Ældre Sagen

Sorø



Livsglæde & Samvær

Nr 5 Program efterår 2026

Find altid de nyeste informationer på hjemmesiden:
aeldresagen.dk/soroe

Kultur og samværd

Med mindre andet er nævnt afholdes aktiviteterne i:
Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø

Søndagscafe

Søndagscafeen holder åbent på følgende søndage kl 14.00

Den 11 oktober og 8 november er der åbent i søndagscafeen i år

Det sker i: **Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø**

Nærmere program findes på hjemmesiden.

Tilmelding nødvendig

Tilmelding til Carl-Christian Bringgaard, 40 43 34 33 eller via hjemmesiden, senest 5 dage før

"Dameværelset " Kun for kvinder

Første onsdag i måneden fra kl. 12.00

Er du kvinde 60+, interesseret i et uformelt socialt samvær med andre kvinder?

Har du lyst til at udveksle erfaringer, høre foredrag, måske selv komme med ideer?

Vi har allerede haft mange forskellige indslag, de spænder lige fra vinsmagning, over interview med erhvervskvinde, besøg fra det lokale museum, gårdbutik, og meget, meget mere.

Kan du komme den første onsdag i måneden fra kl. 12, så er "Dameværelset " noget for dig.

Tilmelding via hjemmesiden eller til Jette Knutdskov Hansen tlf. 29 74 93 80 mandag og onsdag, kl 10 - 12

"Herreværelset" Kun for mænd

Alle møder starter klokken 12. Datoer; se hjemmesiden

Er du mand, 60+ og interesseret i et uformelt, socialt samvær med andre mænd.

Ideen med "Herreværelset" er at skabe et netværk for meningsfyldt samvær med spændende foredrag, udveksling af erfaringer, nye venner, oplevelser, et stykke mad og en dram. Eller noget helt sjette, fordi det er deltagerne, der sætter dagsordenen.

"Herreværelset" har efterhånden en del år på bagen, alle med mange interessante indslag, besøg på forskellige spændende steder. Og masser af foredrag om alt imellem himmel og jord.

Kom og vær med

Tilmelding via hjemmesiden eller til Sven Reffstrup på tlf: 26 22 06 47



Kulturnet

Første tirsdag i måneden kl. 14.00-16.00 undtagen i juli og august

»Kulturnet« er et forpligtende netværk for 60+
På møderne planlægger vi i fællesskab kommende ture til aktuelle udstillinger, koncerter og vandreture samt besøg af oplægsholdere.

Arrangementer er tilgængelige i vores arrangementskalender, som udsendes i forbindelse med Kulturnets møder.

Kulturnet er et forpligtende netværk, hvor vi forventer, at medlemmer også har kendskab til og kan benytte e-mails samt apps på sin mobiltelefon

Tilmelding til Kirten Meijer, 21 24 01 70

Kreativitet i Kaarsbergcenteret

Alle torsdage kl. 10.00 - 12.00

Har du lyst til at mødes med andre omkring håndarbejde eller andre kreative sysler?

Vi sætter (næsten) ingen begrænsninger for hvad du kan sysle med. Strik, hækling, papirklip, patchwork, kun fantasien sætter grænser. Bare du selv kan medbringe remedier og materialer.

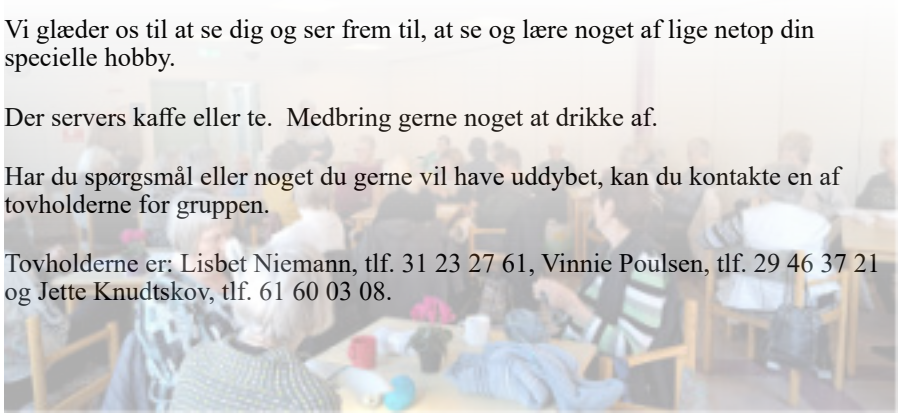
Vi hjælper hinanden og udveksler erfaringer og måske bliver vi selv inspireret til at prøve noget nyt.

