Ringkøbing-Skjern Medborgerhus

Foråret

2024



Ringkøbing Havn
Foto Karsten Pedersen

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Formanden har ordet

Tak til frivillige og brugere, som hjælper andre til et socialt samvær.

Foråret nærmer sig, og én af vore dejlige forårssange siger alt om længslerne til foråret:
O, søde vår, så er du atter nær! Nu vil jeg glemme rent, at det var vinter…

Også i Ringkøbing-Skjern Medborgerhus glæder vi os til foråret og et nyt år med mange gode oplevelser for alle, der benytter huset.

Samtidig vil vi glædes over året, der gik. Aldrig tidligere har Medborgerhuset på Herningvej haft så stort et udvalg af forskellige tilbud som i efteråret 2023. Det var lige fra busudflugter til vidt forskellige arrangementer i Medborgerhuset. Arrangementerne er opstået på foranledning af brugernes forespørgsler og ønsker.

Kendetegnende for de mange tilbud i Medborgerhuset - enten de er arrangeret af de forskellige foreninger, klubber eller Medborgerhuset selv - er, at de altid afvikles i fællesskaber med andre personer. Medborgerhusets mantra er nemlig, at man **sammen med andre får gode oplevelser.**

Mange undersøgelser peger da også på, at det sociale samvær med andre er enormt vigtigt for både livsglæden, livskvaliteten og det mentale helbred. Det er dokumenteret i et studie fra Statens Institut for Folkesundhed, at er man en del af et fællesskab, så er der 75 procent større sandsynlighed for, at man har en høj mental sundhed sammenlignet med, hvis man ikke er en del af et fællesskab.

Som noget nyt vil frivillige fra Medborgerhuset i foråret 2024 netop derfor stå til rådighed og tilbyde information om de mange tilbud til gavn for de mange brugere for at få endnu flere ind i fællesskaberne.

I Medborgerhusets forårs aktivitetsprogram kan du læse meget mere om, hvordan man får kontakt, informationer og hører om mulighederne. Den rigtige aktivitet er ofte vigtig for den gode oplevelse.

Endelig skal jeg opfordre alle frivillige og alle de mange brugere, som i forvejen har deres gang i huset, til at gøre en indsats for at trække mange flere med ind i fællesskaber og få gode oplevelser.



Hermed ønsket om et rigtigt godt og lyst forår.

Med venlig hilsen
Niels Kjær Hansen
Bestyrelsesformand



Lederen har ordet

I skrivende stund er det gråvejr, og man har mest af alt lyst til at sætte sig i sofaen med en god bog og en kop varm kakao. Men her ved min sunde fornuft, at fællesskaber er vigtige. Det er vigtigt, at man kommer udenfor, får noget frisk luft, møder venner, familie og nye mennesker. Det er gennem fællesskaber, at man højner den mentale sundhed.

Der er udarbejdet en landsdækkende strategi- og handleplan for forebyggelse af ensomhed. Min første tanke er, hvor er det trist, at det er nødvendigt. Efter at have læst strategien og handleplanen kan jeg konstatere, at vores børn og unge faktisk er dem, der ligger højst på skalaen. Det er endnu mere alarmerende, og så kan man tænke årsager og alt muligt. Men som leder af Ringkøbing-Skjern Medborgerhus vil jeg hellere tænke løsninger. Så derfor denne bøn.

Kender I en, som er alene eller er meget hjemme, så ræk hånden ud, tag dem med ned i Medborgerhuset, på aktivitetscentret, eller hvor nu I kommer. Vi vil gerne være behjælpelige med at fortælle om huset og tilbuddene, så vi i samarbejde kan finde noget, der er meningsfuldt for den enkelte.

Vi har alle sammen et medansvar for at nedbringe antallet af mennesker, der sidder med en følelse af ensomhed. Hver for sig kan vi lidt, men sammen kan vi meget.





Velkommen til forårs sæson 2024.

De bedste hilsner
Daglig leder
Pernille Priess Pedersen



Hjemmesiden

FORSIDE | PRISER FOR LOKALER | LEJ ET LOKALE | NYHEDER | UDEARANGEMENTER | KUNSTUDSTILLINGER



SÅDAN DRIVES MEDBORGERHUSET

- BESTYRELSEN I MEDBORGERHUSET
- GENERALFORSAMLING
- VEDTÆGTER
- BLIV MEDLEM
- BLIV FRIVILLIG
- BRUGERRÅDET
- PRIVATLIVSPOLITIK

Aktiviteter

Medborgerhuset har mange forskellige foreninger og brugere af lokalerne og faciliteterne. Her kan du se en oversigt over de aktiviteter, der ligger i den nærmeste fremtid. **Se alle arrangementerne i Medborgerhuset på** Kultunaut.dk.



