

Senior NYT

Nr. 34 • Maj 2022 • 11. årgang

**SIDEN SIDST
I SENIORRÅDET**
Side 4

**VM I
ORIENTERINGSLØB**
Side 5

**BORDTENNIS
FOR SENIORER**
Side 5

**LÆS ALT OM
VIDEOLINK**
Side 6

**FREDERICIA
SUNDHEDSHUS**
Side 8

DET SKER
Side 14

Vi går lysere tider i møde!

eller gør vi?

Med en marts måned, hvor antallet af solskinstimer slår rekorden, er der ingen tvivl om, at vi alle har fået et skud vitaminer til at starte forår og sommer på.

Pandemien ser også ud til at gå i den rigtige retning med færre smittede, og en stor del af den ældre befolkning er blevet ramt af Covid 19 med immunitet som følge.

Når den lyse tid alligevel er formørket, skyldes det krig i Europa. Ufatteligt at et broderfolk vil knægte et andet broderfolk og mener, at det har de retten til.

Vi ved heller ikke, hvad der kommer på den anden side af immunitet, og når vaccinationerne mister deres virkning.

Det er godt, at samværet med andre langsomt kommer op på samme højde som tidligere, - det er godt, at maj, du søde, milde, er på vej, og oven over alting stråler moder sol!

God sommer!

Flemming Larsen

Senior NYT

Siden sidst i Seniorrådet	4
VM i Orienteringsløb.....	5
Bordtennis for seniorer	5
Læs alt om Videolink.....	6
Fredericia Sundhedshus	8
Demensteamet Fredericia	11
Fokus på demens	12
DET SKER	14
Seniorrådet	46



DET SKER

FORENINGER OG KLUBBER

50+ senior Erhverv Fredericia.....	14
Aftenskolen Magnum Opus, Fredericia.....	14
Aktiv Tirsdag-Seniorsport - Erritsø EGIF.....	14
Bankocentret Fredericia	14
Bowlingklubben af 2005	15
Bridgeklubben Kort og Godt	15
Bøgeskov Fritidscenter	15
Café 87	15
Café Christians	15
Danske Seniorer, Fredericia.....	15
Dansk Røde Kors Fredericia.....	16
Dante Sydøst.....	16
De Frivilliges Hjælpecentral	16
Den Kreative Aftenskole	17
Depotgården.....	17
Diabetesforeningens Lokalforening	17
EGIF Aktive Seniorer	17
Erritsø Kirke.....	18
Fodslaw fredericia.....	18
FOF.....	18
Foreningen Ensomme Gamles Værn Fredericia	19
Forening for Samvær og Sundhed	19
Foreningen Norden, Fredericia.....	19
Frecia Døves Seniorklub.....	19
Fredericia Fæstnings Tarokklub	20
Fredericia Gymnastikforening	20
Fredericia Museums Venner	20
Fredericia Senior Bowlingklub.....	20
Fredericia Senior Kegler	21
Fredericia Spillemandslaug	21
Fredericia Stenklub	21
Fredericia Tandemklub	21
Fredericia Tegnsprogsforening	21
Fredericia Ældre Kegler	21
Frit Samvær	22
Frivilligcenter Fredericia.....	22
Frokostklub for mænd.....	22
Gigtforeningens Oplysningskreds, Fredericia ...	22
Hannerup Kirke.....	22
Hannerup Whistklub.....	24
Hjernesagen	24
Hjerneskadeforeningen.....	24
Hjerteforeningen Fredericia afdelingen.....	25
HM Pensionisterne (Husmoderforeningen Fr) ..	25
Høreforeningen.....	25
Idræt i dagtimerne.....	25
KLUB 1297 - Mød nye mennesker	26

Kræftens Bekæmpelse Fredericia.....	26
Kulturcafeen (Sind Fredericia)	27
Langtidssyge, Førtidspensionister, Flex- og Skånejobbere i Fredericia	27
Lungeforeningen	27
Lydavisen Fæstningsjournalen	27
Militærhistorisk Forening Fredericia	27
Mix - Bowlerne Fredericia.....	27
Motionsklubben 01.....	28
Nordbo Senior	28
Parasport Fredericia	28
Parkinsonklubben	28
Pensionisternes Sprogundervisning (psu)	28
Pensionistforeningen af 1938	28
Psoriasisforeningen	29
Rubicon Foreningen.....	29
Scleroseforeningens Lokalafdeling	29
Sct. Michaelis Kirke.....	30
Selvhjælp Fredericia-Middelfart	30
Seniorhuset I.P. Schmidt	31
Stolemotion for ældre/seniorer.....	33
Stomiforeningen COPA	33
Taulov-Skærbæk og Omegns Pensionistforening	33
Taulov-Skærbæk Slægtsforskere.....	34
Tavlhøjcentret	34
Tirsdagsklubben af 2008's Bankospil	36
Trinitatis Sognegård - Sognecafé.....	36
Ældre Klubben Erritsø	36
Ældre Sagen Fredericia Lokalafdeling	37
Øster Elkjær, Aktivitetscenter	40

PLEJEN

Hjemmeplejen.....	40
Plejehjem	41
Dagcentre	43
Cafeer/cafeterier.....	43
Hvor skal jeg henvende mig?.....	43
Sundhed.....	43
Hjælpemidler og kommunikation.....	44
Visitationsafdelingen.....	45
Plejens administration.....	45
Plejens vikarkorps	45
Demenskonsulenter og Demensfællesskabet ...	45
Handicaprådet.....	45
Leverandører til personlig pleje og praktisk hjælp i Fredericia Kommune	46
Leverandører til madservice	46
Leverandører til indkøb	46

Siden sidst i Seniorrådet

På det sidste møde i december blev der udtrykt ønske om en struktur i seniorrådsarbejdet, hvor medlemmerne kan få større indflydelse på de områder, som de har størst interesse i at arbejde med.

Det betød, at vi i marts måned kunne danne flere grupper, hvor jeg kort vil fortælle om, hvad de omfatter og hvem, der er i gruppen.

Synliggørelse: Skal udbrede kendskabet til Seniorrådet, så flere ved, hvad vi arbejder med, og hvem vi er. Søren P. er tovholder for gruppen, Flemming deltager sammen med 2 frivillige uden for Seniorrådet, Steen Knudsen og Daniel Sadolin, som begge har den nødvendige viden om Facebook, videooptagelse m.m.

Ensomhed: Seniorrådet vil styrke arbejdet med at fjerne ensomhed. Grethe er tovholder, og desuden deltager Finn og Svend.

Plejhjem: Interessen for dette emne var så stor, at hele Seniorrådet deltager. Opgaven er sammen med Senior- og Socialudvalget at finde frem til, hvilke forhold der skal gælde for et nyt plejhjem. Flemming er tovholder. **Seniorkurser:** Aksel er tovholder, og desuden deltager Olaf og Birte. Opgaven er at gøre borgere parate til seniortilværelsen i bred forstand.

Hjemmepleje: Grethe som tovholder sammen med Finn og Olaf. Området er under ændringer, hvor rapportering ønskes reduceret og personalet i teams. Desuden problemet med rekruttering.

Seniorboliger/boligpolitik: Tovholder Jytte, desuden Flemming, Olaf og Birte. Der er stor interesse for seniorboliger i Fredericia, men hvor skal de bygges. Er der en boligpolitik på området?

Tilgængelighed: Tovholder Jytte og Birte. Det drejer sig om at kunne komme frem, - i gader, til de steder, hvor der handles, til kulturstederne og når man er der, skal man kunne få udbytte af f.eks. foredrag, musik o.a. **Økonomi/brugerpanel:** Tovholder Flemming og Søren P.

Opgaven er at komme med oplæg til kommunens budget sammen med Seniorrådet og det brugerpanel, der blev dannet sidste år med repræsentanter for de foreninger, der henvender sig til seniorer.

Tilsyn: Aksel er tovholder. Desuden deltager Finn, Grethe og Søren P. Gruppen modtager de færdige rapporter fra Styrelsen for Patientsikkerhed og BDO, som har opgaven for kommunen. Efter behandling bringes udtalelse fra gruppen videre til Senior- og Socialudvalget efter behandling i Seniorrådet.

Aktiviteter: Birte er tovholder. Desuden Jytte og Svend. Gruppen står for at samle interesserede til f.eks. emner som flextrafik, busplaner eller andre emner.

Regionens Ældreråd: Aksel er næstformand. Grethe og Olaf deltager i enkelte samlinger. Regionens Ældreråd tager sig af de områder, Regionsrådet står for, hvor sygehusene er den største post.

Kostrådet: Birte. Kostrådet ligger under Elbokøkkenet. En oversigt over Seniorrådet med mobilnummer og email finder du på side 46.

HUSK: Vil du vide mere og følge med i Seniorrådets arbejde, så meld dig ind i gruppen "Seniorrådet i Fredericia" på Facebook.

§ Testamente §

For udfærdigelse heraf kontakt venligst:
Advokat Jens Bilde Jørgensen
Advokatfirmaet Viuff & Bilde Jørgensen
Danmarksgade 18,1 • 7000 Fredericia
advokat@viuff-bilde.dk
Tlf. 75 93 11 00

VM i orienteringsløb kommer til Fredericia

Tirsdag den 28. juni kommer et VM i orienteringsløb til Fredericia. Det kommer til at foregå i og omkring midtbyen. Omkring 250 eliteløbere fra 50 nationer og op til 1.500 publikumsløbere fra ligeså mange lande vil fylde byens gader og stræder, og det kommer til at gå stærkt. Derfor er det vigtigt, at man er ekstra opmærksom, når man bevæger sig rundt i byen den 28. juni.

Hvis man skal ud og køre, skal man være opmærksom på, at der vil være afspærringer, hvor man normalt kører. Derfor anbefales det, at byens borgere lader bilen stå den 28. juni.

Der er tale om et tredelt VM, hvor Kolding, Fredericia og Vejle byder ind på hver sin disciplin. Det foregår over en lille uge fra 26. juni til og med 30. juni, og er på den måde placeret strategisk, så den spiller op til Danmarks Tour De France-start få dage senere i trekantområdet.

Bordtennis for Seniorer

Gammel kærlighed ruster ikke!

Hvis du lige som os tidligere har haft det sjovt med at spille bordtennis, har du nu mulighed for at prøve dig selv af igen, under hyggelige former.

Vi, er en lille gruppe seniorer, der mødes i Seniorhuset, I. P. Schmidt, 1-2 gange om ugen for at spille lidt bold. Og selvom der er stor forskel på vores evner og færdigheder fungerer det fint.

Nogle har ikke spillet i 40-50 år, mens andre har spillet regelmæssigt siden ungdommen. Men vi finder ud af det sammen.

Og der er også plads til dig.

Det afgørende er, at lysten til spillet er intakt og at du er indstillet på at få lidt god motion.



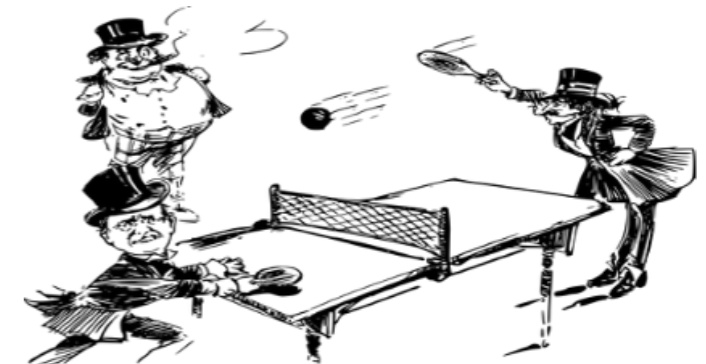
Løbet i Fredericia den 28. juni er den nye VM disciplin "Knock Out løbet", og hvor, der dystes i forskellige heat – som vi kender det lidt fra skiløb (sprint). Løbene er korte, ca. 10 minutter pr. heat. De bedste kvalificerer sig til kvartfinaler – senere semifinaler og finale.

Kom og vær med, når en meget spændende sportsevent kommer til byen, men vær ekstra opmærksom på hurtige løbere i gadebilledet og afspærringer i byen den 28. juni 2022.

Der er mulighed for at spille både double og single og har du ikke et bat, kan du låne.

Vi er endnu i opstartfasen og er derfor meget flexible mht. spilletider- og konstellationer. Foreløbig mødes vi fast hver tirsdag i tidsrummet 14.00 til 17.00, og du kan enten bare møde op der, eller også meget gerne kontakte Ole Hartvig på tlf. 30295893, hvis du har spørgsmål.

Vi glæder os til at se dig.



Videolink forbinder ældre og svage med pårørende

Videolinks løsning forbinder ældre og svage med pårørende gennem fuldautomatiske videoopkald på TV, og er på den måde med til at styrke de ældres livsglæde og mindske ensomhed.

Videolink står bag produktet af samme navn, som er en slags "Facetime eller Skype" uden brug af manuelle betjenings-remedier, såsom tastatur, mus eller fjernbetjening. På den måde er Videolink, ifølge direktør Mads Søndergaard, opfinder og partner, som skabt til den ældre generation af borgere.

Videolink er det, vi kalder 'High Tech to Low Tech people

Det hele startede med, at jeg ønskede at skabe noget livskvalitet for den ældre generation – mere specifikt for ældre på plejehjem.

For mange ældre gælder det, at teknologien, som eks. en smartphone eller iPads, kan være forvirrende og svære at bruge, så hvorfor ikke fjerne denne "barriere", og dermed gøre det lettere for dem at kommunikere med hinanden? I min søgen efter gode ideer, fandt jeg ud af, at mange ældre ejede et stort flot TV. Måske man kunne lave noget med det? fortæller Mads Søndergaard og fortsætter: Her kom jeg på det som sidenhen blev til Videolink.



En teknologisk løsning, der gør det ekstremt simpelt for pårørende og ældre at komme i kontakt med hinanden via videoopkald på den ældres eget TV. Fordelen er også, at det er nemt for de pårørende at få kontakt til deres ældre familiemedlemmer, og så giver det også tryghed og sikkerhed for den pårørende, at de kan se, at ens kære har det godt og trives, hvor de er.

Videolink erstatter ikke de fysiske besøg, men nogle gange kan bare et lille videoopkald på TV gøre en stor forskel for, at man løbende bevare kontakten – specielt også, hvis den ældre eks. har demens eller andre kognitive udfordringer. Det er bare noget andet at se og tale med hinanden på en stor skræm med god lyd og i vante omgivelser.

Videolink – fuldautomatisk videoopkald på dit TV
Løsningen fungerer ved, at en lille Videolink mikro-computer, som eks. den lille boks du kender fra din TV-udbyder, med et dertilhørende kamera, sluttes til TV'et ved hjælp af et HDMI-stik. Boksen kobles op med Videolink-appen på din smartphone, tablet eller PC, hvorefter du som pårørende kan videoringe direkte op på den ældre borgers eget TV. Den, der videoringer op, kan så at sige 'fjernstyre' modtagerens TV, uden at vedkommende skal foretage sig noget fysisk for at modtage videoopkaldet.

Vores mission er at fjerne afsavn, minimere ensomhed, inkludere de ældre med deres pårørende og øge livskvaliteten. Der er rent faktisk tale om en dansk verdensnyhed.

Videolink er specielt velegnet til borgere, som har problemer med at håndtere moderne teknologi. Det kan for eksempel være ældre borgere, demente borgere eller folk med nedsat funktionsevne. Her er Videolink en god løsning, da borgeren ikke skal foretage sig noget fysisk for at komme i kontakt med deres pårørende, forklarer Mads Søndergaard og fortsætter:

- Sidder du og ser TV, når opkaldet sættes i gang, popper det automatisk op på skærmen, så der hverken skal bruges fjernbetjening ellers lignende. Det samme gælder, når opkaldet afsluttes til sidst.

Her går fjernsynet automatisk tilbage på den TV-kanal, hvor det kom fra.

Videolink kan erhverves som en abonnementsløsning til en fast månedlig pris.

Videolink er kort fortalt:

- ✔ Stor skærm med rigtig god billede- og lydkvalitet
- ✔ Ingen "knapper" hos modtageren af videoopkaldet (der kommer dog en knap inkl. diverse "privacy funktioner", som tilkøb i Q2 2022)
- ✔ Ekstremt simpelt at anvende for alle partner
- ✔ Sikker end-to-end kryptering af videoforbindelse (Vi gemmer ingen data, video etc. - så Videolink er GDPR compliance)

Desuden er vi pt. i gang med at teste Videolink til telerehabilitering og video-visiteringer, som gerne skulle øge de ældres velvære, og give mere frihed til borgerne, men samtidig ikke mindst frigøre ressourcer til plejepersonalets medarbejdere, som kan kanaliseres derhen, hvor deres kræfter og faglighed giver størst mening og værdi. Vi er også ved at teste den kommende version af Videolink version 2.0, som kan gå hen og blive en game changer inden for videokommunikation.

Det er rent faktisk tale om et decideret Videolink TV, da vi har oplevet flere af vores kunder, som endda har yttret

ønske om at skifte deres helt nye TV ud, hvis de kunne købe et decideret Videolink TV.

Vi er netop ved at gøre vores webside klar, så man kan købe det direkte i vores webshop (se www.videolink.dk).



**Her er
plads til
din annonce**

**Kontakt os på
75 93 49 50**

Fredericia Sundhedshus – det moderne sundhedshus for alle

Tekst og fotos af Thomas Kvist Christiansen

Siden 2006 har Birthe Mortensen lavet fysisk træning hos Fredericia Fysioterapi for at styrke sin krop i forhold til den sygdom, som hun lider af. Indtil for få år siden foregik træningen fortrinsvis med forskellige gulvøvelser, fordi pladsen ikke tillod et større antal træningsmaskiner. Men siden åbningen af Fredericia Sundhedshus i 2017 er rammerne for at træne sin krop hos Fredericia Fysioterapi og træningsklinik blevet udvidet betragteligt, da fysioterapiklinikken flyttede ind i nye lokale på sundhedshuset. Nu er der adgang til lige netop de træningsmaskiner, som giver mening i forhold til individuelle træningsbehov. Birthe Mortensen går i dag på to hold, og hun nyder ligesom andre brugere at komme i sundhedshuset. På endevæggen i det store lokale er der en skøn skovstemning, og når man for eksempel går derudad i rask tempo i gå-maskinen, har man den fineste udsigt ud over Lillebælt og Kastellet.

Og netop det med den fine udsigt og sundhedshusets beliggenhed spiller i dag en stor rolle i forhold til rekrutteringen af medarbejdere til de mange såkaldte sundhedsaktører, der bor i det 27.000 kvadratmeter store hus. Det er et attraktivt sted at arbejde, og der er mange arbejdspladser samlet under samme tag. Alt i alt er der i dag 45 sundhedsaktører, og det er en god blanding af private, frivillige og offentlige - kommunale som regionale tilbud. Således finder man i dag hele fire lægehuse, hudlæge, kræftrådgivning, psykologer, tandlæger, en præst, fysioterapi, fodterapeuter, blodprøvetagning, jordemoder, hjælpemiddelcentral – og mange flere tilbud. Fredericia Sundhedshus er ligeledes et sted, hvor man kan komme i kontakt med op imod 108 foreninger – blandt andet gennem Fredericia Frivilligcenter.

