

# TILBUD & AKTIVITETER i en COVID-19 tid

## Ældre Sagen

- **Vandreture**  
Hver tirsdag kl. 10.00 fra KulturØen.  
Hver tirsdag kl. 10.00 fra Ejby Hallen.
- **Cykelture**  
Hver torsdag kl. 10.00 fra Sangerborgen.
- **Ældretelefonen**  
Hos Ældre Sagen kan du få en telefonven. Har du lyst til et opkald så ring 82 82 03 00 hverdage mellem kl. 09.00 og 15.00 eller tilmeld dig på <http://www.aeldretelefonen.dk>
- **IT-rådgivning.**  
Kontakt Lone Ebbesen på telefon: 21 44 66 18.
- **Besøgstjenesten**  
Alle eksisterende aftaler fortsætter. Nye aftaler træder først i kraft, når Corona-situationen tillader det igen.  
Kontakt Birthe Petersen på telefon: 22 98 90 95.
- **Tryghedsopkald**  
Ældre Sagen ringer rundt til borgere som er tilmeldt tryghedsopkald.  
Kontakt Inger-Marie Sørensen på telefon: 61 29 04 97.
- **Hjælpende hånd**  
Ældre Sagens hjælpende hånd til udendørs opgaver.  
Kontakt Inger-Marie Sørensen på telefon: 61 29 04 97
- **Udendørs pensionist fodbold**  
Hver torsdag kl. 10.30 på MG&BK's fodboldbaner. Kontakt Erik Jørgensen på telefon: 60 62 54 41.

## Røde Kors

- **Frivilligt hjælpenetværk**  
Røde Kors-hjelperne kan f.eks. købe ind i supermarkedet, gå en tur med hunden, hente en pakke på posthuset mm. for personer, der sidder i karantæne eller selvisolation. Hjælpen bestilles online på: <http://www.rodekors.dk/corona> Du kan også ringe på: 35 29 96 60.

## Teglgårdskirken

- **Walk & Talk**  
Hver tirsdag kl. 14.00 til ca. 15.00. Mødested: Teglgårdskirkens p-plads. Alle kan være med – også hunde i snor.  
Alle corona-restriktioner overholdes.  
Kontakt præst Birgit Tind på tlf.: 24 24 71 46.

## Dansk Handicap Forbund Lillebælt

- **Virtuelle arrangementer med oplæg**  
Kun for medlemmer.  
Kontakt formand Gitte R. R. Nielsen på tlf.: 40 37 21 90.

## Gigtforeningen

- **Bliv Digital Ven**  
Digitale Venner er et nyt mødested for dig, som har lyst til at tale med en, der kender til at leve med en gigtsygdom.  
Læs mere om Digitale Venner og tilmeld dig på [www.gigtforeningen.dk/digi-ven](http://www.gigtforeningen.dk/digi-ven)

## Mentorforeningen

- **Gåture for kvinder på barsel**  
Hver tirsdag kl. 10.00 fra KulturØen. Alle kvinder på barsel er velkomne med deres barn/børn. Turen går langs vandet til Kongebrogården. Der er kaffe/te og saft med på turen.  
Kontakt formand Lis Kingo på tlf.: 30 56 02 79.

## Kræftens Bekæmpelse

- **Walk & Talk**  
Hver mandag kl. 15.00 – 16.00 fra Middelfart Marina. Turen er på ca. 5 km. Alle er velkomne. Alle corona-restriktioner overholdes.

## Dansk Flygtningehjælp Middelfart

- **Online sprogtræning til flygtninge/indvandrere.**
- **Online lektiehjælp til voksne.**
- **Åben telefon**  
Flygtningefamilier, der har spørgsmål, behov for hjælp eller bare lyst til at snakke, dele tanker eller bekymringer.  
Kontakt formand Eleanor Jensen på tlf.: 40 17 74 63.

## Selvhjælp Fredericia-Middelfart

- **Brug for en lille snak?**  
Borgere kan ringe ind, hvis de har brug for en lille snak. Tilbuddet er især rettet til ældre borgere, der sidder helt alene og måske slet ikke har andre at tale med. Selvhjælp hjælper med at finde en god samtalepartner til dig.  
Kontakt Selvhjælp Fredericia-Middelfart på telefon: 72 10 67 73.

## Hele Danmarks Familieklub

- **Facebookgruppe "Mens vi venter på, at vi kan være sammen igen"**  
En gruppe, hvor man kan dele hverdagsøjeblikke, fif, inspiration og udfordringer med hinanden. Det er ikke et lokalt initiativ i Middelfart, men det er relevant for mange børnefamilier.  
<https://www.facebook.com/groups/655936318311780>

## Lokal hjælpegruppe i Middelfart

- **Vi gir´ en hånd**  
"Vi gir´ en hånd" hjælper med at få bragt dagligvarer direkte til døren. Varerne bestilles på <http://butik.mad.coop.dk/> Skriv "Hjælp" i kommentarfeltet, så vil Kvickly i Middelfart pakke dine varer og en af vores frivillige vil bringe varerne til din dør. Find yderligere kontaktinformation i Facebookgruppen: <http://www.facebook.com/groups/1668733273281438>

## Snak Sammen.dk – en del af Boblberg.dk

- **SnakSammen.dk - et online samtaleforum**  
Her kan du finde en frivillig samtaleven; et helt almindeligt menneske, som du kan snakke med om det, du har lyst til. Boblberg er et mødested, hvor du som bruger kan oprette "bobler", hvor du beskriver hvem du er, og hvilket fællesskab du søger.

## Motion i dagtimerne

- **Find vej med motion**  
Er dit sædvanlige motionshold lukket? Så kan du få lidt km i benene og luft i lungerne ved at følge en af Motion i Dagtimernes ruter i Strib-området. Ruterne er overkommelige og kan gås på ca. 45-60 minutter. Find ruterne og læs mere på [www.motionid.dk/aktivitetskalender](http://www.motionid.dk/aktivitetskalender) - klik på "Find vej med motion".

## Frivilligcenter Middelfart hjælper med rådgivning og sparring

Kunne du tænke dig, at gøre en forskel som frivillig ildsjæl, så kontakt gerne Frivilligcenteret. Vi inviterer gerne på en kop kaffe og en snak om, hvilke muligheder der er for et frivilligjob til dig blandt vore 67 medlemsforeninger og samarbejdspartnere.

T: 24 47 30 84  
M: [info@frivilligcentermiddelfart.dk](mailto:info@frivilligcentermiddelfart.dk)  
W: [frivilligcentermiddelfart.dk](http://frivilligcentermiddelfart.dk)

**Følg os på Instagram – Facebook - LinkedIn**