Patchwork

Vi mødes om vores store interesse Patchwork. Kom og vær med. Vi mødes hver mandag

Man. 13. nov. 2023 kl. 19:00



KOM OG SY - stort eller småt

Har du en symaskine og lyst til at sy, så er du velkommen på syholdet - også hvis din maskine har samlet støv i...

Tir. 14. nov. 2023 09:30 - 12.30



Slagt en skjorte

Tag din mands eller din fars gamle skjorte med og lav den om til noget nyt. Det kan være tasker, puder, nederdel,...

Tir. 14. nov. 2023 18:30 - 21:30

På Medborgerhusets hjemmeside findes et link til **www.kultunaut.dk**
Kultunaut er Danmarks største elektroniske kulturkalender.

Her kan du bl.a. altid finde alle aktuelle aktiviteter i Medborgerhuset.

Du kan ændre søgningen i kultunaut.dk til at vise alle aktiviteter i Ringkøbing Skjern Kommune eller i hele Danmark. Desuden kan du indstille søgning til kun at omfatte en bestemt genre, f.eks. Foredrag eller vandreture.

HUSK

at dette hæfte kun er
en forsmag
på forårets
aktiviteter.

Der kommer
hele tiden nye
aktiviteter,
som ikke
er med i
hæftet.



Hold

derfor øje med

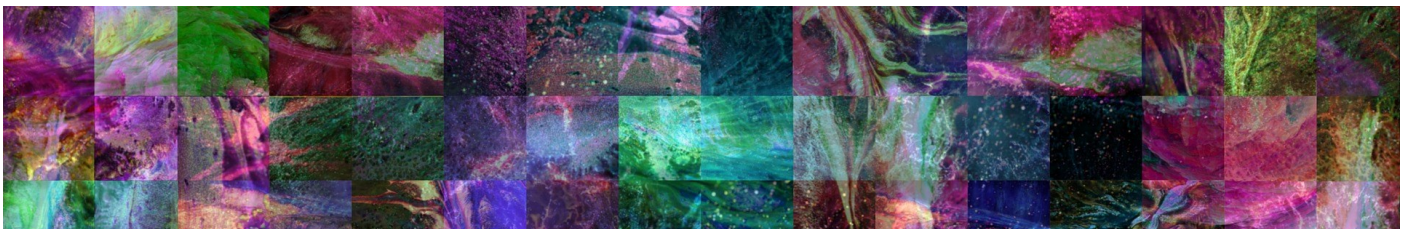
husets hjemmeside: **www.medbring.dk**

og følg os på: **facebook.com/medborgerhuset**

Begge dele er opdateret med det sidste nye.

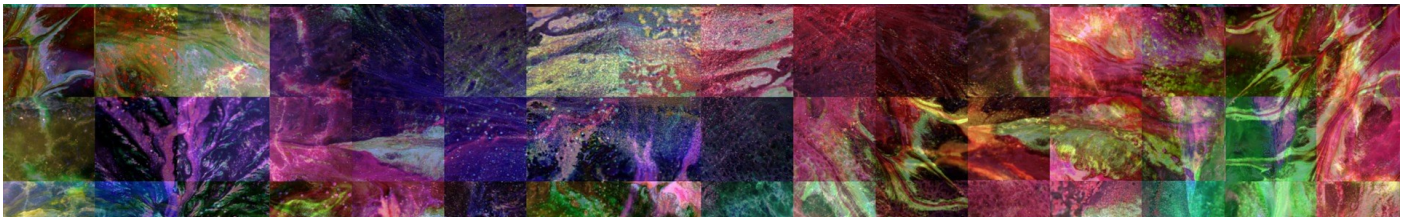
Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

PATCHWORK



Hver mandag kl. 19.00

i Medborgerhuset - Herningvej 7a - Ringkøbing



Vi er en gruppe, der mødes med vores store interesse Patchwork.
Kom og vær med. Du er velkommen både som nybegynder og øvet.
Der er ikke mødepligt - du kommer, når du har tid og lyst!

