

# Frivillighedsguide – Ældre

## 3F Als Efterlønsklub

---

Hjemmeside: <http://www.alsklub60.dk/index.htm>

Kontaktperson: Norbert Carstensen

E-mail: [nobert.carstensen@gmail.com](mailto:nobert.carstensen@gmail.com)

Postnummer: 6470

By: Sydals

Tlf.: 30 20 54 47

Foreningen er startet i 1979. Foreningen er udsprunget fra SID (nu 3F) og er medlem af Landsklub under LO faglige seniorer.

Formålet er at samle efterlønnere og pensionister omkring socialpolitiske spørgsmål i form af foredrag med videre. Klubben har cirka 450 medlemmer, hvoraf en stor del deltager i klubbens arrangementer. Se arrangementer på foreningens hjemmeside.

## Aktivitetshuset Alleen

---

Kontaktperson: Ellen Fredensborg

E-mail: [ellenfred@outlook.dk](mailto:ellenfred@outlook.dk)

Vejnavn: Kirke Alle 9

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 61 34 83 05

Aktivitetshuset ledes af en frivillig gruppe af ældre medborgere. Gruppen udarbejder regler for husets anvendelse og fordeling af husets lokaler. Gruppen udarbejder ligeledes en plankalender, hvor alle aktiviteter er optaget.

Aktivitetshuset er et tilbud fra Sønderborg Kommune til pensionister og efterlønnere. Aktivitetshuset rummer muligheder for enkeltpersoner, grupper, klubber, foreninger med mere til at gennemføre mange forskellige former for aktiviteter. Aktivitetshuset stilles gratis til rådighed for efterlønsmodtagere og pensionister.

- Mandag: Porcelænsmaling, kreative ting, gymnastik, knipling, strikkepiger, kortspil, billard.
- Tirsdag: Kreative ting, kortspil, billard, lotto.
- Onsdag: Kreative ting, gymnastik, stavgængerne mødes 9.30 ved Kryb i ly i Sønderskoven.
- Torsdag: Syning, billard, seniordans
- Fredag: Strømpenisser, billard, i ulige uger hyggeeftermiddag med kaffe, sang, hygge, lotto eller gæt en sang.
- Lørdag: Lotto klokken 13.00.

Ferielukket i påsken, pinsen og sommerferien.

## Bakkehusets frivillige hjælpere

---

Kontaktperson: Anne Marie Petersen  
E-mail: [amf@pedersen.mail.dk](mailto:amf@pedersen.mail.dk)  
Vejnavn: Søndergade 12, Hundslev  
Postnummer: 6440  
By: Augustenborg  
Tlf.: 74 47 33 50

Bakkehuset er startet i 1989. Formålet er, at pensionister og andre, som modtager social pension, kan låne/leje huset. Aktiviteterne er pensionistforeninger, som kan have kortspil, lotto, gymnastik, studiekreds og udstillinger med mere. Der er cirka 18 frivillige, der bruger cirka tre timer pr. uge

## Bakkensbro IT

---

Hjemmeside: <http://bakkensbro.it>  
Kontaktperson: N. V. Jensen  
E-mail: [itcafe@bakkensbro.it](mailto:itcafe@bakkensbro.it)  
Postnummer: 6300  
By: Gråsten  
Tlf.: 20 10 51 18  
Åbningsdage: mandag

Tre frivillige er gået sammen om at tilbyde ældre hjælp til it-relaterede problemer, som blandt andet kommer af samfundets øgede krav om digitalisering.

Der er ikke tale om undervisning. Du kommer med din egen PC/tablet/smartphone, og så tager vi den derfra.

Hjælper et besøg ikke nok, så kom to gange, tre gange eller syv gange, indtil du har lært at løse dit IT-problem.

## Besøgstjenesten i Sydals

---

Kontaktperson: Sonja Stochholm  
E-mail: [stochholm@bbsyd.dk](mailto:stochholm@bbsyd.dk)  
Postnummer: 6470  
By: Sydals  
Tlf. 74 40 53 64

Foreningen har eksisteret i mange år. Formålet er at besøge ældre medborgere i lokalområdet, som har behov for et besøg ugentligt. Foreningen har 14 frivillige. De fleste er efterlønnere. Der bruges minimum en time pr. uge og gerne mere.

## Telefonkæden Sydals

---

Kontaktperson: Anne Marie Hald  
E-mail: [kloeverholm4@gmail.com](mailto:kloeverholm4@gmail.com)  
Vejnavn: Kløverholm 4  
Postnummer: 6470  
By: Sydals  
Tlf.: 51 28 22 68

Siden 1990 har frivillige hver morgen foretaget opringninger til tilmeldte ældre medborgere for at sikre, at alt står vel til.

## Bisiddernetværket i Sønderborg

---

Hjemmeside: <http://sonderborgkommune.dk/borger/bisiddernetvaerket>  
Kontaktperson: Lilly Birkebæk  
E-mail: [lillyogkaj@yahoo.dk](mailto:lillyogkaj@yahoo.dk)  
Postnummer: 6310  
By: Broager  
Tlf.: 23 38 18 28 – 73 44 05 45

Føl dig tryk med en bisidder ved din side. En frivillig bisidder er en person, der ulønnet stiller sig til rådighed for dig, når du for eksempel skal mødes med kommune, bank, advokat, skifteret, læge, forsikringsselskab eller andet.

Bisidderne har tavshedspligt.