101 år med sygdom og sundhed

Fredericia Sundhedshus er det seneste kapitel i historien om, hvordan byens gamle sygehus er blevet anvendt igennem 101 år. De første bygninger til Fredericia Sygehus blev taget i brug i 1921 efter at både amts- og byråd i 1918, blev enige om opførelsen. Senere blev sygehuset



Sille Christine Kloppenborg er stolt over, at hun sammen med Fredericia Kommune er lykkedes med at skabe et moderne sundhedshus for alle borgere – og at processen fortsætter de kommende år

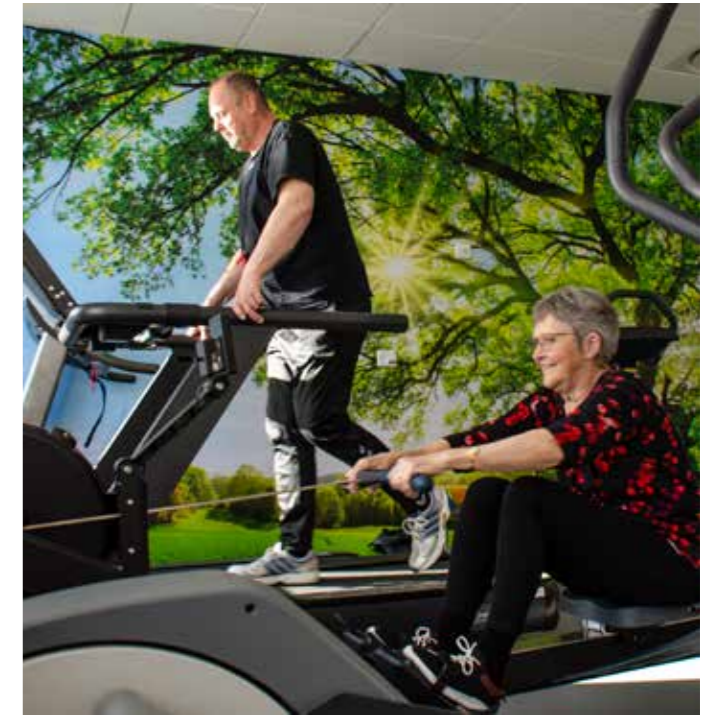
udvidet med flere tilføjelser og udbygninger fra 1959-1964 - senest i 2001. I 2003 blev sygehuset til en del af det fusionerede Fredericia og Kolding Sygehuse, og blev fra 2008 til Sygehus Lillebælt. I 2008 besluttede politikerne i region Syddanmark at nedlægge Fredericia Sygehus, og så skulle der findes et nyt formål med

sygehusets bygninger. Det førte til beslutningen om at etablere et lokalt sundhedshus. Den 1. december 2016 overtog Fredericia Kommune nøglerne til de mange bygninger, og så gik et omfattende renoverings- og ombygningsarbejde i gang. Huset har fået en ny, lys og moderne hovedindgang og foyer med en centralt placeret reception og apotek.

- Vi har arbejdet med at trække linjerne fra Sjællandsgade ind i bygningen, således at husets forplads, indgang og foyer faktisk er en måde at føre en af byens lige gader igennem bygningen og ud til volden og Østerstrand, hvor der er anlagt en stor lege- og træningsplads. Og det er en fornøjelse at se, hvordan mange børnehaver der kommer på besøg, bruger legepladsen og kommer ind i foyeren og spiser deres madpakker – alt i mens borgere, der skal benytte ét af husets tilbud, går ind og ud. Dette er et fint billede på, hvordan det er lykkedes at skabe et unikt sundhedshus, som favner rigtig mange borgere.

Sådan fortæller Sille Christine Kloppenborg, der siden 2016 har arbejdet med at udvikle og få sundhedshuset beboet. I dag er hun projektchef ansat i Fredericia Kommunes sekretariat for beskæftigelse og velfærd. Sille Christine Kloppenborg lægger ikke skjul på, at hun er en kende stolt over den proces, som hun har været med til at gennemføre, siden bygningerne blev omsat fra sygehus til sundhedshus. Og hun kunne godt have ønsket, at der var et apparat, der kunne tælle, hvor mange mennesker, der kommer i huset hver dag. Det er mange, for udover at have skabt et topmoderne hus med lyse og venlige lokaler, korridorer og gange med hyggelige ventearealer og afslappende atmosfære, så er det også lykkedes at skabe et hus, hvor rigtig mange faglige tilbud spiller sammen i en unik helhed.

- Da vi startede processen, havde vi i første omgang fokus på ud fra et fagligt synspunkt at samle de kommunale sundhedstilbud, som var udfordret på plads. Siden har vi oplevet en meget stor interesse for at blive en del af sundhedshuset. Derefter gik vi i gang med at gøre de praktiserende læger interesserede i at bo i huset. Vi vidste, at der var pres på lægehuse, og i sundhedshuset kunne man få mere plads, få flere læger og dermed tage flere patienter ind. Og det er i høj grad lykkedes med de fire lægeklinikker, der bor i huset i dag.



Hos en af de private sundhedsaktører i Fredericia Fysioterapi nyder Birthe Mortensen og Klavs Christiansen, at de kan benytte sig af moderne træningsfaciliteter.

Synergi mellem sundhedstilbuddene

- Det har dog ikke kun handlet om at få fyldt huset op med tilbud. Vi har arbejdet målrettet mod at få skabt en synergi mellem tilbuddene. At de faglige mennesker i huset arbejder sammen. Det betyder blandt andet, at borgere kan komme i huset og få klaret flere forskellige ting på samme dag, uden at de skal rundt til forskellige steder i byen. For eksempel hvis man er til undersøgelse hos praktiserende læge og der får en recept på noget medicin, så kan man runde apoteket og sygeplejeklinikken på stueetagen samme dag. Det kan man også gøre, hvis man som borger har behov for at få hjælp til at dosere sin medicin, forklarer Sille Christine Kloppenborg, der ser mange andre lignende fordele.

Efter et lægebesøg, kan man samme dag få taget en blodprøve, hvis det er nødvendigt. Man kan være til varmvandstræning ved fysioterapeuten og efterfølgende få ordnet fødder ved fodterapeuten ved det samme besøg i sundhedshuset. Måske har man behov for at få talt med en fodterapeut, en fysioterapeut, en hudlæge, en gynækolog eller få taget blodprøve. Måske er der behov for

(Fortsættes på næste side)

(Fortsat fra forrige side)

at tale om hjælpemidler i hjemmet. Alt sammen kan ske med det samme, fordi tilbuddene er i huset og der er en stor grad af fagligt samarbejde. De mange faggrupper i huset bruger hinanden på kryds og tværs.

I Fredericia Sundhedshus er der sundhedstilbud til alle borgere og alle aldersgrupper og til stort set alle behov. Således er der også tænkt i særlige tilbud til unge mennesker. Det kan være unge med forskellige psykiske eller følelsesmæssige problemer, som de har behov for at tale om – eksamensangst, kæresteproblemer eller andre psykiske udfordringer. Her er der hjælp at hente i det anonyme tilbud "HeadSpace", hvor en række frivillige tager en første snak med de unge og finder ud af, hvad der kan være behov for af hjælp. Desuden kan de unge benytte sig af tilbuddet UngMod med anonym rådgivning for om køn, krop, sex og prævention.

En af overskrifterne i udviklingen af Fredericia Sundhedshus er ønsket om at blive et såkaldt laboratorium for

nye velfærdsløsninger, hvor man styrke samarbejdet med regionerne om at forbedre det nære sundhedsvæsen. Det kan fx være som i gangtræningstilbuddet ved Træning og Forebyggelse, hvor borgere med gangsmærter og nedsat gangdistance henvises til superviseret gangtræning i kommunen frem for operation på sygehuset.

Konkret arbejdes der i denne tid på yderligere renoveringer af de gamle sygehusbygninger, så der bliver plads til endnu flere tilbud. Således flytter den regionale og kommunale psykiatribehandling, henholdsvis lokal- og socialpsykiatri ind i 2023 og får fælles reception. Ligeledes flytter den kommunale tandpleje og tandregulering ind i Fredericia Sundhedshus – dog er det kun den del, der handler om tandbehandling. Det forebyggende arbejde på skolerne vil fortsætte. Alt i alt vil der komme mere end 150 nye medarbejdere til sundhedshuset fra 2023, fortæller Sille Christine Kloppenborg og understreger dermed, at hun og Fredericia Sundhedshus slet ikke er færdig med at udvikle sig som "huset for alle".

Smukke døre i Fredericia



Demensteamet i Fredericia

Hvad kan demensteamet tilbyde?

- Besøg i hjemmet med løbende kontakt, alt efter ønsker og behov
- Iværksætte og koordinere støtte og hjælp, så hverdagen kan fungere bedst muligt
- Give råd og vejledning, f.eks. om aktivitetstilbud, trivsel i nuet, fremtidsønsker etc.
- Afholde familiesamtaler, som er et forum, hvor familien/netværket kan få talt med hinanden om livet med demens. Det kan være bekymringer, forestillinger, forventninger, ressourcer, rolleforandringer m.v.
- Tilbyder musikterapeutisk forløb til borgere.

Til pårørende tilbyder demensteamet desuden:

- Samtalegrupper for pårørende. Der er mulighed for at møde andre i en lille, lukket gruppe, som også lever i et liv med demenssygdom. Her kan der skabes netværk og sparring. Grupperne mødes 8 gange med ca. 1 måneds mellemrum.
- Pårørendeundervisning. Der undervises i viden om demens, hvad der sker med hjernen, sanser og adfærd. Der gives råd og vejledning til at kunne mestre rollen som pårørende, kunne få hverdagen til at fungere, hvor man finder svar på juridiske spørgsmål og dilemmaer mv. Undervisningen udbydes én lørdag, 2 x årligt.

Kontaktoplysninger Demensteamet

- Mandag til fredag kl. 8.00-9.00 på tlf. 72106550 eller på mail plejendemenskonsulenter@fredericia.dk

Få mere information:

- Vores hjemmeside: www.demensfredericia.dk



Demensfællesskabet Lillebælt og Demensteamet er flyttet til Vendersgade 43 i Fredericia



Fra fredag den 25. marts 2022 finder du os i Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Alle aktiviteter fortsætter som vanligt her.

Du finder os ved at gå ind ved glasdøren, ned af trapperne til kælderen og første dør til højre.

Hvis du kommer i bil, vær opmærksom på at parkeringspladserne er tidsbegrænset (husk p-skiven) eller med betaling.

Har du spørgsmål så kontakt Demensteamet på mail: plejendemenskonsulenter@fredericia.dk eller tlf. 7210 6550 eller demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk tlf. 22 80 0195

Vi glæder os til at se dig i vores nye rammer.



Grundlæggende demensforståelse til frivillige

Undervisning i de grundlæggende demenssygdomme, hvor du får indblik i de forskellige demensformer og symptomer. Hvad vil det sige at have en demenssygdom?

Hvor skal man henvende sig hvis man har spørgsmål vedr. et menneske med demens eller symptomer herpå?

Vi kommer i undervisningen ind på hvilken tilgang og kommunikationsform der kan være hensigtsmæssig.

Hvordan agerer jeg som frivillig overfor pårørende eller borger med demens. Erfaringer fra frivillige i Demensfællesskabet Lillebælt.

Åben dialog omkring erfaringer eller oplevelser med egen demensforståelse.

Målgruppe: Frivillige

Dato: Tirsdag d. 26 april 2022 kl. 16.00-18.00

Sted: Demensfællesskabet Lillebælt, Vendersgade 43, 7000 Fredericia.

Underviser: Demenskonsulenter Fredericia kommune

Tilmelding til e-mail: plejendemenskonsulenter@fredericia.dk eller til tlf. 72106550

Forplejning: Kaffe, the og vand

Vi glæder os til at høre fra jer og håber på det kunne vække interesse.



FORENINGER OG KLUBBER

50+ SENIOR ERHVERV FREDERICIA

NETVÆRK FOR JOBSØGENDE

Gothersgade 12 - 1. sal (Logebygningen),
7000 Fredericia. www.fa50plus.dk

Mail: kontor@fa50plus.dk Tlf. 53 69 10 50

Åbningstider: Mandag - fredag: kl. 9.00 - 12.00

Optager også pensionister og efterlønnere, der ønsker at finde arbejde på nedsat- /deltid eller få timer i ugen / måneden.

AFTENSKOLEN MAGNUM OPUS FREDERICIA

www.magnumopus.dk / kontakt@magnumopus.dk

Tlf. Tlf. 51 90 30 03 eller Tlf. 53 53 44 98

VARMVANDSTRÆNING M/K

I Fredericia Idrætscenter og Fredericia Sundhedshus.

Hensyntagende undervisning:

Mandag: 9.15, 10.00, 11.30, 16.00 og 19.00

Tirsdag: 16.00 og 17.30

Onsdag: 12.00, 16.00, 16.45 og 18.25

Torsdag: 12.15

Fredag: 9.45, 11.30 og 12.15

YOGA M/K

I Fredericia Sundhedshus. Hensyntagende undervisning:

Mandag: 15.00

Fredag: 10.00

AQUA YOGA M/K

I FIC badeland.

Hensyntagende undervisning:

Onsdag 18.30 og 19.30

OSTEOPROSE M/K

I Fredericia Sundhedshus.

Hensyntagende undervisning:

Tirsdag: 17.00

Torsdag: 13.10-14.00

BANKOCENTRET FREDERICIA

Nørrebrogade 16, 7000 Fredericia

Her spilles banko og bingo alle dage i forskellige foreninger. Her er gode gratis parkeringsforhold og handicapvenlige lokaler og toiletter. Lokalerne er røgfri.

Medlemskort kræves, som kan købes ved de enkelte foreninger (fra 5-20 kr pr. år)

Fra 01.08-2021 spiller vi fra kl. 18.30.

FDF'S STØTTEFORENING AF 1994

Tirsdag kl. 18.30 - 21.30 / Almindeligt bankospil

(Døren åbnes kl. 17.00)

Kludeklub hver tirsdag fra 16-17 hvor vi hækler eller strikker klude.

Støtter ungdomsarbejdet i FDF 2. kreds. Christians Sogn

INVALIDEFORENINGEN AF 1969

(Ejere af bygningen) Onsdag kl. 18.30 - ca 21.30 /

Almindeligt bankospil (Døren åbnes kl. 17.00)

Mandagsklub lige uger:

Vedligeholdelsesarbejder fra 9-11

Mandagsklub ulige uger:

Gåklub fra 9-11

Overskuddet går til forskellige handicapforeninger.

Ansøgningen skal være foreningen i hænde senest den 15.9.

STØTTEFORENINGEN BINGO BANKO FREDERICIA

bingobankofredericia@gmail.com

facebook: Bingo Banko Fredericia

Mandag + torsdag kl. 17.00 - 20.45 / Bingo 75

Søndag kl. 12.00 - 15.45 / Banko 90

Vi spiller Yatzy hver torsdag kl. 15.00

Vi laver håndarbejde hver søndag kl. 9.30

Gåture med Fidtusserne og fællesspisninger annonceres på foreningens Facebookside.

Alle arrangementer er kun for medlemmer.

Man skal være medlem af foreningen for at deltage i disse arrangementer og man behøver ikke at deltage i bingo- eller bankospil.

BOWLINGKLUBBEN AF 2005

Kontaktperson: Leo Andersen..... Tlf. 20 70 33 87

Mail: leo-sonja@ssandersen.dk

Spilletid: Fredage kl. 10.00 - 11.30 (september-maj)

Alle er velkommen i klubben. Der er ingen indmeldelsesgebyr, og der optages gerne folk på venteliste. Vi har for tiden ledige pladser.

Kontingent 185 kr./md. Dog er maj kontingentfrit.

Gæstespillere 50 kr. pr. gang.

BRIDGEKLUBBEN KORT OG GODT

Formand Lars Obel..... Tlf. 51 36 03 20

Mail: laobeljak@live.dk

Kasserer: Birte Pedersen Tlf. 25 36 35 15

Mail: bg@profibermail.dk

Der spilles onsdag kl. 19 i Skærbækhus sept.-april.

Gratis begynderundervisning mandag kl. 19 i Skærbækhus sept.-april - tilmeld venligst.

BØGESKOV FRITIDSCENTER

Bøgeskovvej 37 Tlf. 72 10 51 20

Mandage og onsdage kl. 9.00-11.00

Kaffe og rundstykker, fællessang, billard, bordtennis m.v. Arrangementer: bowling, musikunderholdning, udflugter m.m. Åben for alle.

CAFÉ 87

Erritsø Missionshus, Erritsø Bygade 87

Leder: Herdis Jakobsen Tlf. 61 77 67 25

Morgensang, kaffebord, hygge, bibelhistorie eller fortællinger kl. 10.00 - 11.30. Åben for alle.

CAFÉ DATOER

11. maj - 8. juni - 7. september - 12. oktober

9. november - 7. december med julefrokost



CAFÉ CHRISTIANS

Randalsvej 8, 7000 Fredericia

Kontakt: Kirke-og kulturmedarbejder

Esther Jensen..... Tlf. 21 67 29 24

mail: esther@chrk.dk

Jonna Platz Christensen Tlf. 30 60 91 55

mail: jonna-platz@hotmail.com (eller en af præsterne)

Tirsdage kl. 9.00 - ca. 11.00

Café Christians er åben for alle og her bliver kaffen og teen skænket - og den serveres altid med både brød og lidt godt til. Det kan være foredrag, fotos eller fællessang. Det kan også være noget kreativt, erindringer eller højtlesning.

Vi mødes på kirkens grund, men tematisk kommer vi langt omkring.

Cafeen er et åbent fællesskab. Du er altid velkommen! Fra kl. 9.00 til 9.45 er cafeen åben for snak, samvær og kaffe/te (å 20 kr.) Derefter følger dagens oplæg.

DANSKE SENIORER, FREDERICA

www.danske-seniorer.dk

Formand: Anette Hyre-Jensen Tlf. 27 63 13 77

Mail: anettehyre@gmail.com

Klubbens aktiviteter er åbne for alle interesserede pensionister og efterlønnere i Fredericia.

DEN HISTORISKE MINIBY

Kontaktperson: Birte L. Friis Tlf. 51 50 54 24

Mail: birtelokke@gmail.com

Bliv guide i "Den Historiske Miniby" i sommermånederne. Her får du en interessant fritidsinteresse, hvor du møder fremmede mennesker, får frisk luft og er med i en spændende markedsføring af Fredericia.

SENIORBYGGER

Lasse Jørgensen Tlf. 20 33 76 44

Pensionister og andre der vil være med til opbygningen af "Den Historiske Miniby", er velkomne på Seniorværkstedet, Prangervej 2. Man. - fre. kl. 7.00 - 12.00. Kom og få en kop kaffe og en snak om, hvordan du kan være med.

BOWLING

Hold 1: Hver tirsdag kl. 10.00 - 11.30

Hold 2: Hver tirsdag..... kl. 11.30 - 13.00

Sted: Fredericia Idrætscenter.

Pris kr. 180,- pr. måned / Gæstespiller kr. 45,- pr gang.

Vi har ledige pladser. For nærmere information:

Ingrid Nielsen Tlf. 61 38 57 37

Orla Pedersen Tlf. 20 10 47 03

SVØMNING

Hver mandag kl. 10.00-11.00: Svømning

Hver torsdag kl. 10.00-11.00: Svømning, badeland og vandgymnastik

Pris kr. 600,- pr kvartal. For nærmere information:

Peter Nielsen Tlf. 42 20 18 49

Mail: peter@profibermail.dk

Christian Hansen Tlf. 20 33 29 75

Mail: 43christianhansen@gmail.com

SENIORHØJSKOLER

Danske Seniorer har to seniorhøjskoler: Se deres tilbud på deres hjemmeside eller rekvirer deres program.

Rude strand Seniorhøjskole:

rudestrand@mail.tele.dk..... Tlf. 86 55 89 44

Tisvilde højskole:

tisvildehoejskole@gmail.com..... Tlf. 48 70 76 36

DANSK RØDE KORS FREDERICIA

Formand Jeppe Nielsen Tlf. 24 82 36 05

BESØGSTJENESTEN

Taulov-Skærbæk-Herslev

Bodil Nepper Tlf. 42 17 18 78

NØRKLEKLUBBEN

Inge Barrett Tlf. 41 63 51 92

Doris Holst Tlf. 42 96 44 44

RØDE KORS BUTIK

Fuglsang Allé 6-8 Tlf. 75 91 33 00

VÅGETJENESTEN

Anne-Lisbeth H. Pedersen Tlf. 23 86 83 92

DANTE SYDØST

Formand: Sven Lundberg..... Tlf. 29 28 93 11

sv.em.lundberg@gmail.com

Næstformand: Marie Banke Tlf. 60 93 54 35

marie.r.banke@gmail.com

Dante Alighieri er navnet på en verdensberømt italiensk digter OG en verdensomspændende italiensk kulturfor-

ening. I Trekantområdet har vi en lokalafdeling af organisationen, nemlig Dante Sydøst, der på skift afholder arrangementer i Fredericia, Vejle, Kolding og Middelfart.

Vores arrangementer spænder vidt: vinsmagning, introduktion til cykelferie i Toscana, smagsprøver fra det italienske køkken og ikke mindst foredrag om historie, design, kultur og aktuelle samfundsforhold.

Vores mål er at give oplevelser og formidle viden og indsigt om Italien, og vi arbejder tæt sammen med de øvrige lokalafdelinger af Dante Alighieri for at få inspiration og sikre os gode foredragsholdere.

Vi afholder i gennemsnit fire arrangementer pr. halvår, og alt foregår på dansk! Se nærmere på vores hjemmeside (søg "Dante Sydøst") og vores Facebookprofil.

