

## Alle aktiviteter

Alle aktivitetstilbuddene er forbeholdt seniorer i Ulkebøl-området.

## Forslag

Har du selv forslag til nye tilbud - så kontakt os gerne.

## Oplysninger

Ønsker du flere oplysninger om aktiviteterne så kontakt:

**JOANNA WOLF**

*Brobygger*

Telefon 21 33 17 87

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



Omsorg og Udvikling  
Sønderborg Kommune

Brochuren kan afhentes på Ellegårdvej 25 A (Omsorg og Udvikling) eller bestilles hos Joanna Wolf.

# AKTIVITETSTILBUD for seniorer i ULKEBØL



**A-Huset (Aktivitetshus) Ulkebøl**  
Kirke, Kaplenvej 4, Ulkebøl



**Multihuset Ulkebøl**  
Torvet 15, Ulkebøl



**Mågevænget 12**  
Ulkebøl

**EFTERÅR  
2026**



**Ulkebøl Forsamlingshus**  
Kaplenvej 1, Ulkebøl



**SFS Hallen**  
Borgmester  
Andersens Vej 100,  
Ulkebøl



**Degnegården**  
Kirkevej 11, Ulkebøl



**Ulkebøl Skole**  
Kaplenvej 3, Ulkebøl



Omsorg og Udvikling



## Cykelture i lokalområdet - med og uden el

**A-Huset - Ulkebøl kirke**  
Hver mandag formiddag kl. 10.00  
Start 10. august

Foreløbig i august og september. Medbring drikkevarer til eget brug, cykelhjelm og refleksevest. Ved dårligt vejr belsutter vi i fællesskab i A-Huset, om turen skal aflyses. Ingen tilmelding - mød blot op.  
Kontakt: Jens Birk, 21 41 07 60



## Gåtur A-Huset - Ulkebøl kirke

Hver tirsdag kl. 10.00  
Kom med ud i den friske luft. Vi går ture rundt i Ulkebøl i alt slags vejr. Turen og tempoet tilpasses efter deltagerne, og der er tid til at snakke undervejs. Vi har 3 ruter - en på 1½ km, en på 5 km og en på 7 km. Du vælger selv, hvilken længde du skal gå den dag. Man kan have rollator eller stave med. Turen afsluttes med et lille hvil. Husk småpenge og vandflaske til turen. Vi mødes ved A-huset hver gang. Start 11. august

## Kreativt samvær for seniorer

**A-Huset - Ulkebøl kirke**

Hver 2. fredag i lige uger kl. 10.00  
til et par timer med egne projekter, lidt spil eller hygge, hvis man bare gerne vil snakke lidt. Medbring dit kreaoprojekt, hvis du har et (det kan være alt muligt, der er flytbart og ikke kræver det store værktøj) også hvis du er gået i stå, måske kan vi hjælpes ad. Hvis du er til spil og snak, er du også velkommen. Bare mød op. Vi sørger for at lave kaffe og te. Husk småpenge.  
Start 21. august

## Madlavning

**Ulkebøl Skole**

Onsdag hver 14. dag kl. 16.30  
Start den 23. september  
Vi skal hygge os og lave dansk mad sammen i skolens køkken. Pris kr. 50,00 per gang. Tilmelding er nødvendig pga. begrænset antal pladser.  
Kontakt:  
Ellen Fredensborg, 61 34 83 05  
Første gang laver vi stegt flæsk med persillesauce.

## Seniorgymnastik

**SFS Hallen, multisalen.**

Torsdag kl. 10.00

Få kroppen arbejdet godt igennem til varieret musik. Udstrækning af vore dovne kroppe. Øve balance. Øve bevægelighed, så vi f. eks. kan nå gulvet. Få styrke ved hjælp af vægte og elastikker. Opstramning og afslapning til slut så vi går glade og godt brugte hjem.  
Start 17. sept. Pris kr. 550,00 for sæsonen.  
Tilmelding: <https://ulkebolgymnastik.dk>  
Kontakt: Lise, tlf. 30 53 97 98

## Håndarbejde

**A-Huset ved Ulkebøl kirke**

Mandag kl. 14.00

Vi begynder den 7. sept.  
Strik - hækling - broderi m. v.  
Mød bare op. Måske har du gang i noget, der skal gøres færdigt, men det kan også være, du har lyst til at starte på noget nyt. Vi inspirerer og hjælper hinanden, hvis noget driller.  
Kontakt: Lise Louring-Andersen,  
tlf. 30 53 97 98

## SFS hallen

**Bordtennis**

Onsdag kl. 9.45 til 10.45  
og torsdag kl. 8.30 til 9.30  
Start 9. september.

Kontakt: Jonny Arnold, tlf. 51 51 16 85  
Sønderborg Familie- og Firmasport  
Tilmelding og betaling nødvendig på hjemmesiden.  
<https://www.sfs-sonderborg.dk>  
Også for Parkinson-ramte.

## Badminton

Onsdag kl. 10.00-12.00

Start 5. august

Badminton er for alle, der elsker motion og godt selskab. Vi spiller på en hyggelig og uformel måde, hvor alle kan være med - uanset niveau. Husk indendørs sko, ketcher og fjerbolde og godt humør.  
Du kan prøve at spille én gang, inden du betaler.

