

AUGUST 2026

IMPULSER

INFORMATION OG INSPIRATION TIL
SENIORER I SVENDBORG KOMMUNE



Svendborg
Kommune

IMPULSER

Impulser udgives af direktørområdet Social, Sundhed og Beskæftigelse, Svendborg Kommune.

Bladet udkommer i 10.000 eksemplarer som omdeles til alle, der er fyldt 67 år.

Andre interesserede kan hente bladet på bibliotekerne i Svendborg Kommune, Borgerservice og på Svinget 14, 5700 Svendborg.

Næste nummer udkommer januar 2027. Ideer skal være redaktionen i hænde senest 1. oktober 2026.

Impulser udkommer 2 gange årligt i januar og august.

GRAFISK PRODUKTION OG DISTRIBUTION

Layout: Graphic design by paulsen

Tryk: Trykteam

Distribuerer: FK Distribution

FORSIDEFOTO:

Svendborg Senioridræt inviterede deres frivillige på ø-tur med den lille Bjørnø-færge.

Foto: Hanne Marie Jensen

UDEBLIVER IMPULSER

Er du 67 år eller derover og har du ikke modtaget Impulser, så kontakt Kontoret i myndighedsafdelingen socmyn@svendborg.dk
Tlf. 62 23 40 00 - tryk 3

IMPULSER ONLINE

Du kan læse Impulser på Svendborg Kommunes hjemmeside:
www.svendborg.dk/impulser

IMPULSER LYDFIL

Impulser er indlæst af Rigmor Lauridsen og kan høres på www.svendborg.dk.

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Ældrechef Kirsten Vie

REDAKTION

Redaktør – Lene Wulff-Krogsoe
lene.wulff-krogsoe@svendborg.dk
Tlf. 20 41 57 86

Marianne Mølsted
Palle Christiansen
Tage Østbjerg
Klaus Grønbech
Rigmor Lauridsen
Knud Erik Jensen
Berit Rød Hvilsom – Seniorrådet
Majbritt Kjærulff – Seniorrådet
Medhat Khattab – Seniorrådet

I dette nummer:



4 Klar, parat... til træning i eget hjem

Læs om Ruth, der har været med i et 12-ugers træningsforløb og som nu kan lade rollatoren stå.



16 Det er møg-hyggeagtigt at mødes!

Det synes de i hvert fald i Stenstrup-Lunde-Kirkeby Seniorforening, som i år kan fejre 80-års jubilæum.

Frivillige på ø-besøg som tak for indsatsen

Svendborg Senioridræt har hele 155 frivillige. Som tak blev de inviteret med på tur med vind i sejlene.



'Genbo' er praktisk gensidig nabohjælpe

Har du banket på ved din nabo for nylig? Ellers læs hvordan du kan hjælpe et godt naboskab på vej.



NR. 27 AUGUST 2026

indhold

- | | |
|--|--|
| 3 Leder | 18 Frivillige på ø-besøg som tak for indsatsen |
| 4 Klar, parat... til træning i eget hjem | 20 Det er ikke guldhornene |
| 6 Når familiens fotoalbum er blevet digitalt | 21 Det er ikke en historie fra de varme lande |
| 8 Plejecenterrådet – din stemme i hverdagen | 22 Nærdemokrati i lokalområderne |
| 9 Det sker i Svendborg | 24 'Genbo' er praktisk gensidig nabohjælp |
| 14 Oversigt over foreninger | 26 Mariannes Klumme |
| 16 Det er møg-hyggeagtigt at mødes! | 27 Kontaktoplysninger |



LEDER

Af Ældrechef Kirsten Vie

Lad os gå efteråret i møde sammen...

Sommeren går så småt på hæld. De lyse aftener lakker mod ende, og forhåbentlig kan Impulser være med til at give idéer og inspiration til det kommende efterår – uanset om det handler om bevægelse, fællesskab eller nye måder at skabe indhold og liv i hverdagen på.

I dette nummer kan du blandt andet møde Ruth, som sammen med social- og sundhedshjælper Michelle er i gang med et 12 ugers træningsforløb, der er understøttet digitalt. Allerede efter den første måned er der tydelige fremskridt i Ruths fysiske formåen. Forløbet viser lovende perspektiver i brugen af digital træning, som vi på ældreområdet i løbet af efteråret vil arbejde med at udbrede til alle kommunens hjemmeplejesektioner.

Du kan også blive klogere på, hvad der egentlig sker i en seniorforening – og hvorfor det for nogle giver mening at være en del af en? Ét svar går tydeligt igen: fællesskab. Det er også afsættet for Genbo-projektet, som arbejder med gensidig nabohjælp. Projektet handler i al sin enkelhed om at styrke det gode naboskab – at turde tage det første skridt og banke på hos naboen.

Netop fællesskab er også en hjørnesteen i arbejdet på ældreområdet. Når kommune, borgere, pårørende, frivillige og lokalsamfund spiller sammen, opstår der muligheder, som ingen af os kan skabe alene.

Et godt eksempel er Svendborg Demensby, som i forsommeren kunne fejre sit 10-års jubilæum. Uden støtteforeningen og de omkring 50 frivillige ville Demensbyen ikke være det levende sted, det er i dag. De frivillige er med til at skabe liv og aktiviteter – fra caféaftener, butik, til strikkeklub og en smuk have. Det er også de frivillige cykelvenner, der sørger for, at beboerne kan komme ud og få frisk luft og gode stunder på cykelture flere gange om ugen.

Alt dette er med til at skabe et stærkt og varmt fællesskab – og det er netop den slags fællesskaber, Impulser ønsker at inspirere til i efteråret.

God læselyst



Der var sang og glade smil i gården på Bryghuset, da Svendborg Demensby fejrede 10 år. Foto af Annette Søby



Vil du hellere læse Impulser elektronisk?

Ønsker du at læse bladet elektronisk og ikke modtage det i postkassen, så skriv en mail til: lene.wulff-krogsoe@svendborg.dk

Impulser kan læses på www.svendborg.dk/impulser



Der trænes på livet løs hos Ruth, hvor både hun og social- og sundhedshjælper Michelle er i gang med øvelserne.

Klar, parat... til træning i eget hjem

Svendborg Kommune har mange tiltag for at fremme sundheden og styrke den enkeltes borgers ressourcer. Et af tiltagene hedder DigiRehab, som er fysisk træning i eget hjem



Tekst og fotos af Berit Rød Hvilsom og Marianne Mølsted

DigiRehab

Over 40 kommuner anvender metoden, som er udviklet af firmaet DigiRehab. Ifølge velfærdsteknologikonsulent i Svendborg Kommune, Jon G.P. Andersen, stiger antallet af ældre frem mod 2050, så der vil komme flere borgere over 80 år med komplekse lidelser. DigiRehab er fysisk træning understøttet af et it-program. Forløbet starter med en samtale og derefter en undersøgelse (screening) af borgerens fysiske formåen. Der er seks individuelle øvelser, som vises enten med små videoer eller på print. Træningen varer

12 uger og består af en halv times træning to gange om ugen med fast personale. Målgruppen er alle borgere, som får hjemmepleje.

Formålet er at skabe styrke, som kan give borgeren mere livskvalitet ved at kunne klare sig selv – eller blot i stand til ved egen hjælp at komme ud af sengen.

Der evalueres løbende med fire screeninger, hvor borgeren svarer på de samme spørgsmål og udfører de samme fysiske øvelser. Det kan for eksempel være rejse-sætte-sig-test.

Fremtidsperspektivet for DigiRehab er 350 borgere årligt. Projektet er startet i april 2026 i to hjemmeplejesektioner og udrulles til hele hjemmeplejen i Svendborg Kommune i løbet af efteråret.

Hvordan gøres det i praksis, og hvad oplever borgeren?

For at undersøge praksis bliver vi inviteret hjem til Ruth, hvor vi også møder social- og sundhedshjælper Michelle. De sætter sig smilende ved siden af hinanden i sofaen og fortæller på skift.

Ruth fortæller, at hun er 90 år, enke og bor i eget parcelhus. Efter et fald, efterfølgende indlæggelse og operation bliver hun hurtigt udskrevet til eget hjem. Ruth er omtumlet og bekymret og tænker: "Hvad nu? Skal jeg ende på plejehjem?"

Michelle fortæller, at hun i forvejen kommer hos Ruth og straks tænker, at DigiRehab er en oplagt mulighed. Ruths reaktion er, at det lyder spændende. Hun fortæller, at det hjælper meget, at de fra starten har en god relation. Der er en god kemi mellem Michelle og hende.

Træningen begynder ca. to uger efter udskrivelsen. I starten bliver Ruth screenet. Hun kan gå med rollator og får en del hjælp. Ved screeningen har Ruth et plejebehov på 54%, mens hendes fysiske formåen er 39%. Ruth og Michelle udfører de seks øvelser i programmet, som er printet, da Ruth ikke er digital. Efter en måned gentager de screeningen.

– Vi bliver så rørte og får tårer i øjnene, fortæller Michelle og Ruth.

Ruths plejebehov er nu faldet til 20%, og hendes fysiske formåen er steget til 73%. Ruth peger på rollatoren og er glad for, at hun kan slippe for den.

– Træningen har gjort noget ved mig.

Jeg kalder det for omsorgstræning. Jeg har fået mere selvtillid og håb. Angsten er væk, fordi der er nogen, som hjælper, uddyber Ruth. Som en ekstra bonus har Ruth fået appetitten igen. Ruths ønske efter de 12 ugers træning er: "at jeg må beholde hende her" og smiler til Michelle.



Kemien var der med det samme mellem Ruth og Michelle, der her puster ud efter træningen.

DigiRehab bliver et tilbud til alle, som får hjemmehjælp i Svendborg Kommune. Hvis du er blevet inspireret, så tal med hjemmeplejen om dine muligheder.