Vi glæder os til at se dig.



Pris pr. gang

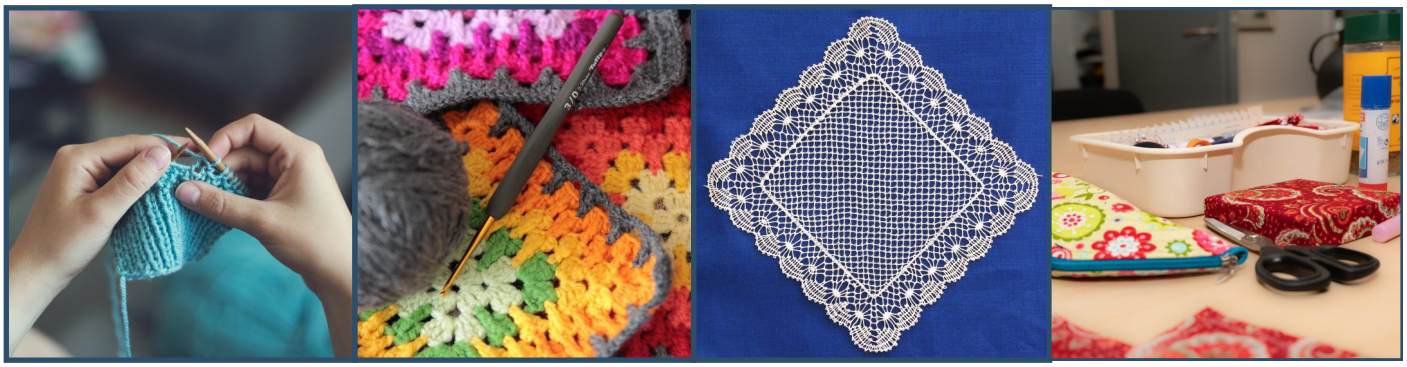
kr. 32,-

inkl. kaffe / te

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Flittige hænder

- socialt samvær og kreativitet!



Hver torsdag kl. 14.00 - 16.00

Det er kreative sysler, lige fra strik, hækle, patchwork til knipling.
Der er også plads til masser af snak, og gode råd til en opskrift.
Vi hygger os, og får selvfølgelig en kop kaffe. Kom og vær med!
Kan du ikke hver uge, så kom, når du har tid, lyst og mulighed.



Pris

Kr. 32,- inkl. kaffe/te

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

SMÅ SKRIDT

Kom og hyg dig sammen med andre unge.

Vi tilbyder aktiviteter i mindre grupper.

Vi tilbyder:

Naturgruppe
Kreative værksteder
1 månedlig fredagscafé

Du får:

Venskaber
Hyggelige aktiviteter
Aktivt fritidsliv
Fælles oplevelser

Naturgruppe

Lave mad over bål
Fiskeri
Udflugt

Tidspunkt

Tirsdag i lige uger
kl. 16.00 - 18.00
ved Spejdergården,
Poulsgårdsvej 27 i Ringkøbing

I kreagruppen vil vi

Male
Strikke - Hækle
Decoupage
Afprøve og lege
med forskellige materialer

Tidspunkt

Tirsdag i ulige uger
kl. 15.30 - 17.30
G-House
V. Strandgade 7 i Ringkøbing

Deltagerpris årligt kr. 200,-

ILDSJÆLEPULJEN
NATURENS RIGE
Ringkøbing-Skjern Kommune

Vil du vide mere kontakt

Lene Green Laugesen
2025 3066 - info@g-faktor.dk
eller
Pernille Priess Pedersen
4094 6575 -
medborgerhuset@medbring.dk

IT Ældre hjælper ældre



Hver onsdag kl. 9.30 - 11.30

Her kan du få hjælp, råd og vejledning til din computer.
Vil du gerne i gang med en fotobog, så hjælper vi også med det.

Priser:
kr. 22,- pr. gang

Tilkøb:
Kaffe / te kr. 10,-
Brød kr. 15,-

Tilkøb er frivilligt, og der er ikke krav om medlemskab.

Kontaktperson: Peter Johannsen
pmjohannsen@gmail.com
tlf.: 2926 8943

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

Engelsk
for seniorer
og andre let øvede









Mogens Pedersen,
leder af engelskholdet

Do you like to speak English – så har du nu muligheden. Vi starter et engelskhold, hvor målgruppen er seniorer og andre interesserede, som er let øvede.

