

# RUDEN

Seniorernes blad i Aabenraa Kommune



Årgang 29 · Nr. 1 · april 2022

## Indholdsfortegnelse:

- Side 3: Nyt fra Seniorrådet  
Side 4: Trods kriser skal vi huske udviklingen af social- og ældreområdet  
Side 5: Succesfuldt projekt om ensomhed  
Side 6: Så blev Tinglevs nye plejehjem endelig fejret  
Side 7: Nyt projekt om hjælpemidler og velfærdsteknologi  
Side 8: Nyt fra Handicaprådet  
Side 9: Kirsebærhaven spirer  
Side 10: Historien bag Løjt Feriecenter  
Side 11: Bomlauget i Bov  
Side 12: Bomlauget i Bov  
Side 13: Demensvenlige aktiviteter  
Side 14: Frivillige aktivitetsvenner hjælper mennesker med demens  
Side 15: Bolderslev Seniorklubben  
Side 16: Historisk rids over det sydlige af Burkal sogn  
Side 18: Landsbyen Vejbæk  
Side 19: Boligtilbud  
Side 20: Aktivitetssider  
Side 24: Værd at gemme

### Forsidemotiv:

Forår colourbox

### Layout Ruden:

Laila Lorenzen (LL Grafisk Design)

### Frivillig: Margit Bladt

### Tryk & distribution:

Strandbygaard Grafisk A/S

Oplag: 27.800 eksemplarer

husstandsomdelt i

Aabenraa Kommune

### Kommende udgivelser 2022:

August

December

### Indleveringsfrister

for artikler og tekster

til aktivitetsoversigt:

13. juni

10. oktober



Jens-Christian Ingwersen\*

formand / ansv. redaktør

tlf. 5355 1128

jci@mail.dk

Hans Christian Bock\*

tlf. 2334 1026

h.c.bock@mail.dk

Karsten Kjeldsen

tlf. 2337 9871

karstenkjeldsen@stofanet.dk

Sønnick Andresen

Tlf. 3132 1547

sa@netfiber.com

Hans Kristian Wollesen

tlf. 6127 2550

karinkristian@gmail.com

Ina Maretti Leiberg

tlf. 2381 5737

inamaretti@email.dk

Dieter Johannsen

tlf. 5121 0109

dieterjohannsen@hotmail.com

Annette Frederiksen

tlf. 2252 0633

annettefrederiksen75@gmail.com

Lise Christensen\*

tlf. 3063 7970

jensalise@os.dk

Torben Enevoldsen\*

tlf. 2993 0664

torben.enevoldsen@gmail.com

Ingrid Nielsen

tlf. 2583 3285

ingrid.erland@gmail.com

\* medlem af Rudens  
redaktionsudvalg

### Indlæg sendes til:

RUDEN

c/o Aabenraa Kommune

Sune Røper

Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa

Tlf. 7376 7206

sroep@aabenraa.dk

**OBS!** Såfremt du ikke modtager Ruden, skal du rette henvendelse til distributøren: FK Distribution A/S, tlf. 4343 9900 – mail: reception@fk.dk

Redaktionen påtager sig intet ansvar for manuskripter eller billeder, der indsendes uopfordret. Materialer fra Ruden må kun citeres/offentliggøres efter forudgående aftale med redaktionen.

Materiale og billeder, som sendes til offentliggørelse i Ruden, skal overholde persondataloven. Det betyder, at genkendelige personer, der optræder i tekster og på billeder, skal give tilladelse til, at materialet bringes i Ruden. Det er forfatterens ansvar at indhente mundtligt eller skriftligt samtykke, inden materialet sendes til redaktionen.

### Brugerrepræsentation:

Fmd. Hans Kristian Wollesen

tlf. 6127 2550

karinkristian@gmail.com

Kaj Westphal

tlf. 2217 6505

westphal.kw@gmail.com

Jonna Holm

tlf. 7466 6441 / 6172 0649

jah@svenet.dkm

## Handicaprådet

Mette Strojek

tlf. 2532 0702

mettesmirror@privat.dk

mes@dkblind.dk

Helle Hansen

tlf. 2617 5509

hyggehunden@gmail.com

### Politisk repræsentation:

Michael Christensen (F)

tlf. 2330 3346

mc@aabenraa.dk

Jan Kørpe Christensen (D)

tlf. 4078 7913

jkch@aabenraa.dk

Rasmus Elkjær Larsen (C)

tlf. 2362 1010

rel@aabenraa.dk



*Jens-Christian Ingwersen,  
formand for Seniorrådet  
i Aabenraa Kommune*

## Fredsvalg til Seniorrådet

Aabenraa Byråd har bestemt, at Aabenraa Seniorråd skal have 11 medlemmer. Seniorrådets valgperiode følger byrådets valgperiode. Samtidig med kommunevalget i november skulle der derfor vælges et nyt Seniorråd.

Det viste sig, at det ikke var nødvendigt, for der var kun 11 kandidater. Loven foreskriver, at alle kandidater er valgt, hvis der ikke er flere kandidater, end der er brug for. Det kaldes fredsvalg.

Eftersom alle 11 kandidater har sæde i Seniorrådet, findes der i denne valgperiode ingen suppleanter. Hvis et medlem af en eller anden grund må udtræde af rådet, bliver vedkommende derfor ikke erstattet. En anden konsekvens af fredsvalget er, at de tidligere kommuner Lundtoft og Tinglev nu kun er repræsenteret med hver ét medlem (mod to i sidste periodes Seniorråd).

Men det skal nu nok gå. Rådet består af 11 topmotiverede, dygtige medlemmer, der meget gerne vil gøre en indsats for Aabenraa Kommunes ældre borgere. Der er nok at tage fat på.

Seniorrådet er ifølge lovgivningen talerør for kommunens æl-

dre. Det kan rådet kun være, hvis rådets medlemmer løbende taler med borgerne.

## Borgerkontaktmøder

To gange om året vil medlemmer af Seniorrådet derfor mødes med borgere i hver af de fem gamle kommuner, som i 2005 blev smeltet sammen til den nuværende Aabenraa Kommune. De første møder finder sted i foråret 2023. Hvor præcis og hvornår det sker, bliver meddelt i decembernummeret af RUDEN.

## Høringssvar

Når byrådet har truffet beslutning om noget, der på en eller anden måde vedrører kommunens ældre, skal Seniorrådet udtale sig om den pågældende sag. Det kaldes, at Seniorrådet afgiver et høringssvar. Rådet afgiver hvert år talrige høringssvar, bl.a. om forhold på plejehjem og i hjemmeplejen.

## Samtaler med ledelser

For at være så godt rustet som muligt hertil opsøger rådets formand og næstformand i løbet af foråret alle plejehjems- og hjemmeplejeledere i kommunen for at tale med dem om deres ønsker og behov. Rådets udtalelser skulle jo gerne bygge på viden og ikke på formodninger. Ved besøg på plejehjemmene medvirker rådets observatør i bruger- og pårørenderådet.

## Mobilitetsplan

Byrådet har bedt et firma i Hovedstadsområdet om at udarbejde et udkast til en mobilitetsplan for Aabenraa Kommune. Som en nyskabelse har firmaet forud for arbejdet talt med en lang række borgere og også bedt Seniorrådet om input. Seniorrådet indsendte i juni 2021 fyldigt materiale. Det skete, inden arbejdet med at skrive udkastet til planen gik i gang. Siden har rådet i januar 2022 indleveret et 13 sider langt høringssvar til det udkast, som firmaet afleverede til kommunen ved årsskiftet. Seniorrådet savner forslag til løsninger af ældres og handicappedes mobilitetsproblemer. Rådet finder også, at kollektiv trafik kunne få større rum i planen.

Seniorrådet vil dog gerne med tak kvittere for, at rådet blev inddraget i processen, inden skrivearbejdet var gået i gang.

## Høring om budgettet

Aabenraa Seniorråd vil også gerne takke Social- og Seniorudvalget for, at udvalget inviterer Seniorrådet til et møde om udvalgets budget, inden arbejdet med at udarbejde budgetudkastet går i gang. På den måde får Seniorrådet mulighed for at formulere sine ønsker så tidligt, at de kan nå at komme med i udvalgets overvejelser.

# Vi skal udvikle social- og seniorområdet

Kære læser

Som formand for Social- og Seniorudvalget i Aabenraa Kommune er det kutymen, at jeg her i årets første udgave af Ruden på vegne af udvalget giver et indblik i det arbejde, vi ser ind i på social- og seniorområdet den kommende tid.

Vi bliver stadig flere ældre både her i kommunen og i resten af Danmark, og ændringerne i demografien vil de kommende år stille krav til, at både politikere, medarbejdere og borgere sammen formår at tænke nyt, så vi er klar til at hjælpe og støtte langt flere mennesker, end vi gør i dag. Og det er nu og ikke i morgen, at dette arbejde skal gøres.

Vi har i Social- og Seniorudvalget sat gang i en proces, der skal sikre en god og værdig ældrepleje i Aabenraa Kommune - også i fremtiden. Arbejdet munder ud i, at byrådet skal tage stilling til en justeret ældre- og værdighedspolitik senere på året. Sideløbende med dette indføres nye muligheder for handicappede i kommunen. I begyndelsen af april 2022 underskrev vi blandt andet en samarbejdsaftale med LEV. Sammen vil vi tilbyde lokale KLAPjob og dermed skabe endnu flere jobmuligheder for førtidspensionister med kognitive handicaps end vi kan tilbyde i dag.

Både hvad angår fremtidens ældre - og handicaptilbud, så handler det i høj grad om, at vi skal lytte til borgernes behov samt forsøge at aflæse de tendenser, vi allerede kan se nu. For det er helt sikkert, at de ting, der vil blive efterspurgt af ældre og handicappede om 10 eller 20 år, ikke er de samme, som det, der efterspørges i dag. Derudover fortsætter vi det arbejde, som det tidligere social- og sundheds-

udvalg har igangsat med færdiggørelsen af en samlet strategi for, hvordan vi forebygger udsathed i kommunen.

## Færre forskellige mennesker i borgernes hjem

Mange ældre og handicappede både i Aabenraa Kommune og resten af Danmark oplever desværre, at når de har brug for hjælp, så får de hjælpen af alt for mange forskellige mennesker i deres hjem.

Derfor er jeg rigtig glad for, at vi har fået et positivt svar på vores ansøgning om 7,4 millioner kroner fra Socialstyrelsen. Pengene skal bruges på at teste, om vi kan organisere ældreplejen smartere end i dag, så ældre oplever færre forskellige mennesker i deres hjem. Konkret foregår det ved, at nogle borgere oplever at blive knyttet til et fast team af forskellige fagpersoner, der så står for al hjælp til denne borger - uanset om det er fx hjemmepleje eller sygepleje. Det bliver meget interessant at se resultaterne af dette projekt, og om organisering i hold også giver andre positive effekter. Det må tiden vise.

En anden ting vi følger tæt i Social- og Seniorudvalget er de

ekstra midler, vi har givet, så der på alle plejehjem og botilbud i Aabenraa Kommune ansættes skoleelever i alderen 15 til 18 år i fritidsjobs. Det har vist sig at være en stor succes et par andre steder i Danmark og indtil videre også her i kommunen, hvor de unge spreder glæde på plejehjemmene, når de går ture, spiller og hygger sig med beboerne.

For nylig var jeg med til at åbne et helt nyt plejehjem i Tinglev, og vi kan i juni 2024 se frem til at indvie endnu et nybyggeri, når vi med det nye HærvejsHuset i Rødekro samler træningsindsatser, udlevering af hjælpemidler samt job- og uddannelsesindsatsen under samme tag. Det giver god mening, både for brugerne og medarbejderne.

På vegne af Social- og Seniorudvalget i Aabenraa Kommune.



