

# Ældre @ Sagen

## Kolding 2024



## Program for 2. 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 kl. 10-12 eller mail: [bente.fossoe@gmail.com](mailto:bente.fossoe@gmail.com)

Ved arrangementer kan også benyttes MobilePay 735332.

Bemærk venligst, at alle tilmeldinger til arrangementer, ture og rejser er bindende. OBS: Overhold venligst slut-tilmeldings-fristen!

Udeblivelse/afbud vil medføre opkrævning af det skyldige beløb. Evt. indbetalte beløb til ture mv. tilbagebetales ikke.

I løbet af efteråret 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.*

## Socialhumanitært 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 og  
Hanne Larsen, tlf. 42 40 68 07.
- ♦ **Bisidder:**  
Jørn Høgh Nielsen, tlf. 28 19 33 24.
- ♦ **Hjælpende Hænder:**  
Torben Fossø, tlf. 21 16 12 01.
- ♦ **"Kom med ven":**  
Ulla Sørensen, tlf. 21 80 76 30
- ♦ **Tilbud om sorg- og samtalebesøg:**  
Sanne Dam,  
tlf. 30 30 22 35.
- ♦ **Tryghedskald:**  
Anne Kok, tlf. 30 24 21 56.
- ♦ **Vågetjeneste:**  
Tlf. 61 29 06 68.



## Faste arrangementer 2. halvår 2024

### Bankospil

Sct. Jørgens Gård\*  
OK-Klubbens  
lokaler, Ålegården 3



Vi spiller følgende onsdage kl. 13.30-16.30.  
25. sept. \* Tilmelding 04. -18. september  
30. oktober Tilmelding 09. -23. oktober  
20. nov. Tilmelding 30. okt. -13. november  
Alle medlemmer er velkomne og gevinster på  
stribes venter på dig.  
Pris 100 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,  
Hospitalsgade 4



Hver anden onsdag i lige uger kl. 12.00-14.00.  
Kom og spis en dejlig middag og hyg dig med  
andre. Både medlemmer og ikke medlemmer er  
velkomne.  
Vi spiser kl. 12.00. Se menuen på hjemmesiden.  
Tilmelding: Bodil Lyngsøe, tlf. 30 22 34 68.  
Senest mandag kl. 12 før arrangementet.  
Pris: 65 kr. Klippekort: 10 måltider 500 kr.  
Betales ved indgangen.

### Netværkscafé

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

### Søndagscafé

Sct. Jørgens Gård,  
Hospitalsgade 4



Vi mødes følgende søndage:  
18. august, 22. september, 20. oktober,  
17. november og 15. december.  
Eftermiddagene bliver inspireret af os alle - måske  
nogle vil gå en lille tur, have gang i strikketøjet,  
synges en sang eller noget helt tredje.  
Ingen tilmelding. Betaling: Kontant på dagen eller  
MobilePay 735 332.  
Kontaktperson: Ulla Sørensen, tlf. 21 80 76 30.

## Arrangementer 2. halvår 2024

### August og September 2024

<b>It-Sikkerhed</b> Undgå at blive udsat for IT-kriminalitet! Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4	<b>Onsdag 14. august kl. 13.00-15.00.</b> Solvejg Rasmussen, overassistent og forebyggelseskonsulent ved Kolding Politi vil fortælle om it-sikkerhed. Vi får råd til, hvordan vi undgår at blive snydt. GRATIS for alle. Vi serverer kaffe/te og brød. <b>Tilmelding senest 7. august.</b>
<b>Kriseparat</b> Klar dig selv i 3 døgn! Sct. Jørgens Gård, Hospitalsgade 4	<b>Onsdag 28. august kl. 14.00-16.00.</b> Kurset afholdes af Beredskabsforbundet, og vi lærer bl.a. at tage vare på os selv. Alle får <i>Min tjekliste</i> med hjem! GRATIS for alle. Vi serverer kaffe/te og brød. <b>Tilmelding senest 21. august.</b>
<b>Herreværelset</b> Midtgården, Rød Sal Nicolaiplads 10, (indgang v/cafeteriet)	<b>Tirsdagene 27. august, 24. september, 29. oktober og 26. november kl. 12.30-15.30.</b> Prisen for deltagelse er 100 kr. inkl. 2 stk. smørrebrød, en snaps, en øl/vand, kaffe og småkager. <b>Tilmelding senest torsdagen før.</b> <i>Formålet med Herreværelset er at skabe et netværk for meningsfyldt samvær med f.eks. foredrag, udveksling af erfaringer og oplevelser.</i>
 <b>KUN FOR MÆND!</b>	
<b>Altid lykkelig</b> Sct. Jørgens Gård	<b>Onsdag 11. september kl. 14.00-16.00.</b> Britta og Svenning Ravn: Ping-pong-foredrag. Foredraget er bygget op omkring fakta, ordet på bordet-dialog, musik, digte, sange og erfaringer fra <i>Livets skole</i> . Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød. <b>Tilmelding senest 4. september.</b>