Kontakt: Jens Birk, tlf. 21 41 07 60  
Tilmelding og betaling skal ske på hjemmesiden [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)  
Kræver medlemskab af ÆldreSagen.

## Petanque

Tirsdag og torsdag kl. 10.00-12.00

Petanque spilles med metal kugler, og det gælder om at komme tættest på en lille træ kugle, som kaldes »gris«.  
Klubben er i besiddelse af reservekugler, så mød endelig op og se, om det er noget for dig.

Der spilles fra april til oktober.  
Kontakt: Ursula Hansen  
tlf. 20 97 54 51  
Kræver medlemskab af ÆldreSagen.

## Kroff udendørs - SFS-hallen

Torsdag kl. 13.30-15.30

Kroff er en sport alle, kan være med til. Er du ny spiller så

kontakt: Ove Krogh, tlf. 61 65 62 67  
Kroff indendørs - SFS-hallen

Torsdag kl. 11.30-13.30

kl. 13.30-15.30

Halvt kroket, halvt golf = helt sjovt. Vi spiller på to baner med 12 huller på hver.  
Pris kr. 190,00.  
Kræver medlemskab af ÆldreSagen.

## Lokalhistorisk Arkiv Ulkebøl ved Kirken

Arkivets lokalafdeling i A-Huset

Arkivet har fået en lokalafdeling i A-Huset ved Ulkebøl Kirke.

Her betjener vi sognets beboere, som har spørgsmål eller ønsker at aflevere dokumenter og billeder til vores samlinger.

[www.ulkeboelarkiv.dk](http://www.ulkeboelarkiv.dk)

Åbningstider

Tirsdag: kl. 10.00-12.00



## Padel

### Padel Center, Fynsgade 13

Padel 60+ spiller hver tirsdag og torsdag fra kl. 10-11.30

#### Start 4. august

Padel Club Sønderborg stiller bat og bolde til rådighed, så du skal blot møde op i sportstøj og indendørs sko. Der er ingen tilmelding.

Pris kr. 40,00 pr. gang.

Kontakt:

Susanne Ewers, tlf. 24 94 12 89

## Lottospil kl. 14.00

### Ulkebøl forsamlingshus

onsdag, 7. okt. 2026

onsdag, 24. april 2027

Kontakt: Knud Bjerring, tlf. 20 25 53 50

Kræver medlemskab af

Pensionistklubben Ulkebøl

## Senior AI (Kunstig intelligens)

### A-Huset - Ulkebøl Kirke

Start tirsdag den 29. sept. kl. 14.00-16.00

Derefter hver 2. tirsdag.

## Kom og hør om aktiviteterne i Ulkebøl samt et foredrag

### Brug kunstig intelligens som hjælp i dagligdagen

Tirsdag den 1. september i Ulkebøl Forsamlingshus kl. 14.00

Oplægget henvender sig både til dig, der vil til at bruge kunstige intelligens (KI eller AI), og dig, der lidt øvet.

Du lærer med udgangspunkt i konkrete eksempler blandt andet:

- Hvordan du får adgang til bl.a. ChatGPT og Gemini

- Hvordan KI kan hjælpe dig både i dagligdagen,

- men også med at gå i dybden med dine interesser.

- Smarte måder at spørge på, så du får svar, der er nyttige for dig.

Undervejs forklares også, hvorfor du skal tage de svar, som du får, med et gran salt.

Gratis at deltage — dog tilmelding til Joanna Wolf på 21 33 17 87

## Adventsfest

Den 9. december 2026

Ulkebøl forsamlingshus kl. 14.00

Luciapigerne og underholdning

Kaffe med kløben og æbleskiver

Tilmelding til:

Knud Bjerring, tlf. 20 25 53 50



# Ø Oversigt over ugentlige faste aktiviteter i Ulkebøl

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Cykelture i lokalområdet kl. 10.00	Gåtur kl. 10.00	Bordtennis kl. 9.45	Bordtennis kl. 8.30	Kreativt samvær for seniorer kl. 10.00
Billard og dart kl. 10.00	Lokalhistorisk Arkiv Ulkebøl kl. 10.00	Badminton kl. 10.00	Herrehjørnet kl. 10.00	Herrehjørnet kl. 10.00
Fællessang kl. 10.00	Petanque kl. 10.00	OnsdagsCafé kl. 10.00	Petanque kl. 10.00	Petanque kl. 10.00
Håndarbejde kl. 14.00	Senior AI kl. 14.00	Stol på motion kl. 10.00	Senior gymnastik kl. 10.00	Senior gymnastik kl. 10.00
Kaffehygge og sang kl. 14.00	Tirsdag lige uger kl. 14.00	Madlavning kl. 13.30	Yoga for seniorer kl. 13.30	Yoga for seniorer kl. 13.30
Motion damer kl. 15.00		Herrehold uden opvisning kl. 19.00	Kroff uænders kl. 13.30	Kroff uænders kl. 13.30
Herregymnastik kl. 19.00			Seniorers kl. 15.00	Seniorers kl. 15.00
			Pilates effekt m/bold kl. 17.15	Pilates effekt m/bold kl. 17.15
A-Huset Ulkebøl Kirke	Måge- vænget 12	Multihuset	Degnegården	Ulkebøl Skole
SFS Hallen				