DE FRIVILLIGES HJÆLPECENTRAL

Frivilligcenter Fredericia

Dronningensgade 97, bygn. B, 7000 Fa.

Kontakt Tlf. 72 10 67 70

Formand Niels-Erik Nielsen..... Tlf. 45 52 46 11

Kan du ikke længere selv udføre småopgaver i hjemmet, så hjælper vi dig gerne. Hjælpen er gratis.

OPTIKERBUSSEN
– nemt, bekvemt og kommer lige til døren
RING 3050 5335

- gratis professionel synsprøve
- optimal vejledning af glasløsning
- individuel stelrådgivning
- aftale om levering af brillen

Lenette Glenstrup
Aut. optiker
www.optikerbussen.dk

DEN KREATIVE AFTENSKOLE

Leif Urhøj, kor og orkestre Tlf. 29 85 02 43

Kim Dupont, instrumenter og sang Tlf. 20 91 70 92

mail@dkaskole.dk - www.denkreativeaftenskole.dk

LUNGEKOR I KONGENSGADE 111

Fredag kl. 10.30 -12.00

Et tilbud til alle med luftvejsproblemer.

FÆLLESSANG I KONGENSGADE 111

Jørgen Andersen leder fællessangen og vælger sange, som passer til årstiden eller et tema.

Søndag den 1. maj 2022 kl. 14-16 med Mandagskoret.

Pris 50 kr. pr gang med kaffe og kage.

MUSIK OG SANG

Vær med i et af skolens 9 kor eller 5 orkestre.

Få undervisning i sang eller på et instrument.

Se alle skolens aktiviteter på

www.denkreativeaftenskole.dk eller kontakt os.

DEPOTGÅRDEN

KOMMUNENS KULTUR- OG AKTIVITETSHUS

Depotgården, Lollandsgade 2 - 4, 7000 Fredericia C

Mail Brugerforening.. depotgaarden7000@gmail.com

Hovednummer Tlf. 72 10 67 00

Kontoret Tlf. 72 10 67 01

Daglig leder: Vibeke M. Isaksen Tlf. 72 10 67 02

Hjemmeside: www.depotgaarden.dk

Depotgården er et kultur- og aktivitetshus

bestående af et antal værksteder

Tekstil • Maler • Koldglas • Træ • Trædrejning • Sølv •

Keramik • Møbelpolstring • Glasperler • Metal • Bryg •

Papirler • Pileflet • Scrapbook • Kortspil • Stenslibning

Knivværksted • Fredericia Tandemklub •

EDR Radioamatører • Fredericia Kanonlaug.

Værkstedernes åbningstider

Mandag - torsdag kl. 9.00 – 21.00

Depotgården har en dejlig café, der fungerer som husets samlingspunkt.

Rundvisning

Der arrangeres rundvisning for enkeltpersoner og grupper ved henvendelse til kontoret/værkstederne. Der er

busstoppested ved Sundhedshuset.

Brug af huset kræver medlemskab af Depotgårdens Brugerforening. Prisen er 600 kr./ pr. kalenderår.

Dagsmedlemskab kan købes for 50 kr.

DIABETESFORENINGENS LOKALFORENING

Stationsparken 24 st. tv, 2600 Glostrup

www.diabetes.dk Tlf. 66 12 90 09

LOKALAFDELING FREDERICIA

Formand Mogens Hansen Tlf. 42 21 69 81

Lunddalvej 20, 7000 Fredericia

Mail: fredericia@diabetes.dk

Næstformand John Erik Nyborg Tlf. 20 67 97 94

Hans Egedes vej 13

john.nyborg@fredericia.dk

Revisor Ritha Jensen Tlf. 40 32 43 14

Mail: lars@toemrerlars.dk

Bøgskov Strand 25, 7000 Fredericia

Kritisk revisor Birgitte Moos Laursen

Randalsvej 562

Kontakt os på ovenstående, eller besøg os på vores

hjemmeside www.fredericia.diabetes.dk

EGIF AKTIVE SENIORER (TIDLIGERE AKTIV TIRSDAG)

Udendørsaktiviteter starter tirsdag d. 10. maj kl. 9.30

Cykling 20-25 km. - Petanque - Krolf - Naturfitness - Gåture.

Vi mødes ved fodboldbanerne bag Erritsø Idrætscenter.

Medlemsgebyr 50 kr. for nye medlemmer. Deltagelse er gratis. Ingen faste instruktører. Tag Kaffe med. Vi snakker

og hygger. Spis sammen d. 31.05 kl. 11.30. Indendørs

sæson starter til september.

Kontaktpersoner:

Lis Tlf. 40 77 97 78

pimenta2902@gmail.com

Ulla Tlf. 93 93 21 82

strandager8@hotmail.com

Hjemmeside: www.egif.dk (Aktive Seniorer)

ERRITSØ KIRKE

EFTERMIDDAGSMØDER

Vi begynder kl. 14.30 med kaffebord og et par sange fra Højskolesangbogen. Derefter er der foredrag en times tid. Vi slutter ca. kl. 16.30. Kaffen koster 25 kr. Se datoer og program på <https://www.erritsoe-kirke.dk/moeder/eftermiddagsmoeder/>

Kontaktpersoner:

Ellen Wyke Tlf. 20 86 27 16

HVERDAGSGUDSTJENESTER

Hverdagsgudstjenester foregår første onsdag i månederne sept-okt-nov-dec og febr-mar-maj-juni kl.17.00.

Vi varierer vores månedlige korte gudstjeneste ved at veksle mellem sanggudstjenester, hvor fællessang bliver det bærende element, og stille gudstjenester med hovedvægt på stilhed og eftertanke. På den måde vil vi forsøge at imødekomme forskellige ønsker til hverdagsgudstjenesten. Se datoer på <https://www.erritsoe-kirke.dk/aktiviteter/hverdagsgudstjenester/>

Kontaktperson:

Nikolaj Frøkjær-Jensen Tlf. 75 94 20 85

SPIS SAMMEN AFTEN

Vi mødes i Sognehuset til spisning og efterfølgende samvær og "en god snak" over kaffen. Nye deltagere er hjertelig velkomne! Vi mødes 1. onsdag i måneden kl. 18.00 – 20.30. Pris: 60 kr.

Tilmelding nødvendig til: kirketjener@erritsoe-kirke.dk

Kontaktperson:

Tommy Hansen Tlf. 75 94 22 01

FODSLAW FREDERICIA

www.fodslaw-fredericia.dk

Bent Ebbesen Tlf. 51 78 61 73

Mail: bent.tove@hotmail.com

TRAVETUR

Hver onsdag klokken kl. 10.00 fra Urbania Streetfood Gothersgade, ved Tøjhuset. Vi går i 1 - 1½ time med pause/pauser undervejs i et tempo alle kan være med i. Vi har delt os op i 3 grupper med hver sin længde og hastighed, således at alle kan være med.

Den 1. onsdag i hver måned starter vi et sted fra i Fredericia eller nærmeste opland. Se mødested på vores hjemmeside: www.fodslaw-fredericia.dk

FOF

Telefontid

Mandag-torsdag kl. 10.00 - 14.00 Tlf. 66 11 68 45

Mail info@fof-ofm.dk

www.fof-ofm.dk

Vi tilbyder et stort udvalg af mange forskellige spændende hold indenfor både bassintræning og mange andre motionshold. Du har også mulighed for at blive bedre til sprog eller fordybe dig i kreative hold. Du kan desuden opleve en række spændende foredragsholdere på Kulturhøjskolen.

KULTURHØJSKOLE

På FOF's kulturhøjskole i Fredericia, kan du opleve en række spændende foredragsholdere i Tøjhuset, Gothersgade 34, Fredericia. Kulturhøjskolen er 7 spændende foredrag til én samlet pris. Alle foredrag ligger på fredage kl. 09.30 – ca. 12.00, og der er gratis kaffe, te og vand. Kulturhøjskolen ledes af Poul Storgaard Mikkelsen. Læs mere og bestil på hjemmesiden, eller ring til os på tlf. 66 11 68 45.

VARMTVANDSTRÆNING M/K

Vi tilbyder almen og hensynstagende undervisning i bl.a.: Bevægelse i bassin - Spænd op og spænd af - Bevæg dig og bevar dig - Aqua-toning - Øvelser og bevægelse i varmt vand - Træning i varmt vand - Rygtræning i varmt vand special mm.

Al træning foregår i Fredericia Sundhedshus i tidsrummet:

Mandag: 16.00 – 19.45

Tirsdag: 18.00 – 20.45

Onsdag: 14.00 – 18.45

Torsdag: 15.00 – 19.45

Fredag: 14.30 – 15.15

Læs mere og bestil på hjemmesiden www.fof-ofm.dk - eller ring til os på tlf. 66 11 68 45.

ANDRE KURSER

FOF tilbyder kurser indenfor sprog, bevægelse og kreative fag, bl.a.:

Franskundervisning – Engelskundervisning – Gotved Gymnastik – Yoga mod stress – Ryghold – Yin Yoga – Akrylmaling/akvarel mm.

Læs mere og bestil på hjemmesiden www.fof-ofm.dk - eller ring til os på tlf. 66 11 68 45.

FORENINGEN ENSOMME GAMLES VÆRN FREDERICIA

Kontaktpersoner: Helle Rask..... Tlf. 24 63 98 96

Sekretær: Kirsten Schrøder Tlf. 21 75 74 26

Langesøvej 94, Fredericia, kirsten.schr@gmail.com

FORENING FOR SAMVÆR OG SUNDHED

Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia

(lokalefællesskab med Fredericia HK 90)

Formand: Birte Palm Tlf. 61 26 22 29

Foreningen har åben tirsdage og torsdage kl. 9.30 -13.30. Er du medlem, kan du også bruge aktiviteterne i Idræt i dagtimerne de andre hverdage.

"Det eneste krav der er for at være medlem er, at du har lyst til at være sammen med andre" formand Birte Palm Formålet med foreningen Samvær og Sundhed (SOS) er at skabe et hyggeligt og sundt miljø, hvor der er mulighed for at pleje både krop og sjæl. SOS tilbyder socialt samvær, træning, svømning, dans, sociale ture, kortspil

bowling m.m. Vi har mulighed for at bruge de samme aktiviteter som Idræt i Dagtimerne plus social samvær. Har du lyst til at høre mere ring til formanden Birte eller mød bare op i åbningstiden. Medlemspris er 150 kr./mdr.

FORENINGEN NORDEN, FREDERICIA

Formand: Anne Mette Storgaard Mikkelsen

Tlf.....25 79 31 92

Mail..... a.mette.sm@gmail.com

Foreningen Norden udbreder kendskab til de nordiske landes kultur og natur. Til de følgende arrangementer er alle velkomne efter forudgående tilmelding til foreningen.

FRECIA DØVES SENIORKLUB

Formand Vagn Lykke Nielsen

Mail: Vagn.susanne@live.dk

SMS: Tlf. 22 54 22 10

Møder i ulige uger fra kl. 14.00 -17.00 på Ulleruphus.

Bedemand
Lene Mønster
5191 1919
Ole Rømers Vej 12, Fredericia
www.bedemandlenemoenster.dk

Lene Mønster
exam. bedemand

Heidi Due
bedemand

DØVES RESSOURCECENTER

Ulleruphus, Lumbyesvej 28, 7000 Fredericia

Kontaktperson: Gitte AntillerSMS. 28 30 88 06

Mail: gitteantiller@gmail.com

AKTIVITETER

- IT-cafe hver mandag kl. 8.30 - 14.00
- Kreativ café hver onsdag kl. 8.30 - 15.00
- Kreativ cafe hver sidste lørdag i måneden fra kl. 10.30-20.00

FREDERICIA FÆSTNINGS TAROKKLUB

Sted: I. P. Schmidt

Formand: Børge Jørgensen Tlf. 20 85 48 52

Mail: borgejorgensen@mail.dk

Tarok - et fascinerende og udfordrende kortspil - spilles torsdage kl. 9.00 - 12.00 på I.P. Schmidt Gården.

Du kender det sikkert ikke, men kom og se på. Måske er det noget for dig!

FREDERICIA GYMNASTIKFORENING

Formand Hans Anton Jensen Tlf. 25 21 03 14

Parcelvej 25, 7000 Fredericia.

Mail: fgfredericia@gmail.com, www.fgfredericia.dk

MOTION FOR "RIGTIGE" MÆND OG GÆVE KVINDER

Erfarne instruktører, vi får rørt hele kroppen.

Formiddagsmotion M/K:

Onsdag 10.00 Salen ved Fag & Firma klubhuset
Hannerup Engvej. Ved Poul Erik Husballe

Damer: Mandage 16.00-17.00 "Skansevejensskole"
Gymnastiksalen. Ved Inge-Lise Larsen

Damer: Tirsdage 17.00- 18.00
"Skjoldborgsvejensskole" Pigesalen.
Ved Inge-Lise Larsen

Herre: Mandage 18.00-19.00
"Skjoldborgsvejensskole"
Drengesalen. Ved Hans Anton Jensen

Herre: Tirsdage 17.00-18.00 "Treldevejensskole"
Drengesalen. Ved Hans Anton Jensen

Herre: Torsdage 17.00-18.00 "Treldevejensskole"
Drengesalen. Ved Poul Erik Husballe

Formiddagsmotion pr gang 20 kr

1 time motion ugentlig - for sæson 450 kr

Flere timer motion ugentlig - for sæson..... 600 kr
Sæson slut uge 13 marts 2022.

Yderlig oplysning fås på tlf.

4040 2254 / 2521 0314 / 2423 3082 / 7592 7681

FREDERICIA MUSEUMS VENNER

Formand: Ole Engberg ...lailaoleengberg@gmail.com

Kasserer: Per Skovsenskovsen@fnk.dk

Fredericia Museums Venner er en støtteforening for Museerne og Lokal Historisk Arkiv i Fredericia. Vi hjælper med at financiere indkøb af lokale historiske genstande og evt. andre ønsker. Vi arrangerer foredrag og udflugter.

Se vores program på:

fredericiahistorie.dk/side/fredericia-museums-venner
Medlemskab 125 kr. for enkeltpersoner og 250 kr. for husstande.

FREDERICIA SENIOR BOWLINGKLUB

Spillested: Fredericia Idrætscenter

Lars Larsen Tlf. 23 43 32 10

Mail: alwarberg@gmail.com

Alle er velkommen i klubben, der er ingen indmeldelsesgebyr, og der optages gerne folk på venteliste. Personer på venteliste betaler kr. 40 pr. gang.

TORSDAGE

Spilletid fra kl. 9.00 - 10.30 samt fra 10.30 - 12.00

Kontingent 180 kr./ mdr



FREDERICIA SENIOR KEGLER

Spillested: Fredericia Idrætscenter

Formand: Mads Ravn..... Tlf. 20 32 90 31

Østergade 39 c 1-1, 8700 Horsens

Mail: madsravn04@gmail.com

www.Fredericia-senior-kegleklub-fsk.dk

Kasserer: Birgit Bardevig Tlf. 40 37 21 95

Spilletid:

Tirsdage kl. 12.30-14.30 / Torsdage: kl. 9.30 - 11.30

Pensionister over 50 år og ude af arbejdsmarkedet optages i klubben. Kontingent 175 kr./mdr.

FREDERICIA SPILLEMANDSLAUG

Formand Anne-Grete Jensen Tlf. 24 60 63 98

Mail: angrjens@gmail.com

Har du lyst at spille med? Tøv ikke med at kontakte os.

Se oplysninger på www.fredericiaspillemandslaug.dk og på Facebook Fredericia Spillemandslaug FSL.

FREDERICIA STENKLUB

Formand Randi Tlf. 23 25 19 98

Bestyrelsesmedlem Jens Søe..... Tlf. 40 19 61 16

Fredericia Stenklub er en mindre forening af voksne, der her én ting til fælles – nemlig fascinationen af sten.

Vi har et rimeligt værksted med udstyr til at save, bore, slibe og polere sten. Værkstedet er placeret på Depotgården (de gamle garager i stueplan med nem adgang), og derfor er vi alle medlemmer (brugere) i Depotgården. Medlemskab giver i øvrigt også adgang til kantinen og alle de andre værksteder på Depotgården.

Værkstedet er åbent flere gange om ugen, og åbningstiderne kan tilpasses efter behov, hvis der er særlige ønsker herom. Når vi har åbent, er der altid en såkaldt "frivillig" til stede for at tilslutte maskiner, ligesom han gerne giver gode råd.

Skulle du være interesseret i hvad Klubben kan tilbyde, så er det enkleste at kigge forbi en dag til en snak over en kop kaffe.

Du finder mere om Fredericia Stenklub (åbningstider etc.) på www.fredericiastenklub.dk . Du kan også finde meget mere om Depotgården på: www.fredericia.dk og søg på Depotgården.

FREDERICIA TANDEMKLUB

Lollandsgade 2-4, 7000 Fredericia

Kurt Berdiin Tlf.50 51 82 78

Mail: akberdiin@hotmail.com

Tandemcykling for blinde og handicappede

Der cykles fra Depotgården mandage i perioden 1.4 - 30.9.- med mødetid kl 18.15

Mandage kl. 18.30 - 20.30

FREDERICIA TEGNSPROGSFORENING

Egeskovvej 5, 7000 Fredericia

Mail:ftsf@ftsf.dk

www.ftsf.dk

KREATIVE ONSDAGE / SPILLEAFTEN

Hver anden onsdag i ulige uge kl. 13.00 - 22.00

Tegnsprogshuset. Alle er velkomne

FORENINGSAFTEN FORSKELLIGE AKTIVITETER

Hver anden onsdag i lige uge kl. 18.30 - 22.00

Henvises på www.ftsf.dk – aktivitetskalender

Tegnsprogshuset. Alle er velkomne.

WHIST

Hver anden torsdag i ulige uge kl. 18.00 - 22.00

Henvises på www.ftsf.dk – aktivitetskalender

Tegnsprogshuset. Alle er velkomne.

FREDAGS CAFÉ

Februar, april, juni, september, november.

1. fredag i måneden kl. 20.00 - 02.00

Tegnsprogshuset, alle er velkomne.

FREDERICIA ÆLDRE KEGLER

Fredericia Idrætscenter

Kasserer: Bent Erik Nielsen Tlf. 29 26 37 55

Mail: benterik_nielsen@hotmail.com

Sekretær: Grethe Nielsen Tlf. 25 60 20 38

Mail: gretheognielsen@hotmail.com

Spilletid: Mandage kl. 9.30 - 11.30

Kom og vær med til at spille kegler samt hyggeligt samvær. Kom og prøv, det er gratis de 3 første gange.

Alle pensionister er velkommen.

Sæson fra september - april. Kontingent 100 kr. /mdr.

FRIT SAMVÆR

Apostolsk Kirke, Vejlevej 12, 7000 Fredericia.

Kontaktperson:

Allan Tind Tlf. 24 41 37 03

Frit Samvær har møde 1 gang i måneden fra kl. 14.00-16.00.

Vi får besøg af en foredragsholder hver gang. Vi får kaffe og en god snak, hvor vi hygger os. Det koster kr. 25,- inkl. kaffebord. Kom og vær med i kristen fællesskab. Alle er velkomne.

FRIVILLIGCENTER FREDERICIA

CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

Dronningensgade 97, bygn. B Tlf. 72 10 67 70

Centerleder: Louis Lindholm Tlf. 21 20 96 14

www.fc-fa.dk, Mail: post@fc-fa.dk

Find os på facebook: frivilligfredericia

Stedet, hvor du kan få overblik over de mange foreninger, som arbejder med frivilligt socialt arbejde i Fredericia.

Kontoret er åbent:

Man. - torsdag kl. 9.00-15.00 / Fredag kl. 10.00 - 12.00

Frivilligcenter Fredericia er:

- bindeleddet mellem de frivillige sociale foreninger og borgerne
- stedet, hvor du kan komme uanmeldt og anonymt. Vi har tavshedspligt og du bliver ikke registreret nogen steder
- midtpunktet, der skaber kontakt mellem de med behov for hjælp og dem, der gerne yder hjælp på frivillig basis
- stedet, hvor du kan få overblik over de mange frivillige sociale foreninger, og udgiver af Fredericias sociale vejviser 'Hvem Hjælper Hvem'
- stedet, hvor du kan henvende dig, hvis du ønsker at yde en frivillig indsats
- stedet, hvor foreninger og frivillige mødes
- det lokale grosted for nye projekter og initiativer på det frivillige område.

