

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



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



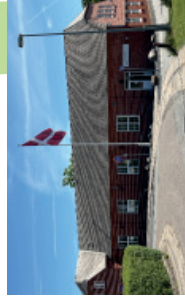
A-Huset (Aktivitetshus) Ulkebøl
Kirke, Kaplenivej 4, Ulkebøl



Multihuset Ulkebøl
Torvet 15, Ulkebøl



Mågevænget 12
Ulkebøl



Ulkebøl Forsamlingshus
Kaplenivej 1, Ulkebøl



SFS Hallen
Borgmester
Andersens Vej 100,
Ulkebøl



Degnegården
Kirkevej 11, Ulkebøl



Ulkebøl Skole
Kaplenivej 3, Ulkebøl

**EFTERÅR
2026**



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 refleksvest.

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 rullator 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 krea-projekt, 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

Seniorgymnastik

SFS Hallen, multisalen.

Torsdag kl. 10.00

Få kroppen arbejdet godt igennem til varieret musik. Udstækning 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://ulkebolegymnastik.dk>

Kontakt: Lise, tlf. 30 53 97 98

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 nødv. pga. begrænset antal pladser.

Kontakt:

Ellen Fredensborg, 61 34 83 05

Første gang laver vi stegt flæsk med persillesauce.

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 indendørssko, ketcher og fjerbolde og godt humør.

Du kan prøve at spille én gang, inden du betaler.

Kontakt: Anne Birk, tlf. 26 16 45 65

Tilmelding og betaling skal ske på

hjemmesiden 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 reserve-kugler, 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.

Lær dit arkiv at kende. Få en snak og en kop kaffe. Grav efter dine forfædres historie, eller kom selv med bidrag til arkivets samlinger. Vi glæder os til at se dig!

www.ulkeboelarkiv.dk

Åbningstider

Tirsdag: kl. 10.00-12.00

Yoga for seniorer

Multihuset i Ulkebøl

Hver torsdag kl. 13.30

Vi får undervisning i ca 1 time i Hatha yoga, som tilpasses efter niveau, så alle kan være med.

Medbring: Yogamåtte, en yogablok og evt. et lille tæppe, som bruges til støtte ved nogle øvelser. Sørg for tøj, der tillader god bevægelighed, f. eks. træningstøj. **Start 3. sept.**

Kontakt: Joanna Wolf, 21 33 17 87

Stol på motion

Ulkebøl Skole, festsalen

Hver onsdag kl. 15.00

Ønsker du at holde dig i gang og have en masse socialt samvær og gode grin? Så er stolemotion lige noget for dig. Velegnet til mindre mobile personer. Vi slutter af med en kop kaffe eller saft. Medbring et krus.

De 2 første gange er gratis – herefter er tilmelding til holdet obligatorisk. **Start 16. sept.**

Instruktør: Hanne Kryhlmand

Hjemmeside: <https://ulkebolgymnastik.dk>

Herregymnastik

med opvisning

Ulkebøl Skole, gymnastiksalen

Mandag kl. 19.00

Få pulsen og kondien i top. Gymnastik for mænd er sundt og godt. Vi bruger »hæng på metoden«, så alle kan være med. Opvarmning, lidt konditionstræning og til sidst udstrækning/afslapning. **Start 14. sept.**

Instruktør: Bente Lametsch

Herrehold uden opvisning

Ulkebøl Skole, gymnastiksalen

Onsdag kl. 16.30

Kom og træ funktionelle øvelser understøttet af musik. Målet er at øge og vedligeholde kroppens muskler, styrke og smidighed. Derved trænes også balancen og noget koordinering. I træningen bruges småredskaber som bolde, håndvægte, elastikker og hvad jeg ellers finder på. Programmet varieres og tempoet er sådan, at alle kan være med. Få sved på panden og smil på læben.

De første to gange er gratis – herefter er tilmelding obligatorisk. **Start 16. sept.**

Instruktør: Hanne Kryhlmand

For disse 4 hold: Tilmelding skal ske på [www.ulkebolgymnastik.dk](https://ulkebolgymnastik.dk)

Motionsdamer

uden opvisning

SFS Hallen, multisalen

Mandag kl. 15.00

Motionsgymnastik for damer i alle aldre er sundt og godt. Vi bruger »hæng på metoden«, så alle kan være med. Opvarmning, små serier, lidt konditionstræning og til sidst udstrækning/afslapning.