Vi glæder os til at se dig og ser frem til, at se og lære noget af lige netop din specielle hobby.

Der servers kaffe eller te. Medbring gerne noget at drikke af.

Har du spørgsmål eller noget du gerne vil have uddybet, kan du kontakte en af tovholderne for gruppen.

Tovholderne er; Lisbet Niemann, tlf. 31 23 27 61, Vinnie Poulsen, tlf. 29 46 37 21 og Jette Knudtskov, tlf. 61 60 03 08.



Senior Biograf i Victoria Teatret.

Som regel første torsdag i måneden kl. 9.00-12.00

Alle pensionister såvel seniorer, førtidspensionister og invalidepensionister er velkomne.For at deltage skal du være medlem af Seniorbiografen, medlemskabet er gratis.

Billetten koster kr. 110,- og er inkl. kaffe og croissanter. Biografklub Danmarks medlemmer kan bruge deres kuponer på den ordinære pris

Du bliver medlem af Seniorbiografen ved at indmelde dig på mail: senior@victoriamails. dk, med din mailadresse i Victoria. Du kan også blot henvende dig i Victoria.

Der vises en film hver måned, fortrinsvis premierefilm, i perioden september - maj.

It-cafe i Kaarsbergcentret

Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø

Mandage kl. 10.00 – 12.00 Vi er klar igen efter sommerpausen den 31 august

Du kan få it-hjælp i Kaarsbergcentret hver mandag 10-12.

Har du brug for hjælp til din PC, tablet, mobiltelefon, programmer eller lign, er vi klar til at hjælpe. Vi hjælper stadig med MitId.

Er du usikker ved handel på internettet, bestilling af billetter, gå i netbanken osv, kan du i it- cafeen få den nødvendige tryghed. Der er altid hjælp, så du er sikker.

Du er også velkommen til at komme og få en kop kaffe, imens du hygger dig med din PC,/tablet og nyder samværet med andre.

Du behøver ikke at tilmelde dig, men medbring PC, tablet/Ipad og/eller mobiltelefon, eller hvad du har brug for hjælp til.

Er det umuligt for dig at komme i cafeen, og du har brug for hjælp, så ring til en af nedenstående, så finder vi en løsning.

Har du spørgsmål så kontakt venligst Palle Frejvald, 20 21 98 05, eller Dirk Ibsen, 20 22 42 75

Foredrag om Martin Luther, hans liv og virke

Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø

Som tidligere år vil Gunnar Lund Sørensen også i år, i efteråret holde seks foredrag. Denne gang om reformatoren, kirkefaderen Martin Luther, hans liv og virke. Samt om Danmarks, først og fremmest kongen Christian d. 3., præstekongens forhold til Wittenberg med Luther, Melanchton og andre.

De seks aftener er: 22/9 - 6/10 - 20/10 - 3/11 - 17/11 - 1/12.
Alle aftener er kl. 19 til 21.

Tilmelding til Kirsten Schilling tlf 27 51 17 01.

It-cafe på Sorø bibliotek
Storgade 7, Sorø

Torsdage kl. 14.00 - 16.00 Vi er klar igen efter sommerpausen den 27 august

Du kan få it-hjælp på Sorø Bibliotek, Storgade 7, hver torsdag mellem 14 og 16. Du finder os på 1 sal, henne ved aviserne. Vi er her imidlertid ikke på helligdage, samt andre dage hvor biblioteket er ubemandet.

Vi hjælper alle der har problemer med pc, mobiltelefon, tablet/Ipad, programmer/ apps, opdateringer mv. Er du usikker på brug af internettet osv., kan vi også hjælpe. Vi hjælper stadig med MitId.