Ønsker du at gøre brug af en frivillig bisidder, kan du kontakte en af følgende koordinatore:

- Rita Willesen, Ældresagen Sønderborg-Sundeved, 74 43 61 77
- Egon Brommann, Ældre Sagen Sønderborg-Sundeved, 74 42 94 29
- Arne Duus, Ældre Sagen Augustenborg-Sydals, 74 40 51 66
- Karin Johannsen, Ældre Sagen Broager, 74 44 26 17
- Niels Johnsen, Ældre Sagen Gråsten, 40 16 30 25
- Børge Movild, Ældre Sagen Nordborg, 52 24 16 72
- Steen Asmussen, Omsorgsklubben OK, 74 42 07 03
- Sonja Stochholm, Ældrehjælper, 74 40 53 64
- Bodil Matzewska, Sozialdienst Nordschleswig, 74 65 00 77
- Lilly Birkebæk, ikke tilknyttet en organisation, 73 44 05 45

## Broager Pensionistforening

---

Kontaktperson: Thea Brodersen  
E-mail: [svthea@hotmail.com](mailto:svthea@hotmail.com)  
Vejnavn: Degnegården 19  
Postnummer: 6310  
By: Broager  
Tlf.: 74 44 28 21 – 20 76 01 37

Foreningens formål er at samle så mange af sognets pensionister som muligt til fælles aktiviteter.

Aktiviteterne er kegling, motion, lotto, underholdning, udflugt og rejser med mere.

## Dybbøl Pensionistforening

---

Kontaktperson: Bente Schulz  
E-mail: [benteschulz@gmail.com](mailto:benteschulz@gmail.com)  
Postnummer: 6400  
By: Sønderborg  
Tlf.: 74 48 50 51

Foreningen er startet d. 7. marts 1943. Formålet er at varetage pensionisternes interesser overfor offentligheden og myndighederne og at arbejde for, at samfundet skal yde pensionisterne den respekt og anerkendelse, de har krav på. Så pensionisterne får de bedste muligheder for livsudfoldelse og en betryggende tilværelse indenfor den til enhver tid gældende lovgivning. Endvidere er formålet at fremme omsorgsarbejdet på kommunens område.

Aktiviteterne er lottospil, udflugter, foredrag med mere. Foreningen har cirka 13 aktive frivillige, som bruger cirka fire timer pr. arrangement. Der er ingen medlemmer under 65 år.

## Efterløns- og pensionistklubben 3F Sønderborg

---

Kontaktperson: Erna Jacobsen  
E-mail: [erna.jacobsen@gmail.com](mailto:erna.jacobsen@gmail.com)  
Postnummer: 6400  
By: Sønderborg  
Tlf.: 28 46 19 37

Klubben blev startet i august 1995 (SID) og blev sammenlagt med KAD-klubben i marts 2005. Formålet er at samle afdelingens efterlønsmodtagere og pensionister for i samarbejde med afdelingen at varetage deres interesser så, medlemmerne af klubben kan få en værdig tilværelse.

Aktiviteterne er møder, foredrag, rejser i ind- og udland, banko, skydning, forårs- og efterårsfest med mere.

Klubben har cirka 10 frivillige og 160 medlemmer.

## Egersund Pensionistforening

---

Kontaktperson: Kaj Andersen  
E-mail: [lajlaogkaj.1@mail.dk](mailto:lajlaogkaj.1@mail.dk)  
Tlf.: 74 44 04 65  
Postnummer: 6320  
By: Egersund

Foreningen er startet i 1945. Formålet er at arbejde for pensionister i lokalområdet.

Aktiviteterne er lotto, kegling, svømning, minigolf, udflugter med mere. Foreningen har cirka 170 medlemmer. Frivillige bruger cirka to timer ugentligt.

## E'Gostenborre Hjulriddere

---

Kontaktperson: Svend Wrang  
E-mail: [wrang@bbsyd.dk](mailto:wrang@bbsyd.dk)  
Postnummer: 6440  
By: Augustenborg  
Tlf.: 74 45 08 60

Foreningen er startet i 1994 med et formål at samle ældre til samvær og motion. Aktiviteterne er cykelture på cirka 30 kilometer fast hver tirsdag. I sommermånederne cykles der også i andre områder af Sønderjylland. Foreningen har cirka 40 aktive medlemmer og fem passive.

## Erindringsværkstedet

---

Kontaktperson: Asta Flyvholm Kjær

E-mail: [astafk@mail.dk](mailto:astafk@mail.dk)

Postnummer: 6310

By: Broager

Tlf.: 74 43 33 43 – 29 60 77 52

Erindringsværkstedet samler ældre borgere hver torsdag i ulige uger. Formålet er at få nedskrevet sine erindringer.

## Egen Seniorer

---

Hjemmeside: <http://www.123hjemmeside.dk/epeals>

Kontaktperson: Frede Jordt

E-mail: [frede@fredebi.dk](mailto:frede@fredebi.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 20 12 84 68

Foreningen er startet 18. august 1947 med formålet at samle alle pensionister og efterlønnere fra området for at varetage deres særlige interesser overfor offentlige myndigheder og private.

Foreningsarbejdet skal medvirke til at skabe en indholdsrig og meningsfyldt tilværelse for medlemmerne og fremme samarbejde og sammenhold med alsidige aktiviteter. Foreningen er upartisk i religiøse og partipolitiske spørgsmål.

Aktiviteterne er lotto, forskellige ture, datastue, adventsfest, gåture, vinterfest, foredrag med mere, og de kan alle ses på hjemmesiden.

Foreningen har 704 medlemmer - heraf 64 æresmedlemmer. Datastuen har 17 frivillige hjælpere.

## Frivillig Ferie

---

Kontaktperson: Karen Komischke

E-mail: [Karen.Komischke@gmail.com](mailto:Karen.Komischke@gmail.com)

Tlf.: 28 55 31 04

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Frivillig ferieforsøg er at arrangere 5-dages busture for ældre/plejecenterbeboere fra hele Sønderborg Kommune. Det giver de ældre en anderledes og positiv oplevelse i deres hverdag, så de føler sig ti år yngre ved hjemkomsten.

