammen i uge 44 over hele landet, I Ebeltoft mødes vi på Café Toppen til dejlig mad og en sang. Vi hygger os med snak og et glas vin, så vi kan gå glade hjem. Pris: 120 kr. Ikke medlemmer 150 kr. Tilmelding senest 21. oktober.

### Fællesspisning, Lundbergs Spisehus

Tirsdag den 26. november kl. 18. Sted: Lundbergs Spisehus. Vi mødes til julehygge, et par sange, evt. lidt fortælling om "gamle dage" og amerikansk lotteri. Lundbergs Spisehus sørger for en lækker menu inkl. en øl/sodavand eller et glas vin. Pris: 150 kr. Ikke medlemmer 175 kr. Tilmelding senest 19. november.

## HJÆLP TIL FREMTIDSFULDMAGT

### Fremtidsfuldmagt Kernehuset

Tirsdag 17. september kl. 15.30-17.30.  
Sted: Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft  
Advokat Mads F. Petersen, MP-advokaterne i Ebeltoft vil informere om, hvad en fremtidsfuldmagt er, og hvordan den udformes. Der vil også blive informeret om testamente og arv- og bobehandling ved dødsfald. Pris: 50 kr. kaffe og kage i pausen, ikke-medlemmer 75 kr. Tilmelding senest 8. september.

### Fremtidsfuldmagt Lyngparken

Advokat Mads F. Petersen, MP-advokaterne i Ebeltoft  
Onsdag 2. oktober kl. 15.30.  
Sted: Lyngparken, Lyngvej 7, 8420 Knebel.  
Pris: 50 kr. kaffe og kage i pausen, ikke-medlemmer 75 kr. Tilmelding senest 23. september.

### Fremtidsfuldmagt Kernehuset

Advokat Jarl Mark Herringe, MP-advokaterne i Ebeltoft  
Tirsdag 22. oktober kl. 15.30. Sted: Kernehuset, Østeralle 33, Ebeltoft. Pris: 50 kr. kaffe og kage i pausen, ikke-medlemmer 75 kr. Tilmelding senest 14. oktober.

## ØVRIGE AKTIVITETER - FOREDRAG M.M.

### Digital Tryghed v. Politiet

Tirsdag den 10. september kl. 14. Sted: Solbakken, Nørreport 18a, Ebeltoft. Tim Brockway Johansen fra Østjyllands Politi kommer på besøg og fortæller om de mange digitale fælder, der bliver lagt af kriminelle. Vi kommer omkring emner som phishing, som omtaler falske mail og SMS, samhandel, kærlighedssvindler, sikre passwords, falske opkald og meget mere. Pris: 50 kr. kaffe og kage i pausen, ikke medlemmer 75 kr. Tilmelding senest 30. august.

### Besøg på Grobund

Mandag 30. september kl. 14-16. Sted: Grobund, Kaarsbergsvej 2, 8400 Ebeltoft. Der var engang en håndfuld mennesker med en drøm. Drømmen om et fællesskab, hvor man tager vare på hinanden og den Jord, vi bor på. Vil du med på en rundtur hvor vi vises rundt i denne drøm, så er der mulighed for at besøge Grobund med en guide afsluttet med kaffe og kage. Pris: 100 kr. med kaffe/te og kage, ikke-medlemmer 120 kr. Tilmelding senest 9. september

### Søren Ryges bedste historier

Onsdag 23. oktober kl. 19. Sted: Sognegården, Kirkegade 13, Ebeltoft.  
Hør historien bag Anders og Julius, Bette Anna, Den røde smed, Gudrun og Valborg, Evald med hvidkål-suppen og mange andre. Pris: 120 kr. kaffe og kage i pausen, ikke-medlemmer 150 kr. Tilmelding senest 1. oktober



### Aldringens udfordringer

Onsdag 30. oktober kl. 19. Sted: Solbakken, Nørreport 18 A, Ebeltoft. Historien efter en sen skilsmisse med efterfølgende mentale og fysiske udfordringer. Niels Albertsen var langt nede og blev hjulpet på hjøkkant igen af et par gode venner, som hjalp til med en plan, som han har gennemført, og som har givet et fortræffeligt liv med et godt og sundt indhold. Pris: 50 kr. kaffe og kage i pausen, ikke-medlemmer 75 kr. Tilmelding senest 20. oktober.



### Hold hjernen skarp!

Mandag 25. november kl. 15 -17.  
Sted: Aktivitetscentret Nørrealle 4, Ebeltoft. Foredrag med Ældre- og sundhedskonsulent Lis Puggaard. Mange af os bliver 'vanedyr', vi gør tingene på den samme måde igen og igen. Hvis det er tilfældet, bliver hjernen doven, og det bliver vanskeligere og vanskeligere at lære nyt, fordi hjernen ikke bliver udfordret. Pris: 50 kr. kaffe og kage i pausen, ikke-medlemmer 75 kr. Tilmelding senest 15. november.



### "Kim Larsen" i Vrinners Kirke

Tirsdag den 10. december 2024 kl. 19-21.  
Sted: Vrinners Kirke, Vrinners Bygade 2, 8420 Knebel. Karsten Holm synger Larsens sange og fortæller noget af Kim Larsens historie. Vi har fået mulighed for et besøg af Danmarks nationalsskjald, som vi møder til en festlig aften i samarbejde med Knebel-Rolsø-Agri-Egens pastorat og menighedsråd. Pris: 100 kr. inkl. et glas hvidvin og en småkage. Tilmelding senest den 3. december.