**Michael Christensen (F)**

Formand for Social- og Seniorudvalget i Aabenraa Kommune

*Social- og Seniorudvalget i Aabenraa Kommunen består ud over formanden Michael Christensen (F) af - fra øverst til vestre - næstformand Jan Køpke Christensen (D), Ida Smed (O) og Susanne Provstgaard (V), samt - fra nederst til venstre - Dorritfd-Knudsen (A), Jens Wistoft (V) og Marianne List (A)*



# Succesfuldt projekt om ensomhed bliver til fast tilbud

*Af netværkskoordinator i Aktivitet og Forebyggelse, Johanne Braun*

Siden starten af 2020 har over 200 hjemmehjælpsmodtagere i Aabenraa Kommune haft besøg af en netværksmedarbejder, fordi de følte sig ensomme. Det startede ud som et projekt med støtte fra Sundhedsstyrelsen, men er nu blevet etableret som et fast tilbud, som gælder for alle ældre borgere i kommunen.

## Et individuelt udgangspunkt

Formålet med indsatsen er at hjælpe mennesker ud af ensomhed. Når man henvender sig til netværksmedarbejderne, kommer de på besøg, og man får en snak om sin situation og hvilke ønsker man har ift. at komme ud af ensomheden.

”Det kan være meget forskelligt, hvad vi kan hjælpe med. Nogle gange handler det bare om at få et kærligt skub for at komme ud af døren og deltage i et af de mange aktivitetstilbud, vi har rundt omkring i kommunen; andre gange handler det om at blive matchet med en, man kan gå en tur sammen med, eller om at finde hoved og hale i nogle livsomstændigheder, der har medført, at man er blevet isoleret og savner sociale relationer. Det vigtigste er, at vi tager udgangspunkt i den enkeltes ønsker og muligheder, og sammen finder frem til en løsning,” fortæller netværksmedarbejder Inga Johannsen, som har været med i ensomhedsprojektet lige fra starten.

Indtil årsskiftet har målgruppen for projektet været hjemmehjælpsmodtagere, men fordi indsatsen har haft så stor succes og har synliggjort et tydeligt behov, er det nu



blevet et fast tilbud, som fra 2022 gælder for alle ældre i Aabenraa Kommune.

## Kender du til ensomheden?

Man kan selv kontakte netværksmedarbejderne, hvis man føler sig ensom, men man er også velkommen til at henvise andre, hvis man fx har en nabo eller en moster, som man ved sidder uønsket alene - man skal bare sikre sig, at personen har givet samtykke til det og selv har lyst til at få besøg.

Udover at tage på hjemmebesøg vil netværksmedarbejderne i den kommende tid også have fokus på at samarbejde med blandt andre frivillige om bekæmpelse af ensomhed og understøttelse af sociale fællesskaber.

”En vigtig del af vores tilbud handler om at hjælpe folk ud i de mange gode fællesskaber og aktiviteter, som jo ofte er drevet af frivillige og foreninger. Derfor er det afgørende for os at have kendskab

til, hvad der sker rundt omkring, men også, at andre har kendskab til os for at kunne henvise til vores tilbud. Vi vil derfor i den kommende tid invitere os selv på kaffe rundt omkring og byde os til som samarbejdspartnere og kontaktpersoner for alle, der arbejder med ensomhed og gerne vil de gode fællesskaber”, siger netværkskoordinator Johanne Braun, som primært kommer til at stå for det opsøgende arbejde.

”Så hvis man sidder og læser dette, og har en god ide til, hvordan vi kan støtte op om bekæmpelse af ensomhed, så kontakt os endelig” smiler Inga og Johanne. ”Og det samme gælder selvfølgelig, hvis man føler sig ensom og gerne vil have besøg af os.”

## Kontaktoplysninger:

Inga Johannsen, [ijoh@aabenraa.dk](mailto:ijoh@aabenraa.dk), 30 56 35 06

Johanne Braun, [jbrau@aabenraa.dk](mailto:jbrau@aabenraa.dk), 24 46 98 63

# Så blev Tinglevs nye plejehjem endelig fejret

Tekst: Sune Røper

Foto: Kerstin Bundgaard

Både første spadestik og rejsegildet blev fejret uden gæster i skyggen af COVID-19-pandemien. Men det blev der taget revanche for, da Aabenraa Kommunes nye plejehjem i Tinglev, Ny Grønningen, blev indviet. Omkring 200 mennesker var nemlig mødt frem til indvielse af plejehjemmet på den sidste fredag i februar, så nogle af gæsterne måtte stå i fælleshusets tilstødende lokaler. Herfra kunne de høre borgmester Jan Riber Jakobsen byde velkommen, inden han overlod det til formanden for Social- og Sundhedsudvalget, Michael Christensen, officielt at indvie plejehjemmet.

- Det er ikke hver dag, at vi åbner et nyt plejehjem her i Aabenraa Kommune, så det er en stor dag. Målet har været at skabe hjemlige og trygge rammer for beboerne i hjertet af Tinglev, så dem, der bor her, kan blive en del af lokalsamfundet, sagde Michael Christensen, inden han klippede den røde snor for at markere åbningen. Det symbolske snoreklip skete sam-



Ny Grønningen blev indviet den 25. februar 2022. Plejehjemmet består af 24 boliger til ældre samt fællesarealer.

men med Christine Danielsen, der et par dage senere skulle flytte fra det gamle Grønningen og ind på Tinglevs nye plejehjem.

Efter lidt skønsang i fælleshuset blev der åbnet for champagnen, og de mange fremmødte kunne liste rundt og se nærmere på det nybyggede plejehjem, der består af i alt 24 boliger samt fællesarealer.

- Det var en skøn dag, og det var

dejligt at se, at så mange ville være med til at fejre Tinglevs nye plejehjem. Det var lige, hvad jeg havde håbet på.

- Jeg vil gerne sige ”tusind tak” til de mange Tinglev-borgere, der mødte op til indvielsen og til de mange lokale foreninger og ildsjæle i Tinglev, der har deltaget gennem hele processen med at få bygget et nyt plejehjem i Tinglev,



Omkring 200 mennesker var med til at indvie Tinglevs nye plejehjem.



Randi Mortensen, der til daglig styrer madlavningen til ældre i Aabenraa Kommune, var klar med champagnen.

fortalte seniorchef Anni Oksen, da hun kunne puste ud efter de sidste gæster havde forladt indvielsesfeesten hen ad eftermiddagen.



Formand for Social- og Seniorudvalget, Michael Christensen (F), holdt velkomsttale, mens blandt andre borgmester Jan Riber Jakobsen (C) og Marianne List (A) lytter.



Christine Danielsen, der til dagligt bor på plejehjemmet Grønningen i Tinglev, åbner officielt Ny Grønningen ved at klippe den røde snor sammen med Michael Christensen.



Borgmester Jan Riber Jakobsen ønskede Tinglev tillykke med byens nye plejehjem, der ligger midt i Tinglev.

## Nyt projekt om hjælpemidler og velfærdsteknologi

Tekst: Theresa Bahnsen Jepsen,  
Udviklingskonsulent

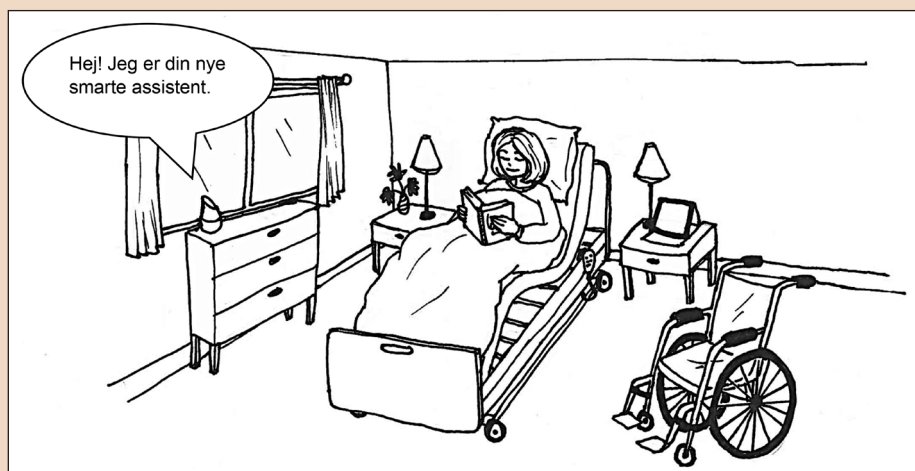
Illustration:

Gabriela Johanne Gude

Vi vil gerne gøre borgere så selvhjulpne som muligt. Det er en helt central målsætning i Aabenraa Kommunes social- og sundhedsforvaltning. Men hvad betyder det egentlig?

Igennem et nyt projekt prøver vi netop at opfylde ovenstående ønske: at vores borgere kan klare deres hverdag selvstændigt. Ikke fordi vi ikke vil hjælpe dem, men fordi vi tror på, at det giver værdi og selvværd at kunne selv.

Det nye projekt skal rette op på den følelse, mange kan stå med, når de får mange besøg fra kommunen: at deres hjem er blevet til en banegård. Vi vil i samarbejde med den enkelte borger se på, om vedkommende ved hjælp af hjæl-



pemidler og teknologier kan hjælpe sig selv i situationer, hvor de nu får besøg af kommunen. Især om natten er mange trætte af at blive vækket af hjemmeplejen. Det går ud over søvnen og overskuddet den næste dag. Kan vi derfor finde på muligheder, så det ikke er nødvendigt at blive vækket?

Vi har også mange borgere, der gerne vil kunne klare sig selv, men

desværre gør kroppen det ikke altid muligt. Måske vi i samarbejde kan finde nogle smarte produkter og løsninger, der kan gøre dagligdagen lidt lettere. Vi håber selvfølgelig, at vi finder deltagere til vores projekt. Hvis du får hjælp af hjemmeplejen i Aabenraa Kommune og gerne vil indgå i projektet, må du meget gerne tage kontakt på [hdan@aabenraa.dk](mailto:hdan@aabenraa.dk)



*H. Kristian Wollesen  
Formand for Handicaprådet  
I Aabenraa Kommune*

# Nyt år – nyt Handicapråd

Vi er nu startet et nyt Handicapråd og har holdt konstituerende møde, hvor jeg blev formand, så derfor er der intet nyt. I stedet vil jeg fortælle om min baggrund for at deltage i handicapområdet.

Jeg har en multihandicappet datter på 39 år, og i alle årene har jeg arbejdet med handicap på forskellig vis for primært at følge min egen datter på nærmeste hold.

Det startede med specialbørnehaven, senere var jeg i bestyrelsen for Bramsbjergskolen (nuværende Fjordskolen), bestyrelsen for LEV, fra 2013-2017 i Byrådet i socialudvalg og handicapråd, endvidere har jeg altid været i kontaktråd i

min datters boenhed for at være tættest muligt på ledelsen og beslutningerne.

Min erfaring siger mig, at det at have et handicappet barn, en stor del af tiden er en kamp både med og imod systemet. De handicappede kan ofte ikke klare noget selv, så derfor skal vi andre kæmpe imod alt, der ikke fungerer godt nok. Kommunen kikker altid på pengepungen, de har jo et budget, der skal overholdes.

I min datters bosted, som nu er Hjernecenter Syd, har vi fra starten haft en åben dialog. Når vi har noget, vi ikke er tilfreds med, kontakter jeg dem, og vi finder altid en fælles løsning på problemet. Endvidere hører vi fra personalet en til to gange om ugen, når der er et eller andet specielt, der skal tages

stilling til, og ledelsen er god til at informere om de forskellige tiltag og ændringer.

Jeg har selv værgemål for min datter, så husk altid, at for en ligeværdig dialog skal I få et værgemål.

Jeg går ind for dialog til at løse de forskellige problemer, der måtte opstå, og jeg har den holdning, at der findes en løsning på alt, og det skal altid være til gavn for den svage part. Jeg tror, at vi har fået et godt team i Handicaprådet, hvoraf jeg kender de fleste, og jeg ser frem til et godt og positivt samarbejde til gavn for de handicappede.

Har I problemer er I velkomne til at sende mig en mail, så vi kan tage dem op i Handicaprådet.