De frivillige er med på turen og hjælper med det praktiske samt forberedelserne inden turen. Der er også en sygeplejerske med på turen til det faglige plejearbejde.

## Frivillige motionsvenner Nordborg

---

Kontaktperson: Grete Jakobsen

E-mail: [g-pj@bbsyd.dk](mailto:g-pj@bbsyd.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 74 45 08 94

Formålet er at frivillige instruktører tilbyder motion til mindre mobile ældre, som ikke har mulighed og kræfter til at deltage i foreningernes motionstilbud. Efter aftale kommer en frivillig hjem til den ældre, så de ældre kan gå ture og dyrke lettere motion med styrke- og balancetræning.

Aktiviteterne foregår i de ældres hjem eller der laves hold med boldspil og lidt lettere gymnastik på Tangshave og Guderup plejecentre.

Der er 16 aktive instruktører. Alderen på de frivillige er fra 60-75 år. De frivillige har meget forskellig baggrund. De frivillige bruger cirka én time ugentligt.

## Havnbjerg pensionist og efterlønsforening

---

Kontaktperson: Rita Rasmussen

E-mail: [rar@city.dk](mailto:rar@city.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 74 45 06 42

Foreningen er startet i 1947 med formålet at skabe sammenhold i såvel oplysende som selskabelig retning, opbygge venskaber og at komme ensomheden til livs.

Aktiviteterne er lottospil, udflugter, foredrag, adventsfest samt modeopvisninger.

Foreningen har cirka 110 passive og syv aktive medlemmer. De frivillige bruger cirka fire timer pr. måned udover bestyrelsesmøder.

## Hjælpende Hænder Nordals

---

Kontaktperson: Anna Elisabeth Aagaard

E-mail: [ae.aagaard@bbsyd.dk](mailto:ae.aagaard@bbsyd.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 26 17 35 03

Formålet er at hjælpe mennesker med små praktiske opgaver, de ikke selv kan klare. Der udføres små opgaver i hjemmet som for eksempel at flytte et møbel, hænge billeder op, slå et søm i væggen, skifte en elpære, fjerne affald, stryge en dug, pynte til jul, påske eller andre

højtider, mindre indkøb, ledsagelse til læge eller sygehus, ledsagelse til kirkegård, hjælp til computer, TV og mobiltelefon.

Bor du på Nordals og har brug for hjælp, så ring til Hjælpende Hænder på telefon 26 16 6464 mandag eller onsdag fra 10.00-12.00.

## E-SI-SKÅ

---

Kontaktperson: Ole Rasmussen

E-mail: [else.ole@bbsyd.dk](mailto:else.ole@bbsyd.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 20 21 73 20 – 29 26 29 20 – 61 37 81 20

Foreningen er startet i januar 2003 med formålet at skabe socialt samvær for efterlønnere og pensionister.

Aktiviteterne er foredrag, lottospil, dart, hobby, jule- og forårsafslutning. Aktiviteterne foregår i Svenstrup Forsamlingshus hver torsdag fra 14.00-17.00 i perioden september-april.

Foreningen har 65 medlemmer.

## Gråspurve

---

Dorthe Schack

Hulvej 9

6470 Sydals

M: 60 70 21 73

Mail: [dorthe.schack@mail.dk](mailto:dorthe.schack@mail.dk) eller [dortheschack@gmail.com](mailto:dortheschack@gmail.com)

Foreningens formål er at udbrede glæden ved idræt blandt ældre borgere i Sydals. Motion er vigtig for at bevare en sund fysik og en god livskvalitet, og motion sammen med andre giver glade smil og styrker det sociale netværk.

Foreningen har cirka 130 aktive medlemmer og otte instruktører, som mødes hver onsdag fra 9.30-11.00 til motion i Sydals-Hallen i Tandslet i perioden september til og med marts.

Aktiviteterne er gymnastik, stolemotion, boldspil, badminton og hyggeligt samvær. Alle kan være med og er meget velkomne.

I løbet af sommerhalvåret er der to arrangementer, der også har fokus på motion.

Prisen er 200 kroner for et års medlemskab.



## Gråsten og omegns Pensionistforening

---

Hjemmeside: <http://www.graastenpensionistforening.dk>

Kontaktperson: Aase Christensen

E-mail: [graastenpensionistforening@gmail.dk](mailto:graastenpensionistforening@gmail.dk)

Postnummer: 6300

By: Gråsten

Tlf.: 74 65 18 09

Foreningen er startet i 1942 med det formålet at skabe hygge og glæde for foreningens medlemmer.

Aktiviteterne er foredrag, udflugter, lottospil, sammenkomster, teater og julehygge.

Foreningen har 443 medlemmer, hvoraf cirka 67 er aktive frivillige. Alderen er fra 55 -83 år.

De frivillige bruger cirka 30- 50 timer pr. måned.

## Hørup Pensionistforening

---

Kontaktperson: Torkil Lund

E-mail: [torkil.bodil@mail.dk](mailto:torkil.bodil@mail.dk)

Postnummer: 6470

By: Sydals

Tlf.: 61 54 18 33

Formålet er at samle alle efterlønnere og pensionister i lokalområdet for at varetage deres særlige interesser overfor offentlige og private myndigheder. Foreningsarbejdet skal medvirke til at skabe en indholdsrig og meningsfyldt tilværelse for medlemmerne.

Foreningen er upartisk i religiøse spørgsmål.

Aktiviteterne er hygge, underholdning samt foredrag med mere.