FROKOSTKLUB FOR MÆND

Foredrag, mad og fællesskab

Sted: Hannerup Kirkes sognegård

Den første tirsdag i måneden fra kl. 11.00 - 13.00 mødes vi i Frokostklubben for mænd. Vi begynder med en sang fra Højskolesangbogen, og derpå er der foredrag. Siden spiser vi frokost, der kan bestilles i forvejen, eller man kan tage sin egen madpakke med, og sluttelig bydes der på en kop kaffe og en småkage. Pris for frokost 35 kr. & øl/vand & kaffe 10 kr.

Bestilling af frokost fredagen før til:

Jette Groth Tlf. 28 23 80 07

Yderligere info fås hos

Frode Pedersen Tlf. 51 41 88 51

Søren Thorsen Tlf. 61 27 25 04

GIGTFORENINGENS OPLYSNINGSKREDS, FREDERICIA

Kontaktpersoner:

Jette Hartvigsen, daglig leder Tlf. 30 24 17 75

Birgitte Prior, formand Tlf. 25 34 64 21

www.gok7000.dk - gokfredericia@gmail.com

Facebook: Gigtforeningens Oplysningskreds

Bassintræning i Fredericiahallens varmtvandsbassin for personer med gigtrelaterede sygdomme

Mandag (4 hold) kl. 8.45 - 13.00

Onsdag (3 hold) kl. 8.45 - 12.00

Fredag (3 hold) kl. 8.30 - 11.30

HANNERUP KIRKE

HANNERUP SOGNECAFÉ

Mød verden over en kop kaffe.

Her er kaffe på kanden og folk, der er klar til en snak.

Hver tirsdag kl. 14.30-16.30 i Hannerup Kirkes Sognegård, Prangervej 114, Fredericia.

Kontaktperson Mettelene Kristensen . Tlf 30 50 17 71

Program for foråret 2022

5. april: Påskefrokost. Vi begynder kl. 13. Pris 50 kr. + mindre beløb for drikkevarer.

12. april: Lukket - Påskeferie.

19. april: "Fætter H.'s skriverier i Fredericia Dagblad i årene 1985-1992 om Lind og Lund." Fætter H.'s fulde navn var Hans Axel Honoré. Han skrev hver onsdag en

historie i avisen om to fiktive personer, begge en-kemænd, der en dag om ugen mødtes ved en bænk oppe på volden ved det hvide vandtårn og fik sig en sludder om, hvad der foregik i samfundet og specielt i fæstningsbyen var ikke fiktion men faktiske historier som derfor har stor lokal- og kulturhistorisk værdi. Ved Ole Dyrn.

26. april: "Jeppe Aakjær og hans sange" ved Torben Vesterlund

3. maj: "Arbejdet som migrantpræst" Ved sognepræst Karina Dahmann.

10. maj: "Ture rundt i Danmark—version 2" ved Anita Abildgaard og Hanne Hansen.

17. maj: "Mit liv med idræt og bevægelse" ved Birgit Pedersen.

24. maj: "Hvad er det?" Gæt en ting i ren Piet van Deurs-stil - med tid, sted og anvendelse. Tag en ting med, som de andre skal gætte hvad er.

31. maj: "Historien om Jari" Aase og Børge Frandsens historie om deres plejesøn Jari — fortalt af Kirsten Nielsen.

8. juni: "Ugandas bjerggorillaer" ved Johannes Lund Nielsen.

14. juni: Udflygt til "Tidens Samling" i Odense, en rejse tilbage i tiden. Ni stuer indrettet med originale møbler, nips og andre dagligdagsting fra årtierne fra 1900-1990'erne. Her får vi rundvisning og kaffe. Pris 150 kr. Tilmelding til Mettelene tlf: 30 50 17 71.

Afgang kl. 12.45.

Sommerferie.

På gensyn tirsdag den 23. august 2022 kl. 14.30.

CAFÉ HANNERUP

Der er åbent hus hver tirsdag til fredag kl. 10.00-13.00 i Hannerup Kirkes foyer, hvor man kan droppe in til en snak og en kop kaffe. Her står Jette Groth klar med en gratis kop kaffe og to lyttende ører. Så kig forbi. Hver tirsdag til fredag fra kl. 10.00-13.00 er der åbent i Caféen i Hannerup kirkes sognegård.

Kontaktperson Jette Groth Tlf 28 23 80 07

Mail: café@hannerup-kirke.dk

FROKOSTKLUB FOR MÆND

Frokostklubben er et åbent samlingssted for mænd, der har interesse i at mødes om noget socialt og oplysende. Målgruppe: yngre mænd-der er blevet ældre

Tid: en tirsdag i hver måned fra kl. 11- 13

Sted: Hannerup kirkes sognegård: Prangervej 114 i

Fredericia. Indhold: hyggeligt samvær og et foredrag ved dagens oplægsholder. Medbring venligst: penge til mad (35 kr.) og kaffe.

Info Søren Thorsen Tlf 61 27 25 04

Mail: stho@km.dk

Programdatoer for foråret 2022

3. maj: "Tour de France, før og nu" ved sportsjournalist Kasper Højstrup

7. juni: Udflygt til Svalegården, Gram & Vadehavscen-tret. Pris: 200 kr. Tilmelding er nødvendig til Søren Thorsen, tlf: 61 27 25 04, mail:stho@km.dk.

Bestil mad ved Jette på Tlf.: 28 23 80 07 inden kl. 12 fredagen før. Eller tag selv madpakke med.

SPISEKROGEN - SENIOR-SPISNING

Hvis du også er godt og vel forbi konfirmationsalderen, og hvis du holder af en hyggelig og god snak over et dejligt måltid mad, så er Spisekrogen lige stedet for dig! Men det er ikke nostalgi det hele. Selvom maden er inspireret af det gamle danske landkøkken, så er det tidens aktuelle spørgsmål, der tages op til diskussion. Temaerne vil komme som en overraskelse fra gang til gang. Synges skal vi også - igen med en kombination af nyt og gammelt i Højskolesangbogen.



Sted: Sognegården v/ Hannerup Kirke,
Prangervej 114, Fredericia
Vi begynder kl. 18.00 og slutter kl. 20.00
Pris: 75.00 kr. Øl/vand kan købes. Medbring selv vin.

Hermed program for Spisekrogen:

2. juni 2022:

Menu: ”Kylling med agurkesalat og rabarberkompot.

Program: Quiz og hygge

Tilmelding til kirkekontoret

senest fredagen før kl. 12.00 på Tlf. 75 92 93 29

Spisekrogen tilrettelægges af Erna Ilkjær, Jette Groth og Kirsten og Per Nielsen

SYNG DIG GLAD

Få humøret op og pulsen ned – med fællessang!

Kom ganske uforpligtende og syng sammen med andre i Hannerup Kirke. Det er den bedste humor-medicin!

Har du en sang, som du har lyst til at dele med os andre, så tag den gerne med. Husk blot noder.

Vi synger sammen:

Torsdag d. 28. april kl. 10-11

Tirsdag d. 17. maj kl. 10-11

Onsdag d. 8. juni kl. 19-20

Torsdag d. 11. august kl. 10-11

KONCERT

Petri & Hannibal – 30 års jubilæumskoncert

Michala Petri, blokfløjte, og Lars Hannibal, guitar og lut, har som duo i 30 år været en fast del af det danske og internationale musikliv. Siden 1992 har de spillet over 2000 koncerter i hele verden.

Et af deres særkender har altid været en kombination af højeste musikalske niveau og en ligefrem og uhøjtidelig koncertform. Ud fra den tanke, at klassisk musik er forståelig for alle, kommer de med små introduktioner til det særlige ved de enkelte værker, og programmerne har altid budt på både genkendelighed og udfordringer.

Man vil ved koncerten høre et varieret program med kendt og ukendt musik, som bevæger sig rundt i alle stemninger: let, sørgmodigt, virtuost, alvorligt, meditativt, gammelt og nyt. Musik af bl.a. Bach, Händel, Vivaldi, Carl Nielsen og Piazzolla.

Søndag d. 22. maj kl. 15.00. Entré: 75 kr. / gratis adgang for børn og unge under 18 år. Intet forsalg, billet-salg ved døren fra kl. 14.15.

Hannerup Kirke, Prangervej 114, 7000 Fredericia –
www.hannerup-kirke.dk

HANNERUP WHISTKLUB

Fag-og Firmas klubhus,

Hannerup Engvej ved sportspladsen.

Vi spiller hver onsdag fra kl. 9.00 og ca. 3 timer.

Hannerup Whistklub har igen ledige pladser, så ring eller mail til undertegnede.

Tony Nielsen Tlf. 60 94 57 06

Mail: tonyogskipper@gmail.com

HJERNESAGEN

Hjernesagen Fredericia afholder ingen aktiviteter indtil videre på grund af Corona.

Formand Ulla Pold..... Tlf. 60 16 96 43

Næstformand Jonna K Jørgensen Tlf. 25 30 53 97



HJERNESKADEFORNINGEN

Lokalformand for Hjerneskaedeforeningen i Fredericia-Vejle:

Carsten Lykke-Kjeldsen..... Tlf. 27 20 08 39

Agnetevej 9, 7000 Fredericia, clykkekjeldsen@gmail.com

Foreningen holder ikke møde på faste tidspunkter, men program kan fås ved henvendelse til formanden.

HJERTEFORENINGEN FREDERICIA AFDELING

Formand:

Anne Birgitte Rasmussen Tlf. 24 61 96 31

Mail: fredericia@hjertereforening.dk

Næstformand:

Svend Knudsen..... Tlf. 28 93 11 47

Sekretær: Tinna E. Nielsen

Kasserer: Niels Poulsen Tlf. 21 66 13 25

Menigt medlem: Rikke Hansen

Menigt medlem: Connie Schmidt Hansen

Menigt medlem: Kurt Nielsen

Tovholder Hjertemotion og Hjertestierne:

Kurt Nielsen..... Tlf. 40 19 58 51

Hjemmeside:

https://lokal.hjertereforeningen.dk/fredericia

HJERTEFORENINGENS LANDSUDELING

Søndag den 24. april - Gå dig til en hjertestarter

- tilmelding på <https://landsuddeling.dk>

HJERTEMOTION

Hver mandag i Fit&Sund, Prangervej 109 - tilmelding til Kurt Nielsen. Hjertereforeningen tilbyder deltagelse på hjertemotions- hold, der ledes af en fysioterapeut, som har gennemført

Hjertereforeningens instruktøruddannelse. Formålet med at deltage på et hjertemotionshold er dels at oparbejde en god fysisk form efter en hjertekarsygdom og dels at imødegå risikoen for at få hjertekarsygdom.

HJERTESTIER

Hver torsdag kl. 14. Nyd den smukke natur og styrk din fysiske formåen på en af vore to afmærkede hjertestier i Hannerupskoven, hver på 5 km. Start og slut ved Fag og Firmas Klubhus.

Læs mere på www.frivillignet/hjertereforeningen.dk samt på vores hjemmeside. Eller følg os på facebook. Få gratis og individuel rådgivning hos Hjertereforeningen på tlf. 70 25 00 00.

Hjertereforeningen kæmper for et liv uden hjertesygdom.

HM PENSIONISTERNE

(FREDERICIA HUSMODERFORENING)

Maj

Onsdag den 4. maj 2022

Forårstur – endnu ikke planlagt. I er velkomne med forslag. Første mødedag betales 200 kr. i kontingent.

Alle møder afholdes på I.P. Schmidtgården, Klaverstuen. Dørene åbnes 1 time før.

Henvendelse: Formand

Kirsten Dyrbjerg Andersen..... Tlf. 40 64 03 95

kirstendyrbjerg@hotmail.com

HØREFORENINGEN

Blekinge Boulevard 2, 2630 Høje Tåstrup

Tlf. 36 75 42 00

mail@hoeforeningen.dk - www.hoeforeningen.dk

Telefontid: Mandag - fredag kl. 10.00 - 14.00

Lokal kontaktperson:

John Wangsgaard. 40 54 26 85

Mail: johnwangsgaard@gmail.com

IDRÆT I DAGTIMERNE

Jan.- maj og sept.-dec. - Mandag-fredag kl. 9.00 - 14.00

Fredericia Idrætscenter. Pris kr. 160 kr. / mdr. Parkinson-dans hver fredag kl. 10 i IP Schmidt til særskilt pris

Daglig leder: Tony Brazil..... Tlf. 21 25 16 17

iid@iid7000.dk, www.iidfredericia.dk

BEVÆG DIG GLAD – HUSK DET NU

Bevæg dig glad er et tilbud, der er startet hos Idræt i dagtimerne. Formålet er at tilbyde mennesker med hukkommelsesbesvær eller demens muligheden for at dyrke idræt/motion og samvær med andre, under positive og trygge rammer.

Kontaktperson: Signe Hansen Tlf. 29 12 87 19

Mail: sh@iid7000.dk

”LÆR AT TACKLE” KURSER

Selvhjælpskurser til dig, der gerne vil ændre din hverdag. Få redskaber til at håndtere hverdagen, hvis du eller en der er tæt på dig, har en langvarig eller kronisk sygdom.

Lær at tackle er korte kursusforløb, der giver dig redskaber til at blive en bedre selvhjælper, hvis du har en langvarig sygdom eller er pårørende til en syg.

Koordinator: Katrine Møller Tlf. 24 76 74 76

Mail: km@iid7000.dk

KLUB 1297 - MØD NYE MENNESKER

Formand: Marie Luise Poulsen Tlf. 24 97 67 37
Byvangen 5, 7000 Fredericia
info@malupo.dk
Kasserer: Jytte Lykke Jensen Tlf. 51 30 05 44
Mosegårdsvej 72, 7000 Fredericia
jyttelykkej@gmail.com
Sekretær/Kontaktperson:
Susanne Pedersen Tlf. 21 16 19 39
Sjællandsgade 42 st.th., 7000 Fredericia
suspetersen0809@gmail.com

Hvis du har lyst til at møde nye mennesker, så er klub 1297 helt sikkert noget for dig. Klubben arrangerer et udvalg af lettere fysiske aktiviteter som petanque, minigolf, naturgolf og gåture. Derudover afholdes forskellige sociale og kulturelle aktiviteter som f.eks. fælles deltagelse til koncerter, foredrag og spilleaftner. Der afholdes 1 spiseaften og 2 gåture om måneden, og der afholdes sommerudflugt og julefrokost.

Der laves et aktivitetsprogram hver måned. Hver anden måned afholdes klubaften, hvor medlemmerne mødes og aftaler den kommende måneds aktiviteter. Forslag til nye arrangementer er altid velkomne. I klubben er der både enlige og par, og som medlem møder man andre seniorer fra Fredericia og omegn. Man er velkommen til at deltage i 1 - 2 arrange-menter, før man beslutter, om man vil være medlem af klubben.

Et medlemskab koster kr. 200,00 årligt og det indbetales hvert år den 2. januar. Ved indmelding i løbet af året betales forholdsvist kontingent. Kontingentet indbetales til Danske Bank reg. 3193 kto. 0016711926.

Afbud til en aktivitet man har tilmeldt sig, skal ske senest 2 dage før arrangementet. Ved manglende afbud betales det evt. beløb for deltagelse. Har man behov for kørsel aftales dette med kontaktpersonen og afregnes på dagen. Mindstepris er kr. 20,00. Taksten er kr. 1,50 pr. km. Kørselsudgiften deles af personerne i bilen.

KRÆFTENS BEKÆMPELSE LOKALFORENINGEN I FREDERICIA

Formand:
Anette Hyre-Jensen.....tlf. 27 63 13 77
Kasserer: Connie Lindholm.....tlf. 28 55 14 05
Sundhedshuset, Dronningensgade 97
Find os på www.cancer.dk/fredericalokal. Vi er også på Facebook: Kræftens Bekæmpelse i Fredericia

GÅHOLDET

Hver mandag eftermiddag kl. 14.00 – ca. 16.00 går vi en tur fra Fag og Firmas klubhus i Hannerup Efter gåturen drikker man en kop medbragt kaffe sammen. Ring til Anni, for at høre om der er ændringer i mødetid og sted. Tovholder er Anni Rasmussen Tlf. 30 40 80 99

MOTION FOR KRÆFTRAMTE

Hver torsdag i Fredericia Idrætscenter kl. 11.00 – 12.00 har vi motion for kræftramte mænd og kvinder. Pårørende kan også være med. Vi træner en halv time i maskinerne og derefter en halv time på gulvet. Vi slutter gerne af med en kop kaffe/te i den nye café. Det koster 120 kr. pr. måned, men du har mulighed for at dyrke næsten alle Idræt i dagtidernes aktiviteter for samme kontingent.

BOWLING FOR KRÆFTRAMTE MÆND

Hver tirsdag fra kl. 16.00 – 17.00 i Bowlingcenteret i Idrætscenteret. Ring til Kurt for flere oplysninger. Kurt Nielsen Tlf. 42 80 81 17

ÅBEN CAFÉ

Vi har åben café for kræftramte, pårørende og efterlevende følgende torsdage i Frivilligcenteret: 21. april og 19. maj. D. 16. juni slutter vi sæsonen af med guidet tur i Kanalbyen og derefter spiser vi en is ved havnen.



SIND LOKALFORENING

KULTURCAFEEN

Danmarksgade 32 A, 7000 Fredericia
Formand:
Bjørn Medom Nielsen.....Tlf. 26 84 47 03

ÅBNINGSTIDER

Mandag ulige uger kl. 16.00-18.00: Bipolar gruppe
Tirsdag kl. 15.00-19.00: Strikkecafe/ Spisning
Torsdag kl. 15.00-17.00: Strikkecafe/ tegning/ maling
Priser:
Mad: 40,00 kr.
Kop kaffe/the: 4,00 kr.
Krus kaffe/the: 6,00 kr.

LANGTIDSSYGE, FØRTIDSPENSIONISTER, FLEX- OG SKÅNEJOBBERE I FREDERICIA

Kontaktperson/ efter kl. 20.00

Lene Krog Petersen..... Tlf. 75 58 60 40

LUNGEFORENINGEN

Netværksgruppen for lungesygge og pårørende

I Netværksgruppen er omdrejningspunktet det sociale fælleskab, oplevelser sammen med ligestillede og samtidig er dine pårørende/ven/nabo også velkommen.

Netværksgruppens formål:

- At være sammen med andre
- At skabe større livsglæde
- At modvirke isolation

Vær opmærksom på, der er tilmelding til de forskellige aktiviteter. Der betales som regel kr. 35,00 til dækning af forplejning. Før hver møde sendes en invitation ud i form af mail eller SMS, hvis du er med på vores mail/telefonlister. Nærmere oplysninger kan fået ved henvendelse til tovholdergruppen.

Kontakt tovholderne, hvis du er motiveret til et hyggeligt socialt samvær med ligestillede.

Vi mødes den sidste onsdag på Seniorhuset IP. Schmidtgården, Fredericia kl. 1330 (hvis ikke andet er anført) i følgende måneder:

Januar, februar, marts, april, maj, august, september, oktober og november.

Tovholdergruppen:

Solveig Knudsen Tlf. 24 97 61 27
mail: solveigknudsen5@icloud.com
Annegrete Milwertz Tlf. 60 49 45 27
mail: annegretemilwertz1@gmail.com
Mariann Skovgaard Tlf. 20 16 61 90
mail: msk7000@outlook.dk

LYDAVISEN FÆSTNINGSJOURNALEN

Henvendelse vedrørende avisen til:

Formand Marianne Fischer Tlf. 42 50 17 96
Mail: benmar7080@gmail.com
Lydavisen med lokale nyheder for blinde, svagtseende, ordblinde og andre læsehændicappede udkommer 2 gange ugentlig på CD i daisyformat. Abonnementsprisen er 225 kr årligt i 2022.

MILITÆRHISTORISK FORENING FREDERICIA

Formand: Ken Pedersen landsoldat6@gmail.com
Kasserer: Lars H. Olesen lho@lholesen.dk
Militærhistorisk Forening Fredericia samler borgere, der har interesse for militærhistorie og lyst til at hygge sig med andre med samme interesse. Der afholdes foredrag, arrangeres ture, filmaftener og hyggeaftener. Foreningen har over 100 medlemmer, men der er også plads til dig. Vi mødes mandage i lige uger i Pakhuset. Medlemskab koster kr. 200,- pr. år.