Du behøver ikke at tilmelde dig, men medbring PC, tablet/Ipad og/eller mobiltelefon, eller hvad du har brug for hjælp til.

Har du spørgsmål, så kontakt venligst Palle Frejvald, 20 21 98 05, eller Dirk Ibsen, 20 22 42 75

Handyman - Hjælp til småreparationer

Henning Hansen, 24 23 19 74 Mandage kl. 10.00 - 12.00

Har du brug for lidt praktisk hjælp?
Så ring til Henning Hansen på telefon: 24 23 19 74 mandage kl. 10-12. og få en aftale.

Havearbejde og snerydning hjælper ”Handyman” ikke med!

Det sociale og humanitære område

En at tale med

Har du brug for en snak om det svære i livet? Vi løber alle ind i svære stunder, hvor det kan hjælpe at snakke med et andet menneske om det.

Ældre Sagen i Sorø tilbyder “En at tale med” om det der er svært i livet. Snakken kan foregå hjemme hos dig selv eller i Kaarsbergcentret.

Hold dig ikke tilbage, bare ring til Kirsten Schilling på telefon: 27 51 17 01

Kirsten Schilling sætter dig i forbindelse med en der er erfaren og god at snakke med.

Café for ukrainere i Sorø

Caféen er åben hver 14. dag om torsdagen klokken 14-16. i Kaarsbergcentret, Dr Kaarsbergvej 3, Sorø

Vi byder på gratis kaffe og lidt brød eller kage. Du er med til at bestemme, hvad vi skal lave. Det kan være samtale, spil og håndarbejde eller andet.

Vi starter igen torsdag den 13. August

Caféen er etableret i et samarbejde mellem organisationerne Ældre Sagen og Røde Kors..

Besøgsvenner bekæmper ensomheden

Kontakt til ensomme borgere og demensramte.

Besøgsvenner er et tilbud til ensomme ældre. Men også demensramte i den tidlige fase af sygdommen. Tilbuddet kan indeholde en hyggesnak over en kop kaffe eller en øl, en gå- eller køretur, en biograftur, se en fodboldkamp sammen, læse højt af en bog osv.

Mangler du en snak i ny og næ, gør en af dine pårørende, eller er en af dine nærmeste ramt af demenssygdom så kontakt:
Niels K. Pedersen 40 46 31 28

En besøgsven til demensramte kan være en hjælp, også for de pårørende.Vi har også besøgsvenner som kan medbringe hund.

Vi søger altid frivillige, som har lyst til samvær med en ældre medborger.

Er du nogenlunde mobil, har lidt overskud, eller selv brug for en snak ind i mellem, så er du et oplagt emne som besøgsven.

Er du interesseret i at høre mere, er du velkommen til at kontakte: Niels K. Pedersen 40 46 31 28

Bisidder

Rigtig mange mennesker er gode til at klare sagerne selv. Men for alle kan der komme en situation, hvor man kan komme i tvivl.

Det er ikke altid, at den bedste løsning er at tage et familiemedlem eller en god ven med til et møde eller en samtale – det kan faktisk være, at det "kommer for tæt på".

Det kan være svært at holde styr på alle detaljer i en samtale eller at huske aftaler, selvom de har stor betydning for dig.

Derfor kan det være en idé at få følgeskab af en bisidder, når du skal tale med offentlige myndigheder, plejehjem, en sagsbehandler, visitator, læge eller andre. En bisidder er gratis, og du kan få en gennem Ældresagen i Sorø, uanset om du er medlem eller ej.

En bisidder har ubetinget tavshedspligt.

Kontakt: Steen Mikkelsen, 25 3618 88, eller
Jørgen List Kristensen, 51 35 89 65

Sange for livet

Fra 1 september alle tirsdage kl. 14.00 – 15.30 i Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø



Vi begynder igen 1. september kl. 14 – 15.30, og forsætter hver følgende tirsdag kl. 14 - 15.30.

I "Sange til Livet" synger vi sammen - nyder en kop kaffe og kage samt får en snak om livet og det der sker omkring os.