## Indkøbsbussen Nordals

---

Kontaktperson: Mona Schmidt  
E-mail: [most1@outlook.dk](mailto:most1@outlook.dk)  
Postnummer: 6430  
By: Nordborg  
Tlf. 29 82 42 68

Formålet er at hjælpe til at få købt ind til det daglige behov. Vi henter og bringer dig og har du behov for det, så hjælper vi gerne i butikken eller går ærinder for dig. Der er hjælper med i bussen begge veje, så du kan få dine varer med ind i hjemmet hos dig selv.  
Indkøbsbussen kører i Nordals-området hver tirsdag.

## Indkøbsordning Sydals

---

Kontaktperson: Inge Johansson  
E-mail: [johansson.inge623@gmail](mailto:johansson.inge623@gmail.com)  
Postnummer: 6470  
By: Sydals  
Tlf.: 40 12 77 33

Indkøbsturen er startet i 1997 med formålet at køre pensionister fra Hørup, Kegsnæs, Skovby og Lysabild til indkøb i lokalområdet. Vi hjælper pensionister, som har svært ved selv at handle på grund af forskellige handicap eller lignende.

Lysabild, Kegsnæs og Skovby: Der køres hver torsdag skiftevis til Skovby og Høruphav.  
Høruphav: Der køres hver fredag.

## Kegsnæs Pensionistforening

---

Kontaktperson: Marie Mogensen  
E-mail: [mjm@bbsyd.dk](mailto:mjm@bbsyd.dk)  
Postnummer: 6470  
By: Sydals  
Tlf.: 74 40 53 14

Formålet er at forhindre ensomhed hos ældre mennesker og at arrangere eftermiddage med forskelligt indhold samt socialt samvær.

Aktiviteterne er forårsfest, almindelig udflugt og udflugt med liftbus, julekomsammen mm.  
Der er også IT i vinterhalvåret om tirsdagen, hobby og Mother Teresa.

Foreningen har en bestyrelse på syv personer og cirka 150 aktive medlemmer.

## Lysabild Datastue

---

Kontaktperson: Helge Petersen  
E-mail: [helanp@bbsyd.dk](mailto:helanp@bbsyd.dk)  
Vejnavn: Sarupvej 32  
Postnummer: 6470  
By: Sydals  
Tlf.: 29 92 96 32

Foreningen er grundlagt i oktober 2011. Idéen kommer fra en gruppe ildsjæle fra den lokale pensionistforening, og formålet er at give sognets ældre medborgere mulighed for at stifte bekendtskab med IT.

Der undervises i hold på syv deltagere ad gangen, og der er to undervisere på hvert hold. Undervisningen foregår én gang om ugen.

Undervisning og andre opgaver i foreningen varetages af seks til syv frivillige. Som underviser skal man have basalt kendskab til IT. Andre opgaver er blandt andet ansøgning om midler og tilskud til drift og indkøb af pc med mere.

## Lysabild Efterløn og Pensionistforening

---

Kontaktperson: Axel Rasmussen  
E-mail: [ar@asap.dk](mailto:ar@asap.dk)  
Postnummer: 6470  
By: Sydals  
Tlf.: 21 60 02 11

Foreningen startede for ca. 60 år siden med formålet at skabe det sociale netværk i lokalområdet gennem frivilligt arbejde og at deltage i de eksisterende aktiviteter.

Aktiviteterne er ringridning, Sankt Hans, udflugter, lottospil, foredrag, film og underholdning, fællesspisning og koncerter.

Foreningen har 224 passive medlemmer og fem aktive, som alle bruger mange timer på frivilligt arbejde.

## Notmark-Asserballe Pensionistforening

---

Kontaktperson: Karin Jensen  
E-mail: [gunnarjensen@bbsyd.dk](mailto:gunnarjensen@bbsyd.dk)  
Postnummer: 6440  
By: Augustenborg  
Tlf.: 74 47 43 62

Formålet er at samle alle enker, invalide og folkepensionister uanset partipolitiske eller religiøse standpunkter til gensidig støtte og opmuntring. Og til at skabe en indholdsrig og

meningsfyldt tilværelse samt fremme samarbejde og sammenhold med alsidige aktiviteter for medlemmerne.

Aktiviteterne er forskellige arrangementer for vores medlemmer

## Nordals Aktive Seniorer

---

Kontaktperson: Jørn Tang

E-mail: [jt@teamtang.dk](mailto:jt@teamtang.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 24 45 38 32

Foreningen giver lokalområdets ældre mulighed for at dyrke idræt/motion på et niveau, hvor alle kan være med.

Aktiviteterne er gymnastik, svømning, kegling, bowling, cykling og folkedans. Der arrangeres også ture rundt i Danmark. Foreningen har cirka 25 aktive frivillige.

## Nordals Husflidsforening

---

Kontaktperson: Henny Nielsen

E-mail: [henny@danbonet.dk](mailto:henny@danbonet.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Land: Danmark

Tlf.: 20 93 34 63

Husflidsforeningen startede i april 1992, og arbejder gennem folkeoplysende virksomhed for husflidens kvalitet, udvikling og fremgang på egnen.

Aktiviteterne er knipling, sølvsmykker, strik, hækling, broderi med mere.

## Nordborg Pensionistforening

---

Hjemmeside: <http://www.nordborgpensionistforening.dk>

Kontaktperson: Lydia Stefansen

E-mail: [henrystefansen@bbsyd.dk](mailto:henrystefansen@bbsyd.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Foreningens formål er at samle pensionister og efterlønsmodtagere om aktiviteter af oplysende, kulturel og social art ved afholdelse af arrangementer, der kan medvirke til at skabe en indholdsrig tilværelse for foreningens medlemmer.