Vi koncentrerer os om højtlæsning i klassen, oversættelser og øvelsesopgaver – fokusområdet er rejseengelsk.

Da alle deltagere skal have mulighed for at få sagt mest muligt, er deltagerantallet sat til 8-12 personer.



Mødetidspunktet er tirsdage fra 10:00 – 11:00 i Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing

Vi starter først i det nye år (**16. januar 2024**) og fortsætter til udgangen af marts. Efter sommerferien starter vi i september og fortsætter til begyndelsen af december.

Der skal ikke købes eller printes undervisningsmateriale. Storskærmen i lokalet bruges og deltagerne er velkommen til at medbringe computer eller IPad.

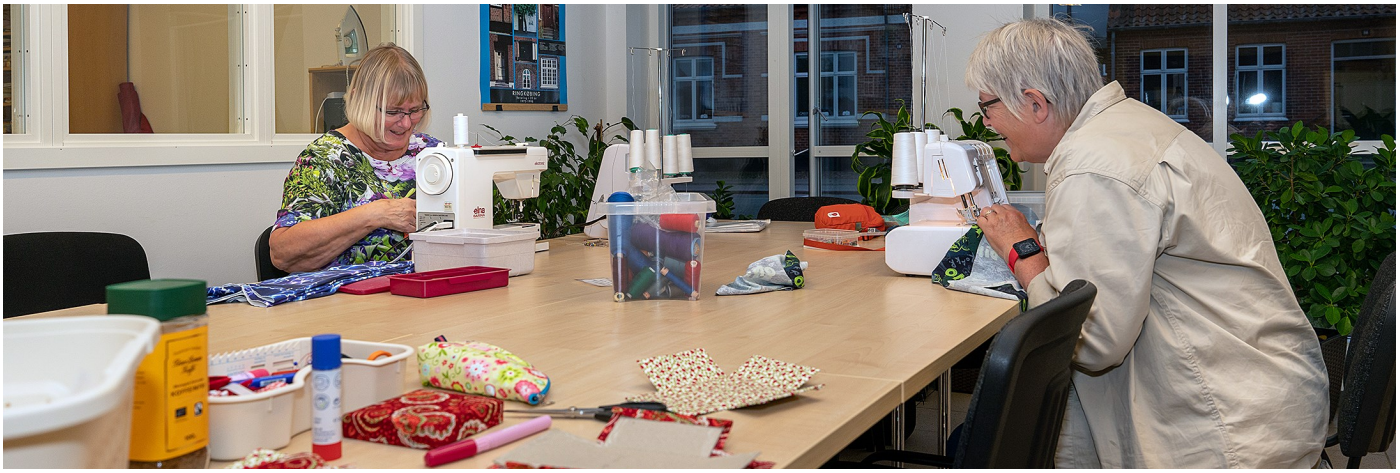
Hold dig ikke tilbage – vi skal have det sjovt og samtidig få lidt mere selvtillid og tro på egne evner, når det handler om at få sagt noget på engelsk.

Pris: Kr. 450,- pr. kvartal, inkl. kaffe

Tilmelding og betaling senest 10. januar 2024 til:
https://medbring.nemtilmeld.dk/26/
eller 9732 5530



RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Tirsdagssypiger

Vi er en lille gruppe piger, der mødes hver 14. dag i Medborgerhuset.



Der er ingen undervisning,
vi deler vores erfaringer med at sy og tilpasse vores tøj.

Du bestemmer selv hvad du vil lave: Sy, strikke, hækle eller andre kreative sysler.



◊ ***Det handler om samværet om vores fælles interesse for håndarbejde.***

Så har du lyst og tænker det er noget for dig, så mød endelig op.

Tirsdage i alle ulige uger
kl. 18.30 - 22.00

Prisen er kr. 23,- pr. gang.

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Trædrejning

Unikt mini kursus
for max. 2 personer af gangen i trædrejning .

HVAD ER TRÆDREJNING?



Trædrejning er en fantastisk vej ind i træhåndværket. Processen går stærkt og kræver, at man forstår træernes udvikling og struktur. Man kan dreje på mange måder, men hvis man vil undgå at bruge mange timer på at pudse med sandpapir, skal man lære at få jernet til at skære rent. Når først fingrene har lært de grundlæggende teknikker, handler det om at blive ved med at øve sig.