## September, oktober og november 2024

<b>Sangskat</b> <b>Vildkatter</b> Sct. Jørgens Gård Hospitalsgade 4	<b>Tirsdag 17. september kl. 19.00-21.00.</b> Sangskat & Vildkatter er en trio bestående af tre kvinder, der med kærlighed til klassiske ældre sange og musik skaber nærvær og glæde. Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød. <b>Tilmelding senest 17. september.</b>
	<b>AFLYST</b>
<b>Musik og show, der begejstrer...</b> Sct. Jørgens Gård Hospitalsgade 4	<b>Onsdag 9. oktober kl. 14.00-16.00.</b> <b>Majbrit Post</b> , hvis rigtige efternavn er Adelvig, har været postbud i Ålborg i 25 år, hvilket har givet afsmittende virkning på hendes kaldenavn, som også er bibeholdt som kunstnernavn. Majbrit Post stoppede i 2017 som postbud for at hellige sig interessen for musik, sang og underholdning. Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød. <b>Tilmelding senest 2. oktober.</b>
	
<b>Olsen Trio</b> fortæller om Kim Larsen og spiller hans musik... Sct. Jørgens Gård Hospitalsgade 4	<b>Onsdag 6. november kl. 14.00-16.00.</b> Olsen Trio består af: Kapelmester og pianist Mogens Olsen, Ole Liisborg på kontrabas og Holger Bjørnholt-Fink sanger og guitarist/banjospiller. Olsen Trio vil præsentere en række af Kim Larsens mange sange og melodier. Mellem sangene kan man høre om denne folkelige musiker, der har betydet så meget for rigtig mange mennesker i Danmark. Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer 125 kr. inkl. kaffe/te og brød. <b>Tilmelding senest 30. oktober.</b>
	

## November og december 2024

### Danmark spiser sammen

Sct. Jørgens Gård  
Hospitalsgade 4

Tirsdag 19. november kl. 12.00.

Kl. 11.30 Dørene åbnes.

Kl. 12.00 Middag.

PROGRAM FØLGER...



### Hede Hule Hot SENIORKONCERT EWII House Sct. Jørgens Gade 1

Søndag 24. november kl. 14.00-16.00.

Hede Hule Hot er et orkester, der hylder dansk jazz og revyviser fra tiden før og efter besættelsen. Selv om besættelsestiden var en hård tid, kan god musik ikke holdes nede i længden, og det er orkestrets repertoire et godt eksempel på.

Pris: 125 kr. inkl. kaffe/te og kage.  
Baren vil være åben - til meget fordelagtige priser. Dørene åbnes kl. 13.00.

Tilmelding ONLINE fra 2. september.  
Billetter sælges også på Sct. Jørgens Gård:  
2. oktober kl. 12.30-13.30.  
Begrænset antal billetter!  
Tilmelding senest 1. november.



### Juleafslutning for alle OK-Klubbens lokaler Ålegården 3



Onsdag 11. december kl. 14.00-16.00.

Der vil være underholdning med Anette Dyrland, hvor vi får mulighed for at synge med og forhåbentlig komme i god julestemning. Der er chancer for at vinde ekstra julegaver, idet der trækkes 20 vindere på indgangsnumrene. Der serveres gløgg, kaffe, te og æbleskiver.

Medlemspris: 100 kr., ikke medlemmer: 120 kr.

Tilmelding senest 27. november.

## Ture og rejser 2. halvår 2024

### Bustur til Grønhøj Kro og 3 museer

Tirsdag 13. august kl. 9.45. Forventet hjemkomst kl. 16.30

Afgang fra Kolding Rutebilstation, Mazantigade 12.

Kaffe/te og et rundstykke på køreturen. Vi spiser frokost på Grønhøj Kro (drikkevarer for egen regning) og besøger kroens lade, hvor vi finder 2 museer: Kartoffeltysker- og Morten Koch museet.

Vi kører til Kongenshus Mindepark, Viborg, hvor vi ser Udsigtstårnet. Vandretur langs mindestenene. Kaffe/te på hjemturen.

Lettere gangbesværede kan deltage.

Pris inkl. bustur, kaffe/te rundstykke i bussen, frokost/underholdning, kaffe/te på hjemturen: Medlemspris 400 kr., ikke medlemmer 450 kr.

Tilmelding senest 5. august.

### Bustur til Sprogø

Torsdag 26. september kl. 9.30. Forventet hjemkomst kl. 17.15.

Afgang fra Kolding Rutebilstation, Mazantigade 12.