## Nybøl & Omegns Pensionistforening

---

Kontaktperson: Marie Carstensen

E-mail: [mcnybol@live.dk](mailto:mcnybol@live.dk)

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 74 46 77 14

Foreningen har eksisteret siden februar 1943. Formålet er at skabe socialt samvær og hygge for alle pensionister og efterlønsmodtagere.

Aktiviteterne er temadage, konference, årstidsfester, udflugter, lottospil, adventsmøde, generalforsamling kredsstævne og EDB-stue på forsamlingsgården.

## Omsorgsklubben OK-Sønderborg

---

Hjemmeside: <http://www.ok-sonderborg.dk>

Kontaktperson: Steen Asmussen

E-mail: [mail@ok-sonderborg.dk](mailto:mail@ok-sonderborg.dk)

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 74 42 07 03

OK-klubben startede i januar 1970 med det formål at udføre arbejde indenfor ældregruppen. Grundlaget er frivilligt socialt arbejde og virksomhed med henblik på at forbedre de ældres forhold og livskvalitet.

Aktiviteterne er grilleftermiddag, lottospil, busture, høstfest, Mortensaften, bisidderfunktion, indkøbsture i Sønderborg, Gråsten og Sundeved.

OK-Klubben hjælper sine medlemmer med næsten alt.

## Optimistklubben af 2011

---

Kontaktperson: Bente Weber Tiettje

E-mail: [bwt@youmail.dk](mailto:bwt@youmail.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 74 49 16 01

Foreningen er en klub for voksne kvinder, hvor vi samles om forskellige sociale aktiviteter.

Aktiviteterne er foredrag, oplysning om sundhed, udflugter, kurser, modeopvisning, indkøbsture, sangeftermiddage, lottospil, julefrokost med mere.

Foreningen har ni frivillige og cirka 80 medlemmer

## Pensionistklubben Solo

---

Kontaktperson: Jürgen Michelsen  
E-mail: [michelsenjg@mail.dk](mailto:michelsenjg@mail.dk)  
Postnummer: 6400  
By: Sønderborg  
Tlf.: 22 83 39 54 – 74 42 39 54

Soloklubben opstod efter lukningen af margarinefabrikken af samme navn.  
Formålet er at mødes til festligt samvær og mindes gamle dage mindst én gang årligt.  
Der arrangeres en sommerudflugt.  
Klubben har 52 aktive medlemmer. Bestyrelsen bruger cirka fire timer pr. måned.

## Pensionistklubben Ulkebøl

---

Kontaktperson: Inge Tønder  
E-mail: [svt@stofanet.dk](mailto:svt@stofanet.dk)  
Postnummer: 6400  
By: Sønderborg  
Tlf.: 23 86 42 07

Klubbens formål er at aktivere ældre kulturelt. Der arrangeres foredrag, sang, film, rejsebeskrivelser, seniordans, udflugter, modeopvisning, adventsfest med mere.  
Foreningen har cirka 180 medlemmer.

## Seniorhjørnet Nordborg Bibliotek

---

Kontaktperson: Vagn Hesselager  
Postnummer: 6430  
By: Nordborg  
Tlf.: 40 18 20 60

På Nordborg Bibliotek er placeret tre til fire computere med internetopkobling og diverse programmer, som er forbeholdt ældre over 60 år. Der er mulighed for at få hjælp.

## Stol på motionen

---

Kontaktperson: Søs Buch Outzen  
E-mail: [buchoutzen@icloud.com](mailto:buchoutzen@icloud.com)  
Vejnavn: Vester Søvej 11  
Postnummer: 6430  
By: Nordborg  
Tlf.: 26 11 80 40

Stol på motionen foregår én gang om ugen af cirka én times varighed. Instruktørerne er frivillige og motionen er gratis.

Træningen foregår på kommunens dagcentre og i enkelte boligområder:

- Guderup Plejecenter, torsdag klokken 15.00.
- Hørup Plejecenter, mandag klokken 15.30.
- Tangshave Aktivitetscenter Nordborg, mandag klokken 10.30.
- Sct. Jørgens Hospital, Privat gruppe.
- Aktivitetshuset Svinget, Mølleparken, Sønderborg, onsdag klokken 10.15 og torsdag i lige uger klokken 10.00.
- Bofællesskabet Jeppesdam, Privat gruppe.
- Jørgensgård 51 a motionsrummet, Sønderborg onsdag klokken 13.00 (tilmelding nødvendig på 28 26 94 52).
- Bakkehuset, Fynshav, fredag klokken 10.00.
- Knøs' Gård, Hørup, torsdag klokken 10.00.
- Dagscenter Amaliehaven, Augustenborg, onsdag klokken 10.30.
- Gråspurvene, SydalsHallen, Tandslet, onsdag klokken 9.30.
- Tandsbjerg Dagcenter, Sønderborg, mandag klokken 15.30.
- Gråsten Plejecenter. Klokken 10.30 på vekslende ugedag tirsdag, torsdag og fredag.
- Nybøl Klubhus, torsdag klokken 9.30.
- Dalsmark Plejecenter, Rinkenæs, mandag klokken 11.00.
- Ahlmannsparken, Gråsten, onsdag klokken 10.15.
- Dagcenter Kernehuset, Broager, tirsdag klokken 13.00.
- Dybbøl Plejecenter, mandag klokken 10.00.

## Støtterne/vågekonerne - aflastning for pårørende til alvorligt syge og døende

---

Kontaktperson: Anna Elisabeth Aagaard

E-mail: [ae.aagaard@bbsyd.dk](mailto:ae.aagaard@bbsyd.dk)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 26 17 35 03

Støtterne er en gruppe af frivillige, der tilbyder aflastning af pårørende til alvorligt syge og døende på plejecentrene Tangshave og Guderup og i eget hjem.