Når familiens fotoalbum er blevet digitalt



*Tekst af Majbritt Kjærulff og Berit Hvilsom.
Fotos af Colourbox*

Efter et dødsfald i familien blev det tydeligt, at vi mangler viden om, hvordan vi sikrer den digitale arv med familiens billeder. For hvad sker der egentlig med billederne, hvis telefonen går i stykker? Eller hvis ingen andre kender adgangskoden? Det er spørgsmål, flere og flere seniorer begynder at tænke over. Engang stod familiens fotoalbum fremme på reolen. Der var billeder fra ferier, barnedåb, konfirmationer og runde fødselsdage. Man kunne tage albummet frem, bladre i det og fortælle historierne videre til børn og børnebørn. I dag er minderne blevet digitale. De fleste af os har tusindvis af billeder liggende på mobiltelefoner, computere eller i "skyen". Mange billeder bliver aldrig printet eller samlet i et album, og ofte ligger de spredt flere steder uden rigtig orden

eller sikkerhedskopi. Det gælder fx billeder af børn og børnebørn – de små hverdagsøjeblikke, som hurtigt bliver til værdifulde minder.

Digital oprydning giver ro og overblik

I dag ligger familiens minder ofte spredt på: mobiltelefoner, computere, eksterne harddiske, iCloud, Google Fotos eller OneDrive, Facebook og sociale medier. Problemet er, at mange ikke har et samlet system – og at billeder risikerer at gå tabt ved nedbrud, tyveri eller dødsfald.

Mange oplever, at billederne hober sig op. Der er for eksempel 15 billeder af den samme lagkage, screenshots, man ikke længere skal bruge, uklare billeder og billeder man helt har glemt. Lidt oprydning kan





gøre en stor forskel. Et godt råd er at slette de dårligste billeder, gemme de bedste minder, oprette mapper med årstal eller begivenheder og lave sikkerhedskopi. Det behøver ikke være perfekt. Det vigtigste er, at billederne bliver bevaret og kan findes igen.

Gode råd til digital billedopbevaring
Saml billederne ét sted - Vælg ét hovedarkiv som for eksempel en ekstern harddisk, skylagring (cloud-løsning) eller NAS/server.

Den digitale arv

Mange pårørende oplever desværre, at de ikke kan få adgang til billeder eller dokumenter efter et dødsfald, fordi ingen kender koder eller ved, hvor tingene er gemt. Mange familier har stadig også gamle papirbilleder liggende i skuffer og kasser. Her gemmer sig ofte en vigtig del af familiens historie om oldeforældre, barndomshjem, bryllupper og familiefester. Det kan være en god idé at scanne billederne, skrive navne og årstal på og ellers få dem delt med børn og børnebørn.

For når først den ældre generation er væk, er der måske ingen tilbage, som ved, hvem personerne på billederne er.

Flere og flere afleverer også familie billeder på lokalhistoriske arkiver, hvor de kan indgå i et lokalområdes historie og fremtidens slægtsforskning. Kontakt fx Svendborg Byhistoriske Arkiv.

5 gode råd om digital arv

1. Gem billeder ét samlet sted
2. Lav mindst én sikkerhedskopi
3. Skriv ned, hvor billederne opbevares
4. Del vigtige adgangsplysninger med en betroet person
5. Tal med familien om, hvad der skal ske med dine digitale minder

Hvor kan man få hjælp til at gemme sine billeder sikkert?

Ældre Sagen Svendborg-Gudme har gratis IT- og PC-hjælp. Der er IT-caféer i Svendborg hver anden tirsdag og i Gudme første torsdag i måneden. Der er også mulighed for hjælp i hjemmet. Ring til Erling på 22 51 36 92 eller læs mere på Ældre Sagens hjemmeside <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/svendborg-gudme/hjaelp-og-vejledning/it-hjaelp>. For hjælp i den gamle Egebjerg Kommune kan Kurt Jensen kontaktes på telefon 40 88 88 16 eller på mail: Kurt.9900@gmail.com.



Plejecenterrådet – din stemme i hverdagen

Hvordan er maden? Er aktiviteterne meningsfulde? Føles hverdagen tryk og hjemlig? Det er ikke småting – det er selve livet på et plejecenter. Her spiller plejecenterrådet en vigtig rolle som beboernes talerør.



Tekst og foto af Medhat Khattab

I rådet drøfter man det, der gør en reel forskel i hverdagen: måltider, trivsel, aktiviteter og samarbejde med personalet. Det handler om livskvalitet. Erfaringer fra et langt liv bliver brugt aktivt, og der er plads til både holdninger, humor og gode idéer. Når noget fungerer, bliver det sagt – og når noget kan forbedres, bliver det også sagt på en konstruktiv måde.

Et eksempel er Arly på 88 år fra Thurøhus. Han er en aktiv stemme i plejecenterrådet og bidrager med engagement, livserfaring og humor. Med sin baggrund fra et langt arbejdsliv – blandt andet som grafiker – falder det ham naturligt at have en mening og dele den.

Arly er kendt for sit gode humør og evne til at få andre til at smile. Som han en dag sagde med glimt i øjet - Pas nu på med at rede det der op i toppen – så forsvinder min fjernsynsantenne!

Men bag humoren ligger også konstruktive forslag. Han har blandt andet peget på, at maden nogle gange bliver serveret, før alle sidder klar, så den når at blive kold. Hans forslag er enkelt - at vente, til alle er samlet. Det gør man jo også på en god restaurant. Sam-

tidig er Arly hurtig til at rose personalet og værdsætter deres indsats.

Plejecenterrådet handler om det nære: god mad, fællesskab og at blive set og hørt. Der er plads til flere, der vil bidrage. For i sidste ende er det enkelt: Et godt plejecenter skabes af mennesker, der engagerer sig i hverdagen.



Arly er her i gang med at læse og forberede sig til et møde i plejecenterrådet.

Hvad er et plejecenterråd?

Siden 2024 har der været plejecenterråd på alle kommunale plejecentre i Svendborg Kommune.

Formålet med rådene er at invitere lokalsamfundet ind på plejecentrene. Plejecenterrådene består af beboere, pårørende, medarbejdere, repræsentant fra Svendborg Seniorråd og repræsentanter fra civilsamfundet, erhvervslivet etc.

Gratis undervisning i Engelsk og IT

- for Seniorer i Svendborg i samarbejde med Tietgen Skolen

Udbydes i henhold til Lov om Forberedende Voksen Undervisning (FVU)

For begge hold gælder:

- Der er ingen krav til niveau – dette afklares første mødegang
- Undervisningen foregår i mødelokalet i Multi-huset, G1 Skårupvej 3, 5700 Svendborg
- En undervisningsgang er fire lektioner svarende til tre timer og 15 min, inkl. kaffepause

- Sæson i flg. nedenstående med ferier som skolerne eller efter aftale
- Yderligere information og tilmelding hos FVU v/Pernille Larsen på tlf. 65 45 25 05, eller på mail: nill@tietgen.dk
- Der er løbende tilmelding med start ca 1 gang/måned.

Undervisning i: → Engelsk

Er du udfordret med det basale engelsk?

Ønsker du at kunne tale mere flydende og om flere forskellige emner?

Vil du kunne rejse eller tale med familie og venner i udlandet?

Eller oplever du, at der er kommet meget engelsk ind i det danske sprog, som du ikke helt forstår? Så er dette holdet for dig

Ring for tilmelding og glæd dig til masser af sjov - på engelsk.

Hope to see you soon

Tirsdage kl. 9 - 12.15

Op til 20 mødegange pr. trin

Sæson: 4. august 2026 - 29. juni 2027

→ IT Digital

Oplever du, at IT og sikkerhed på nettet er svært, så er der hjælp at hente her.

Vi skal bl.a. arbejde med:

- Computer, mobil og tablet
- Brug af digitale tjenester som E-Boks, MitID og borger.dk
- SMS og e-mails
- Download af apps og søgning på internettet.
- Datasikkerhed og beskyttelse af dine personlige oplysninger.

Medbring gerne egne enheder som en computer/tablet/mobil. Vi har også pc'er til udlån i undervisningen

Onsdag/fredag afhængig af niveau kl. 9 - 12.15
Op til 10 mødegange pr. trin

Sæson: Onsdage 5. august 2026 - 25. juni 2027

Fredage: 7. august 2026 - 27. juni 2027

Strammelse Brugerlaug

Madsegyden 29, Tåsinge Tlf. 22 55 48 33.

Huset er åbent for medlemmer hver dag. Der er mulighed for at benytte træ- og keramik værkstederne, og arbejde sammen med andre medlemmer. Det kan være ved restaurering af møbler, keramik, strik eller syning og hvad der kommer af ønsker. Der er ikke undervisning, men vi hjælper hinanden. Har du en god ide, så kontakt os. Materialer er din egen udgift. Du kan også være med til at spille billard, petanque, kort eller sang sidste fredag i måneden - se i program. Vi har også streaming af naturvidenskabelige forelæsninger fra Aarhus Universitet seks gange i hhv. forår og efterår.

www.strammelse-brugerlaug.dk

E-mail: formand@strammelse-brugerlaug.dk



IDRÆT

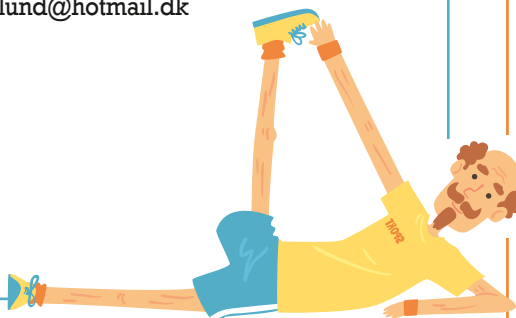
Svendborg Senior Idræt

Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70
Sekretariatet, tlf. 22 92 57 00
Se kontorets åbningstider på
www.svsi.dk
Mail: kontakt@svsi.dk

Egebjerg Ældreidræt

V. Skerninge Hallen,
Mads Hansensvej 10A
Vi træner i:
Vester Skerningehallen med Bodil
mandage kl. 13.30 - 14.45
Stenstruphallen med Elsebeth
onsdage kl. 8.30 - 9.45
Holdene starter i uge 37.