Vi ankommer til Café Clark's i Nyborg kl. ca. 11, hvor vi nyder frokost (drikkevarer for egen regning). Derefter kører vi til Sprogø og får en guidet rundvisning på det tidligere pige hjem.

Rundvisningen begynder med en tur på Gammel Sprogø, hvor det tidligere pige hjem og fyrtårnet ligger – undervejs fortælles de gode og grimme historier. Derefter går turen til Ny Sprogø med det fantastiske dyreliv og muligheden for at komme helt tæt på Storebæltsbroen.

Pris inkl. bustur, frokost og guidet rundvisning: Medlemspris 650 kr., ikke medlemmer 700 kr.

Tilmelding senest 12. august.

### Juletur til den Gamle By i Århus

Tirsdag 26. november kl. 9.50. Forventet hjemkomst kl. 17.30.

Afgang fra Kolding Rutebilstation, Mazantigade 12 kl. 9.50.

I bussen nyder vi kaffe/te og et rundstykke.

Når vi ankommer til Den Gamle By, venter der os en julefrokostplatte. (Drikkevarer for egen regning).

Efter frokosten får vi et oplæg om velfærdssamfundet i 1979'erne og tager derefter på en julets rejse gennem 400 års traditioner.

Oplev, mærk og smag julen gennem tiden – med lysende lanterner og julepyntede gader.

Pris inkl. bustur, frokost og guidet rundvisning: Medlemspris 500 kr., ikke medlemmer 550 kr.

Tilmelding senest 28. oktober.

## 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, 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** (afholder koncerter på Godset, Jens Holmsvej 5)

Ældre Sagen Kolding har indgået samarbejdsaftale med Kolding Jazzklub, så Ældre Sagens medlemmer kan købe billet til Kolding Jazzklubs koncerter til 135 kr. pr. person + gebyr 10 kr. pr. bestilling - uanset antal billetter. Normalprisen er 160 kr. + gebyr 10 kr. Der er mulighed for at købe billetter inkl. 2 stk. uspecificeret smørrebrød til 195 kr. + gebyr på 10 kr. Billetter med smørrebrød skal bestilles inden kl. 12 fredagen før koncerten. Køb af billetter og evt. medlemskab sker via Kolding Jazzklubs hjemmeside: [www.kolding-jazzklub.dk](http://www.kolding-jazzklub.dk) Her finder du ligeledes information om klubben, aktiviteter og meget mere. Fik du ikke købt billet til koncerten via Kolding Jazzklubs hjemmeside, er der mulighed for at købe billet ved indgangen. Prisen er stadig 135 kr. pr. billet. Du skal medbringe dit medlemskort til Ældre Sagen for at få din rabat.

## Ældre Sagens samarbejdspartnere

### **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.**  
**Kontakt: Henning Petersen, tlf. 28 19 11 54 og Connie Højberg, tlf. 21 45 78 47.**

### **Folkedans for alle, Bjert Stenderup Folkedansere**

Sdr. Bjert Centralskole, Englykke 5, 6090 Bjert  
Ældre Sagen Kolding har indledt et samarbejde med Bjert Stenderup Folkedansere, som inviterer Ældre Sagens medlemmer til hyggeligt samvær og glad dans på Bjert Skole hver mandag fra kl. 19.30-21.30. Vi starter op igen 2. september. Du er velkommen alene eller tag mand, kone, kæreste eller nabo med. Vores instruktør er: Anne Iben Haugsted. Årligt kontingent 400 kr. **Se mere på [www.bjertstenderup.dk](http://www.bjertstenderup.dk) eller ring til formand Leif Petersen, tlf. 29 70 11 48.**

### **Padeltennis Forum Kolding**

#### **Bramdrupskovvej 110, Kolding**

Ældre Sagen Kolding har indgået samarbejde med Forum Kolding vedrørende padeltennis på deres 2 udendørsbaner. Ældre Sagens medlemmer kan leje baner og udstyr til halv pris. Bestil baner direkte hos Forum Kolding eller download app'en MATCHi, som kan hentes hos APP store eller Google Play. Derefter kan du reservere baner fra mobilen. **Se vor hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/kolding](http://www.aeldresagen.dk/kolding)**

### **WAP - We Are Padel, C.F. Tietgensvej 10, Kolding**

Ældre Sagen Kolding har indgået samarbejde med WAP. WAP tilbyder Ældre Sagens medlemmer at spille hver tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.30 for kun 25 kr. pr. deltager. **Kontakt: Emil Lyng, tlf. 54 33 88 10 eller [kolding@wearepadel.com](mailto:kolding@wearepadel.com)**

### **PUREGYM, Agtrupvej 51**

Ældre Sagens medlemmer tilbydes bl.a. **20% rabat på medlemskab** og prøvetræning i 3 mdr. Alle Ældre Sagens medlemmer er altid velkomne til en uforpligtende snak. Agtrupvej: Torsdage kl. 10.30. **Se mere på hjemmesiden: [www.puregym.dk/find-center/kolding-agtrupvej](http://www.puregym.dk/find-center/kolding-agtrupvej)**

## Arrangementer i Christiansfeld 2024

### 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.

### Musikalsk foredrag - Kim Larsen

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld: Torsdag 5. sept. kl. 19.30.