En frivillig fra Støtterne kan tilkaldes af pårørende eller af plejepersonalet. Det vurderes i hvert enkelt tilfælde, hvilken hjælp der kan ydes og hvor ofte.

Aflastningen sker i tæt samarbejde med de pårørende og plejepersonalet, men der udføres ikke plej opgaver, som varetages af det professionelle plejepersonale.

Kontakt til Vågetjenesten: Anna Elisabeth Aagaard på telefon 26 17 35 03 i dagtimerne eller Agnes Nielsen på telefon 40 98 92 89 hele døgnet.

## Sundeved Husflid

---

Kontaktperson: Gerd Bargum Petersen  
E-mail: [gbp.broue@yahoo.dk](mailto:gbp.broue@yahoo.dk)  
Postnummer: 6310  
By: Broager  
Tlf.: 20 23 23 40

## Sælhundene

---

Kontaktperson: :Lis Hansen  
E-mail: [lhhp@bbsyd.dk](mailto:lhhp@bbsyd.dk)  
Postnummer: 6470  
By: Sydals  
Tlf.: 74 40 78 63

Sælhundene er startet i 2004 af Ældrerådet med formålet at give ældre mulighed for at dyrke lettere motion og svømning i varmt vand.

Foreningen har cirka 25 medlemmer, hvilket er det maksimale antal på grund af bassinstørrelse.

## Sønderborg Husflidsforening

---

Hjemmeside: <http://www.sonderborghusflid.dk/>  
Kontaktperson: Rasmus Caspersen  
E-mail: [rasmusc1942@hotmail.com](mailto:rasmusc1942@hotmail.com)  
Postnummer: 6400  
By: Sønderborg  
Tlf.: 74 48 64 95 – 23 32 40 96

Formålet med husflidsforeningen er et arbejde gennem den folkeoplysende virksomhed for husflidens kvalitet, udvikling og fremgang på egnen.  
Der afholdes aktiviteter så som knipling, sølvsmykker, strik, hækling, broderi og meget mere.

## Sønderborg Husmoderforening

---

Kontaktperson: Mona Petersen  
E-mail: [mep4@petersen.dk](mailto:mep4@petersen.dk)  
Postnummer: 6400  
By: Sønderborg  
Tlf.: 25 65 63 20

Formålet i Husmoderforeningen er at støtte, værne og fremme hjemmets sag i enhver henseende.



Der afholdes aktiviteter og arrangementer som foredrag, lotto, kortspil, cykelture, udflugter og der er mulighed for at leje Husmoderforeningens lokaler også til foreninger, som har brug for det.

Medlemsblad/program kan nemt afhentes efter aftale med Jette Chaline Christensen.  
Målgruppen er kvinder.

## Sønderborg Pensionistforening

---

Hjemmeside: <http://www.soenderborg-pensionistforening.dk>

Kontaktperson: Christian Eckert

E-mail: [eckert1@live.dk](mailto:eckert1@live.dk)

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 40 18 92 86

Sønderborg Pensionistforening startede i oktober 1937. Formålet er at varetage pensionisternes interesser overfor offentligheden og myndighederne og at arbejde for, at samfundet skal yde pensionisterne respekt og den anerkendelse de har krav på. Der arbejdes for, at pensionisterne får de bedste muligheder for livsudfoldelse og en tryk tilværelse inden for den til enhver tid gældende lovgivning. Endvidere er formålet at fremme omsorgen indenfor kommunens område.

Aktiviteterne er lottospil, udflugter, årsfest med mere. Yderligere arrangementer bliver annonceret i byens ugeaviser samt Jydske Vestkysten.  
Medlemmerne er i alderen 60 til 95 år.

## Sønderborg Seniorklub under Krifa

---

Kontaktperson: Inge Poulsen

E-mail: [ingepoulsen@dlgmail.dk](mailto:ingepoulsen@dlgmail.dk)

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 31 76 13 59

Foreningen er for medlemmer af Kristelig Fagforening.

Aktiviteterne er foredrag, socialt samvær og udflugter.

## Sønderborg Tværfaglig Pensionist og Efterløn Klub

---

Kontaktperson: Irmgard Jensen

E-mail: [irmgard.k.j@gmail.com](mailto:irmgard.k.j@gmail.com)

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Foreningen er startet 15. oktober 1981. Formålet er at samle ældre til samvær. Aktiviteterne er bankospil, skovture, foredrag, udflugter, sang og musik, ferierejser, heldagsture med mere, og der er 142 medlemmer.

## Tandslet Pensionistforening

---

Kontaktperson: Tove Lassen

E-mail: [htlassen@bbsyd.dk](mailto:htlassen@bbsyd.dk)

Postnummer: 6470

By: Sydals

Tlf.: 61 46 21 99

Aktiviteterne er kortspil, lotto, heldagstur, halvdagstur, adventsfest med mere.

## Ullerup Pensionistforening

---

Kontaktperson: Jørgen Rasmussen

E-mail: [meldgaard.nielsen@bbsyd.dk](mailto:meldgaard.nielsen@bbsyd.dk)

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf.: 74 46 14 09

Foreningens hovedformål er at skabe socialt samvær for ældre. Aktiviteterne er udflugter, møde- og hyggeefttermiddage, og der er cirka 155 medlemmer.

## Velo Team Gråsten

---

Kontaktperson: Merete Dahlberg Schrøder-Jørgensen

E-mail: [Mdsj53@icloud.com](mailto:Mdsj53@icloud.com)

Adr.: Solbakken 36

Postnummer: 6300

By: Gråsten

Tlf.: 25 21 70 24

Velo Team Gråsten er en cykelforening for dig, der elsker at cykle og gerne vil cykle sammen med andre.