Kontakt: Jytte Lund,
tlf. 21 94 92 06
Mail: jyttelund@hotmail.dk



FORENINGER, DER HAR 60+ AFDELINGER

Oure Gudme Idrætsforening

Gymnastik
Tirsdag kl. 9 - 10.30 i Gudmehallen og kl. 18 - 19 på
Stokkebæksskolen, afd. Gudme.
Start i uge 37
Kontakt: Hanne Larsen, tlf. 20 11 34 50

Gudbjerg Idrætsforening

Senioridræt:
Kontakt: Aase Nielsen, tlf. 61 54 50 70

Tåsinge Håndboldklub

Håndbold for pensionister M/K.
Start den 3. september
Torsdag kl. 15.15 - 16.15
Kontakt: Karl Egon Madsen, tlf. 62 22 57 80

Tåsinge Tennis og Padelklub

Mandag og torsdag kl. 9.30 - 11
Kontakt: Helmuth Nielsen, tlf. 20 66 51 75
www.ttpk.dk

Vester Skerninge Tennisklub

Man kan spille man-, ons-, eller fredag kl. 9 - 11.
Kontakt: Michael Grube Andersen,
tlf. 40 89 55 11, www.vstennis.dk



FODBOLD

Svendborg forenede Boldklubber 65+ fodbold

Onsdag og fredag kl. 10 - 11
Kontakt: Bjarne Høj, tlf. 26 87 66 06

FC Kurant - Fodbold for Hjertet

er både fodbold og fællesskab for dig med
hjerte-karsygdomme, diabetes, for højt
blodtryk eller andre livsstils udfordringer.
Tirsdage kl. 14.15 i FC Kurant på
Nyborgvej 70.
Kontakt: Kenneth Sørensen, tlf. 41 27 77 813



Tved Boldklub

Old Boys 11 mands kamp en
gang om ugen.
Træning hver onsdag og
søndag kl. 10.00
Kontakt: Kent Bjørkmann,
tlf. 27 11 89 62

Hesselager forenede Sportsklubber

Motion for ældre,

Klubhuset Østergade 52

Stolegymnastik mandag kl. 10 - 11.
Kontakt: Inge Marie Holmskov, tlf. 21 48 90 79

Stavgang fra Klubhuset

Hver onsdag kl. 9.30,
Kontakt: Inge Marie Holmskov, tlf. 21 48 90 79

Krocket på Hesselager Stadion

Kontakt: Kirsten Andersen, tlf. 51 35 76 91

Motionscykling fra Klubhuset

Tirsdage kl. 19
Kontakt: Inge Marie Holmskov, tlf. 21 48 90 79
Hjemmeside: www.hesselager-fs.dk

Kom med på gåtur sammen med andre

Mødested Klubhuset i Hesselager
Hver mandag kl. 10
Vi går 4.5 - 6 km, ud i naturen.
Kontakt: Ane Marie Hansen
Tlf. 21 78 06 34

DANS

Brudagere Folkedanser

Brudager Bygade 11, 5882 Vejstrup
Onsdage 19.30 - 22.00. Start 23. sept.

Kontakt: Tove Stenderup, tlf. 30 24 74 66

Danseklub 89

Seniorhus Skallen, Møllergade 99
Mandag 18.45 - 21.45. start 31. aug.

Kontakt: Birthe Christensen,
telefon 24 27 35 24

Danseklubben Enigheden

Seniorhus Skallen, Møllergade 99
Onsdag kl. 18.30 - 22.00. Start 2. sept.

Kontakt: Inge-Lise Rasmussen,
telefon 30 59 39 45

Danseklubben Flora

Seniorhus Skallen, Møllergade 99
Tirsdag kl. 18.30 - 21.30.

Start 8. sept. og derefter hver
anden uge i ulig uger.

Kontakt: Inge-Lise Andersen,
telefon 28 83 47 62 eller mail: ila49@mail.dk

Egebjerg Kvadrillen

Issø Skolen, Skolevej 2, 5771 Stenstrup
Torsdage kl. 19.30 - 22.00. Start 10. sept.

Kontakt: Bente Johansen, tlf. 21 60 73 78

Gudbjerg Folkedansere

Gudbjerg Skole, Byvej 11, 5892 Gudbjerg
Mandage 19.30 til 22.00. Start 21. sept.

Kontakt: Anne Sigurdardottir, tlf. 41 18 69 12

Svendborg Danse- og Spillemandslaug

Hestestalden i Demenslandsbyen, Bryghusvej 56
Offentlig bal den sidste fredag i måned kl. 19.30

Sæson fra september til maj.

Der er gammeldags dansemusik og folkedans

Kontakt: Ole Ryge Petersen, tlf. 51 51 86 57.

SVENDBORG LINE DANCERS

Midtbyhallen, Johs. Jørgensens Vej 10
Mandage kl. 12.30 - 13.30 Start 7. sept.

Tempoet er tilpasset seniorer. Medbring
skiftesko/ støvler, helst med glatte såler.

Det koster 600,- kr. for en sæson, inkl. med-
lemskontingent.

Kontakt: Adelhardt Holgersen tlf. 20 29 99 08
eller mail svendborglinedancers@hotmail.com
Hjemmeside: svendborglinedancers.dk

Taasinge Folkedansere

Sundhøjskolen, Eskærvej 69

Torsdage kl. 19.30 - 21.45. Start 1. okt.

Kontakt: Anni Skov, tlf. 22 34 98 80



NØRKLEGRUPPER

Røde Kors Nørklegruppe, Svendborg

Seniorhus Skallen, Møllergade 99, 1. sal.
Torsdag kl. 9.30 - 11.30. Start 3. sept.

Kontakt: Britt Bendixen, tlf. 24 20 53 90

Røde Kors Nørklegruppe, Gudme

Landevejen 124, Oure. Tirsdag kl. 13 - 16.
Start 11. aug.

Kontakt: Mai Britt Simonsen, tlf. 21 73 07 29

Folkekirkens Nødhjælps Nørklegruppe, Svendborg

Seniorhus Skallen, Møllergade 99.
Tirsdag kl. 13.00 - 16.00.

Start 11. aug. Kom og vær med.

Kontakt: Dorthe Jørgensen, tlf. 21 68 98 75

Oure/Vejstrup/ Lundebergs Kirker

Konfirmandsalen, Oure Præstegård,
Albjergvej 30

Første torsdag i måneden kl. 10-12

Kontakt: Kirsten Bundgaard
Pedersen, tlf. 20 48 94 03.

Start 1. okt.



BOWLING

Bowl'n Fun, Nyborgvej 4

Svendborg Senior Bowling

Tirsdag & torsdag kl. 15.00 - 17.00

Start den 6. august

Kontakt: Per Nellemann, tlf. 22 97 35 05



Pen Bowl

Tirsdag og torsdag kl. 10 - 11.

Start hhv. første tirsdag

og torsdag i september

Kontakt: Ove Christiansen,
tlf 20 62 07 19

Svendborg Pensionistbowling

Fredag kl. 09.30 - 11.00

Start den 4. september

Kontakt: Lone Stenberg tlf. 20 72 87 76

BRIDGE INTRO - MOTION FOR HJERNEN

Tre timers GRATIS bridgeintroduktion med kaffe og kage. Få kort i hånden og bliv guidet i dine første bridge-spil.

Torsdag den 3. september kl. 18.30 - 21.30
eller søndag den 6. sept. kl. 13.00 - 16.00

Kontakt: Inge Lind Sørensen, tlf. 40 43 33 67 eller find yderligere info på www.bridge.dk/4578

GODT TILBUD

KUNSTGRUPPEN:

Færggården. Fra september til maj
Mandage kl. 9.00 til 12.30.



Vi maler sammen. Der er ikke undervisning, men vi inspirerer og hjælper hinanden.

Kontakt: Anne Pedersen
telefon 29 82 80 48.

SINGLE- OG VENSKABSKLUB

Vi mødes på Færggården hver den 3. fredag i måneden til fællesspisning.

Derudover har vi 1-2 arrangementer hver måned, det kan f.eks. være museumsbesøg, gåture og kulturelle oplevelser. Vi er alle 60+ årige

Kontakt: Bente Rasmussen, tlf. 26 62 15 94.
Mail: bentestenmann@yahoo.dk

LÆSEKREDS

Menighedshuset
Sct. Nicolai Kirkestræde 3

Sct. Nicolai Læsekreds mødes
mødes hver tirsdag kl. 13.30 - 15.30
Start 11. aug.

Der er oplæsning af romaner
Kontakt: Birgit Tjalve
telefon 61 86 34 83.3.



TILBUD I SENIORHUS SKALLEN, MØLLERGADE 99, SVENDBORG

Seniorhus Skallen er et handicapvenligt kommunalt aktivitetshus for seniorer og førtidspensionister. Huset kan bruges af foreninger, klubber og grupper i målgruppen. Der foregår mange aktiviteter fra møder, foredrag, håndarbejder til billard og dans. For nærmere oplysninger ring eller kig ind på kontoret onsdag kl. 10 - 11 og torsdag kl. 12 - 13
Tlf. 21 72 77 13, www.seniorhusskallen.dk
E-mail: kontor@seniorhusskallen.dk

Billard

Torsdag kl. 9.00 - 13.00 - Start 6. aug.

Kontakt: Wandy Pedersen, tlf. 21 17 68 06

Bogbinding, Svendborg

Fredag kl. 10.00 - 12.00 - Start 25. sept.

Kontakt: Niels B. Termansen, telefon 60 25 09 74

Danske Slægtsforskere Sydfyn

Torsdag, som regel i lige uger - www.slaegt.dk/sydfyn/.
Program klar pr. medio august. Start 3. sept.

Kontakt: Hanne Nielsen, telefon 23 25 78 34 eller
mail dssydfyn@gmail.com.

Hyggebridge, Ældre Sagen

Fredag kl. 10.00 - 13.00 - Start 4. sept.

Kontakt: Gerda Pedersen, tlf. 23 30 85 23.

Knipling, Ældre Sagen

Torsdag kl. 13.00 - 16.00 - Start 10. Sept.