HVAD SKAL DER FOREGÅ?



LF Design udbyder kurser af 3 timer for begyndere og øvede. Opgaverne planlægges efter evnerne. Der stilles maskiner, værktøj, træ og viden til rådighed. Under hele kurset vil Søren være til stede og sikrer, at du kan få råd og tips hele vejen igennem processen.

Starter hold **når der er 2 tilmeldte.**

Kurserne foregår i **Den Gamle Smedje, Smedegade 5, Ringkøbing**

Prisen er **kr. 1495,- for 2 personer eller pr. pers. kr. 750,-**

Tilmelding / betaling https://medbring.nemtilmeld.dk/25/

eller 9732 5530

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS



Har dit barn en god hverdag ?

Hvad kan Spædbarnsterapi og Sandplay gøre for dit barns trivsel?





Tilbud til forældre

Få mere viden om nogle af de muligheder du har for hjælp, hvis dit barn har fået en svær start på livet, traumatisk fødsel eller oplever andre udfordringer i hverdagen .

Jytte Møgelgaard
Psykoterapeut MPF Spædbarns og sandplayterapeut
Har siden 2010 arbejdet som selvstændig terapeut.
Hun vil fortælle om sandplay og Spædbarnsterapi.
Mødrene kan selv at prøve lidt sandplay, hvis de har lyst.

Der vil være en kop kaffe/the og en bolle.
Min. 6 - max 8 personer.
Varighed ca. 2 timer
Tidspunkt: som passer mødrene bedst



Hvornår: Når der er et hold
Pris: kr. 150,- pr. pers.
Hvor: Gruppen kan mødes Vellingvej 73, 6950 Ringkøbing, hvor Jytte har terapilokale med sandplay figurerne.
Tilmelding og betaling:
https://medbring.nemtilmeld.dk/29/ eller 9732 5530
Se mere på: **www.jmoegelgaard.dk**

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

Find din slægt



Workshop for både nybegyndere og erfarne slægtsforskere

Den første tirsdag
hver måned kl. 14.00 - 16.00
i Ringkøbing-Skjern Medborgerhus

Vi tager hver gang større eller mindre emner op, som er relevante for slægtsforskere.

Vi hjælper hinanden med de problemer, der kan opstå, når man leder efter sin slægt.

Der er ikke medlemspligt for at være med, men der informeres om, hvilke fordele et medlemskab indebærer.

Pris pr. gang inkl. kaffe
For medlemmer GRATIS,
ikke medlemmer kr. 40,-

Kontaktpersoner:

Johannes Pedersen
jp-slaegtsforskning@mail.dk

Arne Christiansen
mail@arne-christiansen.dk

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Nordvestjysk Slægtshistorisk Forening



Drop-in Café



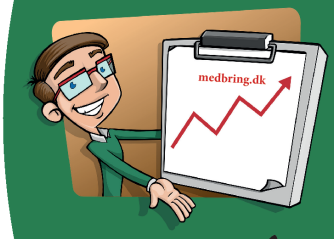




RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle





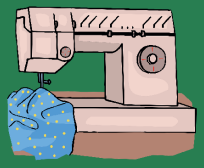
Mere end 90 foreninger / hold
med aktivitet i huset -
sikkert også noget for dig.





Har DU en ide? -
så forsøger vi at hjælpe.

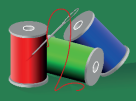












www. medbring.dk

Herningvej 7A, Ringkøbing

Er du nysgerrig?

- Hvad gemmer sig bag Medborgerhusets mure?
- Er det en kommunal institution?
- Skal man visiteres dertil?
- Hvad laver alle de mennesker derinde?

Det og meget mere kan du få svar på til Drop-in Café

Alle er velkommen. - Det er gratis.

Til dig, der kender huset i forvejen,:
Ta´ en under armen, så de kan se noget af alt det, der sker i huset, få en god snak og en kop kaffe.

På følgende datoer i 2024:

9. januar kl. 10-12
23. januar kl. 19-21
6. februar kl. 14-16
22. februar kl. 19-21

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Reparer i stedet for at købe nyt

Har du noget, der er gået i stykker, som har fortjent længere levetid?

Mangler du en hånd til de små reparationer? Det kan være at sy en knap i et par bukser, foret, der er gået op i en lomme, forlængerledningen, der ikke virker, eller clockradioen, der driller.