Min mailadresse er:

[karinkristian@gmail.com](mailto:karinkristian@gmail.com)





# Kirsebærhaven spirer

*Tekst: Bent Tvede Andersen,  
Kirsebærhavens PR-udvalg*

Efter en tid, hvor COVID-19 knugede landet i sin magt, er Kirsebærhaven ved at komme op i fulde omdrejninger igen.

Og for at kunne medvirke til gennemførelsen af Aabenraa Kommunes tanker om ældre- og værdighedspolitikken har Kirsebærhaven opstillet sine visioner for årene 2022 - 2024.

Det første fokusmål er en genskabelse af fællesskabet efter coronaen.

Det næste er implementering af Mit-ID. På dansk betyder det at føre Mit-ID ud i livet, men i Kirsebærhaven vil vi også gerne vise, at vi kan bruge fremmedord.

Det sidste fokusmål er hjernefitness.

For at begynde med genskabelse af fællesskabet startede året i Kirsebærhaven med den traditionelle åbningsfest, hvor omkring 80 medlemmer var mødt op til kaffe og rundstykker. Det var som altid en succes. Der kom ikke så mange som de ca. 120 medlemmer til den forrige åbningsfest; mange har nok villet afvente udviklingen i epidemien. Men ellers er det også et udtryk for fællesskabets genskabelse, at de forskellige aktiviteter er gået i gang igen. Nogle på samme aktivitetsniveau som før coronaen, andre lidt mere tøvende. Dertil kommer foredrag og arrangementer, der tiltrækker mange medlemmer. Der har for eksempel været foredrag om hjertestarter og førstehjælp. Senere i april kommer et foredrag om "De fire årstider" med fællesspisning - det lyder spændende.

Det er vedrørende det næste fokuspunkt retningsvisende, at det



første foredrag i år omhandlede Mit-ID, og der i tilknytning hertil senere kom et foredrag om digitale fuldmagter og fremtidsfuldmagter. Kirsebærhaven har i samarbejde med Ældre Sagen IT-undervisning og IT-café, hvor der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Det nyeste tiltag, Hjernefitness, finder sted i drop-in sessioner et par timer mandage og tirsdage. Der arbejdes med forskellige træningsprogrammer, der er med til at styrke hjernefunktionen. Det er et yderligere tilbud ved siden af de hidtidige aktiviteter SMART motion, en effektiv træning af hjernen med fysiske øvelser, og "De små grå", små udfordringer for hjernen for at vedligeholde og "smøre" dem gennem for eksempel spil.

Det er i korte træk de tiltag, Kirsebærhaven har kørende for at

søge sine fokusmål opfyldt. Men ved siden af er der jo det sædvanlige udbud af aktiviteter. Mange af dem understøtter "Et sundt legeme med en sund sjæl" gennem fysisk virksomhed. Madlavningskurser sørger for, at legemet kan fungere. Sang, orkesterspil og dans opmuntrer psyken. Håndarbejde og kunstnerisk virke kaster lys over hverdagen. Opregningen er ikke fyldestgørende, da vi har 50 tilbud.

Det forsøges at gøre opmærksom på alle aktiviteter og arrangementer gennem presse, sociale medier og særligt det seneste tiltag på pyloner, der er opstillet forskellige steder i kommunen. Se på dem, når I kører eller går forbi dem!

Alle de gode tilbud findes i Kirsebærhavens halvårsprogram, der kan fås i receptionen Kallemosen 58, Aabenraa.

# Historien bag Løjt Feriecenter

*Tekst og foto: Margit Bladt*

Mellem 1972 – 76 blev der bygget 140 små træhuse på den nordøstlige side af halvøen Løjt Land. Bygherren var Dansk Folkeferie, som op igennem 60erne havde bygget flere feriebyer, bl.a. Rødhus Klit og Vigsø.

Og hvorfor havde de så lige gang i alle de her feriehus?

Jo, vi må tilbage til slutningen af 1930erne, hvor der skete noget revolutionerende for danske lønarbejdere. Der kom en ferielov, som gav ret til 12 dages årlig ferie med fuld løn.

Det var i den berømte Staunings tid. Men der var lige en ting, der bekymrede ham, så han udtalte:

Vi skulle jo nødt indføre en ferielov, hvorefter folk kan komme og sige, at der ingen steder er at holde ferie!

Så der blev holdt stiftende generalforsamling i Dansk Folkeferie i 1938. Men man løb lige ind i 2. Verdenskrig, og i stedet for feriegæster blev husene brugt til nogle af de mange flygtninge, der var kommet til Danmark i slutningen af krigen. Så efter krigen var Dansk Folkeferie i stor gæld. Men

så kom Hans Hedtofts regering til hjælp, og op gennem 50erne kom der rigtig gang i den.

Dengang skulle man søge om at få lov til at leje et feriehus, og i 1951 havde 25.000 familier søgt. Det var der slet ikke huse til, så man indførte et lodtrækningssystem, hvor alle havde lige store chancer for at leje et hus i højsæsonen.

Og det her foregik jo altså ikke på Nettet. Nej, lodtrækningen foregik den første lørdag i februar. Da stod folk i lange køer og frøs uden for kontoret i København, - og en del sortbørshandel har der nok også været. Man stod faktisk i kø helt til 1982, og da var Løjt Feriecenter et af de store trækplastre. Det var med store armbevægelser blevet indviet i 1973 af LO-formand Thomas Nielsen, og var noget af et prestigeprojekt. Tegnet af arkitekt Stephan Kappel skulle det slå de andre feriecentre. For der var igen kommet penge i kassen, så der blev ikke sparet på noget, og der var store visioner om, at området skulle blive et samlings- og folkeoplysende sted. Og som Folkeferies direktør udtalte: ”Vore gæster skal bl.a.

kunne få kendskab til, hvordan en ko fungerer”.

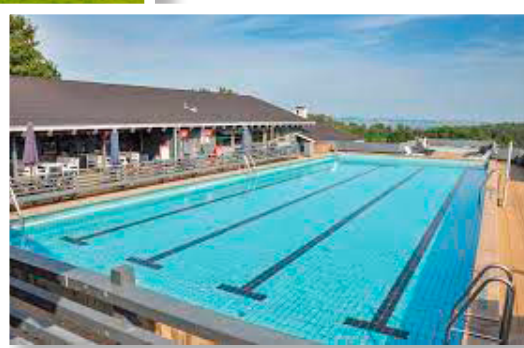
Men der var nu delte meninger blandt lokalbefolkningen på Løjt Land. Folk var bekymrede for alle de mange Kjøvenhavnerne, der nu ville komme hertil, så de dannede en forening, ”Løjtlands bevarelse”.

Men feriecentret kom op at stå, og blev banebrydende hvad angår aktiviteter. Et udendørs svømmebassin blev en speciel attraktion for vintergæster. Her kunne man bade i 25 grader varmt vand, selv i frostvejr, - takket være et tykt lag såkaldte Krøyer-kugler. De blev senere forbudt, og de famøse kugler kunne længe efter findes rundt om i landskabet.

Der var ingen ende på tilbud og aktiviteter. Koen fik selskab af geder, høns og et frækt æsel.

Og for at gæsterne ikke skulle famle rundt i blinde ansatte man i højsæsonen landets første aktivitetsledere, udpeget via en konsulent fra selveste Kulturministeriet. En af dem var fra Børnehaveseminariet i Aabenraa og en anden var blæksprutten Trine, medstifter af Tvind Højskole.

Og det gik da også derudad. Med morgengymnastik, svømmeundervisning, guidede vandreture, cykelture, bustur til Flensborg, byvandring i Aabenraa, boldspil, ringridning, hundeopvisning, brandværsopvisning, hesteshows, kaninudstilling. Og i Feriekroen var der dans for alle mellem 40-80. Og hvad musik kunne man så danse til? Ja, you name it, kan man vist roligt sige. For stedet var blevet et trækplaster, og mange senere så kendte musikere kom hertil, bl.a. fik Lasse og Mathilde deres debut her. Her var også Niels Hausgård, Allan Ol-



sen, Rebecca og Troels Trier, Pia Raug, Lars Lilholt, Poul Dissing, Benny Holst, Cæsar, Erik Grip og Anne Linnet. Og Flemming Jensen boede hernede en hel sæson.

Kendte politikere blev inviteret til at holde foredrag og andre kendisser fra ind- og udland kom for at holde ferie. Her var f.eks. en delegation fra Israel med Shimon Perez i spidsen, der mødtes med bl.a. Anker Jørgensen. Også Thomas Nielsen kom her mange gange.

Andre prominente gæster var i 1989, hvor der var Danish Open i badminton i Aabenraa, da boede P.E. Høyer og Camilla Martin her, og alle de store stjerner fra Kina, Malaysia og Indonesien.

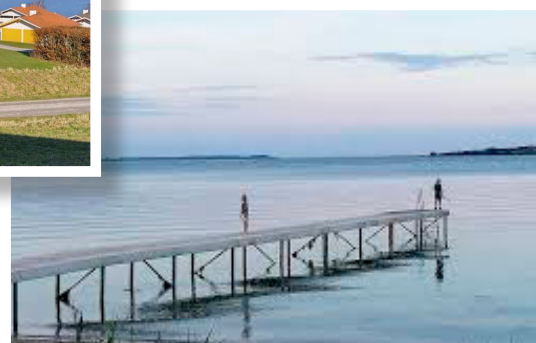
Det var en stor oplevelse for de lokale, specielt da de igen rejste, for de havde lavet mad i husene - de havde hver dag fået nyt træningstøj og sko, og de havde ikke ryddet op efter sig, så de ansatte i Centret fik nu alle nyt sportstøj. Og en hel uge tog det for rengøringspigerne med oprydning og fjernelse af madrester, før husene igen blev brugbare.

Men allerede i 1981 havde der boet folk fra Østen her. Det var Vietnamesiske bådflygtninge, samlet op ved Kina af et ØK-skib, som kom hertil og blev indkvarteret i husene. De blev rigtigt godt integreret, og flere af dem bor i dag i Aabenraa.

Her har også, i 1990erne boet en del af de 20.000 bosniske flygtninge, der i midten af 90erne kom til Danmark.

Men tiderne skifter. Og det glade liv i Feriecentret droslede langsomt ned - hvad det så end skyldtes. Dage med sjov og ballade forsvandt langsomt. Måske var det bare den almindelige udvikling, charterturismen, Lalandia, indendørs feriecentre, der skød frem, og så et boom af festivaller alle vegne.

I 2002 kunne man så i Jydske Vestkysten læse, at Dansk Folke-



ferie på grund af visse økonomiske vanskeligheder havde besluttet at sælge husene.

Og snart stod en køber klar. Den navnkundige Thorkild Christensen fra Ålborg. Som jo nok havde en plan om at tjene lidt småpenge ved at videresælge husene. Som han så gjorde.

Og hvordan er der så hernede i dag? Jo udadtil fremstår husene i store træk, som da de blev bygget.

Sorte, røde, blågrå og gule, ensartethed præger stadig området, sådan skulle det være, og sådan skal det stadig være. Ingen stokroseidyl eller kolonihavehygge, men terrasser og fælles grønne områder.

Indendørs derimod er der "frit slaw", så hvor nogle har bevaret de oprindelige arkitekttegnede møbler mm., har andre udskiftet efter egen smag, ligesom nogle har nedbrudt vægge og tænkt kreative tanker for at få mest muligt ud af de 70 kvadratmeter.

Og i takt med at flere og flere huse benyttes hele året, ser man nu mange varmepumper skyde op, ligesom nye vinduer og døre

hjælper brændeovn og el-varme til at holde vinterkulden ude.

Men det er i sommerhalvåret, livet rigtig leves hernede, for ejere og lejere. Og med Centret med udendørs svømmebassin, legeplads med alt hvad dertil hører, minigolf, bordtennis, boldspilbaner mm som trækplastre. Og restaurant med gode tilbud er her også.