Kontakt: Astrid Hansen - tlf. 51 29 07 21.

L'hombre, Ældre Sagen

Mandag kl. 13.00 - 17.00 - Start 7. sept.

Kontakt: Keld Jensen, telefon 29 25 48 50

Håndarbejde

Tirsdag kl. 9.00 - 12.00 - Start 4. aug.

Kontakt: Anna- Lise Harndahl, telefon 27 90 78 24

Porcelænsmalere

Fredag kl. 12.00 - 16.00 - Start 4. sept.

Kontakt: Merete Christensen, telefon 28 89 55 60

Sy Fyns Quiltelaug

Tirsdag lige uger fra kl. 19.00 - 22.00 - Start 18. aug.

Kontakt: Birthe Sander helst på mail
SyFynQuiltelaug@gmail.com, mobil 21 43 55 13

Thurø L'Hombre Klub

Onsdag kl. 18.30 - 22.00 - Start 2. sept.

Kontakt: Søren Aagaard, tlf. 42 76 82 29.

Mail: Aagaard-borgersen@youmail.dk

Ældresagen IT

Første tirsdag i måneden kl. 13 - 15 - Start 4. aug.

Kontakt: Erling Schøn Nielsen, tlf. 22 51 36 92

Ældresagen Sang

Mandag kl. 13.30 - 15.15 - Start 10. aug.

Kontakt: Allan Frederiksen, tlf. 53 64 92 90.

Mail: af@gmusik.dk

Seniorbio i Scala

- oktober til december 2026

Kultur –og Fritidsafdelingen tilbyder i et samarbejde med Scala særforestillinger for efterlønnere, førtids- og folkepensionister. Vi kalder det Seniorbio. Du kan hente omtale af filmene på biblioteket og du kan finde dem på Svendborg Kommunes hjemmeside.

6. oktober:
HJEM

20. oktober
KÖLN 75

3. november
I Swear

17. november
**VERMIGLIO;
LANDSBYEN MELLEM
BJERGENE**

1. december
**NØJSOM-
HEDEN**

**Fra oktober til december 2026 viser vi film
tirsdag eftermiddag kl. 13
– se filmstrimmel for datoer og film**

En filmpakke med 5 film koster 250 kr.

Under forudsætning af, at der er ledige pladser, sælges der enkeltbilletter umiddelbart før hver forestilling. Pris 75 kr.

Endnu en gang har vi sammensat en varieret buket af spændende - og meget forskellige film. En fællesnævner for tre af filmene er dog, at de er inspireret af autentiske hændelser, som man bliver rørt over.

Her får du både historie, drama og lidt til smilebåndet.

Billetsalg (filmpakken) foregår i Scala:

Tirsdag den 29. september.

Der betales kontant.

Kl. 12.45 - 13.00: Dørene åbnes og alle får et nummerlod (1 stk. pr. husstand).

Hvert lod giver ret til køb af 5 filmpakker.

Kl. 13.00: Billetsalget starter. Lodtrækning afgør hvilke numre, der ekspederes.

Hvis du er dårligt gående, bruger kørestol eller har brug for særlige hensyn i biografen, kan du inden billetsalget starter, forhåndsreservere billetter ved henvendelse til **Birthe Bergmann, tlf. 24 88 63 31** eller på mail birthe.bergmann@svendborg.dk

Særligt Seniorbio tilbud

- nyd lidt godt til filmen.

Til Seniorbio forestillingerne i efteråret 2026 tilbyder Scala hele 20% rabat på kaffe/te varianter, øl, vin, sodavand og kildevand i Scalas kiosk.



Pensionistforeninger, klubber og grupper

Brudager Ældreklub

Hver torsdag i ulige uger, med start sidste torsdag i sept. kl. 14 - 16 med start sidste torsdag i september
Lysbilleder, foredrag, sang og musik, spillegilde, to udflugter.

Kontakt: Finn Jensen - tlf. 21 43 11 44

Kirkeby Ældreklub

Kirkeby Menighedshus, v. Kirkeby Kirke.

Torsdage kl. 14 - 16.

Foredrag/film, socialt samvær, fællesspisning, udflugter

Kontakt: Jette Kølleskov - tlf. 21 47 50 19

Mail: jmkolleskov@gmail.com

Klub 13, Dansk Blindesamfund, Svendborg

Seniorhus Skallen, Møllergade 99

Anden tirsdag i hver måned august – maj
musikunderholdning og foredrag kl. 13.45 - 16.00

Kontakt: Carsten Dan Jacobsen – tlf. 22 57 92 25

Sydøstfyns Pensionistforening

Fokus på glæde og samvær i form af udflugter og arrangementer.

Udflugterne er i Danmark og med besøg og rundvisning på seværdigheder. Arrangementerne er vinterfest, generalforsamling, sommer grilleftermiddag osv., indkøbstur til Tyskland og julestue med julemusik, fællessang og julehistorier.

Kontakt: Ulla Nordquist, tlf. 21 83 96 94

mail: ubla25@gmail.com

Skårup Pensionistforening

Pensionisternes Hus, Skårup Stationsvej 10

Hver mandag kl. 14 - 16: Der spilles kort og andre spil og snakkes. Mød bare op, der er plads til flere.

Hver tirsdag kl. 13.30 - 16.00: Nørkle eftermiddag.

Onsdag i lige uger: Socialt- og kulturelt samvær, foredrag, sang og musik, lysbilleder, udflugter.

Kontakt: Ingelise Petersen - tlf. 24 25 25 16.

Mail: ingelise49@live.dk

Stenstrup/Lunde/Kirkeby Seniorer

Stenstrup Forsamlingshus.

Hygge, udflugt, foredrag, sang og musik

Kontakt: Tommy G. Christensen - tlf. 40 31 64 84

Mail: tommygc@stenstrup.eu

Svendborg Pensionistforening

Seniorhus Skallen, Møllergade 99 Svendborg.

Onsdag kl. 9.00 - 14.30. Foredrag, frit samvær, fællesspisninger, pakkefest, sang og musik.

Kontakt: Grethe Sørensen - tlf. 27 57 10 94.

Mail: grethehs@webspeed.dk

Sydfyns Seniorklub

Skårup Kultur og Idrætscenter, Åbyvejen 43, Skårup

En gang månedligt (rullende dage) kl. 14 i

vintermånederne. Start 6. okt. Foredrag,

musikunderholdning/-oplevelser, udflugter.

Kontakt: Connie Jorsal – mobil 71 78 73 92.

Mail: vaconjor@gmail.com

Tingmarken Beboerforening, Landet

Fælleshuset hver den 3. onsdag i måneden til

sociale aktiviteter. Hver tirsdag og onsdag eftermiddag spilles petanque.

Kontakt: Lone Oldelund Pedersen - tlf. 22 25 27 87

Mail: loneoldelund@sydfynsmail.dk

Thorsengklubben

Tåsinge Forsamlingshus,

Elvira Madigans Vej 41, Landet.

Vi er en hyggelig og dynamisk pensionistforening med mange forskellige aktiviteter, banko, udflugter, fællesspisning og foredrag.

Yderligere oplysninger og program:

Kontakt: Lis Andersen - tlf. 51 35 50 69.

Mail: lis.jorgennenimama@gmail.com

Tved Ældreklub

Tved Forsamlingshus.

Tid: se program i udhængsskab ved Spar købmand,

Tved. Underholdning, foredrag, sang, årstidsfester, udflugt, hyggeligt samvær

Kontakt: Inge Schaffrat - tlf. 28 14 87 85

Mail: ingeschaffrath2202@hotmail.com

Som førtidspensionist kan du benytte de samme tilbud som andre pensionister.

GLEMTE VI DIN FORENING?

Så kontakt Birthe Bergmann på
tlf. 24 88 63 31

DE HANDICAPPEDES IDRÆTSFORENING FOR SVENDBORG OG OMEGN

Foreningen har mange gode tilbud for handicappede i alle aldre. Alle tilbud kræver medlemskab af De handicappedes Idrætsforening - det koster 300 kr. pr. halvår. Se desuden under hver aktivitet om der er yderligere pris

Foreningen tilbyder

Svømning hver tirsdag i Svendborg Svømmeland, Ryttervej 70

Det store bassin fra kl. 16.30 - 18.30.

Varmtvandsbassin fra kl. 17.30 - 18.30

Kontakt: Svømning: Lena Nielsen tlf. 27 85 23 43

Bowling hver onsdag Bowl'n Fun på Nyborgvej 4, Svendborg

Kl. 16.30 - 18. For at være med til bowling skal du være selvhjælpen, eller have en hjælper med.

Det koster 250 kr. pr. kvartal at bowle.

Kontakt: Bowling: Anita Rasmussen, tlf. 22 46 52 58

Sejlads i samarbejde med Thurø Sejlklub, Gambøtvej 25

Onsdage fra midt i maj til 1. oktober med frivillige hjælpere, kl. 14.00 - 18.00. Det koster et medlemskab af Thurø Sejlklub på 700 kr.

Kontakt: Flemming Helskov, tlf. 51 32 80 98

Bevægelseslære i Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70

For dig, der ikke kan begå dig på et almindeligt bevægelseshold. Vi træner på små hold.

Mandag 11.30 - 13.45 Parkinsonramte

Mandag 13.45 - 16.00 Fysisk Handicappede

Torsdag 11.00 - 13.15 Gigtramte

Torsdag 13.15 - 15.30 Fysisk Handicappede

Der er mulighed for kørselsordning med egenbetaling på 44,50 kr. pr. gang. Deltagerbetaling: 10 gang 2½ lektion: 568 kr.

Kontakt: Bibiana Gade 50 57 45 22

Ældre Sagen

Ældre Sagen er en medlemsstyret almennyttig og social-humanitær forening.

I lokalafdelingen tilbyder en række frivillige, der har tavshedspligt, gratis hjælp. Man behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at få hjælp.