Flemming Baade fortæller denne gang om Kim Larsens liv i ord og musik.

Vi skal i dette musikalske foredrag synge en masse af Kim Larsens sange. Medlemspris: 75 kr., ikke medlemmer 100 kr. inkl. entré, kaffe/te og kage.

### Sang- og hygge-eftermiddage

Kongebrocentret, Christiansfeld: Onsdage 25. september, 30. oktober og 27. november 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.

### Billede-foredrag

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld: Torsdag 8. oktober kl. 19.30.

Peter Høyer fortæller om en flor sejltur gennem Tyskland og Holland.

Vi besøger Hansestæderne, Bremen, Lübeck, Elburg, Amsterdam og Groningen. Desuden får vi også eventyret om *Stadsmusikanterne fra Bremen*.

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

### Søndags-café

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld: Søndag 6. oktober kl. 14.00.

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

Tilmelding ikke nødvendig. Pris 30 kr.

### Musik og sang

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

Kom til en hyggelig aften, hvor vi skal have lidt ekstra kage til kaffen:

Wienerbrød, æblekage og en hjemmebagt kage.

Karsten Holdt spiller og synger. Det bliver en aften, hvor vi alle kan lytte til dejlig musik og få rørt sangmusklerne.

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

### Julehygge

Seniorhuset, Skolevej 8, Christiansfeld

Vi hygger med æbleskiver, gløgg, kaffe/te og julesange. Små gevinster bliver trukket på indgangsbilletterne. Pris 50 kr.

## Faste aktiviteter 2024

Ugedage	Aktivitet	Tilmelding
Mandage Onsdage	<b>Petanque:</b> Kl. 14.00-16.00 Seest Boldklub, Holbergsvej 50	Per Varberg Tlf. 53 30 95 24
Mandage Onsdage	<b>Åben datastue:</b> Mandag kl. 13-15. Onsdag kl. 10-12. Sct. Jørgens Gård	Britta Vibe Nielsen Tlf. 24 63 83 53
Mandage	<b>It- og kurser:</b> Kl. 10.00-12.00 Sct. Jørgens Gård, Gratis.	Datastuen6000 kolding@gmail.com
Mandage Lige uger	<b>Forskellige former for spil:</b> Kl. 14-16 Sct. Jørgens Gård. Gratis.	Birthe Sletting Tlf. 22 52 58 66
Mandage	<b>Gåture:</b> Kl. 10.00-12.00. Mødested: Sct. Jørgens Gård	Jørn Høgh Nielsen Tlf. 28 19 33 24
Tirsdays	<b>Bowling: Hold 2.</b> Kl. 14.00-15.30. Kolding Bowlinghal, Ambolten 2-4. Pris pr. måned: 200 kr. inkl. leje af sko.	Bent Christensen Tlf. 29 93 12 56
Onsdage	<b>Motion for svage ældre:</b> Kl. 9.00-10.00 og kl. 10.15-11.15. Olivenhaven Plejecenter, Munkevænget 10. Gratis.	Inger Poulsen Tlf. 24 84 94 44
Onsdage Ulige uger	<b>Madlavning for enlige mænd 60+:</b> Kl. 16-19. Brændkjærskolens skolekøkken. Pris 60 kr. pr. gang.	Birgith Knudsen Tlf. 30 42 57 35
Onsdage	<b>Træværkstedet:</b> Kl. 9.00-11.30. Olivenhaven Plejecenter, Munkevænget 10. 125 kr. for 2. halvår.	Bjarne Juul Tlf. 42 66 19 40
Tirsdays Torsdays	<b>Vandgymnastik/SlotssøBadet, Kolding:</b> Tirsdag kl. 10-30-11.15 og 11.30-12.15. Torsdag kl. 9.30-10.15 og kl. 10.15-11. Pris: 400 kr. 12 gange. <b>KongeåBadet, Vamdrup:</b> Tirsdag og torsdag kl. 11-12. Pris: 250 kr. for 12 gange.	Hanne Madsen Tlf. 30 70 49 80
Torsdays	<b>Bowling: Hold 3.</b> Kl. 13.30-15.00. Pris pr. måned: 200 kr. inkl. leje af sko.	Jens Aage Berg Tlf. 25 33 54 86
Månedligt	Læsegrupper: Vi har to læsegrupper, som mødes en gang i måneden i Sct. Jørgens Gård kl. 10-12 og kl. 13-15.	Inger Poulsen Tlf. 24 84 94 44