MIX - BOWLERNE FREDERICIA

Kontaktperson: Jonna Danvad..... Tlf. 41 58 90 13
jd13@stofanet.dk
Spilletid: Mandage kl. 10.00 - 11.30
Fredericia Idrætscenter, 7000 Fredericia

Kontingent kr. 180,- pr. måned. Afløsere fra venteliste betaler kr. 40,- pr. gang. Vi mangler nye spillere i klubben. Der er ingen indmeldelsesgebyr og der optages gerne nye medlemmer som afløsere og på venteliste.

MOTIONSKLUBBEN 01

Formand: Jørgen Erik Dam Tlf. 53 70 08 55
mk01@mk01.dk

Motion for alle, der nyder at være aktive i naturen.

Løb: onsdag kl. 18 og søndag kl. 9.30 i Hannerup

Gang: onsdag kl. 18 og søndag kl. 9.30 i Hannerup

Cykling: tirsdag kl. 17 fra april til september. 20-30 km i Fredericia og omegn

Gymnastik: tirsdag kl. 17 på Alléskolen fra september til april.

Desuden mødes vi flere gange årligt og spiser sammen i Hannerup. Løb, gang og cykling starter ved Fag og Firmas klubhus i Hannerup. Kontingent 375 kr. årligt.

NORDBO SENIOR

MEDLEM AF LANDSORGANISATIONEN DANSKE SENIORER

Nordbo Senior, Nordre Kobbelvej 102, Fredericia.

E-mail: kontakt@nordbosenior.dk

Hjemmeside: nordbosenior.dk

medlem af landsorganisationen Danske Seniorer

Seniorklubben er åben for alle interesserede seniorer i Fredericia. Årskontingent 2022 kr. 200 per person.

Formand: Marianne Nyrup Tlf. 20 84 71 39

E-mail: formand@nordbosenior.dk

Mødested:

Nordbo Huset, Sonnesvej 112, 7000 Fredericia

Aktiviteter 2022:

Håndarbejde - Tirsdagsklubben - Slægtsforskning

Traveture - Petanque & krolf - Cykelture

Bevar dig vel - Mandeklubben "Os der sparker dæk"

Spis sammen - En glad aften i byen - Ud i det blå

Spillebullen - Ugebrev - Og meget mere!

Besøg vores hjemmeside: nordbosenior.dk for sidste nyt.

PARASPORT FREDERICIA

Formand: Hans Moos

parasportfredericia@gmail.com Tlf. 23 49 67 06

Kasserer: Henning Bechsgaard

hebec15@hotmail.com Tlf. 24 77 31 07

PARKINSONKLUBBEN

Seniorhuset I.P. Schmidt

Kontaktpersoner:

Lillian Nielsen Tlf. 22 95 40 23

Mail: lilliannielsen49@hotmail.com

Grete Poulsen Tlf. 61 79 28 08

Mail: borumpoulsen@gmail.com

KLUBEFTERMIDDAG

Vi mødes første mandag i hver måned kl. 14.00 - 16.00 på Seniorhuset I.P. Schmidt. Tilmelding en uge før mødet. Vi mødes for at støtte hinanden, udveksle erfaringer og få nye ideer til et bedre liv med parkinson.

ARRANGEMENTER

Vel mødt! Se program på hjemmesiden

www.parkinsonsydoest.dk under klubber

PENSIONISTERNES SPROGUNDERVISNING (PSU)

Formand Svend Digebjerg Tlf. 20 16 90 73

Undervisningen foregår i Seniorhuset I.P. Schmidt på 1. sal.

Program for efterår 2022/forår 2023 kommer i Senior Nyts septemhernummer.

Skoleleder Flemming Larsen Tlf. 23 34 66 29

Email: larsenflemming43@gmail.com

PENSIONISTFORENINGEN AF 1938

Seniorhuset IPS, Vendersgade 4

www.pensionistforeningen1938.dk

Formand: Lone Jessen Tlf. 60 43 11 08

Mail: lo.je@youmail.dk

Kasserer: Grethe Nielsen Tlf. 24 65 23 70

Mail: grethenielsen251@gmail.com

Medlemskontingent: 200 kr. årligt. Alle aktiviteter og arrangementer foregår i Seniorhuset IPS, Vendersgade 4 og er kun for medlemmer.

BANKOSPIL

Leder: Vagn Aage Dahlhus Tlf. 22 32 17 74

Der spilles hver torsdag i ulige uger således:

Maj: Den 12.

Juni: Den 9. og 23.

Sommerferie

August: Den 4. og 18.

Dørene åbnes kl. 12.30. Kaffen serveres kl. 13.30.

Spillet begynder kl. 14.00. Pris: 40,00 kr., der dækker kaffe og 3 plader.

BRIDGE

Bridgekoordinator: Birgit Bardevig ... Tlf 40 37 21 95

Mandag eftermiddag - 13.30

Leder: Verner Nielsen Tlf 29 84 08 30

Mandag aften (Spar 8) - 18.30

Leder: Birgit B. Jørgensen Tlf. 75 91 31 52

Tirsdag eftermiddag - 13.30

Leder: Kirstine og Erling Mikkelsen ... Tlf 22 60 31 34

Onsdag aften - 18.30

Leder: Lis Nielsen Tlf 29 84 08 30

Torsdag eftermiddag - 13.30

Leder: Margrethe Juul Tlf 61 30 39 32

Leder: Lone Jessen Tlf 60 43 11 08

Fredag formiddag - 9.30

Leder: Birgit Bardevig Tlf 40 37 21 95

PRÆMIEWHIST

Leder: Tove Thorsen Tlf 40 46 69 58

Der spilles hver tirsdag aften kl. 18.30.

Alle er velkomne.

ONSDAGSKLUBBEN – FOREDRAG

Ansvarlig: Lisbet Støttrup Tlf 75 94 23 85

Alle arrangementer afholdes onsdage fra kl. 14 – 16 i foredragssalen i IPS Gården, Vendersgade 4, Fredericia.

Entre 30,00 kr – der dækker underholdning, kaffe/te og kage.

PSORIASISFORENINGEN

Landskontoret Tlf. 36 75 54 00

Blekinge Boulevard 2, 2630 Høje Tåstrup

www.psoriasis.dk

SYDØSTJYLLANDSKREDSSEN

Formand: Lisa Fürstenberg Tlf. 61 43 74 26

Mail: lfu@psoriasis.dk

Næstformand: Ruddy Hvilsted Tlf. 20 93 12 11

Baunevej 3, Snoghøj, 7000 Fredericia

Mail: rhv@psoriasis.dk

RUBICON

Foreningen for dig der vil vide mere om vore tiders internationale politiske udfordringer og konflikter med betydning for samtid og fremtid!

I samarbejde med bl.a. Fredericia Gymnasium og Bibliotek arrangeres årligt 8-10 åbne foredrag der engagerer, inspirerer og sigter frem i tiden med dygtige og efterspurgte foredragsholdere! Desuden årligt to større ekskursioner til både ind og udland, i foråret 2022 går turen til Berlin (2' VK).

Blandt aktuelle foredrag kan nævnes, Kinas militære strategi og sikkerhedspolitik, Sikkerhedspolitikkerne i Norden og Englands vej mod og væk fra Europa. Andre typer af arrangementer holdes af vores Lokalhistoriske Netværk, senest om Den Kolde Krig og Veteranhjemmet i Fredericia. Disse lokale arrangementer er for alle interesserede.

Helårsmedlemskab kr. 500,- giver adgang til alt ovenstående! Gæster er velkomne mod entré. Se det aktuelle halvårsprogram på Facebook "Rubicon Fredericia".

Formand Michael Rix Tlf. 30 10 26 55

Mail: michael.rix@lego.com

Kasserer Erling Jørgensen Tlf. 28 20 19 75

Mail: jorgensen.erling@gmail.com

SCLEROSEFORENINGENS LOKALAFDELING

FREDERICIA – KOLDING KOMMUNER

Formand: Ole Dahl Tlf. 26 19 68 49

kulau@stofanet.dk - www.scleroseforeningen.dk/kolding

Vi er en lokalafdeling af scleroseforeningen, der geografisk dækker Fredericia og Kolding Kommune. Foreningens formål er at bekæmpe multipel sclerose (MS) og beslægtede lidelser, at forbedre mennesker med scleroses forhold og livskvalitet og at skabe forståelse for deres situation. Disse formål søges nået ved:

- at støtte videnskabelig forskning,
 - at støtte og rådgive mennesker med sclerose og deres familier samt udbrede kendskabet til sygdommen.
- Det er til enhver tid foreningens mål at støtte mennesker med sclerose og lette vilkårene for de familier, der har sygdommen helt inde på livet.

ET ER GODT AT HAVE NOGEN AT DELE SYGDOMMEN MED

Hvis du kender din sygdom, er du ikke nær så bekymret over den. Og hvis din omgangskreds kender din sygdom, er de ikke nær så bekymret for dig. Vores formål er at være både oplysende og netværksskabende. Det betyder, at vi arbejder på at sammensætte og udbyde et program med varierede tilbud, så vi håber der er noget for dig og din familie. Møder med fagpersoner som eks. neurolog, socialrådgiver el. psykolog. Tema møder med specifikke emne, hyggelige kom-sammen som bowling, julehygge, sommerudflugt, nytårskur mm. Dertil kommer legegruppe, for børn af forældre med sclerose i alderen 4 – 14 år og cafe for de unge.

Følg med på vores hjemmesides aktivitetskalender over hvad der er af tilbud.

SCT. MICHAELIS KIRKE

CAFE MICHAEL – EN CAFE FOR ALLE

Vendersgade 30 B, Fredericia. www.sct-michaelis.dk

Kontaktpersoner:

Oline Kobbersmed Tlf. 51 41 65 32

Malene Steffensen Tlf. 51 41 64 13

Hver onsdag inviterer vi indenfor i Michaelisgaarden til et hyggeligt samvær over en kop kaffe, spændende foredrag, sang og musik, udflugter og meget mere. Vi glæder os til at byde dig velkommen hver onsdag fra kl. 14.30 til 16.00. Der kan bestilles kirketaxa på 7550 3411 – det koster 20 kr. Vel mødt i Sct. Michaelis Kirke.

SELVHJÆLP FREDERICIA-MIDDELFART

Dronningensgade 97, bygn. B, Fredericia

Kontakt mandag-torsdag kl. 9.00-13.00

Tlf. 72 10 67 73

Mail: sekretaer@famiselvhjaelp.dk

Vi opretter løbende selvhjælpsgrupper og afholder personlige samtaler: Læs mere på www.fredericia-selvhjaelp.dk og følg os på facebook: Selvhjælp Fredericia-Middelfart.

Vi har følgende netværksaktiviteter:

CAFÉ FOR FØRTIDSPENSIONISTER OG FLEXJOBBERE

Selvhjælp afholder café for førtidspensionister og flexjobbere 2. onsdag i hver måned kl. 10.00-12.00 i Frivilligcentrets lokaler. Det er gratis at deltage.

SØNDAGSKAFFE

Selvhjælp afholder søndagskaffe hver 2. søndag i måneden fra kl. 14.30-17.30 i Seniorhuset I.P. Schmidt for borgere, der ikke har så meget netværk eller har familien langt væk.

SPISE MED QVINDERNE

Madklub for enlige kvinder, der ønsker at indgå i et socialt netværk. Der er flere hold.

SPISE MED GUTTERNE

Madklub for enlige mænd 60+, der er blevet enlige eller mænd, der har en syg ægtefælle. Der er flere hold.

STØT DEN PÅRØRENDE

Hvis du er pårørende til en alvorlig og kronisk syg ægtefælle eller kæreste, så tilbyder Selvhjælp selvhjælpsgrupper, enesamtaler og støtte i hjemmet til den pårørende.

SORG-GRUPPE

Har du for nylig mistet din ægtefælle, så bliv en del af en sorggruppe. Her kan I støtte hinanden og komme godt igennem sorgen, så du igen kan se lysere på livet. Erfaren frivillig deltager som igangsætter af gruppen.

KOM VIDERE MAND

Et forløb for mænd, der vil videre efter stress, skilsmisse, arbejdsløshed eller sygdom. Grupperne oprettes løbende.

TEATER-FORENING

Elsker du teater, men mangler du nogle at følges med? Vi arrangerer ture i teateret for dig, der gerne vil have andre og følges med. To frivillige ledsagere deltager sammen med gruppen.

Vi søger desuden altid engagerede frivillige, der har kræfter og overskud til at gøre en forskel for andre. Kontakt os for at høre nærmere om vores aktiviteter eller om at blive frivillig.

SENIORHUSET I.P. SCHMIDT

Vendersgade 4, 7000 Fredericia

www.seniorhuset-ips.dk eller følg os på facebook

BESTYRELSEN

Seniorhuset ledes af bestyrelsen for SIPS - S sammenslutningen af foreninger i Seniorhuset I.P. Schmidt.

Bestyrelsen består af repræsentanter for foreningerne og huset ledelse og ansatte.

Formand: Mary Larsen Tlf. 51 86 22 58

Mail: maggelarsen@gmail.com

Kasserer: Claus Oxenbøll Tlf. 23 33 86 72

Mail: claus@oxenboell.com

PERSONALE

Centerleder for Aktivitetscentre:

Tavlhøjcentret, Øster Elkjær og Seniorhuset

Sussie Enghøj Bruun Tlf. 22 11 32 54

Mail: sussie.bruun@fredericia.dk

Aktivitetsmedarbejder:

Karen Margrethe Ladegaard Tlf. 50 83 42 16

Mail: karen.ladegaard@fredericia.dk

Birte Vullum Jensen Tlf. 22 74 79 34

Mail: birte.v.jensen@fredericia.dk

UDLÅN AF LOKALER

Seniorhuset I.P. Schmidt tilbyder gratis udlån af lokaler til aktiviteter for seniorer/foreninger for seniorer i Fredericia Kommune. Lokalerne kan benyttes alle ugens dage, både dag og aften. Al forplejning skal købes i husets café.

Booking af lokaler: www.seniorhuset-ips.dk

eller kontakt Informationen Tlf. 72 10 65 80

INFORMATIONEN

Åbningstid: mandag – torsdag kl. 11.00-14.00

Tlf. 72 10 65 80

Mail: information@seniorhuset-ips.dk

KIOSK

Normal åbningstid:

Mandag- torsdag fra 10.00 -14.00 Tlf. 50 91 97 82

Kiosken drives af et team af frivillige under Seniorhusets Aktivitetsforening (tidl. Brugerråd).

Salg af forskellige kioskvarer. Vi modtager mange forskellige hjemmeproducerede hobbyting, som strik, patchwork, klip, maling, smykker, jule og påske ting, m.m. i kommission, Salg af aktivitetskort og billetter til

Aktivitetsforeningens aktiviteter.

CAFÉEN

Alle byens pensionister er velkomne i Caféen.

Normal åbningstid:

Mandag - torsdag kl. 10.00 - 15.00

Fredag kl. 10.00 - 14.00

Lørdag - søndag Lukket

Salg slutter 30 minutter før lukketid

Foreninger og grupper skal bestille forplejning mindst 14 dage før et arrangement. Større arrangementer skal aftales med køkkenet min. en måned før. Se reglerne for bestilling af forplejning på: www.seniorhuset-ips.dk/caféen

Caféens mail: forplejning.seniorhuset@fredericia.dk

Telefontid 08.00 – 10.00 Tlf. 60 93 24 18

Vi søger café frivillige.

Har du lyst til at indgå i teamet, kan du kontakte:

Karen Margrethe Ladegaard Tlf. 50 83 42 16

Mail: karen.ladegaard@fredericia.dk

Birte Vullum Jensen Tlf. 22 74 79 34

mail: birte.v.jensen@fredericia.dk

SENIORHUSETS AKTIVITETSFORENING (TIDLIGERE BRUGERRÅDET)

Vendersgade 4

www.seniorhuset-ips.dk

Du kan også følge os på facebook.

Formand Mary Larsen Tlf. 51 86 22 58

Mail: br.seniorhuset@gmail.com

Kasserer Karsten Knudsen Tlf. 60 55 49 72

Mail: karstenxknudsen@gmail.com

Aktivitetsforeningen arrangerer mange forskellige aktiviteter for byens seniorer. De fleste aktiviteter i Foreningens regi kræver aktivitetskort. Aktivitetskortet koster 200 kr. for et år og kan købes i kiosken. Nye grupper eller enkeltpersoner, som har lyst til at starte en ny aktivitet i Seniorhuset, er velkommen til at kontakte formanden for Seniorhusets Aktivitetsforening.

AKTIVITETER

Faste aktiviteter. Nærmere oplysninger om de forskellige hold hentes i Informationen eller hos kontaktpersonen. Bemærk - der kræves aktivitetskort med mindre andet er anført. Vi forbeholder os ret til ændringer i hold og aktiviteter.

MINDRE REPARATIONER AF TØJ

F.eks. lynlåse, knapper, lægge bukser op og andet. Du betaler for materialerne. Syværkstedet er åbent: Se opslag med datoer på opslagstavlerne i Seniorhuset eller kontakt os.

Else og Jette Tlf 60 60 44 03

GÅTUR FOR ALLE

Rask til fods eller rollator bruger – alle kan være med, når Brugerrådet inviterer til korte eller længere ture i Fredericia by. Vi tilpasser nemlig turene til deltagerne.

Onsdag den kl. 10.30

- Tovholder Rita

Vi mødes i gården til Seniorhuset I.P. Schmidt, Vendersgade 4. Kom gerne lidt før, for vi går præcis kl. 10.30. Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Første gang er gratis, herefter skal du købe et aktivitetskort, som koster 200 kr. om året. Kortet købes i kiosken. Aktivitetskortet giver adgang til at deltage i alle Brugerrådets hold.

Efter turen drikker vi en kop kaffe i Seniorhusets café. Du betaler selv for kaffen, pris 6 kr.

Flere oplysning fås hos

Else Dam Tlf. 60 60 44 03

Mail: else.dam@gmail.com

SAVNER DU AT TAGE PÅ CYKELTUR

Det er der råd for - Seniorhuset har to rickshaw-cykler, som køres af frivillige cykelpiloter. Her kan du som passager få vind i håret og farve i kinderne. Tilbuddet gælder alle seniorer, som ikke kan cykle selv. De to første ture er gratis. Derefter skal du købe et aktivitetskort.

Bestilling af køretur

sker i Informationen Tlf. 72 10 65 80

MAD OG MUSIK

Sidste fredag i hver måned arrangerer Aktivitetsforeningen middag og underholdning for alle seniorer. Kræver billet. Se opslag på opslagstavlerne i huset eller på Facebook.

Andre arrangementer vil blive annonceret løbende.

KULTURGRUPPEN

Vi er en mindre gruppe, der mødes en gang i måneden til en hyggelig snak. Desuden følges vi ad til forskellige arrangementer efter aftale.

Er du interesseret, så kontakt tovholder:

Margrethe Juul Tlf. 61 30 39 32

Søndag

- Åbent seniortræning i Træningslokalet kl 10:00-11:00 v. Bente og Gnana
- Søndagscafe den 3. søndag i hver måned kl. 14.00- ca. 15.30 i cafeteriet. Pris 25 kr. for kaffe og kage. Kræver ikke aktivitetskort. Alle er velkomne til et par hyggelige timer med snak og måske en sang eller to.

Mandag

- Patchwork kreative udfoldelser kl. 9.30 -15.30 i Aktivitetslokalet i kælderen
- Strik og andre kreative ideer kl. 12.00 - 15.30 i Multilokale 2.4, 1. sal.
- Billard på 3. sal fra kl. 13.00 - 16.00.
- Åbent seniortræning kl. 13.00 - 14.00 i træningslokalet, 1. sal v. Bente og Ulla-Pia.

Tirsdag

- Gymnastik på gulv fra kl. 10.00-11.00. I Træningslokale, 1. sal. Vi har plads til flere, både mænd og kvinder.
- Stolegymnastik fra kl.11.15 -12.30 i Træningslokalet, 1. sal. Vi har plads til flere, både mænd og kvinder.
- ”Kreative piger” Strik, hækling m.m. Kl. 12.30 -15.30, Lokale 2.4, 1. sal.
- Billard på 3. sal fra kl. 13.00-15.00.