Ja, nok at holde styr på. Hvem gør så det? Det gør ejerforeningens bestyrelse og et par viceværter, godt hjulpet af flere frivillige ejere, når noget trænger til en hjælpende hånd. Foruden købt arbejdskraft til pasning af de grønne områder, reovering mm.

Til sidst, men ikke mindst, skal fremhæves naturen. Her er skov, spændende vådområder med bro gennem siv og vandplanter, blå flag - badestrand, flere km naturstier, hvor man kan hilse på både heste, kaniner, egern, høre fuglestemmer og måske se marsvin boltre sig i Østersøen.

Ja, Løjt Feriecenter er et besøg værd, på alle årstider.

# Bomlauget i Bov

Tekst & foto: Poul Erik Petersen

## Baggrund

Ved Danmarks tiltræden af Schengenaf-talen den 25. marts 2001 blev kontrollen ved grænsen ophævet og grænsebommene m.v. fjernet langs hele grænsen, bortset fra tre steder i daværende Bov kommune.

Som et historisk og nationalt mindesmærke i landskabet fik daværende Bov Museum (i dag Oldemorstof) samme dag overdraget grænsebommen ved Rønsdam af kommunens Teknik-og Miljøudvalg med forpligtelse til fremtidig at vedligeholde bommen.

Stiftelse af laugets fandt sted den 5. maj 2003 kl 14:30 på Bov museum.

## Formål

Bomlauget understøtter museets forpligtelse til vedligehold af grænsebommen ved Rønsdam i form af arbejdskraft ved et årligt eftersyn og nødvendig opmaling af bommen i de originale røde og hvide farver. Materialerne betales af bommændene.

Andre eksisterende grænsebomme inden for den ”gamle Bov Kommune påtager laugets sig også vedligeholdelse af – bom-

men på Kolonisthusvej, bommene på Simondysvej, samt resterne af bommen ved Skomagerhus. Hertil kommer der en vis oprydning m.m. af bommernes omgivelser.

Det årlige eftersyn og de nødvendige arbejder afholdes i slutningen af april eller begyndelsen af maj afhængigt af vejrliget og efter laugsformandens nærmere beslutning.

Bommændene er pligtige at yde det nødvendige arbejde uden nærmere opfordring.

Eftersynet og arbejderne efterfølges af en sommersamling den 05.05. kl. 5.05 (17:05) på laugets stiftelsesdag.

## Laugets sammensætning

Lauget består af højst 15 bommænd. Lauget er selvsupplerende og nye bommænd optages efter anbefaling af to bommænd og godkendelse på den årlige laugsamling.

Laugets bommænd skal have tilknytning til den ”gamle” Bov Kommune. Ved laugets samlinger er bommændene forpligtet til at bære laugsemblemet og laugsjakken.



## Laugssamlingen

Den årlige laugssamling finder sted den 11.11.kl. 11:11 på et af laugsformanden udpeget sted, hvor laugsformanden vælges for to år ad gangen blandt bommændene.

Ud over optagelse af nye bommænd og fordeling af laugets opgaver aflægger laugsformanden en kort beretning, og kassimesteren redegør for regnskabet. Endelig fastsættes det årlige beløb, som bommændene har at betale til laugskassen.

## Laugets våben

Bomlaugets våben blasoneres således:

Våbnet består dels af et sølvfarvet hovedskjold, dels af et mindre, vandret delt skjold. Hovedskjoldet er øverst forsynet med en sølvfarvet hjelm med blå og hvidt hjelmklæde.

Det symboliserer et kongerige. På det mindre, vandrette delte skjold er øverste felt gult med blå slynget bånd, der symboliserer Krusåens betydning som grænsevandløb i det gule morænesand.

Nederste felt er blå med gult slynget bånd, der symboliserer Flensborg Fjord og Hærvejens sandede spor i grænseområdet i form af den Krumme vej ved Rønsdam. Felterne er delt af en rød bjælke, der symboliserer en grænsebom.



# Demensvenlige aktiviteter i lokalsamfundene gør en stor forskel

*Vi har mange gode frivillige tilbud, men håber på flere*

Behovet for at indgå i aktiviteter og sociale fællesskaber ændrer sig ikke, fordi man bliver ramt af demens. Tværtimod er aktiviteterne og samværet med til at styrke og bevare færdigheder.

Mennesker med demens har brug for nære og overskuelige aktiviteter og fællesskaber, hvor f.eks. transport ikke bliver en uoverstigelig udfordring. Aabenraa Kommune er en stor kommune, og når mennesker med demens ikke har mulighed for at transportere sig selv længere, bliver det en ekstra udfordring at bibeholde en aktivitet. Derfor er det utrolig vigtigt, at de mindre lokalsamfund har lyst til at indgå i samarbejde eller være initiativtagere til demensvenlige arrangementer/aktiviteter.

### Nemmere adgang og tryghed

Udover nemmere adgang giver aktiviteter i lokalområdet tryghed, fordi omgivelserne er genkendelige og foregår med mennesker man oftest kender. Dette kan være med til at hjælpe mennesker med demens og deres pårørende til at bevare et godt liv, fællesskab, eller komme ud i en aktivitet, der vedligeholder det fysiske, sociale og mentale.

I flere lokalsamfund er frivillige med til at skabe demensvenlige aktivitetstilbud, der er til stor glæde for dem, der deltager. I infokasserne kan I læse om nye demensvenlige tilbud, hvor de frivillige ildsjæle står klar.

### Håber på flere frivillige tilbud i 2022

Vi vil gerne dække endnu mere geografisk, så er der nogen, der har gode ideer og lyst til at bidrage til endnu flere demensvenlige aktiviteter, er I meget velkomne til at henvende jer, så vi sammen kan arbejde med mulighederne.

Har I brug for yderligere info omkring tilbuddene eller omkring demensvenlige aktiviteter andre steder i lokalområderne, så kontakt mig gerne:

Aktivitetskoordinator  
Pia Kim Christensen  
Mobil: 24 99 47 08  
Mail: [pkol@aabenraa.dk](mailto:pkol@aabenraa.dk)

## Hyggelig formiddag på Jacob Michelsens Gård

Kom og oplev gårdens hyggelige stuer og få gårdens historie. Det er de frivillige på gården der sørger for at ildstedet i køkkenet er tændt og serverer hjemmebagt brød/kager.

Målgruppen er dig med en demens som er selvhjulpnen, eller kan medbringe en pårørende/ledsager.

**Mandag 25. april kl. 10.00 - 12.00. Pris 20 kr. for kaffe/te og brød**

Jacob Michelsens Gård, Toften 37, 6200 Aabenraa

## Onsdagsklubben

Et tilbud til dig, der har demens, og som ønsker at vedligeholde hukommelsen i et fællesskab.

Vi mødes over en kop kaffe, hvor der er mulighed for, at du kan byde ind med forskellige sociale, kreative og fysiske aktiviteter.

Onsdagsklubben drives af frivillige ildsjæle, som står for planlægning og gennemførelsen af de forskellige aktiviteter.

**Hver onsdag kl. 10.00 - 12.00**

Frivilligcenteret, Nørreport 30, 6200 Aabenraa

**Pris:** 10 kr. for kaffe/te.

## Kreativt værksted

Ved Sussi Clausen, er der nu mulighed for, at dig med en demens kan få en snak over en kop kaffe, hygge og samtidig vedligeholde kreative interesser, eller lære nye.

Har du en ægtefælle, er denne velkommen til at deltage.

**Torsdage kl. 10.00 - 12.00**

Hovedgaden 17, Tinglev

*Passer dagen/tiden ikke, vil der være muligheder for andre tidspunkter.*

# Frivillige aktivitetsvenner hjælper mennesker med demens med at fastholde interesser

*I Alzheimerforeningens nye projekt, Aktivitetsvenner, hjælper et korps af frivillige mennesker med demens med at fastholde de aktiviteter og interesser, de holder af. I Aabenraa Kommune har mange frivillige tilmeldt sig som aktivitetsvenner. Lige nu leder vi efter pårørende og mennesker med demens, der ønsker at finde en aktivitetsven.*

*Af Malthe Graungaard Bech, journalist ved Alzheimerforeningen.*

Der bliver vendt op og ned på livet, når man får en demenssygdom. Sygdommen gør, at det bliver sværere at deltage i større fællesskaber og fastholde aktiviteter i hverdagen. Alzheimerforeningen gør det nu muligt at få kontakt til en aktivitetsven, som kan støtte personen med demenssygdommen i at dyrke de interesser, som vedkommende holder af, men som efterhånden kan være udfordrende at gøre alene.

Og potentialet i Aktivitetsvenner er stort, lyder det fra rådgivningschef i Alzheimerforeningen, Else Hansen:

*- Undersøgelser viser, at opretholdelse af sociale relationer og fritidsinteresser kan være med til at forebygge og forsinke demenssygdom, og derfor er det vigtigt, at mennesker med demens fortsætter med at være aktive. Især her ovenpå Corona-krisen, hvor mange af de vante aktiviteter, såsom motionstilbud og demenscafeer, har væ-*

*ret lukket ned med en øget isolation til følge, fortæller hun.*

Tiger og Birger, som kan ses på billedet, er et eksempel på et



aktivitetsven-makkerpar. Duoen blev sat sammen under coronanedlukningerne. Siden har de udviklet et helt specielt bånd. Når de er sammen, laver de alt muligt forskelligt. Lige fra at gå eller cykle en tur til at

spise en god kage. Og det er netop de gode stunder, som Aktivitetsvenner handler om.

*- Med aktivitetsvenner skaber vi en mulighed for, at mennesker med demens kan matche med frivillige, der har lyst til at hjælpe dem til at deltage i en konkret aktivitet. Det behøver ikke være store planlagte aktiviteter. Det er de gode snakke og hyggelige stunder, der er centrale. Det er her, vi kommer hinanden ved og opbygger relationer, der betyder meget for begge parter, siger Chani Yavin, der er leder for projektet i Alzheimerforeningen.*

### Stor tilslutning af frivillige aktivitetsvenner i Aabenraa Kommune

Aabenraa Kommune er en del af samarbejdet om Aktivitetsvenner. I kommunen har der været en fin tilstrømning af frivillige, der ønsker at mødes med mennesker med demens over hyggelige aktiviteter.

Signe Hemmet Jacobsen, der er matchleder i Aabenraa Kommune, står for at matche frivillige med mennesker med demens. Også hun ser en stor interesse fra de frivillige. Fokus er nu på at finde personer med demens til at matche de frivillige med.

*- Efter vi har startet Aktivitetsvenner op i Aabenraa Kommune, har der været rigtig mange, der har meldt sig som frivillige. Alle mulige forskellige mennesker, der lyst til at gøre en forskel for mennesker med demens og deres familier. De*

## Bliv aktivitetsven

Gør en forskel for mennesker med demens  
Er du interesseret i at støtte mennesker med demens og  
give deres pårørende et pusterum i hverdagen,  
læs mere og tilmeld dig på:

[www.alzheimer.dk/aktivitetsven](http://www.alzheimer.dk/aktivitetsven)

er fordelt ud over hele kommunen, og deres ønsker til aktivitetsvenner spænder vidt. Lige fra sang, gåture til at drikke en kop kaffe sammen.

Nu mangler vi så nogle pårørende og mennesker med demens, som har lyst til at være en del af projektet og finde deres kommende aktivitetsven, siger Signe Hemmet Jacobsen.

Hvis du eller dine nærmeste ønsker at finde en aktivitetsven, så kan I skrive til Chani Yavin på [chani@alzheimer.dk](mailto:chani@alzheimer.dk).

## Find din

## kommende aktivitetsven

Fasthold aktiviteter og sociale oplevelser i hverdagen med demens Aktivitetsvenner er et tilbud til personer med demens og deres nærmeste pårørende, hvor I bliver matchet med en frivillig aktivitetsven. Tilbuddet er både til dig, der bor i egen bolig eller i plejebolig.