Måske vil du gerne selv lære, hvordan du syer knappen i til næste gang, du har behovet, så viser vi dig det gerne.

Har du brug for hjælpen, så er vi klar:

Den 2. mandag i måneden mellem kl. 9.30 og 11.30.

Passer dagen dårligt, så kom forbi med din udfordring (husk læg navn og tlf. ved), så kigger vi på det og vender tilbage til dig med en status.

Reparationscafe

Pris: 25,- kr.
ex. materialer
og så er der kaffe,
mens du venter.



Ældre Sagen

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Kom og sy - stort eller småt

Tirsdage kl. 9.30 - 12.30

9/01 - 23/01 - 6/02
20/02 - 10/03 - 12/03
2/04 - 16/04 **2024**



Har du en symaskine og lyst til at sy, så er du velkommen på sy holdet - også hvis din maskine har samlet støv i mange år.

Vi mødes ca. hver 14. dag
Her kan du sy nyt, sy om eller reparere dit gamle tøj, og du kan kan være med, hvad enten du er nybegynder eller erfaren.

Lisbeth har nogle mønstre - især til kjoler - og hun vil stå parat til at vejlede om sy teknikker og tilpasning.

Medbring materialer, symaskine, evt. overlock, sy grej og tilbehør.

Pris
Kr. 22,- pr. gang

Tilkøb
Kaffe/te kr. 10,-
Brød kr. 15,-

Kontaktperson
Lisbeth Holm tlf. 2250 1702

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575 - www.medbring.dk



KREA aftener

Kom til en hyggelig KREA aften hen over foråret.

Nogle super kreative frivillige vil guide igennem på aftenen.

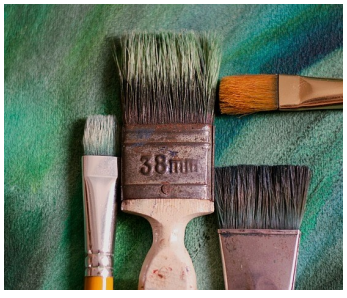
Der vil være forskellige temaer, som alle kan give god inspiration - som man kan snuse til og arbejde videre med derhjemme.

I vil via hjemmesiden www.medbring.dk eller www.kultunaut.dk kunne følge de enkelte arrangementer, men også rette henvendelse til medborgerhuset på medborgerhuset@medbring.dk og komme på nyhedsmailen for KREA aftener.

Følgende arrangementer:

23.01.24:	**irring**	**01.05.24:**	**pileflet**
22.02.24:	**papir blomster**	**02.05.24:**	**pileflet**
19.03.24:	**lim teknik**	**Maj:**	**cyanotype**
11.04.24:	**alkohol Ink**	**Juni:**	**ecoprint**





Obs: Der kommer evt. flere arrangementer til løbende, så hold endelig øje med hjemmesiden

Hvor: Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing med mindre andet fremgår

Pris: Forskellig fra gang til gang, afhængig af materialer m.m.

Tilmelding: Du er tilmeldt, når du har betalt (først til mølle). - Se opslag for hvert enkelt arrangement.

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Suppecafé



Vi inviterer til socialt samvær

i Medborgerhuset - Herningvej 7a - Ringkøbing

24/01-24	**Gule ærter** m/kartofler, medister og flæsk	Kr. 120.-
21/02-24	**Kartoffel/porre suppe** m/brød	Kr. 120.-
20/03-24	**Påskefrokost** platte og fromage	Kr. 140.-

Priserne er inkl. en genstand.

Alle er velkomne.

Tilmelding senest torsdag i ugen før til

Medborgerhuset tlf. 9732 5530 - e-mail: tilmelding@medbring.dk
Inge-Merethe Poulsen tlf. 2342 5450 - e-mail: imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk



Ringkjøbing Landbobank

ÆldreSagen

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle

Hvad tilbyder Medborgerhuset dig?

FORENINGSHUS:

- For ALLE i Ringkøbing-Skjern Kommune.
- Med moderne, velbeliggende og lettil-gængelige lokaler.

FÆLLESSKABER:

- Netværk – hygge – oplevelser – glæde.
- Mere end 90 foreninger med aktivitet i huset – sikkert også noget for dig.
- 800 personer i huset om ugen.
- Gode rammer til socialt samvær.