Onsdag

- Blomsterpigerne laver blomsterdekorationer Kl. 9.00 - 12.00 ulige uger Aktivitetslokale 4 i kælderen. Start 15.09.
 - Mad for mænd kl. 9.00-13.00 i Træningskøkkenet
 - Stolemotion kl. 9.30-10.30 i Træningslokalet v/Sophia
 - Åben seniortræning kl. 10.30-11.30 i Træningslokalet 1. sal v. Kurt og Leif
 - Smykkehold hver onsdag fra kl. 12.00 til 15.00 Vi laver vores egne smykker, reparerer og fornyer gamle kæder. Mulighed for at købe materialer også søvlåse m.m. Hjælp og vejledning ved Vagn og Inga Lund. Aktivitetslokale 0.1.
 - Strikkecafe ”her udveksles idéer” og vi har altid plads til en til. Kl.12.30 - 16.00 Lokale 2.4 på 1. sal.
 - Billard på 3. sal fra kl. 13.00 - 15.00
 - Whist (med s-makker) kl. 13.00 - 15.00 Salonen i stueplan. Nye spillere er velkomne, så mød op, hvis du har lyst eller
- Kontakt: Grethe Raun Tlf. 30 82 36 75**
- Åben seniortræning kl.14.00-15.00 i Træningslokalet. V. Else og Ritha.

Torsdag

- Kreative aktiviteter som decupage, akrylmaling,

maling på natursten og masser af hygge hver torsdag Kl. 10.00 til ca.15.00 i aktivitetslokale 0.1.

- Åben seniortræning kl. 10.00-11.00 i Træningslokalet v. Preben og Gnana
- Billard på 3. sal fra kl. 13.00 til 16.00

Fredag

- Knipling kl. 9.00 til 14.00 på 1. sal. ”Kom og lær at kniple”. Der er mulighed for at låne bræt og pinde evt. senere køb.
- **Ring til vejleder Irismarie Tlf. 22 89 07 65**
- Gymnastik på gulv fra kl. 10.00-11.00. I Træningslokalet, 1. sal. Både mænd og kvinder.
- Stolegymnastik fra kl.11.15 -12.30 i Træningslokalet, 1. sal. Både mænd og kvinder.
- Åben seniortræning kl. 10.30-11.30 i Træningslokalet 1. sal v. Kurt og Leif

Lørdag

- Bordtennis kl. 10.00-12.00 i lokale 0.3 v. Ole Hartvig

BLIV FRIVILLIG

Har du lyst til at være frivillig i Seniorhuset?

Vi gør meget for at finde det rette frivilligjob til dig.

Vi kan tilbyde frivillig jobs som av-tekniker, husalf, café frivillig, vagt i Informationen, cykelpilot eller tovholder for en aktivitet.

Er du interesseret, så kontakt

Karen Margrethe Ladegaard Tlf. 50 83 42 16

Mail: karen.ladegaard@fredericia.dk

Birte Vullum Jensen Tlf. 72 10 57 63 / 22 74 79 34

mail: birte.v.jensen@fredericia.dk

MOTIONSFÆLLESSKABER

For borgere med kronisk sygdom

Fredericia Kommunes tilbyder træning i et motionsfællesskab til borgere med kronisk sygdom. Der er jævnligt besøg af en fysioterapeut, der hjælper dig i gang med træningen. Hvert hold har tovholdere, der selv kender til kronisk sygdom og som kan hjælpe dig til rette. Kontakt os, hvis du er motiveret for at træne sammen med andre og vil forbedre dit velvære.

Kontakt fysioterapeut:

Lene Hansen Tlf. 72 10 58 58

Mail: lene.hansen@fredericia.dk

STOLEMOTION FOR ÆLDRE/SENIORER

TSIF-Gymnastik

Tavlhøjcentret

Tirsdage kl. 13.30 - 15.30 / Onsdage kl. 9.30 - 11.15

Kontaktpersoner:

Margrethe Hornum..... Tlf. 76 24 57 67

Kirsten Davidsen Tlf. 75 56 22 44

SKÆRBÆKHUS

Torsdage kl.13.30-15.30

Margrethe Hornum..... Tlf. 76 24 57 67

Kirsten Davidsen Tlf. 75 56 22 44

STOMIFORENINGEN COPA

Landsforening:

Jyllandsgade 41, 4100 Ringsted Tlf. 57 67 35 25

Formand for lokalforeningen:

Hanne Westergaard Tlf. 75 64 10 68 / 20 78 03 00

Emil Møllersgade 24 a, 8700 Horsens

h.westergaard@stofanet.dk

Medlemskab af COPA koster årligt: 250,00 kr.

for pensionister..... 150,00 kr

for støttemedlemmer 150,00 kr

Åbningstid: Man., tirs., tors., og fre. kl. 10.00 - 14.00

Onsdag kl.16.00 - 18.00

TAULOV-SKÆRBÆK OG OMEGNS PENSIONISTFORENING

Formand:

Jan Petersen..... 20 12 35 09

Børupvej 48. Mail. janpetersen1945@gmail.com

Næstformand

Rigmor Laursen Tlf. 51 25 93 55

Overgade 8.st.v.

Kasserer:

Dorthe Andersen Tlf. 28 15 67 32

Blåbærvej 14

Sekretær:

Karen E. Schmidt..... Tlf. 51 90 32 87

Bestyrelsesmedlemmer:

Birthe Storgaard Tlf. 23 35 31 18

Jens Thuesensvej 44

Gisela Petersen Tlf. 23 31 83 29
Gl. Stovstrupvej 60
Ole Petersen Tlf. 20 12 36 09
Gl. Stovstrupvej 60

BANKO

kl. 19.00

5. maj - 19. maj.

Efterårsbanko:

1. september - 15. september - 29. september

13. oktober - 27. oktober

3. november - 17. november

1. december - 15. december

SOMMERUDFLUGT

Sommerudflugten d. 10 august går til Frøslevlejren.

Der køres fra Tavlhøj kl. 08.30. Forventet ankomst kl.

10.30. Med foredrag om Frøslevlejrens historie fra 1944

til 1945. Pris 250 kr. Frokost på Bov Kro. Tilmelding

senest d. 29 juli på opslagstavlen på Tavlhøj eller til

Bestyrelsen.

STIFTELSESFESTEN 2022

Holdes i sognegården d. 4 november kl. 12.00 til frokost.

Pris 150 kr. Se opslagstavlen på Tavlhøj for evt. menu.

Seneste tilmelding d. 27 oktober.

TAULOV-SKÆRBÆK SLÆGTSFORSKERE

Kontaktpersoner:

Jens-Aage Jensen Tlf. 66 16 28 03

Niels Thomsen Tlf. 40 45 26 73

Opstart til efteråret er tirsdag 4. oktober 2022.

Vi er en studiegruppe der arbejder med forskning i vor

slægt. Vi udveksler erfaringer og hjælper hinanden med at

søge i arkivalier (f. eks. kirkebøger, folketællinger, skifter,

skøde- og panteprotokoller samt lægdsruller).

Foredrag om slægtshistoriske emner indgår også. Da de

ældre arkivalier er skrevet med gotisk håndskrift, indgår

det at læse gotisk også i vort program. Studiegruppen

mødes på "Skærbækhus" ved Skærbæk Skole hver tirsdag

formiddag kl. 09.30. Der forudsættes et vist kendskab til

brug af PC og gotisk skrift.

TAVLHØJ AKTIVITETSCENTER

Højdedraget 1, Taulov, www.tavlhoj.dk

Mail: tavlhoj@tavlhoj.dk

Brugerrådet: formand Inger Kongsted Tlf. 25 89 25 70

Næstformand Anni Skærlund Petersen.Tlf. 26 28 19 69

Kasserer: Conny Lind Jensen..... Tlf. 30 60 87 88

Lokale reservation:

Anni Skærlund Petersen..... Tlf. 26 28 19 69

Cafeteriet: Tlf. 22 24 61 14

Åbningstider: Mandag - torsdag kl.10.00 - 15.00

Fredag, lørdag og helligdage lukket.

Butikken: Tlf. 22 24 32 37

Åbningstider: Mandag-torsdag kl. 10.00-14.00

Butikken drives af butiksudvalget. Salg af forskellige

varer. Tilmelding til udflugter og andre arrangementer.

Vi modtager forskellige små hjemmeproducerede ting,

som strik, patchwork, klip, maling, smykker, m.m. i

kommission. Køb af aktivitetskort.

AKTIVITETER MANDAG

kl. 9.00-11.30 Whist i Lille Sal

v/Arne Henriksen, arelhe@gmail.com ... Tlf. 61 70 13 41

Kl. 9.00-15.00 Ølbrygning i Kælderen

v/Karl Åge Dahl, mail: kaadahl@c.dk ... Tlf. 23 39 71 07

Kl. 9.00-12.00 Vævning i Vævestuen 1. sal

v/Lilian Svart

mail: lilliansvart@gmail.com Tlf. 21 60 31 40

Kl. 10.00-11.30 Sangkor i Store sal v/Astrid Rahbek

mail: astrid.rahbek@hotmail.com..... Tlf. 29 76 15 04

Kl. 10.00-11.30 Rollator tur

Lone Madsen Tlf. 27 35 17 08

Kl. 12.00-15.00 Glas 1. sal

Hold v/Heidi og Ruth..... Tlf. 23 21 99 32

mail: slindr@profibermail.dk

Kl. 12.30-15.30 Patchwork i store sal

v/Bente Dahl Tlf. 29 62 30 19

mail: bentek@gmail.dk

Kl. 13.00-15.00 Bobspil i Spillebullen 1. sal

v/ Johannes Sørensen

mail: marieelse223@gmail.com

Kl. 13.00-15.30 Literatur dansk Mødelokalet

En mandag i måneden

v/Kirsten Nielsen Tlf. 75 56 25 64

mail: kirstenogfreddy@gmail.com

Kl. 13.00-15.30 Literatur engelsk mødelokalet

2 mandage om måneden

v/Gerda Hørning Tlf. 23 30 32 04

mail: gho@webus.dk

AKTIVITETER TIRSDAG

Kl. 9.00-11.30 Knipling på 1. sal

v/Lone Martensen Tlf. 42 92 15 25

mail: bo@boby.dk

Kl. 9.00-12.00 Haveholdet

v/Karl Lambert Larsen..... Tlf. 40 74 24 33

mail: karl.lambert.larsen@stofanet.dk

Kl. 9.00-15.45 Bridge i Store sal v/ Kaj Wagener

mail: kajwagener@yahoo.dk Tlf. 25 71 33 96

Kl. 9.30-10.30 Gymnastik i store sal

v/Inger Kongsted/Ellinor Nielsen Tlf. 25 89 25 70

Kl. 9.30-10.30 Tysk mødelokalet i ulige uger

v/Gerda Hørning, gho@webus.dk Tlf. 23 30 32 04

Kl. 10.00-12.00 CEWE fotobog - hold 1

EDB lokalet på 1. sal v/Kirsten Damkjær Lind

mail: kirstendlind@gmail.com..... Tlf. 22 63 46 88

Kl. 12.30-15.30 Nørklepigerne i hobbylokalet

v/Kristine Olesen

mail: pus.e.olesen@gmail.com Tlf. 21 94 66 22

Kl. 13.30-15.30 Stolemotion i Lille sal

v/Margrethe Hornum

mail: margrethehornum@yahoo.dk Tlf. 76 24 57 67

AKTIVITETER ONSDAG

Kl. 9.00-12.00 Akrylmaleri i Hobbylokalet

v/ Åse Bach Tlf. 40 41 19 69

jensogaase@gmail.com

Kl. 9.00-14.00 Ølbrygning

Ingolf Skarby, inskarby@gmail.com Tlf. 29 73 87 98

Kl. 9.00-11.30 Glas 1. sal

v/Anni Petersen/ H. L. Rasmussen

mail: skjaerlund@profibermail.dk Tlf. 26 28 19 69

Kl. 9.30-10.30 Stolemotion i Store Sal

v/Margrethe Hornum

mail: margrethehornum@yahoo.dk Tlf. 76 24 57 67

Kl. 10.00-12.00 IDA-Ingeniører i Mødelokale

v/ Jørgen Munk

mail: jorgen@munkhansen.net Tlf. 52 23 37 10

Kl. 10.00-11.00 Motions gåtur begyndere

v/Kirsten Jensen

mail: jokidp@hotmail.com Tlf. 40 19 33 92

Kl. 10.00-11.30 Motions gåtur øvede

v/Svend Kongsted

mail: kong@profibermail.dk..... Tlf. 40 32 25 70

Kl. 10.00-11.30 Krolf, når vejret tillader det, i haven

v/ Helge Paulsen Tlf. 75 56 41 34

Kl. 12.30-15.00 Spil m.m. i Hyggehulen

v/Svend Kongsted

mail: kong@profibermail.dk..... Tlf. 40 32 25 70

Kl. 12.30-16.00 Nørklepigerne i Hobbylokalet

v/Kristine Olesen

mail: pus.e.olesen@gmail.com Tlf. 21 94 66 22

Kl. 13.00-15.30 Hyggehold i Store sal

v/Else Marie Sørensen, Jane Nielsen

mail: marieelse223@gmail.com Tlf. 51 51 21 64

AKTIVITETER TORSDAG

Kl. 9.00-12.00 Malerholdet i Lille sal

v/Jens Gibe

jensgibe@gmail.com..... Tlf. 30 72 19 81

Kl. 9.00-12.00 Skærbækfortællinger - Mødelokalet

Lukket gruppe i lige uger

v/John Rasmussen

john.rasmussen@privat.dk Tlf. 24 44 06 88

Kl. 9.30-12.00 Husorkestret i Store sal efter aftale

v/Henning Jensen Tlf. 30 49 33 04

mail: ahjensen21@gmail.com

Kl. 10.00-12.00 Billard i Spillebullen 1. sal

Kl. 12.30-15.30 Patchwork i Lille Sal

v/Anna Marie Oxholm Tlf. 20 16 27 49

mail: annamoxholm@godmail.dk

Kl. 13.00-16.00 Sløjdi i Kedelhuset

v/Søren Lind og Torben Nielsen

mail: lind@stofanet.dk..... Tlf. 20 27 63 10

Kl. 13.30-15.30 Forenklet folkedans /squaredans i Store sal

v/ Ellinor Nielsen

mail: ellinoremilie@gmail.com Tlf. 21 62 61 28

Kl. 13.30-15.30 Syng sammen 1. torsdag i måneden

i Lille sal v/ Astrid Rahbek

mail: astrid.rahbek@hotmail.com Tlf. 29 76 15 04

AKTIVITETER FREDAG

Kl. 09.30-11.30 Beton støbning i Vaskekælderen

v/ Gurli Knudsen

mail: knudsengurli@gmail.com..... Tlf. 50 93 82 07

Aktivitetslokaler åbningstider:

Mandag - torsdag kl.10.00 - 15.00 lokalerne kan benyttes

alle hverdage, også aften og weekend.

Leder af aktivitetsområdet:

Sussie Enghøj BruunTlf. 22 11 32 54

mail: sussie.bruun@fredericia.dk

Tilmelding i butikken eller på nettet hvis dette er muligt

til alle arrangementer.

Butikkens åbningstider:

Mandag - tirsdag - torsdag kl. 10.00 -14.00

Onsdag kl. 10.00 - 12.30

Tlf. 22 24 32 37

MOTIONSFÆLLESSKABER FOR BORGERE MED KOL PÅ TAVLHØJCENTRET

Kontakt fysioterapeut:

Agnete Haarder Tlf. 72 10 60 58

Mail: agnete.haarder@fredericia.dk

For borgere i Fredericia Kommune der har sygdommen KOL, findes der på TavlhøjCentret et aktivt tilbud om træning i et motionsfællesskab. Der trænes 1-2 gange om ugen, og der er jævnlige besøg af en fysioterapeut, der hjælper dig i gang med træningen. Til holdene er der tilknyttet tovholdere, der selv træner og har sygdommen og som også kan hjælpe dig til rette.

Kontakt os hvis du er motiveret for at træne sammen med andre og forbedre din fysik og din vejrtrækning.

TIRSDAGSKLUBBEN AF 2008'S BANKOSPIL

Seniorhuset I.P. Schmidt , Vendersgade 4.

Ring til Benthe Dahlgård Tlf. 25 89 34 41

eller **Kirsten Christiansen** Tlf. 50 57 03 04

Hver tirsdag kl 13.15. Klaverstuen på 1.sal.

Dørene åbnes kl 12.00, salget starter kl.12.30.

Fine præmier, sukkerfri gevinster, puljebanko, jackpot (bingo) og dejligt samvær. Der er ledige pladser, kom ind og vær med.

TORSDAGSCAFÉ I TRINITATIS

Trinitatis Sognegård

Danmarksgade 61, 7000 Fredericia

For mere information og spørgsmål kontakt da kirketjener og frivilligkoordinator:

Vicki Ahrens Tlf. 24 78 57 36

Mail: kirketjener@trinitatis-kirke.dk

Hver torsdag kl. 10.00-11.30:

Vi tager højde for corona-retningslinjerne og er omhyggelige med at skabe et trygt og rart sted at være, når vi byder velkommen i caféen hver torsdag kl. 10 i Trinitatis Sognegård.

Torsdagscaféen er et åbent mødested for både kvinder og mænd, hvor sognegården danner den fysiske ramme om caféen. Det, der kendetegner torsdagscaféen er samtale og samvær med hinanden. I caféen er der rig mulighed for at inspirere og lade sig inspirere. Du kan nyde en kop kaffe med brød (å 20 kr.), få en god snak om stort og småt og have en hyggelig formiddag sammen med andre fra lokalområdet.

Hvis du vil strikke eller være aktiv med eget håndarbejde, læse eller spille - eller gøre noget helt andet, kan du det. Oplæsning af udvalgt litteratur og sang fra højskole-sangbogen er også tilbagevendende i caféen. Ca. hver 14. dag vil der være en kort livsfortælling, et oplæg om et historisk emne eller inspiration til et kreativt håndværk.

Har du spørgsmål eller vil du høre lidt nærmere til torsdagscaféen, er du velkommen til at kontakte kirketjener og frivilligkoordinator Vicki Ahrens på mobil 24 78 57 36.

Kig også gerne ind i sognegården, Danmarksgade 61, hvor du kan finde en folder, med en oversigt over caféens indhold og kommende gæste-arrangementer.

Torsdagscaféen er for dig! Du bliver mødt, som den du er og vi glæder os meget til at hilse på dig.

ÆLDRE KLUBBEN ERRITSØ

Erritsø Bygade 85, 7000 Fredericia

Kontaktperson: Ulla Hejl Tlf. 29 84 19 00

Mail: solskin.1987@hotmail.dk

Det tidligere Brugerråd for Aktivitetscenter Øster Elkjær har som bekendt nedlagt sig selv, og spurgt Ældre Klubben Erritsø, om vi kunne være interesseret i at videreføre de aktiviteter der har været/er på Øster Elkjær. Det har Ældre Klubben sagt ja til.

På Ældre Klubbens generalforsamling den 9. marts, sagde 4 at de tidligere medlemmer fra Brugerrådet ja til at indtræde i Ældreklubbens Klubråd, så vi derved på bedst mulig måde tilgodeser alle der har lyst til at bruge de aktiviteter der fremover vil være under ældreklubbens regi.

Vi vil bestræbe os på at videreføre alle de aktiviteter der, tidligere har været på Øster Elkjær på samme måde, som de tidligere har været. Det nye bliver, at man nu kun skal være medlem 1 sted, nemlig i Ældre Klubben Erritsø og derved 1 kontingent. Som bekendt kører brugerrådets aktiviteter videre indtil udgangen af juli.

Den 15. august åbner Ældre Klubben for den nye sæson. Klubrådet glæder sig til at byde velkommen til alle der har lyst til at bruge de medlemsaktiviteter, der fremover bliver arrangeret på Aktivitetscenter Østre Elkjær og i Det Gule Palæ.

Vær opmærksom på, at i maj måned er klubben kun åben om onsdagen fra 9.00 til 12.00, samt de dage der måtte være andre planlagte aktiviteter.

Aktivitetsplan for efteråret bliver fremlagt i klubben fra maj måned.

Åbningstider: mandag, onsdag og torsdag kl. 9.00 til 12.00. Vi starter dagen med morgenkaffe, rundstykker, sang og orientering fra klubrådet.:

Medlemskort: 250 kr. årligt, kan købes på klubb dage. Gælder fra 1. august til 30. juli. Som medlem kan du også deltage i vores støttelotteri, der trækkes ved hver banko.

AKTIVITETER

Gymnastik, hver torsdag fra kl. 9.45 til 10.45. derudover er der strikkeklub, billard, whist, Bobspil, andet hobbyarbejde, traveture, og mange andre ting. Der arrangeres frokostcafé, busture og forårsfest og efterårsfest.