Læs mere om frivillige aktivitetsvenner på [www.alzheimer.dk/aktivitetsven](http://www.alzheimer.dk/aktivitetsven) Eller kontakt projektleder Chani Yavin på [chani@alzheimer.dk](mailto:chani@alzheimer.dk).

## Aktiviteter i Bolderslev

Vi er en flok frivillige, som driver Seniorklubben. Den er en erstatning for den forhenværende omsorgsklub, som blev nedlagt dengang vores plejehjem lukkede. Klubben er for pensionister, efterlønnere og alle, der mangler at komme ud blandt andre til en hyggelig eftermiddag.

Klubben holder til i Bolderslev Forsamlingshus hver onsdag eftermiddag fra kl. 14 til kl. 16.

Vi starter med at synge, så er der kaffe. Kage har man selv med. Når der er fødselsdag, giver fødselaren kage. Derefter spilles der kort, raffles, eller andre spil som ludo, æsel eller hvad man synes om på dagen. Det koster 15 kr. pr. gang og er ikke bindende - man kommer, når man kan.

Vi holder også nogle arrangementer som Sankt Hans, juleafslutning og sommerudflugt, ligesom vi deltager i Menighedsrådets Adventshygge i Missionshuset. Vi holder kun lukket i skoleferien.

I sommer gik udflugten til Jacob Michelsens Gård i Aabenraa.

Bodil Rasmusen fortalte om



gården og slægten på både godt og ondt, det var meget interessant at høre om en så gammel slægt. Så var der herligt kaffebord bl.a. med sigtebrød og krydderfedt. Det kan varmt anbefales. Herefter fik vi en rigtig fin rundvisning med super god fortælling om alle de gamle brugsting af forskellige slags og de fine beklædningsstykker. Vi kom også ud i bageriet og så den gamle

bageovn, som også bliver brugt i dag når der er bagedag. Vi kom også en tur i den dejlige have med fine gamle træer - bl.a. et gammelt ægte kastanjetræ.

Skulle du/I få lyst til at komme og være med om onsdagen, så er det i Bolderslev Forsamlingshus fra kl. 14-16.

Vil du/I vide mere så ring til Bent Nielsen på tlf. 23465715

# Historisk rids over det sydlige af Burkal sogn

*Af: Ruth Christensen, Rens*

I det sydvestlige hjørne af Aabenraa kommune ligger Burkal Sogn. Dette engang så store og vidtstrakte sogn er gennem tiderne blevet reduceret en del. Grænserne blev ændret i forbindelse med Genforeningen i 1920, og senere har kommunalreformer været årsag til at reducere sognets areal.

I gamle dage lå det sydligste af sognet i brak og hede. Der var kun bebyggelse i byerne og nogle få fritliggende gårde, som bla. Pebersmark, Vrågård og Teptoft. Navngivningen er noget for sig. Mens man overalt i landet finder navne, der ender på -ing, -rup, -strup, og -by, findes sådanne navne overhovedet ikke i Burkal sogn. Derimod findes navne som Burkal, Rens, Nolde, Bov, der ikke passer ind i det system, der ellers er i stednavne i Danmark.

Sognet ligger i Slogs Herred. Herredsinddelingen er så gammel, at ingen ved, hvornår man skabte denne inddeling. Man mener, det skete i den sene jernalder, omkring 500-600 efter Kristi fødsel. Disse herredskredse var retskredse og formentlig også militære inddelinger.

Slogs Herred er nyere end naboherrederne mod øst.

Når herredet blev udskilt som selvstændigt område så sent, var det fordi dette område oprindeligt var så godt som folketomt. Om Burkal Sogn og Slogs Herred ved man meget lidt før i 1500-tallet. På den tid var der allerede de nuværende landsbyer og gårde, om end i begrænset størrelse.

Sognet var inddelt i mange små kommuner, som blev sammenlagt

i forbindelse med Genforeningen i 1920 til Burkal Kommune. Rens var en selvstændig kommune, og det samme gjaldt for Store Jynde-  
devad, Burkal, Lund osv.

Rens og Jynde-  
devad var særskilte kommuner og havde hver deres kommuneskole. Skolerne var ret så nedslidte, så efter Genforeningen blev der bygget 3 nye skoler i

sognet. I 1923 blev disse indviet: Store Jynde-  
devad, Rens og Burkal skole. Foruden disse tre skoler var der skole i Lund og Lydersholm. I dag 100 år senere findes der ikke længere nogen kommuneskole i hele sognet. Men endnu ligger her to friskoler: Deutsche Schule Buhrkall i Saksborg og Friskolen – Bylderup Bov.



*Rens skole*



*Burkal skole*



*Jynde-  
devad skole*





*Det gamle bageri i Rens*



*Købmandsgården på Rens Bygade*



*En halvgård i Rens 1852*



*Den gamle smedje i Rens*

Landsbyen Rens var i gammel tid langt den største by på egnen. Der var ca. 20 større gårde (hele og halve plov) og ligeså mange kådnere og inderste. Desuden var der et meget stort proletariat, så Rens forsynede de omkringliggende byer med tjenestefolk.

Det var inden landboreformerne og jordfordelingen omkring år 1800. Denne begyndte noget før her i hertugdømmet Slesvig, end i det øvrige Danmark. En gårds jorder fandtes ofte spredt over 20 forskellige steder og langt liggende fra hinanden. Bønderne i Rens havde ca. 1 mil fra den ene mark og til den anden mark. Det

gav meget tidsspilde, og megen arbejdskraft gik tabt.

Rens udskiftede engene i 1741. Jordfordelingsagen i Rens og Jyndevad trak ud i det uendelige og måtte til sidst gennemføres med tvang. I Jyndevad var man villige, men ville ikke give kådnerne så meget, at de var tilfredse.

I Rens forlangte amtmanden græsning til kolonisterne. Dette protesterede indbyggerne over. Til sidst måtte de bøje sig, men der fulgte megen klage.

I 1777 udskiftede Rens hovedparten af agerjorden.

1784 udskiftede Rens resten af jorden (Nørrefenner)

Efter at udstykningen var gennemført, forsvandt den ene gård efter den anden fra byen. De flyttede ud til deres jord, og indbyggertallet i byen faldt. Folketællingen 1845 viser, at der var 416 indbyggere i Rens. Rens forblev dog sognets største by indtil ca. 1930.

Dengang var man selvforsynende, og i vore byer var der en høker, en bager, smede osv. Disse erhverv er for længst forsvundet fra byerne i den sydlige del af sognet. I 2012 lukkede den sidste købmandsforretning, og indbyggertallet er dalet yderligere siden folketællingen 1845.

# Landsbyen Vejbæk

*Tekst & foto: Gert Diedrichsen*

Vejbæk er en lille landsby i den sydlige del af den gamle Bov Kommune tæt på Bommerlund Plantage og Vejbæk Skov.

Vejbæk var indtil genforeningen i 1920 en selvstændig kommune under Flensborg Amt. I gamle dage rummede byen både mølle, kro, købmand, smedje, skole, tømrer- og snedkerværksted, flere landbrug med malkekvæg, andelsfrysehus og ikke mindst et lokalt frivilligt brandværn. Alt dette er for længst gået over i historien.

Vejbæk Frivillige Brandværn var samlingspunkt for byen fra 1935 til 2014, hvor brandværnet blev nedlagt og kom ind under Padborg Frivillige Brandværn. Den eksisterende brandstation i Vejbæk, der i 1991 var bygget af frivillige fra området, overgik vederlagsfrit fra kommunen til byens borgere.

Brandstationen blev nu omdannet til Vejbæk Medborgerhus og i årene herefter har lokale ildsjæle renoveret bygningen, så den i dag fremstår som et moderne samlingssted til glæde for Vejbæk by og omegn. Gennem årene har der været mange aktiviteter i og omkring huset såsom gåture, udflug-



ter, dans, VM i chilispising, royal side run og meget mere. Huset bliver også udlejet til diverse små private fester og mindre lokale arrangementer. Men Vejbæk Medborgerhus står også for større arrangementer, bl.a. har der været afholdt koncerter med Gazværk med Kim Larsen sange, festlige Sussi og Leo, duoen Mark og Christoffer og der har hver gang været udsolgt til koncerterne. I 2021 skulle der have været afholdt koncert med John Mogensen Live, men grundet corona er denne koncert blevet udsat til den 23. april 2022.

Den 1. maj 2022 afholder medborgerhuset i samarbejde med Frøslevlejrens Efterskole en kon-

cert med et 35 mand stort orkester – Det ny Tonefilmsorkester – der spiller populær musik fra tiden omkring serien Matador og senere. Vi skal blandet andet høre temaet fra Matador, visen om de 3 musikanter, jeg har en ven, potpourri fra Sommer i Tyrol og mange flere gode melodier. Koncerten er støttet af Aabenraa Kommunes eventpulje.

Koncerten bliver afholdt i den nye teatersal på Frøslevlejrens Efterskole, da denne rummer en stor flot scene samt plads til 200 gæster. Billetterne, der koster kr. 100,00, kan bestilles på [www.Vejbek.dk](http://www.Vejbek.dk) eller på mail [kgd@it.dk](mailto:kgd@it.dk). Yderligere information kan fås på telefon 24897025.



## Ledige ældre- og handicapvenlige boliger

### Overvejer du at flytte?

Aabenraa Kommune kan blandt andet tilbyde nedenstående ældre- og handicapvenlige boliger. Der er tale om rækkehuse opført i ét plan som pensionistboliger, og du skal ikke visiteres af kommunen, for at kunne flytte ind i en af disse boliger.

### Priseksempel:

#### Hvad koster det at bo til leje på Gammel Søndergade 18F?

Hvis du er berettiget til boligstøtte og ikke har formue, kan en enlig folkepensionist modtage cirka 3.832 kr. pr. måned i boligstøtte.

Husleje: 5.165 kr.

Når boligstøtten fratrækkes, er restbeløbet på 1.333 kr. - dertil kommer betaling af varme, el og vand.

#### Bo i Kliplev

- **Kirkegårdsvej 2 A, tv**  
2-rums boliger på 74 m<sup>2</sup>  
Indskud: 22.495 kr.  
Husleje: 5.981 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til forsyningsselskab.  
Der er terrasse.

Boligen ligger i naturskønne omgivelser, der er indkøbsmuligheder, og Kliplev har et aktivt foreningsliv. Derudover er der togforbindelse.

#### Bo i Kollund

– nær skov og strand  
**Vi har ledige boliger på Kobbermøllevej og Bredsdorffvej**

- **Kobbermøllevej 16**  
2 rums boliger på 60 m<sup>2</sup>  
Indskud: 19.500 kr.  
Husleje: 5.537 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til forsyningsselskab
- **Kobbermøllevej 28**  
2-rums boliger på 60 m<sup>2</sup>  
Indskud: 19.500 kr.  
Husleje: 5.288 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til forsyningsselskab.
- **Bredsdorffvej 6 B, st. th.**  
2-rums boliger på 49 m<sup>2</sup>  
Indskud: 11.613 kr.  
Husleje: 3.595 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til forsyningsselskab.
- **Bredsdorffvej 8 A**  
2-rums boliger på 68 m<sup>2</sup>  
Indskud: 16.116 kr.  
Husleje: 5.635 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til forsyningsselskab.

Boligerne på Bredsdorffvej ligger tæt på vandet. Boligerne på Kobbermøllevej ligger tæt på skoven og plejehjemmet Birkelund. Der er terrasse til boligerne.

#### Bo i Bolderslev

- **Gammel Søndergade 18F**  
2-rums boliger på 65 m<sup>2</sup>  
+ depotrum  
Indskud: 15.405 kr.  
Husleje: 5.165 kr.  
+ a conto varme  
El og vand betales direkte til forsyningsselskab.  
Der er terrasse.

Boligen på Gammel Søndergade ligger i naturskønne omgivelser og Bolderslev har et aktivt foreningsliv samt gode busforbindelser.