Hilsen Susanne, Birgit, Heidi, Anni og Kirsten

Tilmelding til Kirsten Schilling, 27 51 17 01

Meny Sorø
Ringstedvej 35

Klinik for Fodterapi,
Sorø Absalonsgade 6

Bedemand
Haack
Dianalund -
Sorø -
Slagelse -
Stenlille
tlf: 42239990



Thiele Sorø
Storgade 23

Korsang for demensramte og deres pårørende.

Efter sommerpausen mødes vi igen 4 september og efterfølgende fredage i lige uger i Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø, 14.00 til 16.00

Syng sammen og oplev musikken frigøre erindringer og skabe samvær og glæde, Mød andre pårørende, der oplever nogle af de samme ting, som man selv gør i hverdagen.



Der vil være kaffe og brød.

Frivillig korleder: Dorthe Falck

Kontakt: Kirsten Schilling, 27 15 17 01
eller Birgit Wehlast, 71 75 80 05.

Gymnastik

Gymnastik er hver torsdag kl. 10-11 fra den 10.9.til den 26.11.2026 Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø

Gymnastik for borgere med demens, borgere med nedsat bevægelighed som følge af sygdom, eller borgere der ikke har mulighed for at deltage i andre træningstilbud.

Øvelserne er en blid gennemgang af kroppen.
Øvelserne tilpasses deltagerne.
Vi starter med: Opvarmning, som er vejrtrækning.
Herefter; øvelser alle kan deltage i.
Til sidst runder vi af med meditation.

Birgit Wehlast, telefon: 71 75 80 05
Kirsten Schilling, telefon: 27 51 17 01

Vejleder

NYT!

Har du engang fået
- et brev fra kommunen eller en anden myndighed, som var svært at forstå, eller
- en "partshøring", eller
- en afgørelse om f.eks. tilbagebetaling, eller
- noget helt andet

så ville en af Ældresagens vejledere kunne have hjulpet dig med at forstå, hvad det gik ud på.
Vejlederne er gratis, og du kan henvende dig til Ældresagen i Sorø og høre om mulighederne.

En vejleder har ubetinget tavshedspligt.
Vejlederne er frivillige og ikke eksperter i alt, men de har et stort engagement og baggrundsviden.

Kontakt: Steen Mikkelsen, 25 3618 88

Oplysning og underholdning

Alle arrangementer kræver tilmelding!

Tilmelding kan ske via vores hjemmeside: "aeldresagen.dk/soroe" eller til kontoret. Kontoret har åbent onsdage mellem 10 og 12, eller til Jette Knutdskov Hansen tlf. 29 74 93 80 mandag og onsdag, kl 10 - 12

Med mindre andet er nævnt afholdes arrangementerne i:
Kaarsbergcentret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø



Musik med Jane og Shane

Torsdag 27. august 2026 kl. 14-16. Pris for medlemmer kr. 75,- og ikke medlemmer kr. 100,-

Jane & Shane deler en gnistrende spilleglæde, der kun intensiveres i mødet med deres publikum og den fællesskabsånd, der opstår omkring musikken: "Vi elsker at spille sammen, når vi er på scenen, sker der noget magisk. Publikums entusiasme og glæde skaber en utrolig energi.



Duoen trækker på deres musikalske rødder i irsk og britisk folkemusik, krydret med elementer fra klassisk og jazz, hvilket har gjort deres koncerter særdeles populære.

De serverer lyriske ballader og livlige, keltisk-inspirerede melodier med et strejf af swing - altid med et glimt i øjet og et smil på læben.

Foredrag af Mette Rem

Torsdag den 24. september 2026 kl. 14-16

Skilsmisse, en datter der flytter hjemmefra og en krævende overgangsalder fik Mette til at miste retningen i sit liv. Hun rejste til Sydafrika – en rejse, der gav hende troen på, at det aldrig er for sent til at begynde på ny.





"Ovenstående oplevede jeg på på én gang. Det var en reel livskrise.

Kom og hør Mettes beretning om hvordan hun taklede de store skift, skift vi alle oplever i vores liv.

Menstrup- revyen med 2-retters menu og en genstand

Torsdag den 8. oktober 2026 kl. 12.00-18.10. Pris: kr. 650,-
Kun for medlemmer

Mødested: **Sorø Hallen**, **på den store p-plads bag Uno- X**, Ringstedvej 20, 4180 Sorø



Turen til Menstrup-revyen de sidste par år har været en stor succes, så derfor har vi bestilt 2 busser.