Ældre Sagen Egebjerg:

Formand - Egon Sohnesen - tlf. 61 19 30 55
mail: egon@sohnesen.dk

Besøgsven - Ingeborg Alslev, tlf. 30 27 12 83,
og Karen Strandhave, tlf. 29 47 96 10.

Bisidder - Kathrine Stensgaard, tlf. 20 32 03 15.

Tryghedsopkald - Anny Aagaard, tlf. 22 55 48 48.

PC-hjælp - Svend Sejersén - tlf. 23 60 02 07 efter kl. 18.

Søndagscafé - afholdes to gange om foråret og to gange om efteråret med fællesspisning, kaffe og underholdning. - Der er deltagerbetaling.

Læsekrede - 1. torsdag i sept. - maj kl. 14 - 16.
Ollerup Plejecenter.

Kontaktperson:

Gerda Stensgaard Hansen, tlf. 51 26 82 63.

Nyhedsbrev - Tilmeld dig vores nyhedsbrev på hjemmesiden: Aeldresagen.dk/egbjerg

www.aeldresagen.dk/Egebjerg.

Tilmelding til arrangementer er nødvendig, og kan ske online, telefonisk eller ved personlig henvendelse

Har du lyst til at være frivillig?

Som frivillig i Ældre Sagen bliver du en del af et netværk med andre frivillige. Du bestemmer selv, hvilke opgaver du vil påtage dig, og hvor mange timer du vil bruge.

Ældre Sagen Svendborg – Gudme:

Frivillighuset, Kvægtorvet, Frederiksgade 8
Tlf. 62 80 08 18

Kontortid tirsdag & torsdag kl. 10.00 - 11.00

Formand - Allan Frederiksen, tlf. 53 64 92 90

Besøgsven - Finn Frost, tlf. 51 92 99 07

Bisidder - Astrid Hansen, tlf. 51 29 07 21.

Tryghedsopkald - Anny Aagaard, tlf. 22 55 48 48.

PC-hjælp - Erling Schøn Nielsen, tlf. 22 51 36 92

Nyhedsbrev - Tilmeld dig vores lokale nyhedsbrev på hjemmesiden.

Søndagscafé Forglemmigej

Caféen er for alle med hukommelsessvigt, ensomhedsfølelse eller har et lettere handicap.

Kontaktperson:

Tove Holm, tlf. 26 54 60 29

Bente Andersen, tlf. 40 82 66 00

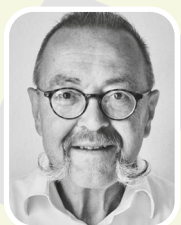
www.aeldresagen.dk/svendborg-gudme.



Stenstrup-Lunde-Kirkeby på forårstur til Femern-forbindelsen den 8. maj. Privatfoto

Vidste du, at glade seniorer lever længere

Det er mæg-hyggeligt at mødes!



Overskriftens påstand, som synes hugget i granit, er fastslået af et medlem af Stenstrup-Lunde-Kirkeby Seniorforening

Tekst og fotos af Palle Christiansen.

Derude i lokalområdet møder jeg en af Svendborg Kommunes aktive og måske største seniorforeninger. Med et medlemstal på 241 er de godt rustede til fremtiden. Formand Tommy Grønbæk Christensen har kun haft titlen i to måneder. Nu er han og bestyrelsen i gang med at løfte arven efter sin forgænger Hartvig Findorf og hans bestyrelse, hvis dygtige forarbejde i de sidste 14 år har båret frugt. Jo, der sker sandelig noget derude i Stenstrup for tiden. Byen har for nyligt fået ny bager, ny elektriker, ny brugsuddele, og i marts fik seniorforeningen ny formand.

Hvorfor har I sådan en stor succes, Tommy? – Fordi den store medlemsopbakning giver bestyrelsen op-

timisme til at gøre en ekstra indsats til fælles bedste. Og succesen er bygget op igennem mange år. Hartvig Findorf fik også gennemført at ændre navnet fra "Pensionistforening" til "Seniorforening". Ved generalforsamlingen forlod Findorf formandsposten efter 14 år, og Bente Johansen - efter 16 år bestyrelsen. Et veludført arbejde, som de skal have ros for, fortæller Tommy.

Det er faktisk meget enkelt. Stenstrup-Lunde-Kirkeby Seniorforenings primære formål er at tilbyde medlemmerne nogle glade oplevelser, og dermed give dem et godt seniorliv.



Besøg ved Dodekalitten, som bliver officielt indviet den 20. juni 26. Privatfoto.



Stenstrup-Lunde-Kirkeby Seniorforeningsamlet: Øverst v. Lars Rosenstand Jensen, Anette Olsen, kass., formand Tommy G. Christensen. Nederst: Kirsten Rasmussen, Mogens Petersen, næstform. og Susanne Nielsen, sekretær. Fraværende: Ulla Vilhelmsen.

Hvorfor være medlem af en seniorforening?

Tja, grundene er mange. For her opleves i fællesskab en masse ting. For eksempel fællesspisning, sang, håndarbejde og "loppearbejde". Pigerne holder modeopvisninger og mændene holder mandefrokoster. Fællesskabet giver seniorerne mange stjerne-stunder.

En tradition er også at gå på virksomhedsbesøg i lokale virksomheder. For eksempel har 40 seniorer været på besøg hos Albjergs Maskintec i Stenstrup. En anden populær tradition er den årlige "Store Bededag" med gudstjeneste i Stenstrup Kirke, og efterfølgende serveres der varme hveder i præstegården.

Superpopulære udflugter

På de to udflugter årligt, løvspring- og løvfaldsturen, er der rift om pladserne. - Vi var den 8. maj på forårstur for at se Femern forbindelsen og skulpturlandskabet Dodekalitterne. Her var vi 51 deltagere, fortæller Tommy.

"Hjælpende Hænder" er en superidé

Foreningen kan yde medlemmerne hjælp til småreparationer af for eksempel el-apparater, syning af lynlås eller hvis der er bøvls med mobil/eller computeren. Som udgangspunkt er hjælpen gratis, men der er en "kagekasse"!

Har du lagt en strategi, Tommy? - Foreløbig kører vi i den samme "gode rille". Men sammen med bestyrelsen drøfter vi fremtidens aktiviteter, fortæller Tommy. Bliver der uoverensstemmelser? Med et glimt i øjet svarer den nye formand. - Nej, for de bliver slået ned med hård hånd!

En lille quiz om at huske...

Tekst af Marianne Mølsted

Der er mange mennesker, vi møder gennem livet, men nogle er helt særlige. De er ikke levende – og alligevel lever de videre i os. Vi ved, hvordan de ser ud og opfører sig, og de bliver aldrig ældre. Her er 13 af dem – en del af din barndom og opvækst. Og forresten: hvem af dem er fra Finland? Kan du huske det?

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. Emil | 8. Otto |
| 2. Claus | 9. Orla |
| 3. Karius | 10. Hodja |
| 4. Tommelise | 11. Palle |
| 5. Pippi | 12. Cirkeline |
| 6. Lille My | 13. Kasper |
| 7. Egon | |

Fik du 13 rigtige? Se svarene på side 26

Biblioteket tilbyder hjælp til litteratursøgning i den bemandede åbningstid:

Hovedbiblioteket, Svendborg:

Tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-18
Fredag kl. 10-17
Lørdag kl. 10-14

Gudme Bibliotek

Tirsdag kl. 13-18

Lundby Bibliotek

Tirsdag kl. 13-18

Skårup bibliotek

Onsdag kl. 13-18

Stenstrup Bibliotek

Onsdag kl. 13-18

Thurø Bibliotek

Tirsdag kl. 13-18

Vester Skerninge Bibliotek

Onsdag kl. 13-18

SVENDBORG
bibliotek

Du kan møde bibliotekets IT-frivillige på Hovedbiblioteket i bestemte tidsrum i løbet af ugen. Se www.svendborgbibliotek.dk eller ring til biblioteket og hør mere.

Frivillige på ø-besøg som tak for indsatsen



Svendborg Senior Idræt tilbyder en dagstur for en frivillig indsats i foreningen

Tekst af Inger Hager

Foto: Hanne Marie Jensen



Fra et af øens to højdepunkter var der en utrolig fin udsigt horisonten rundt.

En flok medlemmer, der har påtaget sig opgaver som frivillige i Svendborg Senior Idræt, vinker glade fra den lille færge.

Efter en sejltur på blot 15 minutter er færgen i havn i en anden verden - næsten. Sproget er det samme, valutaen ligeså. Stedet er den lille ø Bjørnø, der ligger lige syd for Faaborg. Her er ingen biler, men en duft af blomstrende planter og en summen af insekter. Forklaringen er, at meget af øen er økologisk.

En fin gestus

Villy Skovbjerg Hansen, Ulbølle, er en af de frivillige, der deltog i Bjørnø-turen.

- Det var en helt fantastisk tur. Det er en dejlig ø, og værten, Leif Nysted, der viste os rundt på øen, var virkelig god til at fortælle, siger han og tilføjer:

- Det er en fin gestus, at vi får sådan en tur. Men vi giver jo også noget til foreningen. Senioridrætten står og falder med de frivilliges indsats. Ellers var der ingen forening, fastslår Villy Skovbjerg Hansen.

Som frivillig deltager han i planlægning af endags vandreture, "Ture i det blå", som de kaldes. I hele sommerperioden er der arrangeret disse vandreture hver 14. dag til forskellige steder rundt i det fynske og på øerne. Deltagerne kører sammen i private biler til målet, som for eksempel kan være Ristinge Klint, og vandrer derfra.

God snak i ventetid

Som frivillig er Gyda Hansen, Svendborg, holdleder af aktiviteten "Frisk Motion", og hun er desuden medlem af det Tværgående Udvalg i Senioridrætten. Men hun har ydet en frivillig indsats i langt mere end 30 år.

- Vi havde en dejlig tur. Det var rart, at vi kom i snak med hinanden allerede, da vi stod og ventede på færgen i Faaborg, fortæller hun.