#### Bo i Bylderup Bov

- **Åbovej 12 G**  
2-rums boliger på 87 m<sup>2</sup>  
Indskud: 20.000 kr.  
Husleje: 6.932 kr. + a conto vand og varme  
El betales direkte til forsyningsselskab.  
Der er terrasse.
- **Engløkke 29**  
2-rums boliger på 67 m<sup>2</sup>  
Indskud: 15.997 kr.  
Husleje: 4.570 kr.  
+ a conto vand og varme  
El betales direkte til forsyningsselskab.  
Der er terrasse.

Boligerne ligger i grønne omgivelser, der er indkøbsmuligheder, og Bylderup-Bov har et aktivt foreningsliv.

### Generelt

Alle boligerne er almene boliger, hvor du hver måned sparer 1% af udgifter til istandsættelse ved fraflytning op. Det vil sige, at efter at have boet 8 år og 4 måneder i boligen, så bliver hele regningen til istandsættelse dækket af fraflytterordningen.

Der er gode parkeringsforhold ved alle boligerne.

### Kontakt

Kontakt Boligadministration Visitation & Understøttelse for tilbud på en bolig på tlf. 7376 8992 eller send en mail til Boligansogning-Social&Sundhed@aabenraa.dk

Du kan søge om indskudslån ved henvendelse til Borgerservice.

### Telefoniske træffetider:

Mandag-fredag: kl. 8.30-9.30.  
Telefon er lukket onsdag.

# Aktivitets sider

**HUSK at indsende jeres aktiviteter til Ruden!**

## Kirsebærhavens Aktivitetscenter

Kirsebærhavens Aktivitetscenter  
Kallemosen 58 i Aabenraa

Kontakt: Joanna Wolf, tlf.: 7376 7616

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

**Daglige aktiviteter i Kirsebærhaven**

**Balancehold:** torsdage kl. 11

**Cirkeltræning:** ”Op på dupperne” tirsdage kl. 11

**De 5 tibetanere:** tirsdage kl. 9

”De små grå” – spil – tirsdage kl. 13.30

**Fælles sang:** fredage kl. 10 – 11.30

**Glasværksted:** fredage 12.30-15

**Gymnastik Styrk kroppen og let hverdagen:** ons. kl. 10

**Hjernefitness:** mandage 9-10.30 og tirsdage 9-11

**Hjælp til problemer med din PC:** onsdage kl. 10

**Hockey:** mandage kl. 11.30

**Knipling:** onsdage 9-12

**KOL-gymnastik:** torsdage kl. 12-13.30

**Kort og Decoupage:** tirsdage kl. 9

**Kortspil:** torsdage kl. 12.30

**Krolf:** mandage kl. 13.30

**Linedans:** torsdage kl. 15.30

**Læseklub:** onsdage kl. 9 (lige uger)

**Malehold:** fredage kl. 10

**Motion, billard og dart:** daglig fra kl. 9-15

**Patchwork :** tirsdage i lige uger 13-16

**Pilates:** tirsdage 13.30

**Quilling:** torsdage kl. 13

**Seniordans:** torsdage kl. 9-11

**Slægtsforskning:** mandage kl. 10 (lige uger)

**SMART gymnastik:** mandage kl. 10.30-11.30

**Stavgang:** tirsdage kl. 14-16

**Stofmaling:** torsdage kl. 9-11.30

**Stolegymnastik:** torsdage kl. 14.30

**Strikkeklub:** onsdage kl. 10-12

**Træ- og smedeværksted:** tirsdage kl. 9-12

**Venepumpeøvelser:** mandage kl. 13

**Yoga:** mandage kl. 14, onsdage kl. 11.30, fredage kl. 9

**Zumba:** onsdage kl. 14

**Arrangementer :**

**Påskefrokost:** Fredag den 8. april

**Foredrag og fællesspisning:** Fredag den 29. april

**Frokostjazz:** Fredag den 6. maj

## Aabenraa Frimærkeklub

Kontakt: Leif Ziehrer, tlf.: 2380 0989

Mail: [L.ziehrerdk@gmail.com](mailto:L.ziehrerdk@gmail.com)

Sekretær: Rudolf Kühler, tlf.: 2058 3153

Mail: [Toften41@hotmail.com](mailto:Toften41@hotmail.com)

**Kirsebærhavens Aktivitetscenter:** mandage kl. 19

**Sæsonstart:** 3. januar 2022

**Miniauktion/bytteaften:** 10. januar, 28. februar

**Bytteaften:** 17. januar, 24. januar, 7. februar, 7. marts, 21. marts, 28. marts

**Generalforsamling:** 31. januar

**Anvisningssalg:** 14. februar – dørene åbnes kl. 18.30

**Konkurrence/bytteaften:** 21. februar

**Foredrag:** 14. marts

**Sæsonafslutning med ægtefælle:** 4. april

## Besøgstjenesten Margueritten, Aabenraa

Kontaktpersoner

Margit Dalhof, tlf.: 2175 0180

Tove From: tlf.: 2253 6809

Karen Margrethe Andersson, tlf.: 2980 0433

## Ældre Sagen – Aabenraa

Kontakt: formand: Irene Møller Rasmussen

Tlf.: 4023 2457, mail: [aabenraapost545@gmail.com](mailto:aabenraapost545@gmail.com)

Indkøbsordning: Birte Kenrad, tlf.: 2060 3100,

mail: [blkenrad@gmail.com](mailto:blkenrad@gmail.com)

Besøgsvenner: Irene M. Rasmussen, tlf.: 4023 2457,

mail: [aabenraapost545@gmail.com](mailto:aabenraapost545@gmail.com)

Tryghedsopkald: Sonja Bang, tlf.: 5240 5996,

mail: [sonjabang37@gmail.com](mailto:sonjabang37@gmail.com)

Handyman: Hans Chr. Hansen, tlf.: 2967 8270,

mail: [hch6200@outlook.dk](mailto:hch6200@outlook.dk)

Børnehavenvenner: Børge Schmidt, tlf.: 2273 4277,

mail: [borge.schmidt.dk@gmail.com](mailto:borge.schmidt.dk@gmail.com)

Skolevenner: Jørgen Ravn Storgaard, tlf.: 8634 5067,

mail: [jrsfarverhus@youmail.dk](mailto:jrsfarverhus@youmail.dk)

**Aktiviteter:**

**Badminton:** Arena Aabenraa, alle hverdage kl. 9-10, kontakt tlf. 3042 2992

**Bordtennis:** For seniorer 60+. Sportscentrum, onsdag kl. 15-17, kontakt tlf. 2485 8657

**Bridge:** Aabenraa Bridge Center – Onsdage, kontakt Eva Johansen, tlf. 2466 4413

**Loop Fitness LOOP:** alle hverdage

**Kegling:** Keglecentret - alle hverdage

**Petanque:** Ved svømmehallen – tirsdage kl. 9.30 – 11.30

**E-sport og Hjernetræning:** Kirsebærhavens Aktivitetscenter – tirsdage kl. 9.00-10.30

**Billard: Ny aktivitet. Åbent Hus, fredag d. 1. april**

**kl.10-12,** RAA lokaler, Uglekær 1, Aabenraa, (det gamle Elvstrøm Sails lokaler). Billard er også egnet til kørestolsbrugere og der er gode adgangs- og Parkeringsforhold.

**Søndagshygge:** Mølleærsk kl. 14.00 (søn. i lige uger)

**Seniorbio:** Kinorama - 1. tirsdag i måneden kl. 10.00

**Skat:** Mølleærsk - mandage kl.13, kontakt tlf. 7462 6591

**Bilistkursus for ældre:** Kontakt og tilmelding: Jens J. Rasmussen, tlf. 74 61 36 66/mob. 40 63 36 66 eller mail: [jensjrasmussen@bbsyd.dk](mailto:jensjrasmussen@bbsyd.dk)

**IT-kurser:** Kontakt tlf. 30863046, mail: [finn.hove@live.dk](mailto:finn.hove@live.dk)

**Ældre Sagens IT Caféer:** Kirsebærhavens Aktivitetscenter – onsdage kl.10-12 Aabenraa bibliotek, torsdage i lige uger kl.10-12

**IT hjælp hjemmet:** For medlemmer.

Kontakt tlf. 4023 2459, mail: [aabenraapost2@gmail.com](mailto:aabenraapost2@gmail.com)

**Cykelklub:** Kirsebærhavens Aktivitetscenter - onsdage

kl. 10. Kontakt tlf. 2967 8270, mail: [hch6200@outlook.dk](mailto:hch6200@outlook.dk).

Opstart den første onsdag i april 2022.

**Kommende arrangementer annonceres**

**i Aabenraa Ugeavis**

Ældre Sagen Lokalbestyrelsen for Aabenraa, Ragnhild

Petersen - mail: [ragnhildpetersen8@gmail.com](mailto:ragnhildpetersen8@gmail.com).

tlf. 3069 5375.

## Mittwochstreff Apenrade

Kontakt: Heidi Ulrich, tlf.: 2087 0749, mail: [mittwochstreff.apenrade@gmail.com](mailto:mittwochstreff.apenrade@gmail.com)

For yderligere info se dagbladet Der Nordschleswiger eller på hjemmesiden [www.sozialdienst.dk](http://www.sozialdienst.dk)

## Visevenner Aabenraa

Øver hver mandag

Kontakt: Birgit Lerup Gram, tlf.: 4019 0791

## Aabenraa Firma & Senior Idræt

Kontakt: Formand Peter Sølvhøj 2625 5609, Mail: [formand@aaafi.dk](mailto:formand@aaafi.dk) Besøg hjemmesiden [www.aaafi.dk](http://www.aaafi.dk) og se hvor vores aktiviteter foregår. Besøg os på Facebook Aabenraa Firma & Senior Idræt

**Badminton:** Agora, tirsdag kl. 19.00 – 20.00.

Kontakt 4056 1952.

**AASB:** Sportscentrum Bowling tirsdag 10.00 – 12.00.

Kontakt 6177 9022 - 4183 0840

**Fiskeri:** Kontakt 2625 5609

**Kroff:** Der spilles bag Slottet onsdag kl. 09.15 - 12.00 - torsdag kl. 18.00 og søndag kl. 10.00 – 12.00. Kontakt 5116 8103 eller 4183 0840 (vi starter op medio april)

**Motions cykling:** Tirsdag & torsdag kl. 19.00, start 123 tanken i Bylderup Bov. Kontakt 2625 5609

**Motionssvømning & Spa-varmvandsbassin-vandaerobic:** Arena Aabenraa Fre. kl. 10.00 – 11.00. Kontakt 5120 3058

**Multi motion:** Torsdag kl. 09.00 – 10.15, Agora Høje Kolstrup. Kontakt 2010 4119, Badminton, floorball, bowls, bordtennis, stangtennis, kroff, pickleball og softtennis

**Petanque:** Aabenraa Stadion, mandag kl. 10.00 – 12.00. Kontakt 4183 0840

**Pickleball/Softtennis:** Agora Torsdag kl. 19.00 – 20.30

**Svømning Bov:** Hver torsdag fra september til april kl. 20.00 – 21.30. Kontakt 40744243, Onsdag fra 10.00 – 12.00. Kontakt 40935736

## Aabenraa Senioridræt/Sjov Mortion

Kontakt: Jytte Kiilerich, tlf. 23 31 08 23, mail: [jytteki@hotmail.com](mailto:jytteki@hotmail.com)

Aktiviteter i Arena Aabenraa: Gymnastik, petanque, floorball, badminton M/K Tirsdage kl. 10 - Hal 3.

## Aktivitetscenter Borgen, Stubbæk (Ensted Sogns Seniorklub)

**Aktiviteter:**

**28. april kl. 19.00.**

Generalforsamling, dagsorden ifølge vedtægterne.

**13. april kl. 14.30.** Optakt til turen langs den gamle grænse Tilmelding tlf. 50137484 Kjeld

**20. april kl. 9.00.** Udflugt langs den gamle grænse

**6. maj Sommer i by.** Dagplejebørn og yngste skolebørn. Tidspunkt følger. Seniorklubben og Forsamlingshuset sponsorerer bananer til alle børn.