Vi er glade for at kunne præsentere Menstrup Revyen 2026. Oplev en masse underholdning og god stemning.

Holdet består af Thomas Mørk, Jens Haugaaard Jespsen, Cecilie Thilm, Tina Mundt Nedergaard og Jesper Søgaard.

Musik og vits med Niels-Peter Holm og Tage

Torsdag den 26. november 2026 kl. 14-16



Niels-Peter Holm (Tidligere bedemand og komiker) og pianisten Tage danner en populær duo, der rejser rundt i Danmark med livsbekræftende foredrag og underholdning.

Deres programmer blander dyb livserfaring, humor og sang. Der er bl.a. sange af Benny Andersen, Osvald Hellmuth, PH, Kim Larsen og mange andre og så er der også plads til lidt fællessang.

"For mig er humoren som en varme, der breder sig fra mellemgulvet og ud i hele kroppen og får blodet til at rulle hurtigere i tæerne", siger Nils-Peter Holm.

GF Forsikring
Vestsjælland
Boldhusgade 3

Sejers Konditori
Storgade 22

REMA 1000
Pedersborg
v/ Lucas Andersen
Elmebjergvej 15, Sorø

Sorø Apotek
Sorø Apotek
Storgade 19 A

Guitar Kaj

Torsdag den 10. december 2026 kl. 14-16

Guitar Kaj har været tidligere givet os en fantastisk underholdning, hvor han udfoldede sine talenter som skuespiller, musiker og komiker og hvor han skabte en rigtig god stemning.



Han spiller mange af de kendte sange, af blandt andet Kim Larsen, Bamse og John Mogensen, denne gang med lidt jul indover.

Bertel Abildgaard, alias Guitar Kaj, har bl.a. været skuespiller, forfatter og komponist i revyer som Græsted, Nykøbing Falster, Kerteminde, Kolding og har stået på scenen sammen med Annette Heick i ti år, og har derudover arbejdet med Jan Schou, Henrik Krogsgaard, Kirsten Siggaard, Grethe Sønck, Keld og Hilda samt mange andre kendte revyskuespiller.

Som Bertel siger: "Det skal være sjovt, ellers er det ikke morsomt."

"Livsglæde & Samvær" udgives af Ældre Sagen Sorø
Nummeret du sidder med, dækker perioden fra august og frem til jul.

Dette lille blad indeholder en overflod af tilbud som Ældre Sagen Sorø, takket være en masse glade frivillige, kan give til medlemmerne. Det er tilbud, der alle handler om "det gode liv – hele livet" for os alle.

Redaktør: Palle Frejvald, 20 21 98 05
Nyt og ændringer til indhold sendes til redaktøren, kontaktformular findes på hjemmesiden.

Der tages forbehold for trykfejl og programændringer.

Forsidefoto: Palle Frejvald, »Fluesvamp i Bulbro Skov«

Motion med videre

For yderligere oplysninger, se hjemmesiden
eller ring til kontaktpersonen hvis tlfnr står under hver aktivitet

MotionsFloorball 60+

Tirsdage og torsdage kl. 9.00-12.00

Mødested: Sorø Hallen, Ringstedvej 20.

MotionsFloorball 60+ er en særlig tillempet form som er en mere hensynsfuld og sikker udgave overfor 60+ målgruppen.

Vi er 4 hold der spiller i tiderne 9 - 10.30 og 10.30 - 12.00 tirsdag og torsdage.

200 kr.

Tilmelding: Asgæir Grant, 21 92 35 53, Flemming Bock, 42 83 81 46

Billard

Torsdage kl. 09.30 – 12.00 og 13 - 15.30

Mødested: Sorø Hallen, Ringstedvej 20
Vi spiller i Billard-klubben Soranas lokale.

Billard er en sport for alle, nybegyndere som øvede.

Udstyr kan lånes
15 kr., pr. gang.