Vi er en forening af primært pensionister, der er glade for at cykle sammen.

Hver tirsdag og fredag kl. 9 cykler vi ud fra Ahlmannsparken i Gråsten.

I vinterhalvåret cykler vi 25-40 km pr tur med korte pauser undervejs.

Om sommeren træner vi op til at køre længere ture og har gerne en lille madpakke med, der vil blive nydt et smukt sted. Snakken vil gå, mens vi cykler.

Om sommeren har turene et historisk input. Vi skal bl.a. se alle kirkerne i vores område.

1-2 gange årligt arrangeres cykel-langture.

Mød op eller send en kort mail til mig, hvis du har lyst til at cykle sammen med os.

For yderligere information send en mail.

Vi ses.

## Vennekredsen Gråsten Plejecenter

---

Kontaktperson: Else Egholm  
E-mail: [elseper@outlook.dk](mailto:elseper@outlook.dk)  
Vejnavn: Toldbodgade 6  
Postnummer: 6300  
By: Gråsten  
Tlf.: 7465 1243 / 2636 0694

Vennekredsen er oprindelig startet i 1990-erne i Røde Kors regi, men har siden 2003 fungeret som en selvstændig vennekreds. I marts 2012 organiserede vennekredsen sig i forening med bestyrelse og vedtægter.

Formålet er at give beboere og daghjemsbrugere ved Gråsten Plejecenter oplevelser, der kan skabe liv, glæde og meningsfulde stunder, samt skaffe økonomiske midler hertil.

Aktiviteterne er Tirsdagssang, gåture med beboerne, spil med beboerne, filmeftermiddage, ledsager beboere til diverse undersøgelser, etc., dække bord, rydde op og servicere ved større fester, arrangere underholdning og koncerter, stille op som mannequiner ved modeshows i huset, arrangere Tombolaer og loppemarkeder, bestille sommerhus og tage med, når beboerne skal i sommerhus, ledsage beboerne til modtagelse af Dronningen, Oldtimerløb, Senior Martine til ringridning, arrangere udflugter for beboerne, arrangere pinsefrokost og sommerfest, afholde pakkelotto, osv.

Foreningen har omkring 25 aktive frivillige tilknyttet.

## Ældre hjælper Ældre Augustenborg

---

Kontaktperson: Ulla L. Petersen  
E-mail: [frivillig70@gmail.com](mailto:frivillig70@gmail.com)  
Postnummer: 6440  
By: Augustenborg  
Tlf. 20 69 38 25

Foreningen er stiftet med det formål at hjælpe ældre borgere i Augustenborg.

Aktiviteter:

- Indkøbsordning
- Besøgsvenner
- Hjælpende Hænder
- Skubbere
- Cykelvenner
- Kioskvogn
- Vågetjeneste
- Amaliehavens Vennekreds

Der er 63 aktive og 4 passive medlemmer. De fleste er efterlønnere, pensionister og førtidspensionister, der har tid, lyst og overskud til af afse 2-3 timer pr. uge til ældre.

## Ældre på indkøb

---

Kontaktperson: Svend Aage Janum

E-mail: [s.a.janum@mail.dk](mailto:s.a.janum@mail.dk)

Postnummer: 6300

By: Gråsten

Tlf.: 74 65 05 57

Foreningen hjælper ældre med deres indkøb i Sønderborg, Kværs/Tørsbøl, Snurom, Egernsund, Rinkenæs og Gråsten.

## Ældre i kørestol på Indkøb

---

Kontaktperson: Svend Schütt

E-mail: [info@kggo.nu](mailto:info@kggo.nu)

Postnummer: 6300

By: Gråsten

Tlf. 61 71 46 07

Foreningen hjælper ældre kørestolsbrugere med deres indkøb i Kværs, Egernsund, Rinkenæs og Gråsten.

## Ældre Sagen Augustenborg-Sydals

---

Hjemmeside: [http:// www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

Kontaktperson: Arne Duus

E-mail: [arneduus1@gmail.com](mailto:arneduus1@gmail.com)

Postnummer: 6470

By: Sydals

Tlf.: 74 40 51 66

Foreningens formål er, at give ældre borgere en meningsfyldt og aktiv tilværelse i fællesskab med andre.

Aktiviteterne er:

- Krolf
- Krocket
- Kegling
- Kortspil
- Foredrag
- Petanque
- Seniordans
- Virksomhedsbesøg
- Rejser og meget mere
- IT undervisning og rådgivning

Foreningen har cirka 1.860 medlemmer og tilbyder desuden Bisidderordning.

## Ældre Sagen Broager

---

Kontaktperson: Mona Rathje

E-mail: [monarathje@mail.dk](mailto:monarathje@mail.dk)

Postnummer: 6320

By: Egernsund

Tlf.: 74 44 23 46

Formålet er at give ældre borgere en god og aktiv og meningsfyldt tilværelse på egne betingelser og at give mulighed for at deltage aktivt i samfundet uanset alder.

Aktiviteterne er at dyrke motion, vandgymnastik, gåture, badminton, petanque, minigolf, kortspil, telefonstjerne, bisidderordning, demensaflastning, hjælpende hænder, arrangere foredrag og rejser i ind- og udland. Nogle arrangementer er årstidsbestemte.

Alle arrangementer annonceres i Gråsten Avis med tilmelding. Ønskes vore annoncer sendt pr. mail, så bestil på [f.w.andresen@mail.dk](mailto:f.w.andresen@mail.dk), og annoncen er i din mailboks samtidig med annonceringen.

Ønskes annoncer tilsendt pr. post, kontakt Nowak på telefon 74 44 23 71.

Spørgsmål til de enkelte arrangementer rettes til Frede Weber Andresen på telefon 74 44 19 15.