Arrangementet på Bjørnø omfattede foruden sejlturen en rundtur på øen afbrudt af en pause med kaffe og boller ved en stor bålhytte midt på øen. Senere blev der serveret et varmt måltid i Bjørnø's beboerhus efterfulgt en gåtur rundt i den lille landsby med flere fortællinger. Inden hjemsejladsen kunne deltagerne



Fuglesang og blomsterduft kom deltagerne i møde på en herlig gåtur gennem et moseområde, forrest er det Gyda Hansen.

nyde kaffe og kage, igen i beboerhuset.
I 2024 gik frivillituren til Ærø, og sidste år var målet Strynø.

Kultur og byggestil

Finn Christoffersen var for første gang med på frivilligdagen til Strynø. Hans opgave som frivillig er at være hjælpetræner på et styrketræningshold.

- Sådan en dag for frivillige er udmærket og en sjov måde at gøre det på, siger han og fortsætter:
- Men det er ikke det afgørende for mig som frivillig med sådan en dag, siger Finn Christoffersen.
En anden deltager, Ahmad Aziz Ghodsipour, som er holdleder i bordtennis, er meget interesseret i øens kultur og byggestil.

- Det er meget sjovt at besøge Bjørnø, og det er også rart socialt at deltage sammen med andre frivillige, siger han.

Ikke uden frivillige

Her i sommeren 2026 er Svendborg Senior Idræt vokset til 1.750 medlemmer. For at drive en så stor forening skal der mange frivillige kræfter til, og antallet af frivillige er nu oppe på 155 medlemmer.
- Jeg er taknemmelig for de mange frivilliges indsats. Senioridrætten kunne ikke fungere uden dem, som vi er helt afhængige af og glade for, understreger Jesper Vilbrad, som er formand for Svendborg Senior Idræt. Foruden et stort antal motionsaktiviteter tilbyder foreningen også sine medlemmer mange kultur- og vandreture og foredrag, som frivillige også arrangerer.
- Det er nogle flotte ture, det er imponerende. Turene bliver hurtigt udsolgt, og der er endda ofte venteliste på at deltage. Det betyder også, at vores forening lægger vægt på det sociale samvær og fællesskab, fastslår formanden.
- Vi har aldrig været så mange medlemmer. Jeg tror, at vi kan nå op på omkring 2.000 medlemmer til jul, når den nye sæson er kommet i gang, understreger Jesper Vilbrad.

Fakta om antal 2026

Svendborg Senior Idræt
1.750 medlemmer, 155 frivillige,
46 forskellige aktiviteter, 102 hold



Deltagerne på rundturen på Bjørnø kunne vælge at vandre eller blive kørt rundt i vogn med lænestole og sofa anført af vært på turen, Leif Nysted, på traktoren.

Svendborg Senior Idræt

I kataloget her midt i Impulser eller på www.svsi.dk kan du finde oplysning om alle Svendborg Senior Idræts tilbud. Du kan også ringe på 22 92 57 00 mandag - torsdag kl. 10.00 - 12.00.

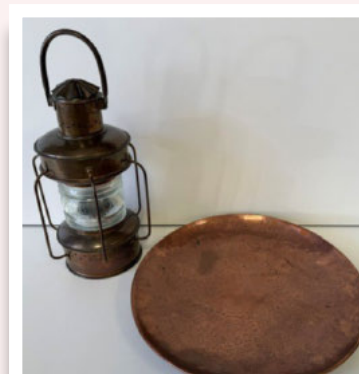


... men smukt håndværk udført i tyndplade af Jan G. Hansen

Tekst af Klaus Grønbech

Fotos af Klaus Grønbech og Anne-Marie Ostensen

Fra efteråret bliver helt ny tirsdagsaktivitet mulig fra kl. 9-13 på smedeværkstedet. Her kan du efter eget behov og egne idéer udføre blikkenslagerarbejde og kobbersmedearbejde i tyndplade 0,5 - 1,0 millimeter. De mange teknikker giver den erfarne Bruno Jensen fra sig, så hvis du ikke selv har idéen - så kom og få inspirationen af Bruno som har skabt både lampen og det smukke fad i kobber.



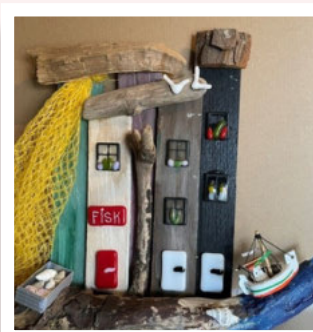
Kreativitet koster nødvendigvis ikke mange pensionistkroner

På Seniorværkstederne betaler du kun et lille årligt kontingent, og kan benytte alle de mange værksteder på dage/hold hvor der er pladser. Der tilbydes mange forskellige aktiviteter på de 1600 m² i de gamle fabriksbygninger. **Kig ind på hjemmesiden senior-vst.dk** og se de mange muligheder du har sammen med over 400 andre seniorer.



Kreative Anne-Marie Ostensen leger med mange forskellige materialer og benytter ofte flere forskellige værksteder. Her vikin-ger som er drejet af gamle bordben og skjoldene er smykker fra 80'erne.

En tur til stranden i den friske luft for at samle drivtømmer og muslingeskaller har vi godt af. Sammen med en løgpose som net, en "gammel kutter" samt vinduer og døre lavet af glas op-står dette maritime dekorative miljø.



Åbent Hus i Seniorværkstederne Lørdag den 5. september kl. 10-14

Indgang A: Ndr. Ringvej 18 – Indgang B: Rødeledsvej 72

To nye medlemmer har mulighed for at vinde frit kontingent resten af 2026

Dette er ikke en historie fra de varme lande!



Tekst og foto Palle Christiansen.

Men tværtimod en sand historie fra det tempererede Svendborg. Uvist af hvilken årsag, så hitter seniorernes/pensionisternes interesse for at studere historie i disse år

Den store interesse for historie, kan Svendborg Seniorakademi i Ørkildsgade snakke med om. De har nemlig hele fire studiegrupper for historieinteresserede. Den eneste kvalifikation, der kræves af dig, er nysgerrighed.

Skal du til at forlade arbejdsmarkedet, så husk at gå i gang med at planlægge, hvad du skal bruge de mange nye fritimer på. Du kan komme med i Seniorakademiet fra du er fyldt 60 år, evt. tidligere.

Historiegruppe 1, studerer de historiske emner bredt. Senest et stort tema om 1. Verdenskrig, optakten til krigen, fredsafslutningen og de mange eftervirkninger for Europas lande helt op til i dag. Før da behandlede gruppen Canada. Gruppen så på Canadas historie, befolkning, kolonisering krige og udvikling. Men også klima-, miljø- og infrastruktur.

Historiegruppe 2 har for eksempel studeret arkitektur i Svendborg, vikingerne på Island, Genforeningen 1920, jødernes historie m.v. På listen er Ukraine, H.C.



I Svendborg Seniorakademi hitter det at studere historie og det er ikke en historie fra de varme lande.



Munkene på Klosterplads er kulturhistorie.

Andersen, Gudmekongens land. Senest har gruppen studeret Kai Nielsen og Svendborgs skulpturer. Rækkefølgen afgøres af studiegruppen.

Historiegruppe 3 er en studiegruppe om Svendborgs lokalhistorie. Det handler også om Svendborgs søfartshistorie og maritime arv. Gruppen kan også udvælge perioder eller gader og ejendomme. Gruppen drøfter rækkefølgen.

Der er også en gruppe vedrørende slægtsforskning. En lille engageret gruppe, der deler viden med hinanden. En stor del af slægtsforskningen foregår på computer.

Kom og del din viden og erfaring sammen med andre almindelige seniorer, der elsker den brogede verden.

Svendborg Seniorakademi er en samfundsoplysende forening med rigtig mange temaer på hylderne. For eksempel samfundsforhold, filosofi, religion, kunst og kultur, litteratur og sprog, videnskab og natur. Vi har også en strikkeklub, hvor alt diskuteres, for eksempel kultur. Du skal være så velkommen i vores fællesskab.

Du kan tilmelde dig på hjemmesiden:
www.seniorakademiet.dk.



Strikke- og nørkleklubben Rendemaskerne mødes hver torsdag kl. 09:30 - 12.00. Alle er velkomne

Nærdemokrati i lokalområderne

Nærdemokrati handler om, at beslutninger og idéer vokser frem tæt på borgerne. Det er ofte mennesker med lokalkendskab og engagement, der bedst ved, hvad et område har brug for



Tekst af Rigmor Lauridsen og Majbritt Kjærulff

Nærdemokrati handler om, at beslutninger og idéer vokser frem tæt på borgerne. Det er ofte mennesker med lokalkendskab og engagement, der bedst ved, hvad et område har brug for.

I erkendelse af at en stærk lokal organisering af borgerne er fundamentet for, at et lokalområde kan udvikle sig målrettet og koordineret - og ikke mindst med blik for områdernes særlige identitet, lokale fællesskaber og adgang til naturen, er Svendborg Kommune inddelt i 9 lokalområder. Hvert lokalområde er repræsenteret af et demokratisk valgt lokalråd, som har konkret indflydelse på den lokale udvikling.

For at kunne repræsentere alle borgere i hele lokalområdet skal lokalrådet være et åbent og demokratisk forum. Det indebærer, at alle borgere fra et lokalområde automatisk er medlemmer, og at der derfor ikke må opkræves et medlemskontingent.

Lokalrådene fungerer som bindeled mellem borgere og kommune og er med til at sætte lokale idéer i gang.

I en tid hvor meget foregår digitalt oplever mange, at de lokale fællesskaber får større betydning. Her kan lokalrådene være med til at skabe nærhed og sammenhold. Lokalrådene arbejder med mange forskellige typer projekter. Nogle handler om natur og stier, andre om fællesskab, trafikssikkerhed eller aktiviteter for børn og ældre.

Mange projekter bliver til gennem borgerbudgetter, hvor lokale borgere selv foreslår projekter og stemmer om, hvad pengene skal bruges til. Borgerbudgetterne er en særlig ordning i Svendborg Kommune, hvor lokalrådene uddeler midler til lokale initiativer.