De første to gange er gratis – herefter er tilmelding obligatorisk. **Start 14. sept.**

Instruktør: Bente Lametsch

Pilates effekt med bold

Ulkebøl Skole, gymnastiksalen

Torsdag kl. 17.15

Pilates effekt med bold er et bevægelsessystem til kvinder i alle aldre, der vil forbedre konditionen og stramme musklerne op. Efter opvarmning laver vi rolige bevægelser og koncentrerer os om øvelser for mave, ryg, balder og brug af åndedrættet.

Timen slutter med udstrækning og afslapning.

Start 17. september.

Instruktør: Bente Lametsch

OnsdagsCafé

for kvinder

Degnegården

1. onsdag i hver måned kl. 10.00

Et sted hvor sognets kvinder mødes! Kom og vær med!!! **Start 2. sept.**

Kontakt: Margit Otten, mobil 30 30 17 42, mail: margitotten22@gmail.com

Se hjemmeside : www.ulkebolkirke.dk

Herrehjørnet

Degnegården

2. og 4. torsdag i måneden kl. 10.00

Her mødes drengene til hyggestunder. Der er både foredrag, ture ud af huset, indtagelse af lidt gammeldags mad og bare snak. **Start 13. aug.**

Kontakt: Preben Meinfeldt, mobil 50 93 13 11, mail: pmeinfeldt@gmail.com

Se hjemmeside : www.ulkebolkirke.dk

Seniordans

Ulkebøl Skoles Festsal

Torsdag kl. 15.00

Alle er velkomne. Man behøver ikke at have partner eller have kendskab til dans. Pris kr. 125,00.

Kontakt: Bente Lametsch, tlf. 22 46 75 65

Kræver medlemskab af

Pensionistklubben Ulkebøl

Start 17. september

Kaffehygge

og sang

på Mågevænget 12

2. mandag

i måneden kl. 14.00

Kom og vær med til hygge, kaffe og sang..

Start den 10. august

Fællessang

Multihuset

i Ulkebøl

Mandag i ulige uger kl. 10.00

Vi synger sange, nye som gamle, fra højskolesangbogen og hygger os med kaffe. Husk småpenge.

Start 21. september

Frikadeller og fællessang

Degnegården

Den 3. september, 1. oktober

og 5. november kl. 17.00

Deltagerpris: kr. 50,00

Kontakt:

Margit Otten, mobil 30 30 17 42

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



Mandag	Cykelture i lokalområdet kl. 10.00	Billard og dart Mandag ulige uger kl. 10.00	Fællessang Mandag ulige uger kl. 10.00	Håndarbejde kl. 14.00	Kaffehygge og sang 2. man. i måneden kl. 14.00	Motionsdamer u/ opvisning kl. 15.00	Herregymnastik m/ opvisning kl. 19.00					A-Huset Ulkebøl Kirke	Måge- vænget 12
Tirsdag	Gåtur kl. 10.00	Lokalhistorisk Arkiv Ulkebøl kl. 10.00	Pétanque kl. 10.00	Padel 60 + kl. 10.00	Senior AI Tirsdag lige uger kl. 14.00							Multihuset	Degnegaården
Onsdag	Bordtennis kl. 9.45	Badminton kl. 10.00	OnsdagsCafé 1. onsdag i måneden kl. 10.00	Stol på motion kl. 15.00	Madlavning Onsdag ulige uger kl. 16.30	Herrehold uden opvisning kl. 16.30						Ulkebøl Skole	SFS Hallen
Torsdag	Bordtennis kl. 8.30	Herrehjørnet 2. og 4. torsdag i måneden kl. 10.00	Pétanque kl. 10.00	Seniorgymnastik kl. 10.00	Padel 60 + kl. 10.00	Yoga for seniorer kl. 13.30	Kroff ugendørs kl. 13.30	Seniordans kl. 15.00	Pilates effektivt m/bold kl. 17.15				
Freitag	Kreativt samvær for seniorer kl. 10.00												

Oversigt over ugentlige faste aktiviteter i Ulkebøl