Tilmelding: Kirsten Thybo, 40 53 29 49

L'Hombre

Alle uger Onsdag kl. 18:00 - 22:30

Kaarsbergcenteret, Dr. Kaarsbergsvej 3

L'hombre er et kortspil, der stammer fra Spanien og kom til Danmark i 1600-tallet. Det kan spilles af 3-4 spillere, men kun tre deltager aktivt i kortspillet.

Disse og mange andre spidsfindigheder ved dette ædle spil, kan man lære i Kaarsbergcentret.

Deltagelse er gratis.

Kontakt: Arne Jensen, 42 41 87 89.

Petanque

Tirsdage kl. 09.30 – 11.30 – sæson fra 1 april til oktober

Mødested: Sorø Hallen - bag ved svømmehallen, ved siden af tennisbanen.

Kom og prøv dette spil, alle er velkomne, tag venner og bekendte med og få et par hyggelige timer sammen.

90 kr., april til oktober

Kontakt: Birthe Jensen, 29 29 76 61

Hjemmesiden: aeldresagen.dk/soroe

Bordtennis

Torsdage kl. 09.00 - 11.30

Mødested: Sorø Hallen, Ringstedvej 20

Det er muligt at spille bordtennis hele året.
Prøv denne dejlige form for samvær med andre, en motionsform hvor alle kan være med.

550 kr. årligt

Kontakt: Per Møller, 25 25 81 81

Bowling

Fredage kl. 12.00 - 14.00

Mødested: Køge Bowling Center
Ravnsborgvej 1, Køge

60 kr. for 3 serier med 2 spillere inkl. leje af sko og kugle, første gang er gratis

Vi er for tiden 41 kvinder og mænd i klubben (seniorer), men vi vil også gerne have dig med.

Kontakt:
Ingelise Mogensen tlf. 40 83 74 18

Tennis

Alle hverdage kl. 08.00 - 15.30.
Pris:100 kr., pr. person, eller 400 kr. pr. bane

Indendørssæsonen er fra oktober til maj

Kontakt: Lonnie Nielsen, 23 10 40 47

Badminton

Tirsdage kl. 08.00 – 12.00
fredage kl. 10.30 - 12.30

Mødested: Sorø Hallen, Ringstedvej 20

100 kr., pr. sæson fra september til maj

Kontakt:
Ole Hvidkjær-Johansen, 42 45 19 52

Whist

Mandage kl 13 - 16.30

Vi spiller Whist i Kaarsbergcenteret, Dr. Kaarsbergsvej 3, Sorø hver mandag.

Kom med og få et par hyggelige timer

10,- kr per gang

For mere information, ring til
Petra Kristensen, 42 31 18 65



Bestyrelsen



Ole Steen Rasmussen.
Formand bestyrelsen, arrangementsudvalget, Koordinationsudvalget.
Mobil 20 20 28 12



Mogens Schmidt Jensen. Bestyrelsen , IT koordinator distrikt 8, webmaster, redaktør Det Sker
Mobil 21 40 26 82



Lene Udby Petersen.
Bestyrelsen, kasserer
Mobil 51 82 18 25



Palle Frejvald.
Bestyrelsen, IT-cafe, medier.
Mobil 20 21 98 05

Birgit Karen Wehlast.
Bestyrelsen, formand arrangementudvalget, Social og humanitærområdet
Mobil 71 75 80 05

Birthe S Nielsen,
Suppleant-bestyrelsen
Mobil: 24 40 63 87



Jette Knudtskov Hansen.
Næstformand bestyrelsen, Booking ansvarlig, arrangementsudvalget
Mobil 61 60 03 08



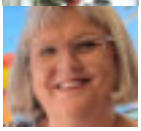
Kirsten Schilling.
Bestyrelsen, Social og humanitærområdet mm.
Mobil 27 51 17 01



Niels Kristian Pedersen.
Bestyrelsen, Besøgsvenner
Mobil 40 46 31 28



Jørgen List Kristensen.
Bestyrelsen, koordinationsudvalget, bisidder, Seniorbio.
Mobil 51 35 89 65



Vinnie Poulsen
Bestyrelsen, Kreativitet, Facebook.
Mobil 29 46 37 21

Flemming Reiersen Bock
Bestyrelsen, floorball
Mobil: 42 83 81 46