I lokalrådene mødes borgere på tværs af alder, bag-

grund og interesser. Mange seniorer spiller en vigtig rolle, fordi de har tid, erfaring og lyst til at engagere sig i deres lokalområde.

Forum5762 – Fællesskab om udvikling i vores lokalområde

Forum5762 startede i 2018 som en initiativgruppe af folk fra foreningslivet, skoleverdenen, erhvervslivet og civilsamfundet, der samlet set havde interesse i at arbejde for udvikling af lokalområdet under postnummeret 5762 i den vestlige del af Svendborg Kommune.

Forum 5762 understøtter aktiviteter, der fremmer borgernes evne og lyst til at tage ansvar for eget liv og til at deltage aktivt og engageret i lokalsamfundets udvikling blandt andet ved møder og debatskabende arrangementer.

Fællesskabets hus Station 5762 danner ramme for mange aktiviteter. Der er faste ugentlige brugergrupper såvel som enkeltstående foredrag, udstillinger, hvor man kan møde "månedens" kunstner samt kurs-er udbudt af Folkeakademiet Sydfyn.

Lokalråd 5700vest – når gode idéer bliver til virkelighed

Lokalråd 5700vest arbejder for udvikling og fællesskab i den vestlige del af Svendborg og omfatter områderne Rantzausminde, Tankefuld, Sofielund, Ryttermarken, Skovsbo, Lehnkov, Hvidkilde, Egense og Vesterrøn.

Lokalrådet fungerer som bindeled mellem borgere, foreninger og kommunen. Målet er at styrke nærdemokratiet og skabe et lokalområde, hvor borgerne engagerer sig i fællesskabet og er med til at præge udviklingen.

Arbejdet spænder bredt – fra trafikforhold, skiltning og lokalplaner til administration af borgerbudgetmidlerne, hvor borgerne selv udvikler projektidéer og stemmer om, hvilke projekter der skal modtage støtte.

De senere år har borgerbudgetterne blandt andet bidraget til etableringen af Lehnkov Badebro, en kirsebærlund ved Egense Forsamlingshus, en kommende naturlegeplads og fællesspisning. Projekterne er skabt af lokale ildsjæle, både enkeltpersoner og foreninger.

Lokalrådet lægger vægt på åbenhed og borgerinddragelse. Det ses blandt andet ved de årlige generalforsamlinger, hvor mange borgere møder op for at høre om arbejdet og kommende projekter. Ved generalforsamlingen i 2026 deltog mere end 65 borgere i den efterfølgende fællesspisning – et tydeligt tegn på et stærkt lokalt engagement.

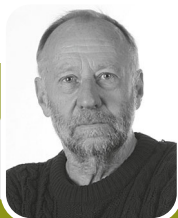
For Lokalråd 5700vest handler nærdemokrati ikke kun om møder og høringssvar. Det handler om mennesker, der mødes, tager initiativ og sammen gør lokalområdet til et endnu bedre sted at bo, leve og være en del af.



Oversigt over de 9 lokalråd i Svendborg Kommune

- Gudmekongens Land
- 5881 Skårup Sogn
- Forum 5762
- 5700vest
- Thurø Lokalråd
- Lokalråd Svendborgsund
- Tved Lokalråd
- Stenstrup-Kirkeby-Lunde Lokalråd

Læs mere om nærdemokrati og lokalråd på kommunens hjemmeside.
Direkte link er: www.svendborg.dk/politik-og-indflydelse/lokalraad-og-naerdemokrati/



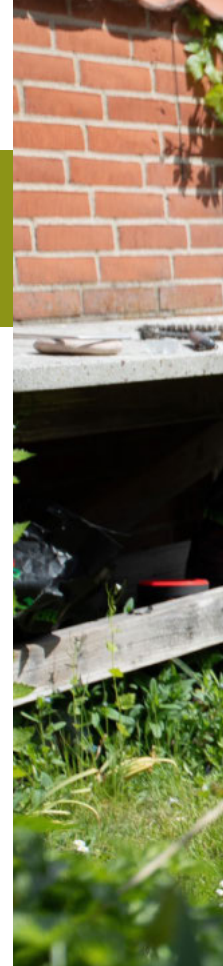
Klistermærket kan rekvireres hos Genbo-bestyrelsen, hvis du vil signalere, at her må der gerne bankes på og bedes om hjælp.

Tekst og foto af Tage Østbjerg



“Genbo” er praktisk gensidig nabohjælp, der gi’r tryghed og meget mere livskvalitet

Vi er blevet mere og mere private, og jo tættere vi bor, jo mere har vi brug for afstand. Det har inspireret nogle initiativrige mennesker i Svendborg til at oprette en forening, hvis formål er at skubbe gang i nogle fællesskaber blandt borgere, der bor tæt ved hinanden.



TILBYDER OG ØNSKER



Praktisk hjælp i hverdagen

RING TIL **51 99 48 24** Og hør mere

Flyeren som bliver smidt ind i adbrevsprækken hos beboerne.

Sammen kan vi noget, som vi ikke kan alene

Lone Møller og en af hendes gode bekendte har opfundet begrebet “Genbo”, som nu er blevet til en forening, hvor hun og seks andre medlemmer af bestyrelsen kerer sig om, at vi mennesker kommer hinanden mere ved.

“Genbo” står for gensidig nabohjælp og går i sin enkelhed ud på, at vi bliver bevidste om at være parat til at hjælpe et godt naboskab i gang.

Lone, som har en baggrund som socialrådgiver, fortæller, at vi gennem de sidste 40-50 år er blevet mere og mere private og trækker os ind i vores egen privatsfære. Det er ikke så almindeligt mere, at vi hjælper hinanden. Det har foreningen taget afsæt i, og de vil gerne bruge kræfter på at hjælpe nogle gode naboskaber i gang.

Så under mottoet “Sammen kan vi noget, som vi ikke kan alene” tilbyder de at hjælpe et godt naboskab i gang.

De ved godt, at det er op ad bakke med et sådant projekt. Det kræver en omstilling i tankesættet hos de enkelte beboere, men til gengæld tror de på at “når den første sten er kastet i vandet, så breder ringene sig over tid.”

Projekt Wiggers Park

Lone fortæller videre, at for cirka tre år siden startede et Genbo-projekt op i Wiggers Park. Der blev oprettet

Kontakt til Genbo:

Lone Møller

Tlf. 22 62 08 24

lonemoeller48@gmail.com



Genbo-bestyrelsen består af:

Lone Møller, Formand
Svend Erik Hansen, Næstformand
Hanne Tarp, Psykoterapeut
Vivi Haladyn, Sekretær
Bjarne Laustsen, Kasserer
Joan Wendelboe Nielsen
Daniel Gregersen

en lille arbejdsgruppe bestående af tre kvinder fra Wiggers Park og Lone og Hanne Tarp fra "Genbo". Der blev snakket med den lokale præst fra Sct. Jørgens Kirke, Spar-købmanden og med afdelingsbestyrelsen under SAB.

Alle syntes, det var en god idé, så projektet blev slået i gang. Lone fortæller, at det går fremad, men det går langsomt.

Gruppevis kan de nu finde på at banke på hos hinanden, men man skal først kende hinanden før det sker. To beboere har uafhængigt af "Genbo" startet en kaffeklub, som mødes hver 14. dag. Det er med til at skubbe det gode fællesskab i gang – og dermed "Genbo". Lone ved godt, det ikke lykkes fra den ene dag til den anden. Til gengæld har hun en tro på, at ad åre har "ringene" spredt sig, og så begynder vi alle at se og hjælpe hinanden mere og mere.

Flyers og klistermærke

Genbo-foreningen har fået udarbejdet nogle flyers, som kastes ind i beboerens brevsprækker. Ligeså kan beboerne hente et klistermærke på Svendborg Bibliotek eller i Frivillighedshuset. Det sættes på postkassen eller hoveddøren. Teksten på mærket lyder: "Bank gerne på, praktisk hjælp i hverdagen".

Fælleshaven betyder fællesskab og samhørighed

Lone bor i Pjente-møllestræde i Svendborg, hvor der allerede fungerer en form for Genbo-projekt.

Lone Møller, formand i "Genbo", nyder solen i Pjente-møllestrædets "forsamlingshus", som er stedet, hvor strædets beboere mødes og kommer til at kende hinanden.

Det har blandt andet resulteret i, at strædets beboere har oprettet en fælleshave på to små grunde, hvor husene var blevet revet ned. Haven her fungerer som et "forsamlingshus" for gadens beboere. Her samles de, kommer hinanden ved og kommer til at kende hinanden, så de uden betænkelighed kan passe på hinanden, hjælpe hinanden og vel at mærke også bede om hjælp til nogle af de ting, de ikke selv er i stand til.

Ku' du tænke dig at få startet et Genbo-projekt op?

Du behøver ikke tøve, hvis du synes, et Genbo-projekt kunne være rart i dit boligkvarter. Det er helt enkelt at hente hjælp til at få det startet op. Du ringer blot til Lone Møller, som er formand i foreningen, og så vil hun og hendes bestyrelse komme og være behjælpelig med at få sat det i gang.

Som Lone udtaler er det lidt op ad bakke, at få folket ud af husene, men ved tålmodighed og knofedt skal det nok lykkes hen ad vejen.

Mariannes klumme

Kryds og Tværs – ren hjernetræning eller bare for sjov?



Tekst af Marianne Mølsted

"Det kræver jo en vis kløgt!", kunne min mand mumle, mens han skrev et par bogstaver ned i en kryds og tværs. "Men det er så morsomt" og grinede til/af mig. Ja, ja og så opgav jeg og overlod det misundeligt til min kloge svigerfamilie. Men så fandt jeg en børne kryds og tværs. Det var jo ret hyggeligt og den lette kunne jeg lige klare. Jeg skjulte den under diverse aviser (man skal jo ikke frivilligt være til grin).