Foreningen har cirka 1050 medlemmer. Heraf er cirka 35 aktive. Det er forskelligt, hvor mange timer hver enkelt frivillig yder.

## Ældre Sagen Gråsten

---

Hjemmeside: <http://www.aeldresagen.dk>

Kontaktperson: Ebbe Johansen

E-mail: [ej@danskill.dk](mailto:ej@danskill.dk)

Postnummer: 6300

By: Gråsten

Tlf.: 73 65 46 04

Lokalforeningen er startet i februar 1991. Foreningen har til formål at bidrage til at skabe et aktivt og meningsfyldt liv for ældre i kontakt med andre mennesker uanset alder.

Ældre Sagen er inde i en god udvikling og har i dag cirka 670.000 medlemmer på landsplan. Vi bliver i omfang hørt i fastlæggelse af ældrepolitiske tiltag, og vores arbejde går ud på at sikre de bedst mulige vilkår for ældre medborgere.

I Gråsten lokalkomité har vi også tilgang i medlemmerne, så vi i dag har mere end 1300 medlemmer. I Gråsten har vi en gruppe engagerede frivillige, som lægger kræfter i at give dig gode tilbud.

Vi vil glæde os til at se dig - både til vore faste aktiviteter og til programsatte tilbud. Du er velkommen til at rekvirere vort årsprogram hos Ebbe Johansen, [ej@danskill.dk](mailto:ej@danskill.dk).

Ældre Sagen Gråsten støttes både af en lang række virksomheder og Sønderborg Kommune. Derfor kan vi tilbyde aktiviteter til billige priser. Herudover findes en række medlemsfordele med rabatter og specialtilbud.

## Ældre Sagen Nordals

---

Hjemmeside: <http://www.aeldresagen.dk>

Kontaktperson: Frede Helbo

E-mail: [ifhelbo@hotmail.com](mailto:ifhelbo@hotmail.com)

Postnummer: 6430

By: Nordborg

Tlf.: 23 70 67 49

Lokalafdelingen er startet i 1988. Foreningens formål er at give ældre borgere en tilværelse med ret til selvbestemmelse, give dem et meningsfyldt liv og mulighed for at deltage aktivt i samfundet. Foreningens aktiviteter er:

- Kørestolsskubbere på Tangshave Plejecenter.
- Tryghedsopkald til ældre borgere.
- Søndagsarrangementer med foredrag og underholdning.
- Spis-sammen-aftener i vinterhalvåret.
- 5-dages busture samt diverse endagsture i løbet af året.
- Bisidderhjælp.
- Hjælp til IT.
- Faste aktiviteter som bridge, kortspil, krolf, kegling, petanque og seniordans.

Lokalafdelingen af Ældre Sagen Nordals består foruden bestyrelsen af 65 frivillige og cirka 2000 medlemmer.

## Ældre Sagen Sønderborg/Sundeved

---

Hjemmeside: <http://www.aeldresagen.dk>

Kontaktperson: Jørn Jensen

E-mail: [jensen6400@gmail.com](mailto:jensen6400@gmail.com)

Postnummer: 6400

By: Sønderborg

Tlf. 74 42 33 60

Foreningens formål er at yde ældre borgere optimal støtte, hvor der er behov.

Aktiviteterne er:

- Vågetjeneste - kontakt Rita Willesen, 74 43 61 77.

Motionsvenner - frivillige der tilbyder individuel træning. Kontakt Jørn Jensen, 29 44 04 54.

- Telefonstjerne - frivillige der på skift ringer til cirka 40 svage borgere. Kontakt Karen Kejser, 74 48 96 67, [karen.kejser@gmail.com](mailto:karen.kejser@gmail.com).
- Hjælpende hænder - frivillige hjælper borgere i eget hjem med de små praktiske ting. Kontakt Lis Juncker, 74 42 87 06, [lis.juncker14@gmail.com](mailto:lis.juncker14@gmail.com).
- Bisiddere – Lytter og støtter ved besøg i banken, kommunen, lægen, skifteretten, forsikringsselskabet, visitation til hjemmepleje, klager over afgørelser med mere. Kontakt Egon Brommann, 74 42 94 29, [egon@fam-brommann.dk](mailto:egon@fam-brommann.dk).
- Demensaflastere – hjælp til pårørende til demente i hverdagen. Kontakt Rita Willesen, 74 43 61 77.
- Computercafé i Frivillighedens Hus hver onsdag fra 10.00-12.00.
- Billard på Allsundgymnasiet i Sønderborg alle hverdage fra 9.00-12.00, tilmelding til Rasmus Møller på 74 42 72 85 eller [gurlirasmus@mail.tele.dk](mailto:gurlirasmus@mail.tele.dk).
- Bowling mandag fra 15.00-16.00. Pris afregnes pr. bane med Fun Bowling, Damgade 106, Sønderborg. Kontakt Hartvig Kjærsgaard, 30 32 21 05, [hartvig@stofanet.dk](mailto:hartvig@stofanet.dk).
- Bridge i Frivillighedens Hus mandag, tirsdag og torsdag fra 9.00-13.00 samt tirsdag fra 13.30-17.00 på Sønderborg Bibliotek. Kontakt Ole Lyhne, 74 42 52 26, [ole.lyhne@privat.dk](mailto:ole.lyhne@privat.dk).
- Fitness i Fitness World alle dage. Kontakt Ingrid Callesen, 74 42 76 70, [sten1@bbsyd.dk](mailto:sten1@bbsyd.dk).

Foreningen har 5695 medlemmer hvoraf 175 er frivillige.

Øvrige aktiviteter er badminton, krolf, motion, petanque, sangkor, seniorbio, seniordans, stavgang og kegling.