**11. maj kl. 13.30.** Udflugt til Marsk Tårnet i Skærbæk. Kaffebord Døstrup Landevejskro. Tilmelding telf. 40334161 Bjarne

**17 juni kl. 14.00.** Grilfest på Borgen.

Tilmelding tlf. 24838521 Gitte.

Tilmelding kan også ske til Facebook og Borgen.

**Faste aktiviteter:**

**Dameklubben/IT selvhjælpskursus:** Mandage ulige uger kl. 14.00-16.00. Tlf. 51223816

**Bowling i Sportcentrum:** Mandag kl. 16.00-17.00, tlf 20119260 Konny

**Knipling:** Tirsdag kl. 9.00-11.30 tlf. 74662539 Tove

**Gåtur i skoven (mænd):** Tirs. kl. 9.45. Tlf. 4035 4943 Hans

**Petanque, dart og andre sjove spil:**

Tirsdag kl. 14.00-16.00. Tlf. 20119260 Konny

**Stolegymnastik/balance:** Onsdag kl. 10.00-11.30. tlf. 30546815 Meta

**Sy/strikkeklub:** Onsdag kl. 14.00-16.30 Lige uger. Tlf. 30133241 Bodil

## Løjt Sogns Pensionistforening

Kontakt:

Birger Thomsen, tlf.: 2855 0325, mail: [lyntryk@mail.dk](mailto:lyntryk@mail.dk),

Bente Jensen, tlf.: 3068 6674, mail: [kok@bbsyd.dk](mailto:kok@bbsyd.dk)

**Aktiviteter: Ugeprogram:**

**Håndarbejdscafé:** Mandage kl. 10

**Porcelænsmaling:** Tirsdage kl. 08.30

**Petanque:** Tirsdage 09.30

**Kroff:** Mandage kl. 19, onsdage kl. 09.30 og kl. 14

**Kortspil, skat og andet:** Fredage kl. 13

**Syng sammen:** Onsdage kl. 14 (ulige uger)

**Knipling:** Tirsdage kl. 19 (ulige uger)

**IT-Café:** Mandage kl. 13

**Billard:** I de gamle SFO lokaler på Løjt Skole, mandage kl. 14.30 (ulige uger)

**Aktiviteter: Månedsprogram:**

**Maddage:** Første tirsdag i hver måned, kl. 18

**Pakkelotto:** Første torsdag i hver måned, kl. 14

**Læsekreds:** Krostuen hver 6. uge,

kontakt: Kirsten, tlf.: 7461 7944

**Arrangementer:**

Se og tilmeld arrangementer: [www.lojtpensionistforening.dk](http://www.lojtpensionistforening.dk), Bente Hansen, tlf.: 2259 2410

Betalingsmetode: Mobile Pay nr.: 855 568 eller bankkonto 7930-1220921

## Ældre Sagen - Rødekro

Kontakt: Formand Birgit Brøns, tlf.: 2383 8319, mail: [birgitbroens@gmail.com](mailto:birgitbroens@gmail.com)

**Social-humanitær:** Anette Thomsen, tlf.: 6075 4932

**Aktiviteter:**

**Hjælp til indkøb:** Torsdag formiddag,

kontakt: Crista Thomsen, tlf.: 2321 0368

**Tryghedsopkald:** Ældre Sagen ringer hver morgen mellem kl. 08.30-09. Kontakt: Birgit Klinge, tlf.: 2049 0151

**Datastuen:** Onsdage kl. 9 i Borgerhuset Rødekro.

**Udendørs kroff:** (Start 5. oktober)

Tirsdage kl. 09.30 og 13.30, Rødekrohallen.

Kontakt: Peter Asmussen, tlf.: 2242 9085

**Indendørs kroff:**

Opstart 4. oktober, mandage kl. 08.30, Rødekrohallen.

Kontakt: Peter Asmussen, tlf.: 2242 9085.

**Tæppecurling:** Opstart 4. oktober, mandag kl. 10, i

Rødekrohallen. Kontakt: Kaj Tiedemann, tlf.: 4241 5497

**Floorball:** Opstart 4. oktober, mandage kl. 10, i Rødekrohallen. Kontakt: Kaj Tiedemann, tlf.: 4241 5497

## Danske Seniorer for Rødekro og Omegn

### Faste Aktiviteter

**Kortspil:** Hver mandag fra kl. 13.00 til 17.00 i Borgerhuset. Kontaktperson Chresten Gram. Tlf. 2342 6045.

**Minigolf:** Hver tirsdag kl. 9.30 fra 3. maj på banen i Østergade Kontaktperson Niels Hattens tlf. 7466 1234

**Onsdagsspil:** Hver onsdag kl. 13.30 til 17.00 fra den 28. september til 1. maj.

**I Borgerhuset der spilles f.eks Rummicup, Sequense m.m.:** pris kr. 100,- for hele sæson.

Kontaktperson Svend Luff tlf. 24672826

### Arrangementer

**Forårsfest i Borgerhuset:** Torsdag den 21. april kl. 14.00. Underholdning ved Leif Maibom, der er kendt af de fleste fra Sønderborg Sommerrevy

**Kør selv afgang fra det Gl. posthus:** Onsdag den 4. maj kl. 13.00. Tur til Marsktårnet ved Skærbæk og efterfølgende tur til Klæager med kaffe og kage.

**Lottospil i Borgerhuset:** Fredag den 27. maj. kl. 14.00 kaffe med kage kr. 30,- kort kr. 10,- pr. stk.

**Bustur til Søby Brunkulmuseum:** Onsdag den 15. juni. Rundvisning i Brunkulmuseum, der blev gravet brunkul fra 1940 til 1970. Deltagepris i alt. kr. 400,- Tilmeldning til Christian Høgh, telf. 3074 9237

## Ældre Sagen - Tinglev

*Kontakt: Andreas Brandenhoff, tlf. 7464 6502*

*-mail: fhrc@bbsyd.dk*

*Rebbølcentret, Vollerupvej 45, Bolderslev.*

### Aktiviteter og Arrangementer.

**Indkøbstur:** onsdage formiddag,

hentes hjemme pris 40 kr./gang

Kontakt: Per Nielsen mobil: 6014 9693

**Besøgsvenner:** Jutta Hansen mobil 2031 8892

### "Hjælpende Hånd":

kontakt Tage Jensen tlf. 2530 1609 eller Niels 2987 8625

**IT i Rebbølcentret:** Vi tilbyder hjælp til IT Computer og i-pad. Vi hjælper efter behov. Vil du vide mere, så kontakt os. Kontakt: Margit Randrup 5120 9927 eller Wagn Villadsen 2344 7285

**Petanque:** hele året - torsdage kl. 9.30 turnering & tirsdage kl. 18 øvedage, tilmeld på dagen. Kontakt Haral Eschelsen 7464 5260

**Kroff 4 baner:** mandage & fredage kl. 13 kontakt Kurt Thomsen 6127 1869 eller Poul E. Nielsen 7464 6562

**Præmiekroff:** 1. og 3. fredag i hver måned kl. 13.00 Pris 25 kr. med kaffe/småkager.

**Whist:** onsdage kl. 9.30 - ca. 12.00

kontakt: Andreas Brandenhoff tlf. 7464 6502

**Skat:** onsdage kl. 13.30-ca. 17.00

Kontakt: Peter Bonde 7464 6980

**Bowling i Sportscentrum:** Aabenraa

Hver onsdag kl. 16-17 pris pr. gang kr. 35,-

Kontakt: Hans Jørgen Eskildsen, mobil 2016 6520

**Bridge:** torsdage kl. 13.00 - ca. 17.00

kontakt: Andreas Brandenhoff tlf. 7464 6502

**Sangcafe:** tirsdage i lige uger kl. 9.30 - 11.15 med Andreas Brandenhoff og Søren Hansen deltagelse og kaffebord kr. 35,-

**Jørn Buch Historiker og foredragsholder**

- se ugebladet og hjemmeside

### Kirkehistorie/Kirkevandring:

Onsdag 6. april kl. 13.30 i Tinglev Kirke

### Seniorshoppen-Modeopvisning:

Mandag 19. april kl. 14, se deres store udvalg Entré og kaffe kr. 50,-

**Skøn tur på Haderslev fjord:** Onsdag 25. maj kl. 10.45, med fjorbåden "Helene" Bus fra Kirkepladsen i Tinglev

**Tur til Ejder grænsen:** Onsdag 15. juni kl. 8.30, Parkeringspladsen ved Tinglev Kirke, Tur til Ejder grænsen indtil 1864, Buch som rejseleder.

*Alle aktiviteter kan ses på hjemmesiden, vedr. senest tilmelding m.m. Andre arrangementer bliver annonceret i Tinglev ugeblad. Yderligere informationer ses på : [www.aeldresagen.dk/tinglev](http://www.aeldresagen.dk/tinglev).*

## Aktivitetscenter Grønnevej 42 (Tinglev/Uge Pensionistforening)

*Kontakt: Formand Jes Petersen, Kastanievej 10, 6360 Tinglev, tlf.: 7464 4371, mail: [formand.tup@outlook.dk](mailto:formand.tup@outlook.dk). Telefonkæden: Sam Amtoft, tlf.: 2126 4338*

### Aktiviteter:

**Edb, undervisning i vinterhalvåret.**

Kontakt Niels Daubjerg tlf. 20111253.

**Seniordans:** Borgerhuset mandag (i ulige uger) kl. 13.30.

Kontakt: Dorte Schultz tlf. 21453849.

**Gymnastik:** Tinglevhal2 tirsdage kl. 15.30-17.00.

Kontakt Birgit Kongsted tlf. 53290188.

**Knipling:** mandage kl. 9.30.

Kontakt Hanne Lissi tlf. 53668500.

**Nørkleklub:** Kort, maling m.m. mandage kl. 13.30.

Kontakt: Jytte tlf. 24220188.

**Dameklub:** Hver tirsdag i lige uger kl. 10.00-11.30.

Kontakt Fleur tlf. 41384180.

**Fællessang:** hver tirsdag i ulige uger kl. 10.00-11.30.

**Hyggeknipping:** tirsdage i ulige uger kl. 13.30-17.00.

Kontakt Hanne Lissi tlf. 53668500.

**Læseklubben:** Første tirsdag i hver måned kl. 19.00-21.00.

**Rummikup:** hver onsdag fra kl. 10.00-11.30. Mød op.

**Porcelænsmaling:** onsdag kl. 13.00-16.30.

Kontakt Esther tlf. 23257648.

**Gymnastik/Balance:** onsdag kl. 13.30-14.30.

Kontakt Fleur tlf. 41384180.

**Mandeklub:** onsdag kl. 14.30-15.45.

Kontakt Fleur tlf. 4138410.

**Hjernefitness:** torsdag kl. 9.30-11.00.

Kontakt Erhard tlf. 25709242.

**Strikkeklubtorsdag:** kl. 14.00-16.30.

Kontakt Grethe tlf. 20742206.

**Fællesspisning sidste torsdag i måneden:**

Kontakt Inger Lise tlf. 30747464

**Kortspil:** fredag kl. 13.30-17.00. Alle kan deltage.

**Indkøbsture hver onsdag formiddag.**

Kontakt Per Nielsen tlf. 60149693.