BANKO

Banko den 1. fredag hver måned (dog ikke i maj, juni, juli og august). Spørg i klubben efter aktivitetskalender, nyhedsbrev/klubavis. Er du efterløner, førtids- eller folkepensionist, og klubben kan have din interesse, så kig ind i "Det Gule Palæ" til en snak og en kop kaffe.

Venlig hilsen Klubrådet

ÆLDRE SAGEN, FREDERICIA

FREDERICIA LOKALBESTYRELSE

Telefon..... Tlf. 21 47 11 11

Mail: aeldresagen7000@outlook.dk

Bank: Danske Bank konto 3001 12762585

HJEMMESIDE OG FACEBOOK

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredericia

Facebook: Ældre Sagen Fredericia

Bemærk: Det er muligt at tilmelde og betale online på hjemmesiden.

For ture og arrangementer, se vores hjemmeside:

<https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredericia>

NYT FRA LOKALAFDELINGEN

Vi vil løbende orientere på vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/fredericia, i nyhedsbreve, som kan man kan tilmelde sig nederst på vores hjemmeside, og i dagspressen. Man kan også kontakte tovholderne på de

enkelte aktiviteter.

FERIEPAUSE

Oplyses hos den enkelte kontaktperson.

TRYGHEDSOPKALD

En fra Ældre Sagen ringer op for at ønske godmorgen og høre, om alt står vel til. Svarer du ikke, vil du blive kontaktet på anden måde.

Kontakt: Dorthe Pihl Sørensen..... Tlf. 22 79 26 25
dorthepihl@gmail.com

BESØGSVEN

Ældre Sagens besøgsordning er et tilbud til ældre, som savner et netværk og samtidig har begrænset mulighed for at komme ud blandt andre. Du vil møde en person, der har tid til at lytte til og tale med dig.

Kontakt: Grethe Ærensgaard..... Tlf. 30 91 55 35
smutcagr@gmail.com

BISIDDER

Du kan få hjælp ved henvendelse til offentlige myndigheder, bank, læge, hospital, advokat eller ved indkøb af tøj. Vi har tavshedspligt.

Kontakt: Erik Kristensen..... Tlf. 81 54 98 43
yek@outlook.dk

Afløser: Bodil Munk Hansen..... Tlf. 75 56 28 84

INDKØBSORDNING

Kører som de plejer. Pris 30 kr. inkl. kaffe og kage. Ønsker du at starte en tur, hører bestyrelsen gerne fra dig.

Kontakt: Ældre Sagen..... Tlf. 21 47 11 11
aeldresagen7000@outlook

SUNDHEDSSPØRGSMÅL

Det er vigtigt at leve sundt. Det er med til at bevare helbredet - også i en høj alder.

Kontakt: Grethe Ærensgaard..... Tlf. 30 91 55 35
smutcagr@gmail.com

FILMKLUB

Normalt 2. torsdag i måneden, september til maj, 13.30. Panorama, Fredericia. Aktuell film omtales i dagspressen og på hjemmesiden. Pris for film, kaffe og mulighed for "eftersnak", 90 kr.

Tilmelding onsdagen før (mellem 9.00-12.00) til :

Dorthe Pihl Sørensen Tlf. 22 79 26 25
dorthepihl@gmail.com eller

Olaf Helios Tlf. 23 39 26 95

HJÆLP TIL SMÅOPGAVER

Vi tilbyder hjælp til småopgaver i hjemmet i samarbejde med De Frivilliges Hjælpecentral. Frivilligcenter Fredericia, Dronningensgade 97, bygn. B, 7000 Fa., mandag-torsdag 9-15.

Jørgen Pedersen Tlf. 72 10 67 70

BILLARD

Onsdage kl. 9-11.

Sted: Fredericia Billardklubs lokaler, Nørrebrogade 131. Ældre Sagen deltager i Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbunds lokale billardturneringer. Der spilles fra september til og med april.

Erik Lauritsen Tlf. 22 56 61 61

erik.lauritsen@hotmail.com

Pris: 50 kr. pr. måned

STOLEGYMNASTIK/SENIORFITNESS

Vi skal fortsat efterleve en række krav for fysisk aktivitet indendørs, herunder krav om afstand, lokalestørrelse og andre forhold, som kan medføre begrænsninger for de enkelte hold. Instruktørerne er orienteret om gældende retningslinjer og der er sørget for værnemidler mv. til afspritning. Kontakt instruktøren på jeres hold og hør nærmere.

Mandage kl. 10-12

Sted: Øster Elkjær, Erritsø Bygade 85.

Tilmelding til Ivo Skytt..... Tlf. 40 28 32 05

Sted: Aktivitetshuset, Søndermarksvej 74.

Tilmelding til Annegrete Andersen..... Tlf. 30 22 74 03

Sted: Konfirmandstuen, Lyng Kirke.

Tilmelding til Ingrid Borring..... Tlf. 60 81 36 75

Sted: Hannerup Park, Viaduktvej.

Tilmelding til Kåte Jonassen..... Tlf. 28 12 67 20

Sted: Seniorhuset I.P. Schmidt.

Tilmelding til Gnana Perera Tlf. 21 23 47 70

Mandage kl. 14-16

Sted: C-Café, Randalsvej 8 ved Christianskirken.

Tilmelding til Birte Sørensen Tlf. 26 62 18 69

Tirsdage kl. 10-12

Sted: Lumbyesvej 2.

Tilmelding til Inge Merete Nielsen Tlf. 61 20 73 59

Tirsdage kl. 14-16

Sted: Købmagergården - Indgang i Prinsessegade 65E i kælderens.

Tilmelding til Jytte Hansen Tlf. 29 64 77 69

Onsdage kl. 10-11.30

Sted: Egeskov Forsamlingshus, Egeskov Bygade 1.

Tilmelding til Tove Rasmussen Tlf. 25 56 83 99

Onsdage kl. 10-12

Sted: Aktivitetshuset, Søndermarksvej 74

Tilmelding til Bente Vesthede Tlf. 30 25 42 01

Sted: Fælleshuset i Fuglsangparken, Fuglebakken 59.

Tilmelding til Jørgen Clausen..... Tlf. 20 68 43 66

Sted: Fælleshuset Lumbyesvej 8 (Det blå højhus).

Tilmelding til Henny Händel..... Tlf. 24 48 98 31

Annegrete Andersen..... Tlf. 30 22 74 03

Sted: Beboerhuset Thygesmindevej 81

Tilmelding til Bente Hougaard Tlf. 61 67 22 65

Torsdage kl. 10-12

Sted: Medborgerhuset Korsværtparken

Tilmelding til Inge Merete Nielsen Tlf. 61 20 73 59

Sted: Chr. Richardsvej 1a.

Tilmelding til Alice Jacobsen Tlf. 28 72 12 20

CYKELTURE

Onsdage kl. 14-16

Sted: J. B. Nielsens Plads. Sæsonstart medio april

Der tilrettelægges spændende ture i vor smukke omegn.

Krav til cyklen: God kvalitet, 3 gear, gode dæk og normal hjulstørrelse.

Harry Johansen..... Tlf. 25 74 47 90

Pris: Gratis

KROLF

Tirsdage kl. 14.30-16

Sted: Fag og firmabanerne, Hannerup. Krolf er en krydsning af Krokett og Golf. Spillet går i al sin enkelthed ud på, at få en kugle i et hul på færrest mulige slag.

Jenny Koudahl Tlf. 40 15 29 91

koudahljenny@gmail.com

Bent Erik Nielsen Tlf. 29 26 37 55

benterik_nielsen@hotmail.com.

Pris i sommerperioden: 25 kr. pr. måned (1. maj til 30. september). Pris for vinterperioden 50 kr. (1. oktober til 30. april).

L'HOMBRE

Torsdage kl. 9.30-11.30 Sted: Seniorhuset I.P. Schmidt.

Olaf Helios Tlf. 23 39 26 95

Pris: Gratis

MADKLUB FOR MÆND

Torsdage i lige uger kl. 17-20

Skolekøkkenet, Kristinebjerg skolen afd. Høgevej, Høgevej 5. Madklub holder midlertidig pause.

Bent Jørgensen Tlf. 30 28 27 63

bent-jorgensen@get2net.dk

Pris: Ca. 50 kr. pr. gang til indkøb af råvarer

NATURGOLF

Tirsdage kl. 13-14.30 Sted: Fag og Firmabanerne,

Hannerup. Naturgolf minder om minigolf, men spilles ude i et let kuperet terræn med forskellige forhindringer.

Jenny Koudahl Tlf. 40 15 29 91

koudahljenny@gmail.com

Bent Erik Nielsen Tlf. 29 26 37 55

benterik_nielsen@hotmail.com

Pris i sommerperioden: 25 kr. pr. måned (1. maj til 30. september). Pris for vinterperioden 50 kr. (1. oktober til 30. april)

PETANQUE

Spilles på en anlagt bane, hvor hver spiller får 3 kugler.

Vi deles op i 2 hold med 2 spillere på hvert. Herefter fordeles banerne mellem holdene. Vi spiller hver onsdag kl. 14 – 16 i maj, juni, august og september.

Lillian Hansen Tlf. 30 71 20 43

John Hansen Tlf. 22 11 62 54

Pris 25. kr. pr. måned.

SENIORMÆND 60+

Den første torsdag i måneden kl. 10-12

Sted: Brewpub, Gothersgade 51

Seniormænd er en gruppe mandlige pensionister, der samles med det formål at være med til at forebygge ensomhed og skabe kontakt til andre gennem vores aktiviteter. Vi planlægger sammen ture/udflugter, som vil foregå den sidste torsdag i måneden.

Se mere på <https://senior60.dk/>

Paul Stage Tlf. 21 43 81 50

paulstage28@gmail.com

SYNG SAMMEN

Tirsdage i lige uger kl. 10-11.30 - fra september-maj.

Sted: Klaverstuen, Seniorhuset I.P. Schmidt, Er du interesseret i at synge sammen med andre, så mød op til en hyggelig formiddag. Vi bruger bl.a. Højskolesangbogen og Ældre Sagens sangbøger. Musikledsagelse er enten klaver eller harmonika. I pausen får vi kaffe/te og en ostemad. Pris: 20 kr. som betales på dagen.

Tjek vores hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredericia> for nærmere information

SENIORDANS

Mandage kl. 14-16

Sted: Seniorhuset I.P. Schmidt. Pris: gratis

Lizzy Siersbæk Tlf. 40 44 88 38

ÆLDRE SAGENS DATACAFE

Onsdage kl. 10-12 (lukket i skolebørnenes ferieuger)

Sted: Seniorhuset I.P. Schmidt. To til tre frivillige hjælpere vejleder med dagligdagens problemer med IT, computer, iPad og iPhone/smartphone. Vi kommer i hjemmet og hjælper med stationær PC, printer, router, tv m.m.

Maj Terp Hansen

(hverdage ml. 10.00-17.00) Tlf. 53 63 29 23

maj@terphansen.dk

ÆLDRE SAGENS IT KURSER

Ældre Sagen har kurser i: PC Windows 10/11 for begyndere og lettere øvede, Billedbehandling, i Mac, iPad, Slægtsforskning, Word/Excel samt i 3D Print.

Maj Terp Hansen

(hverdage ml. 10.00-17.00) Tlf. 53 63 29 23

maj@terphansen.dk

SENIORMIDDAGE PÅ POSTGÅRDEN

Sted: Hotel Postgården, Oldenborggade 4.

Den tredje søndag i måneden (ferie i juli).

Bindende tilmelding senest torsdagen før til:

Lis Tarnow Tlf. 30 60 23 08

lt.aesagen7000@outlook.dk

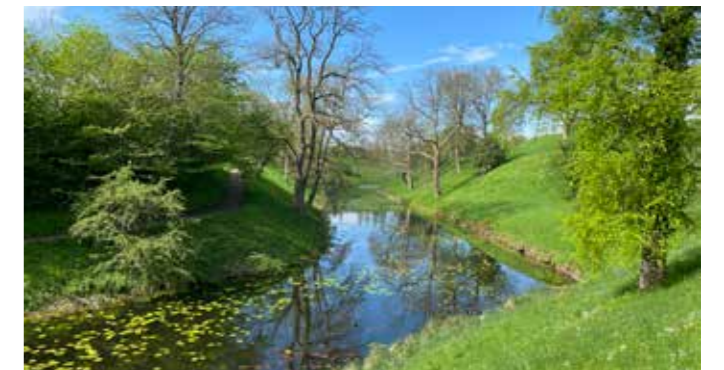
SØNDAGS CAFE MED TILMELDING

Sted: Seniorhuset I. P. Schmidt, foredragssalen. I pausen serveres kaffe og kage. Pris: 40 kr. som betales ved indgangen. Tjek hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/fredericia> for nærmere information

Tilmelding senest torsdagen før online eller til

Lis Tarnow Tlf. 30 60 23 08

lt.aesagen7000@outlook.dk



ØSTER ELKJÆR AKTIVITETSCENTER

Erritsø Bygade 85 A Tlf. 22 74 79 34
Aktivitetscenter Øster Elkjærs elektroniske
opslagstavle: www.733.dk
Kontaktperson og kasserer
Inge Lise Petersen Tlf. 20 43 28 73
per.i.petersen@post.tele.dk
Leder af Aktivitetsområdet:
Sussie Enghøj Bruun Tlf. 22 11 32 54
sussie.bruun@fredericia.dk
Aktivitetsmedarbejder:
Birte V. Jensen Tlf. 22 74 79 34
birte.v.jensen@fredericia.dk

KIOSK

Åbningstider mandag og torsdag kl. 10.00 – 12.00.
Information og salg af forskellige varer. Tilmelding til
udflugter og andre arrangementer. Køb af aktivitetskort.
Tlf. 22 74 79 34

AKTIVITETSLOKALERNE

Åbent mandag til fredag kl. 9.00 – 16.00.
Aktivitetslokalerne kan benyttes alle hverdage også aften
og weekend. Henvendelse til Aktivitetsmedarbejderen
for nye aktiviteter/tiltag.

Kom og få en snak, huset rummer mange muligheder.

Aktivitetsmedarbejder

Birte V. Jensen Tlf. 22 74 79 34
BRUGERRÅDET ER NEDLAGT MEN
AKTIVITETERNE FORTSÆTTER RESTEN
AF SÆSONEN.

ARRANGEMENTER

Oplysning om alle arrangementer kan ses på opslagstav-
len i Vestibulen.

19. maj torsdag: Frokost kl. 12.30 i Cafeen. Tilmel-
ding og betaling senest d.12.5 i kiosken. Pris. 45 kr.

16. juni torsdag: Grill frokost kl. 12.30. Tilmelding og
betaling i kiosken senest d. 9.6. Se opslag.

AKTIVITETER

Knipling v/Birgit Fram:

Onsdag kl. 9.00-12.00 i Aktivitetskælderen

EDB v/ Steen Christensen og Carl Erik Bennesen:

Tirsdag kl. 10-12 i EDB lokalet v/ Spisestuen

Madammerne v/ Aja Sigvardsen:

Mødes den sidste tirsdag i måneden på forskellige steder

uden for Øster Elkjær.

Strikkegruppe v/ Jytte Ø. Nielsen:

Torsdag kl. 13.30-16.00 og mødes i ulige uger i Den Blå
Stue. Ledige pladser – kom og besøg os.

Patchwork v/ Tinne Rehmeier:

Torsdag kl. 13-16 og mødes i lige uger i Aktivitetskæl-
deren

Bridge v/ Ellen Rundkvist og Marita Jensen

Mandag kl. 13-17.30 i Den Blå Stue

Billard:

Tirsdag kl. 9.00-11.00 i Aktivitetskælderen

Stolemotion under Ældresagen V/ Ivo Skytt:

Mandag kl. 9.30-11.00

Walk&Talk v/Gerda Brandt Jacobsen:

Vi går kl 10 i lige uger. En travetur på 1-1 1/2 times
varighed. Start og slut på pladsen foran Øster Elkjær,
Erritsø Bygade 85 A. Vi slutter med en kop kaffe.

D. 02.05 går vi til Jomfru Skoven

D. 16.05 Lystbådehavnen

D. 30.05 Erritsø Strand

D. 13.06 Lyng Kirke

D. 27.06 Hannerup Skov

Juli mdr. holder vi pause!

D. 08.08 Udsigten i Sanddal

D. 22.08 Erritsø Kirke

Kontaktperson:

Gerda Brandt Jacobsen..... 23 24 13 94

EDB – WORKGROUP

Tirsdag: kl. 10.00 - 12.00 i EDB lokalet i Spisestuen.
Vægten ligger på opdatering af Windows 10 samt snak
om mobiltelefoner, tablet computere og TV. Vejleder:
Steen Christensen og Carl Erik Bennesen
Du kan læse mere om aktiviteten på hjemmesiden
www.733.dk, klik for Senior - Pc.

Åbningsdag d. 15. august i Det gule Palæ

PLEJEN

HJEMMEPLEJEN

Udeboende borgere – visiteret til pleje.

Tlf. 72 10 73 73

DISTRIKT 1 – CITY ØST

Distriktsleder: Mette Madsen

DISTRIKT 011 – CITY VEST

Distriktsleder: Lone Rothe Sørensen

DISTRIKT 2 – AFTEN NORD

Distriktsleder: Anja Poulsen

Distriktsleder: Dorte S. Tungelund

DISTRIKT 3 – HYBY

Distriktsleder: Anette Nørgaard Christensen

DISTRIKT 4 – VEST

Distriktsleder: Anita Reib Mikkelsen

DISTRIKT 5 – NORD VEST

Distriktsleder: Line E. Hansen

DISTRIKT 6 – ERRITSØ - TAULOV

Distriktsleder: Lene Jensen

Distriktsleder: Line Hymøller

DISTRIKT 7 – AFTENTEAMET

Distriktsleder: Anja Poulsen

Distriktsleder: Dorthe Sørensen Tungelund

DISTRIKT 8 – FÆLLES NAT

Distriktsleder: Anja Poulsen

Distriktsleder: Dorthe Sørensen Tungelund

DISTRIKT 50 – HANNERUP PLEJE- OG REHABILITERINGSCENTER

Distriktsleder Trine A. Feld

DISTRIKT 63 – HVERDAGSREHABILITERING

Distriktsleder Anette Bach Mogensen

SYGEPLEJEKLINIKKEN SUNDHEDSHUSET

Dronningensgade 97 (indgang B) ... Tlf.: 22 52 10 77

Telefontid:

Mandag-fredag kl. 7.30-8.00 - 9.00-11.00 - 13.00-14.00

Leder af sundhedsklinikken

Anette Bach Mogensen..... Tlf.: 25 63 93 29

PLEJEHJEM

HYBYHUS PLEJECENTER

Lundingsvej 17 Tlf. 72 11 31 30

HYBYHUS AKTIVITETEN

Centerleder:

Mariane Ivalo Knudsen Schmidt Tlf.: 41 64 04 36

Plekehjemsleder: Leve-Bo, Skovbrynet og Strandkrogen

Torben Bøge Mikkelsen Tlf.: 61 92 11 44

Leder i Udegrupperne:

Anette Nørgaard Christensen Tlf.: 41 99 48 90

Aktiviteten:Tlf. 72 11 31 72

Kiosken er lukket og aktiviteter på Hybyhus er på
grund af Covid-19 aflyst indtil videre. Vi følger sund-
hedsmyndighedernes anbefalinger og informerer på
opslagstavlen ved Aktiviteten, når der sker nyt.

HYBYKIOSKEN

Lundingsvej 17,

Åbningstider: Man.-fre. Kl. 10-12.00

Lør. og søn. lukket. Selvstyrende grupper

KNIPLING

Torsdag kl. 13-15.30 i cafeen

Hver anden lørdag - fra kl. 9-13.30

V/ Britta Aarby Sørensen Tlf: 20 67 47 47

GUDSTJENESTE

Der er desværre ingen planlagte gudstjenester pt.