Og man skal jo gøre noget for at træne sin hjerne. Også her i sin høje alder. Det var der adskillige, der fortalte mig, og fristede med Sudoku og andre hjernepgaver. AK - det var lige før jeg kunne tænke med længsel på en andengradsligning fra min skoletid. De var jo morsomme, da jeg endelig fandt ud af hvordan. Men hvad brug har man af dem her sent i livet? Forresten hvad brug havde jeg af dem i 7. klasse? Det har jeg da aldrig før spekuleret på, og nu er det jo lidt se

Men de der kryds og tværs. Det var egentlig lidt spændende, at det samme ord kunne betyde så meget. KONGELIG PÅSKØNNELSE stod der et sted på tværs. Jeg prøvede med MARCH. Nej eller KLAP. Det passede ikke. Jeg fandt lidt andre bogstaver på langs. OPRYDNING – dur ikke. Det var alt for langt. ORDEN

- kom pludselig frem. Hvad havde det med mit ord at gøre? Åhh – en orden at hænge på brystet – ikke noget med mit ROD. Selvfølgelig. Jeg smilede ret tilfreds og brugte blyanten. For en kuglepen vidste jeg jo var en umulighed og et godt viskelæder en nødvendighed.

Og nu har jeg opdaget, at man kan få kryds og tværs blade med facitlister bagi. Hurra – ja det er jo ikke, fordi jeg straks blader om, meeen i en fastlåsning er det jo en mulighed at kikke. Bare på et enkelt ord. Måske er det nok, så man kan komme videre.

En flod i Tyskland, måske skulle jeg bruge et kort? Det forhindrer også stavfejl. Min gamle bekymring om det er et P eller et B på kryds, men det fortæller tværs mig. Og senere er en "Mosekone" jo ikke en "Hosekone". Sådan bliver man jo klogere. En GNAVER er ikke en MUS eller ROTTE, men det SNÆRER.

Jeg er blevet ret glad for de mange små firkanter. De fleste gange lykkes det at fylde bogstaver i. Ja, jeg ved godt, at det er, ikke er supersvære opgaver jeg har, men lidt har også ret. Måske hjælper det på hjernen, som de siger - hvem ved?

Fik du 13 rigtige? Se quizzen på side 17

1. Emil – fra Emil fra Lønneberg (Åstrid Lindgren, Sverige)
2. Claus – fra Store Claus og Lille Claus (H.C. Andersen, Danmark)
3. Karus – fra Karus og Bakus (Thorbjørn Egner, Norge)
4. Tummelise – fra Tummelise (H.C. Andersen, Danmark)
5. Pippi – fra Pippi Langstrømpe (Åstrid Lindgren, Sverige)
6. Lille My – fra Muurtrøldene (Tove Jansson, Finland)
7. Egon – fra Cykelmyggen Egon (Flemming Quist Møller, Danmark)

8. Otto – fra Otto er et næsehorn (Ole Lund Kirkegaard, Danmark)
9. Orla – fra Orla Frøsnapper (Ole Lund Kirkegaard, Danmark)
10. Hodja – fra Hodja fra Pjort (Ole Lund Kirkegaard, Danmark)
11. Palle – fra Palle alene i verden (Jens Sigsgaard, Danmark)
12. Cirkeline – fra Cirkeline (Hanne Hasstrup, Danmark)
13. Kasper – fra Kasper i Kardenomme By (Thorbjørn Egner, Norge)

KOMMUNALE TILBUD

AKTIVITETSCENTRE

For yderligere information kontakt
Områdekontor Plejecenter Øst, Tlf. 62 23 43 00
Områdekontor Plejecenter Vest, Tlf. 62 23 42 00

BOLIGER FOR ÆLDRE

Visitatorer: Tlf. 62 23 40 00 - Tryk 1

DEMENS

Kontakt demenskonsulenterne om spørgsmål
vedrørende demens
Charlotte Gehring, tlf.: 30 17 59 87
Ditte Lindberg, tlf.: 20 33 58 29
Julie Lindgren, tlf.: 30 17 59 60
Louise Madsen, tlf.: 29 99 51 10

DEMENSCENTER SYDFYN

Rådgivning og aktiviteter
Mail: demenscentersydfyn@svendborg.dk

GENOPTRÆNING

Trænende terapeuter, Tlf. 62 23 40 40
Mandag-torsdag:
kl. 8.00 - 10.00 og kl. 13.30 - 14.30
Fredag: kl. 8.00 - 10.00
mail: traening@svendborg.dk

HJEMMEHJÆLP OG MADSERVICE

Visitatorer: Tlf. 62 23 40 00 - Tryk 1

HJÆLPEMIDLER

Som f.eks. rollator, kørestol m.m.
Hjælpepiddelaterapeuter
Mail: socmyn@svendborg.dk, Tlf. 62 23 40 00 - Tryk 2

PERSONLIGE HJÆLPEMIDLER

Som f.eks. bleer, sko, indlæg m.m.
Hjælpepiddelafdelingen
Mail: socmyn@svendborg.dk, Tlf. 62 23 40 00 - Tryk 3

PÅRØRENDERÅDGIVNING

Tlf. 62 23 40 00 (administrationen). Du vil herefter blive
kontaktet af pårørenderådgiver Lone Milling (fredage)

SUNDHEDSHUS SVENDBORG

Tilbud til dig med bl.a. kræft, KOL, hjerte
karsygdomme og diabetes type 2 samt andre
sundhedsfremmende tilbud.
Hulgade 9, tlf. 62 23 40 25

KOMMUNIKATIONS-CENTER SYDFYN HØREOMRÅDET

Tlf. 62 23 41 75
Tlf.tid: Mandag til torsdag kl. 8.30 - 9.30
Mail: socmyn@svendborg.dk

INFORMATION- OG KOMMUNIKATIONSTEKNOLOGI (IKT)

Tlf. 20 54 79 73
Tlf.tid: Tirsdage kl. 13-14
Mail: socmyn@svendborg.dk

SYNSRÅDGIVNINGEN

Tlf. 20 53 02 95
Tlf.tid: tirsdage kl. 13 - 14 og torsdage kl. 9 - 10
Mail: socmyn@svendborg.dk

TALEOMRÅDET

Tlf. 62 23 40 85
Tlf.tid: Tirsdag kl. 10.00 - 11.30
Mail: socmyn@svendborg.dk

KØRSEL

BUSKORT

Du kan bestille og betale buskortet på nettet eller
kontakte Fynbus telefonisk. www.fynbus.dk
Fynbus tlf. 63 11 22 00

HØREKLINIKKEN OUH

Kørsel til afprøvning og justering af høreapparat
Region Syddanmark. Transport tlf. 70 11 31 11

KØRSEL TIL LÆGE OG SPECIALLÆGE

Ansøg elektronisk via borger.dk eller
bestil ansøgning på telefon 62 23 35 35
Er du visiteret - bestil kørsel på telefon 63 11 22 00
Senest en dag før inden kl. 12 til din lægekonsultation

Individuel Handicapørsel

Kørselsordning for svært bevægelseshæmmede
Bestilling af ansøgning tlf. 62 23 35 35
(findes også på Kommunens hjemmeside)
Bestilling af kørsel tlf. 63 11 22 00

SYGEHUSKØRSEL

Kørsel til behandling i Region Syddanmark
Siddende patientbefordring tlf. 70 11 31 11



Svendborg
Kommune

Svendborg Kommunes hovednummer: 62 23 30 00 · www.svendborg.dk

BORGERSERVICE

Borgerservice hjælper med pas, kørekort, helbrestillæg, sygesikring, hjælp til digital post, hjælp til selvbetjening på borger.dk, folkeregister samt udstedelse og hjælp til aktivering af MitID.

Der findes også mange oplysninger og selvbetjeningsløsninger på www.borger.dk og www.svendborg.dk

TIDSBESTILLING

HUSK - bestil tid på www.svendborg.dk/Bestiltid

ÅBNINGSTIDER

For personlig henvendelse:

Borgerservice, Centrumpladsen 4, Svendborg:

Mandag/ tirsdag/ fredag: kl. 09.00 - 13.00

Onsdag: lukket

Torsdag: kl. 10.00 - 16.45

For telefonisk henvendelse:

Mandag/tirsdag/onsdag:..... kl. 09.00 - 15.00

Torsdag: kl. 10.00 - 16.30

Fredag: kl. 09.00 - 14.00

Se tidsbestilling. Der kan være ekstra åbent.

ANMELDELSE AF FLYTNING, LÆGESKIFT OG NYT SUNDHEDSKORT

Skal gøres digitalt via www.borger.dk eller www.svendborg.dk Ellers kontakt Borgerservice

SPØRGSMÅL TIL SENIORAKTIVITETER

Birthe Bergmann, tlf. 24 88 63 31

UDBETALING DANMARK

Boligstøtte: 70 12 80 63 - Pension og varmhjælp: 70 12 80 61 - Blåt EU-bevis: 70 12 80 81

SKAT

www.skat.dk, telefon 72 22 18 18

MOBIL BORGERSERVICE

Ulige uger 9.00 - 10.30

11.30 - 13.00

Mandag Hesselager Genbrugsstation, Industrivænget 1, 5874 Hesselager

Gudme Hallen, Stærkærvej 1, 5884 Gudme

Tirsdag Tåsinge Hallen, Eskærvej 65, 5700 Svendborg

Lundby Hallen, Lundbyvej 43, 5700 Svendborg

Fredag Oureskolerne – Kurstedet, Vejstruplund 4, 5882 Vejstrup

Thurø Hallen, Rolf Krakes Vej 20, 5700 Svendborg

Lige uger 9.00 - 10.30

11.30 - 13.00

Mandag Vester Skerninge Hallen, Mads Hansensvej 10,
5762 Vester Skerninge

Overfor Højskolen i Ollerup – Sandkrogen,
Svendborgvej 14, 5700 Svendborg

Tirsdag Stokkebækskolen, Byvej 11, 5892 Gudbjerg Sydfyn

Skårup Hallen, Åbyvejen 43, 5881 Skårup

Fredag Kirkeby Kirke - parkeringspladsen ved Åparken
Assensvej 47A, 5771 Stenstrup

Brugsen Stenstrup, Stationsvej 16, 5771 Stenstrup