## Socialdienst Tingleff

*Kontakt: Formand Dorte M. Schulz, tlf.: 2145 3849, mail: [dorte.m.schultz@stofanet.dk](mailto:dorte.m.schultz@stofanet.dk)*

*Familievejleder: Karin Hansen O., tlf.: 2224 8806, mail: [kho@sozialdienst.dk](mailto:kho@sozialdienst.dk)*

*Nærmere info: [www.sozialdienst.dk/tingleff.16382.aspx](http://www.sozialdienst.dk/tingleff.16382.aspx) Kørselsservice: Egenbetaling 20 kr. Kontakt ovenstående personer:*

**Aktiviteter:**

**Gymnastik 60+:** Onsdage kl. 10

**Svømning/Vandgymnastik:** Tirsdage kl. 11  
**Julefrokost:** Saksborg Kro, den 9. december kl. 17  
**Frühlingsfest:** april 2022

## Sozialdienst Buhrkall

Kontakt: Margit Hinrichsen, tlf.: 2859 2267

## Værestedet Bylderup-Bov

Kontakt: Formand Margit Petersen, tlf.: 3066 4969,  
mail: margitchr@bbsyd.dk  
Formand for Støtteforeningen Annelise Jepsen, tlf.: 5335  
2398, mail: liseogkaj@live.dk

**Åbningstider:** Mandage og onsdage kl. 15-17. Vi har de sidste nye bøger, finder du ikke lige den bog du ønsker, skaffer vi bogen.

**IT-undervisning:** Mangler du hjælp til EDB fx med MitID  
Kontakt: Birthe Scholl Hansen, tlf.: 2323 3474,  
mail: bitscholl@bbsyd.dk

**Er du interesseret i læseklub, vi har én, er der flere tilmeldinger, opretter vi en gruppe mere.**  
Kontakt: Margit Petersen, tlf.: 3066 4969

## ÆldreSagen - Lundtoft

Kontakt: Formand og ældrepolitik: Severin Stollig Siv-  
gaard, tlf.: 2364 0172, mail: sivesgaard@yahoo.dk  
Ældrepolitik, social-humanitært net og demensaflast-  
ning: Birthe Lessow, tlf.: 7468 7117

### Aktiviteter:

**Besøgsvenner:** Kontakt: Birthe Lessow, tlf.: 7468 7117,  
mail: birthe.kurt@bbsyd.dk, Ingrid Lorenzen, tlf.: 2083  
3043, mail: ingridchl44@gmail.com

**Kroff i Kliplev:** Legepladsen v. Elmevej, onsdag kl.  
09.30. Kontakt: Hans Bakkensen, tlf.: 7464 4262,  
mail: bakkesen@post.tele.dk

**Kegling:** Keglebanen i Kliplev v. Forsamlingshuset,  
onsdage kl. 13. Kontakt: Anna Christine Jessen,  
tlf.: 2396 0403, mail: ac1948@live.dk

**Petanque:** Hallen i Felsted, mandage kl. 18.30 og tors-  
dage kl. 14. Kontakt: Anker Olsen, tlf.: 7468 02701/5194  
0061, mail: hasselkaer327@gmail.com

**IT-hjælp:** Kontakt: Hans Jørgen Nissen, tlf.: 4058 5697,  
mail: nissen.felsted@gmail.com

**Gåture og motion i naturen:** Fra Damms Gård, Ons-  
dage kl. 09.30. Kontakt: Inger Larsen, tlf.: 2422 3387

### Arrangementer:

Alle lokalbestyrelsens arrangementer annonceres i Uge-  
avisen og på hjemmesiden [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

## Mandagsklubben UNION

**Gymnastik:** hver torsdag kl. 10-12 i Nygadehuset  
**Den første mandag i hver måned er der forskellige arrangementer.** Kontakt Kirsten Nærum tlf. 51417362 eller Orla Schulz tlf. 21787284

## Ældre Sagen - Bov

Kontakt: Formand Finn Sørensen, tlf.: 4060 0202.

### Aktiviteter:

**Tryghedsopkald:** Gratis morgenopringning mellem  
08.30-09.00 Kontakt: Merete Pedersen, tlf.: 2440 0047

**Indkøbsordning:** Kørsel til og fra hjemmet. Ulige uger:  
SuperBrugsen, lige uger: Rema 1000. Tirsdage kl. 09.15-  
11.30. Pris: 50 kr. Kontakt: Inger Wulff, tlf.: 4062 6663,  
Leif Kiesby, tlf.: 4050 8807

**IT-Café:** Bov Bibliotek, mandage kl. 14.

Kontakt: Willi Nielsen, tlf.: 2030 0104

**Stavgang:** Frøslev Plantage Barak 80, tirsdage kl. 09.30.

Pris: 50 kr. kontakt: Egon Kjær Pedersen, tlf.: 2939 3674

**Stolegymnastik:** Grønehallerne, mandage kl. 11.

Pris: 200 kr. Kontakt: Helga Lund-Olesen, tlf.: 2985 4644

**Bevar din mobilitet:** Grønehallerne, torsdage kl. 10.

Pris: 200 kr. Kontakt: Helga Lund-Olesen, tlf.: 2985 4644

**Indendørs krolf:** Grønehallerne, mandage kl. 09. Kon-  
takt: Willi Kammeyer, tlf.: 7467 8463

**Bowls-Curling:** Grønehallerne, onsdage kl. 09.30.

Pris: 150 kr. Kontakt: Finn Kristensen, tlf.: 2177 4650

**Hjælpende hånd/handyman:** Mandag-fredag kl. 08.30-  
09.30. Materialer er egenbetaling.

Kontakt: Bendt Laursen, tlf.: 2464 9792.

**El-cykelture:** Fra Grønehallerne, onsdage kl. 10.

Rute annonceres på hjemmeside.

Kontakt: Finn Kristensen, tlf.: 2177 4650

**Bordtennis 60+:** Torsdage kl. 10.

Kontakt: Finn Kristensen, tlf.: 2177 4650

**Billard:** Grønehallerne, onsdage kl. 09.30. Kontakt:  
Finn Kristensen, tlf.: 2177 4650

**Petanque:** Petanquebanerne v. Tværgade, mandage kl. 10  
og tirsdag kl. 14. Kontakt: Finn Kristensen, tlf.: 2177 4650

**Skydning:** Skyttehuset v. Grønehallerne, mandage kl.  
10. Kontakt: Finn Kristensen, tlf.: 2177 4650

### Arrangementer:

Se kommende annoncer og øvrige detaljer om aktivite-  
terne på lokalafdelingens hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/bov](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/bov)

## Valdemarshus

Kontakt: Bente Jessen, tlf.: 7376 8464

### Aktiviteter:

**Sjov Motion:** Mandage kl. 08.45

**Smidighed-gymnastik:** Mandage kl. 10.

Kontakt: 7462 2244

**Balance gymnastik:** Mandage kl. 14.

Kontakt 7368 8464

**Mandeklub:** Mandage kl. 14

**Skat for begyndere:** Mandage kl. 18.30.

Kontakt: Torben Ries, tlf.: 5218 2210

**Åben hobbystue:** Patchwork og stofmaling kl. 09 tir/  
ons/tor. Knipling, patchwork, årstidens pynt, stofmaling:

torsdage. Tre torsdage laver vi smykker og tre torsdage

laver vi patchwork m. Jette fra Toftlund, tre torsdage

viser Joan Kock os japansk foldeteknik og to torsdage

laver vi kreative ting med Tina Design.

**Træværksted:** Mandage, tirsdage og onsdage kl. 09

**Net-Café:** Tirsdage kl. 10. Kontakt: 2292 1334

**Netværksgruppe/socialt samvær:** Tirsdage kl. 12.30

**Meditation/mindfulness:** Tirsdage kl. 13.30

**Sangkor:** Tirsdage kl. 15. Kontakt: 7516 2176 / 2462 4560

**Nørkleklubben:** Tirsdage kl. 19.

Kontakt: Formand Henning Jakobsen, tlf.: 5071 7176

**Bankospil:** 1. og 3. onsdag i måneden kl. 14

**Skat:** Onsdage kl. 19. Kontakt: Torben Ries, tlf.: 5218 2210

**Trædrejning:** Torsdage kl. 09 og kl. 13. Kontakt: 2025 3036

**Stolegymnastik/kortspil/højtlesning/åben hobbystue:**

Torsdag kl 14

**Seniordans:** Torsdage kl. 19. Kontakt: 2071 2794

**KOL Gymnastik:** Fredage kl. 10.

Kontakt: Ina Juhl, tlf.: 3091 4183

**Madlavning for mænd:** Fredag og mandag

(efter aftale), kontakt: 7376 8464

# Få den rigtige hjælp – når du er syg!

Værd at gemme 

**Aabenraa Kommune – tlf. 7376 7676**

## Visitering til pleje og hjælp i hjemmet, madservice og handicapkørsel

Kontakt Team borgerindgang, hvor samtlige nye henvendelser modtages/registreres.

Teamet træffes via kommunens hovednummer **tlf. 7376 7676**.

*Telefontider:* Mandag - fredag kl. 8 til 13 (onsdag lukket).

Alle medarbejdere har personlig daglig træffetid mellem kl. 8.30 og 9.30 (onsdag lukket).

**Rådgivning Social & Sundhed**, Ramsherred 20 i Aabenraa. Åbningstider kl. 11 - 15 alle hverdage.

**Lægevagten / Skadestuen** kan kontaktes på tlf. 7011 0707 uden for din læges åbningstider.

**Ring 112** ved alvorlig sygdom, ulykke eller livstruende situationer.

**Tag på skadestuen** – hvis du er kommet til skade. Husk forudgående kontakt på **tlf. 7011 0707**

**Tandlægevagten** kan kontaktes på **tlf. 6541 4551**

Regionstandplejen, Sundhedshuset Sct. Joseph, Nørregade 63A, 6700 Esbjerg.

**Politiet (tlf. 114) & Lægevagten** kan – hvis det skønnes nødvendigt – kontakte Hjemmesygeplejen.

Kørsel til **egen læge eller speciallæge** (øjenlæge, ørelæge mv.)

– **tlf. 7376 6123** kl. 9-12 på alle hverdage.

Kørsel til **Høreklínik** – **tlf. 7011 3111**

Kørsel til **undersøgelse/behandling** på sygehuse mv. i Region Syd – **tlf. 7011 3111**

**Bestilling af handicapkørsel** – kontakt Sydtrafik/Flextrafik, **tlf. 7660 8608** (kl. 8.00 - 20.00) alle dage.

**HjælpemiddelHuset** – omstilling fra **tlf. 7376 7676** til:

*Administration/gatekeeper:* Hverdage kl. 8.30 - 12.00 (onsdag lukket)

*Terapeuter:* Hverdage kl. 8.30 - 9.30 (onsdag lukket)

*Lager:* Hverdage kl. 8.30 - 12.00 (onsdag lukket)

**Straks Service:** Åbningstider tirsdag + torsdag kl. 12.30 - 15.30 fredag kl. 10.00 - 12.00.

**Psykiatrisk akuthjælp** – Fælles Akutmodtagelse Aabenraa, Kresten Philipsens Vej 15, 6200 Aabenraa. Forudgående telefonisk aftale på **tlf. 9944 5659**

**Psykinfo** (åben og anonym rådgivning) kan kontaktes på **tlf. 9944 4546**

**Psykiatrisk patientvejledning** i Region Syddanmark kan mandage kl. 13-15 og alle øvrige hverdage kl. 9 - 12 kontaktes på **tlf. 7663 1098** – **mail: psykiatri@rsyd.dk**

**Rådgivning for pårørende til psykisk sårbare personer**

– Kontakt rådgiver Lisbeth Rotwitt på **tlf. 5124 1543** – **mail: lro@aabenraa.dk**.

Telefontid: Mandag - onsdag kl. 15.00 - 17.00

## Demenskoordinatorer

Kruså, Kollund, Padborg og Klipleve: Ida Tang,  
tlf.: 7376 8016 – mail: ita@aabenraa.dk

Bylderup-Bov, Felsted, Tinglev, Stubbæk og Hjordkær: Tine Fahlberg,  
tlf.: 7376 7849 – mail: tfa@aabenraa.dk

Rødekre, Genner og Løjt: Vindiya Rasmussen,  
tlf.: 7376 7836 – mail: vvra@aabenraa.dk

Aabenraa: Rina Zimmermann,  
tlf.: 7376 7843 – mail: srz@aabenraa.dk

Telefontid mellem kl. 8 og 9 på alle hverdage.