FRIVILLIGE SØGES

Hybyhus Plejecenter søger FRIVILLIGE til vores
skønne hus – så har du lyst til at være en del af en fan-
tastisk frivillig gruppe i et spændende hus må du rigtig
gerne henvende dig til aktiviteten på Hybyhus på:
Tlf: 22 52 63 68

MADSBYHUS

Lumbyesvej 20

Centerleder Ea Seeger Hanmann Tlf. 72 10 57 82

OTHELLO

Herfordparken 1 Tlf. 72 11 38 88
Centerleder

Marianne B. Brøndserud..... Tlf. 72 11 39 10
1. sal: Afdelingsleder
Jeanette Mai Tlf. 72 11 39 40
2. og 5. sal: Afdelingsleder
Margrethe Galvin..... Tlf. 72 11 39 12
3. og 4. sal: Afdelingsleder
Annie Pedersen..... Tlf. 72 11 39 30

Frivillige

Vi kan altid bruge flere hænder, så hvis du, som pensionist eller efterløner, har nogle timer tilovers, er du velkommen til at henvende dig til

Dagcenter Tlf. 72 11 39 02

PLEJECENTER STÆVNHØJ

Tingvejen 31, Taulov

Centerleder:

Eva Ahm Holberg..... Tlf. 72 10 52 60 / 20 71 08 38

Oplæsning ved frivillige

Første mandag hver måned kl. 10.30 - 11.45

Gudstjeneste med kirkekaffe

Første torsdag hver måned kl. 10.30 - 11.30

Sangeftermiddag

Sangeftermiddag v/ Astrid Rahbek og Helge Paulsen finder sted én gang om måneden på skiftende ugedage. Nærmere oplysning fås ved centerets aktivitetsleder.

Bankospil

To gang om måneden med skiftende ugedag.

ROSENLUNDEN

Nørrebrogade 8

Centerleder **Birgitte Bjørnskov** Tlf. 22 79 92 16

ULLERUPHUS

Lumbyesvej 28

Centerleder:

Ea Seeger Hanmann Tlf. 72 10 57 82

www.fredericia.dk/borger/omsorg-sundhed/aeldreliv/

plejecentre/ulleruphus-plejeboliger

Månedlige aktiviteter:

Banko, præstens hjørne, gudstjenester og tøjsalg.

ØSTER ELKJÆR

Erritsø Bygade 85 A og B

Centerleder/Distriktsleder

Charlotte Frost Andersson Tlf. 25 10 54 91

DAGCENTRE

TIL VISITEREDE BORGERE

Leder **Grethe Jørgensen** Tlf. 41 24 82 61

OTHELLO

Herfordparken 1 Tlf. 72 11 39 02

CAFEER/CAFETERIER

CAFÉ HYBYHUS

Lundingsvej 17 Tlf. 72 11 32 00

Åbningstider:

Mandag - fredag kl. 12.00 - 13.00

Lørdag, søn- og helligdage lukket

CAFÉ SENIORHUSET I.P. SCHMIDT

Vendersgade 4..... Tlf. 60 93 24 18

Café for alle kommunens pensionister.

Åbningstider:

Mandag - torsdag: kl. 9.00 - 16.00

Fredag: kl. 9.00 - 14.00

Lørdag - søndag: kl. 10.00 - 13.30

Det varme køkken. kl. 11.30 - 13.00

Salget slutter halv time før lukketid

CAFÉ ULLERUP

Lumbyesvej 28..... Tlf. 72 11 32 93

Åbningstider: Alle hverdag kl. 11.30 - 12.00

Caféen er lukket i weekender og helligdage.

CAFÉEN PÅ TAVLHØJ

Højdedraget 1 Tlf. 22 24 61 14

Åbningstider:

Man. - torsdag kl. 10 - 15.

Fre.-lør.-søn. og helligdage lukket.

CAFÉ KORSKÆR

Ullerupdalvej 13 Tlf. 30 50 34 75

Rygning forbudt. Åbningstider:

Mandag - fredag: kl. 11.00 - 12.30 eller efter behov.

HVOR SKAL JEG HENVENDE MIG?

UDBETALING DANMARK

Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød

Folkepension, førtidspension, varmetillæg og boligstøtte:

Kontakt Udbetaling Danmark pr. telefon:

Man-, tirs- og onsdag kl. 8.00 - 16.00,

Torsdag kl. 8.00 - 18.00 / Fredag kl. 8.00 - 15.00

Pension (Folke- og Førtids): Tlf. 70 12 80 61

Boligstøtte: Tlf. 70 12 80 63

FOR PERSONLIG HENVENDELSE

Borgerservicecentret, Fredericia Kommune, Rådhuset, Gothersgade 20, 7000 Fredericia.

Helbredstillæg, sygesikring og lægeskift, Nem-Id, ansøgning om beboerindskudslån til almennyttige boliger samt hjælp til digitale selvbetjeningsløsninger.

Telefonisk henvendelse:

Man-, tirs- og onsdag: kl. 9.00 - 15.00,

Torsdag: kl. 9.00-17.00. Fredag kl. 9.00-14.00

Tlf. 72 10 70 00

Personlig henvendelse:

Man-, tirs-, ons-, og fredag: kl. 10.00 - 14.00

Torsdag kl. 10.00 - 17.00

LEDSAGERORDNINGEN

Jonna Eriksen Tlf. 41 24 82 36

Mail: jonna.eriksen@fredericia.dk

SUNDHED

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Ønsker du at tale med en sundhedsfaglig forebygger om fx dit helbred, din trivsel eller din hverdag, er du velkommen til at kontakte os. Forebyggeren retter kontakt til dig ud fra følgende inddelinger.

Besøg tilbydes til borgere fra 65-års alderen

Hvis du befinder dig i en særlig vanskelig livssituation. Du har måske mistet din ægtefælle/samlever, føler dig ensom, isoleret eller måske har du været ramt af sygdom og derfor har svært ved at få hverdagen til at fungere.

Besøg tilbydes til borgere fra 70-års alderen

70 årige borgere, der bor alene ifølge folkeregistret, bliver tilbudt forebyggende hjemmebesøg.

Besøg tilbydes til borgere fra 75-års alderen

Du tilbydes besøg det år, du fylder 75 år og 80 år, og fra du fylder 82 år tilbydes besøgene årligt.

Enkebesøg

I Fredericia Kommune modtager alle borgere fra 65-års alderen et tilbud om besøg, ca. 2 mdr. efter at man er blevet enke eller enkemand.

Mandag til fredag kl. 8.00 - 9.00

Forebyggende medarbejdere:

Joanna Gram Tlf. 72 10 58 51

Lisbeth Panduro Tveskov Tlf. 72 10 58 52

Livretter giver smag på livet...

Hvem er vi?

Elbokøkkenet er din fælleskommunale madleverandør til ældre borgere i Haderslev, Kolding, Fredericia og Middelfart kommuner.

Gode råvarer

Vi bruger de bedste råvarer og er meget omhyggelige med, at vores mad får den smag og kærlighed, der gør, at du altid er tilfreds.

Vi leverer mad ud 2 gange om ugen - tirsdag og fredag - det gør, at du altid får frisk mad.



Tingvejen 31, Taulov, 7000 Fredericia

Telefon: 72 10 52 90

Email: info@elbokoekkenet.dk

Læs mere på www.elbokoekkenet.dk



Stor variation

Du kan hver uge vælge mellem 14 forskellige hovedretter og 7 boretter. Det gør, at der altid er stor variation i menuen.

Special kost

Har du brug for special kost? Så kan vi selvfølgelig også tilbyde det.

Skal vi være din madleverandør?

Kontakt visitationen

Fredericia telefon 72 10 78 80



Linda Christina Olsen Tlf. 72 10 58 53
Anette Honoré Tlf. 72 10 58 55
SMS-telefon for døve Tlf. 20 75 00 06

TRÆNING & FOREBYGGELSE

Sundhedshuset Dronningensgade 97.
Bygning B, etage 3

Telefontid: Man-fredag: 7.30-9.30 og 12.30- 13.30.
Tlf: 72 10 60 50
Kontaktpersoner: Ledende terapeut Ellen Pedersen,
Temaleder Helle Andersen.

TRÆNING & FOREBYGGELSE VARETAGER TRÆNING OG REHABILITERING AF:

- Yngre og ældre borgere som henvises fra sygehusene med en genoptræningsplan
 - Borgere som henvises fra praktiserende læge eller internt fra kommunen.
- Træning og rehabilitering foregår som aktiv træning og vejledning på Sundhedshuset, på byens pleje- og aktivitetscentre, i motionscentre, i naturen eller ved behov i dit hjem. Træning & Forebyggelses terapeuter deltager aktivt i "Hverdagsrehabilitering", hvor borgere gennem intensiv hjemmetræning støttes til at klare daglige gøremål.

HAR DU FÅET KONSTATERT

- Type 2 diabetes
- KOL
- Kræft
- Gigt
- Knogleskørhed
- Åreforkalkning (Claudicatio Intermittens)

Via din egen læge har du mulighed for at blive henvist til en sundhedsamtale i Træning & Forebyggelse. Her vil vi sammen finde det bedste mulige tilbud til dig. Det kan være fysisk træning på hold og/eller vejledning i forhold til at bevare en aktiv og sund levestil i dagligdagen.

LÆNGST MULIGT I EGET LIV

Træning & Forebyggelses terapeuter deltager aktivt i "Hverdagsrehabilitering", hvor borgere gennem intensiv hjemmetræning støttes til at klare daglige gøremål.

SYGEPLEJERSKE & BROBYGGER TIL FÆLLESSKABER

Susanne Andersen 22 56 62 93
Mail: Susanne.andersen2@fredericia.dk

Lene Skot 72 10 65 12
Mail: Lene.skot@fredericia.dk
Såfremt vi ikke tager telefonen, ringer vi hurtigst muligt tilbage til dig.

Til dig som er meget alene og ønsker et mere aktivt seniorliv.

Har du brug for en hånd til et mere aktivt seniorliv, er du meget velkommen til at kontakte mig. Jeg kommer gerne på besøg eller vi kan mødes et andet sted. Vores samtaler giver plads til at få vendt din situation og herfra sammen finde nye veje til et mere aktivt seniorliv.

Til dig, som gerne vil inddrages i det frivillige fællesskab.

Har du lyst til at være med til at gøre en forskel for andre mennesker, så er du også velkommen til at tage kontakt. Her er mange muligheder. Du kan også møde mig ved Seniorhuset I. P. Schmidt, 1. sal - hver mandag mellem kl. 10.00 og 12.00.

HJÆLPEMIDLER & KOMMUNIKATION

Hjælpemidler & Kommunikation
Sundhedshuset, Dronningensgade 97
Leder: Helle Tiedemann

SAGSBEHANDLENDE TERAPEUTER

Biler, udlånshjælpe midler, boligændringer og børn.
Tlf. 72 11 33 76
Telefontid mandag - fredagkl. 9.00 - 10.00

SAGSBEHANDLERE FOR KROPSBÅRNE HJÆLPEMIDLER

Ortopæd. sko, inkontinenshjælpe midler, brystproteser, Parykker, diabetes-hjælpe midler, m.m
Telefontid: Mandag-fredag kl. 9.00 - 10.00
Tlf. 72 11 33 93

KOMPRESSIONSSTRØMPER

Måltagning foregår i Sundhedshuset, indgang B - sygeplejeklinikkerne - efter aftale.
Kontakt sygeplejerske Mona Østergaard
Telefontid: Mandag, tirsdag, torsdag og fredag
kl. 9.00 - 10.00 Tlf. 72 11 34 23
Mulighed for hjemmebesøg onsdage efter aftale.

HJÆLPEMIDDELDEPOTET, TEKNIKERE

Telefontid: Mandag-fredag kl. 9.00 - 10.00
Tlf. 72 10 73 02

HØREKONSULENTER

Telefontid: Dagligt mellem kl. 9.00 - 10.00
Tlf. 72 10 72 90
Mette Kjellerup Møller
Mail: mette.k.moller@fredericia.dk
Tine Alsted Engberg
Mail: tine.engberg@fredericia.dk
Træffetider Fredericia Sundhedshus - hver torsdag kl. 10.30 - 11.30. Der kan også aftales tid på Hjælpe midler & Kommunikation.

TALEKONSULENTER

Mette Kryger Lund Tlf. 20 94 62 65
Mail: mette.k.lund@fredericia.dk
Leon Torp Nielsen Tlf. 40 57 49 23
Mail: leon.nielsen@fredericia.dk

SYNSKONSULENTER

Træffes mandag og torsdag:
kl. 9.00 -10.00 Tlf. 72 11 33 99
Tilbud på synsområdet:
• Synshjælpe midler fx. lupper, talende ure, blindestokke
• Mobilityundervisning fx. ruteindlæring og indlæring af teknikker
• ADL fx. rådgivning og vejledning i almindelige hverdagsaktiviteter som fx. madlavning, rengøring m.m.

IKT KONSULENTER

Træffes mandag og torsdag:
kl. 9.00-10.00 Tlf. 72 11 33 99
Tilbud på IKT-området:
Kommunikationshjælpe midler til blinde- og svagtseende, ordblinde og personer med kognitive vanskeligheder. eks. synskompenserende pcprogrammer, ordforslagsprogrammer apps, øjenstyring, diverse speciel hardware mm.

VISITATIONS AFDELINGEN

Visitationen
Øster Voldgade 18F, 2. sal, 7000 Fredericia
Mail: visita@fredericia.dk
Personlig henvendelse kan ske i tidsrummet:
Mandag - fredag kl. 10.00 - 14.00
Telefonisk + henvendelse kan ske i tidsrummet:
Alle hverdage kl. 9.00-11.00 Tlf. 72 10 78 80

Personlig pleje og praktisk bistand (varig/midlertidig hjemmehjælp), madservice, dagcenter, ældrebolig, plejebolig, aflastning, sydtrafiks handicapkørsel, nødkald, omsorgstandpleje.

PLEJENS ADMINISTRATION

Øster Voldgade 18G, 2. sal, 7000 Fredericia
Mail: admpenje@fredericia.dk
Plejechef Inde: Marianne Hansen Tlf. 72 10 57 40
Plejechef Ude: Anne Juul Sørensen Tlf. 22 50 27 01
Leder af administrationen:
Poul Dauer Tlf. 72 10 57 62
Leder af køkkenfunktionen i Plejen:
Marianne Overvad Tlf. 72 11 39 68

PLEJENS VIKARKORPS

Distriktsleder: Grethe Jørgensen Tlf. 41 24 82 61

DEMENSKONSULENTER

Søs Lyngfeldt / Louise Prah / Pia Heesch Andersen / Sarah Maack Sørensen / Berit Bøg Søby
Fælles telefon 72 10 65 50
Demenskonsulenterne træffes bedst i tidsrummet:
Mandag - fredag kl. 8.00-9.00
plejendemenskonsulenter@fredericia.dk
Hjemmeside: www.demensfredericia.dk
Er du interesseret i pårørendegrupper?
Kontakt os gerne.
Centerleder:
Ea Gissh Seeger Hanmann Tlf. 72 10 57 82
Musikterapeut
Astrid Faaborg Jacobsen Tlf. 22 79 88 21

DEMENSFÆLLESSKABET LILLEBÆLT

Tovholder
Pia Heesch Andersen Tlf. 22 80 01 95

HANDICAPRÅDET

Formand: Niklas Andersen Tlf. 23 39 82 77
niklas.andersen@me.com
Handicaprådet rådgiver kommunalbestyrelsen i handicap-politiske spørgsmål og kan behandle lokalpolitiske spørgsmål, som har betydning for mennesker med handicap.

Derudover kan handicaprådet tage spørgsmål af mere generel karakter op til drøftelse og komme med forslag til initiativer.

LEVERANDØRER TIL PERSONLIG PLEJE OG PRAKTISK HJÆLP FREDERICIA KOMMUNE

SUNDPLEJEN

Sundplejen kan kontaktes på: Tlf.: 22 97 97 15
info@sundplejen.dk. www.sundplejen.dk

LUKSUSPLEJE (Starter 1. maj 2021)

Luksuspleje kan kontaktes hverdage 7.00-15.50
på: Tlf.: 72 20 70 17
vejle@luksuspleje.dk. www.luksuspleje.dk

DEN KOMMUNALE HJEMMEPLEJE

Tlf. 72 10 73 73

LEVERANDØRER TIL MADSERVICE

DET DANSKE MADHUS, VEJLE A/S

Hverdagsmad hjem til dig- både til private og visiterede kunder. **Leverer kølemad en gang ugentligt**
Ring til vores kundeservice mellem kl. 8.00 - 17.00
Tlf. 70 70 26 46
www.detdanskemadhus.dk

ELBOKØKKENET I/S

Tingvejen 31, 7000 Fredericia.
Maden leveres tirsdag og fredag. Du kan ringe til os mandag til fredag mlm. kl. 10.00 - 14.00 Tlf. 72 10 52 90

Send os gerne en email: info@elbokoeckenet.dk
Se vores menu med mere på: www.elbokoeckenet.dk

ASBJØRNS MADSERVICE APS

Leverer varmt mad dagligt.
pensionist@asbjoerns.dk / www.asbjoerns.dk
Tlf: 40 20 14 16

LEVERANDØRER TIL INDKØB

EGEBJERG KØBMANDSGÅRD A/S

Tlf. 70 25 88 88

SUPERMARKEDET INTERVARE

Valhøjs Allé 176, 2610 Rødovre
Tlf. 70 27 72 33

SENIORRÅDET



Flemming Larsen
Kongensgade 98
Tlf. 23 34 66 29
larsenflemming43@gmail.com



Finn-Rudolf Reif
Uranusvænget 20D
Tlf. 60 46 52 24
finn-reif@profibermail.dk



Grethe Ærensgaard
Børup Skovvej 33
Tlf. 22 97 43 98
smutcagr@gmail.com



Jytte Buch
Limen 14, Erritsø
Tlf. 20 65 48 23
buchjytte@gmail.com



Olaf Helios
Fuglsangparken 47
Tlf. 75 91 23 92
helios@profibermail.dk



Birte Eskildsen
Korskærvej 8, 1 tv.
Tlf. 25 52 14 49
biresk1@hotmail.com



Søren P. Jensen
Kærmosevej 22
Tlf. 40 80 64 18
spj1448@icloud.com



Aksel Kjelstrup Nielsen
Kongensstræde 22 st. tv.
Tlf. 27 38 81 20
akjelstrup@outlook.dk



Svend Kongsted
Ellipsen 7
Tlf. 40 32 25 70
kong@profibermail.dk



Hverdagsmad hjem til dig

Visiterede kunder

Er du visiteret til en madordning via din kommune, kan du vælge at få din mad fra Det Danske Madhus.

Vi tilbyder alle former for diæter og sætter hver eneste dag en ære i at forene det velsmagende danske køkken med alt det sunde.

Hver uge kan du vælge mellem hele 14 hovedretter og 10 forretter/desserter.

Private kunder

Hvis du ønsker at få hverdagsmad leveret hjem til dig, kan du få det fra Det Danske Madhus.

Vores madkasser indeholder hjemmelavede kolde færdigretter, som du opbevarer i køleskabet og varmer op i mikroovnen/ovnen.

Prisen pr. hovedret, inklusiv levering, er 50/55 kr. og forretter/desserter koster alle 16,50 kr.

Du kan som ny kunde bestille en ugekasse - helt gratis.

Læs mere på www.detdanskemadhus.dk



Senior NYT

SENIOR NYT

Udgives af Foreningen Senior Nyt,
Fredericia

INDLEVERING AF MATERIALE

Ændringer i kontaktpersoner og mailadresser, artikler og indlæg til "Det Sker" sendes som en word fil til: pro-print@pro-print.dk.

DEADLINES 2022

Septemhernummeret:

Deadline onsdag den 3. august

Januarnummeret:

Deadline onsdag den 30. november

OPLAG

10.000 stk. udsendes til alle over 60 år i Fredericia Kommune.

LAYOUT/TRYK

Proprint ApS, Fredericia
Avisen er trykt på 70 gr. Træfrit Offset

FOTO

Joan Barløse

SENIOR NYT

Får du ikke Senior Nyt, bedes du henvende dig til Birte Eskildsen. Al henvendelse skal ske på mail: biresk1@hotmail.com. Har du ikke en PC, kan du ringe på tlf. 25 52 14 49. Helst så tidligt på måneden, hvor avisen udkommer, som muligt.

REDAKTION

Flemming Larsen, ansvarshavende redaktør
Søren P. Jensen, kasserer
Birte Eskildsen
Olaf Helios
Grethe Ærensgaard
Svend Kongsted

Nyheder • Inspiration • Design

- Gratis måltagning og vejledning.
- Fast tilbud uden forbindelse.
- Syning og montering
- Gardin- og persiennevask

*Din ekspert i
flotte og kreative
gardinopsætninger.*

*Over 40 års
erfaring.*



Jordbærhaven 9.

Taulov . 7000 Fredericia

Tlf. 20 14 40 89

www.chris-gardiner.dk