NYTÆNKNING:

- Stor fleksibilitet og åbenhed for nye til-tag og ideer.
- Ikke langt fra tanke til handling!

FRIVILLIGHED:

- MANGE frivillige yder samlet et stort bi-drag til et velfungerende hus.
- Har du lyst til at hjælpe – med stort eller småt - så er der altid brug for en til.

FORSAMLINGSHUS:

- Medlemmer kan leje lokaler til private arrangementer.

Vi har et velfungerende hus med en god ånd.

Har du lyst til at være med?

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7A - 6950 Ringkøbing
Telefon 9732 5530 / 4094 6575
medborgerhuset@medbring.dk - www.medbring.dk

Medlemskab - personlig & husstand

Støt Medborgerhuset og bliv medlem. Et medlemskab er ikke alene et økonomisk bidrag, men viser også brugernes positive opbakning til Medborgerhuset. Det er et godt signal overfor vores samarbejdspartnere og Ringkøbing-Skjern Kommune.

Derfor håber vi, at du ønsker at blive medlem, uanset om du benytter huset eller du bare ønsker at støtte huset.

Personligt medlemskab: kr. 220,00

Husstands medlemskab: kr. 370,00

Ja tak - jeg vil gerne være medlem - hvad gør jeg?

Send

Følgende oplysninger: ..... Navn, adresse, postnr, by, telefonnr.

Til mail adr.: ..... tilmelding@medbring.dk

Eller send fra: ..... www.medbring.dk

Betaling

Til bank: ..... Vestjysk BANK - konto nr. 7650-1343800

Eller mobilepay: 29185

Husk at skrive navn og adresse!

Du er også altid velkommen i Medborgerhuset for tilmelding.



Mandeklub

Vi mødes sidste mandag i måneden

Kom og mød andre mænd til en snak, foredrag, virksomhedsbesøg, I bestemmer selv indholdet

Prisen er:	kr. 75,- inkl. kaffe og sildemad. Øl, vand og snaps kan købes til kr.10,- pr. del.
Mødested:	Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing. Den sidste mandag hver måned Kl. 10.00 til ca. 12.30, afhængig af kørsel ved virksomhedsbesøg.
Tilmelding:	Benyt venligst online-tilmelding.
Husk ved tilmelding:	Medlemsnummer, navn, adresse, tlf.nr. og mailadresse på Ældre Sagen Ringkøbing-Holmslands hjemmeside eller til Helge Hansen: hbh6950@gmail.com tlf.: 4041 4850.

Kommende arrangementer:

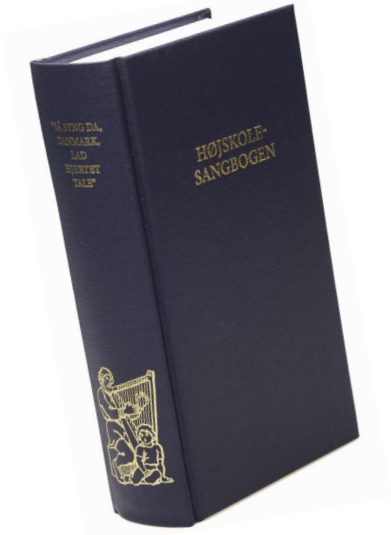
29/01 - 2024	***Digital sikkerhed***
26/02 - 2024	***Besøg Seasight Solutions***
25/03 - 2024	***Journalist Poul Høj***
29/04 - 2024	***Afventer***

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Er du nysgerrig

på de nye sange i Højskolesangbogen?



SÅ KOM TIL Drop-in sangaften….

i Medborgerhuset, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing

30. januar 2024, Kl. 19.00 - ca.21.00.

Her vil Else Agerskov lede os igennem aftenen.

Der vil være fokus på nytilkommende sange.

Alle er velkomne.

Ta´ gerne ægtefællen, naboen, vennen/veninden under armen.

Pris: kr. 70,- inkl. kaffe/te og kage i pausen

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Kom med på tur



Turen er for dig:

- *der ellers ikke vil have mulighed for at komme afsted*
- *der har lyst til at møde nye mennesker og få en fælles oplevelse.*





Hold øje med opslag i Medborgerhuset samt på medbring.dk og facebook.

Afgang fra Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Prisen er inkl. bus, foredrag/rundvisning, kaffe og kage.

Tilmeld nemtilmeld via medbring.dk eller 9732 5530



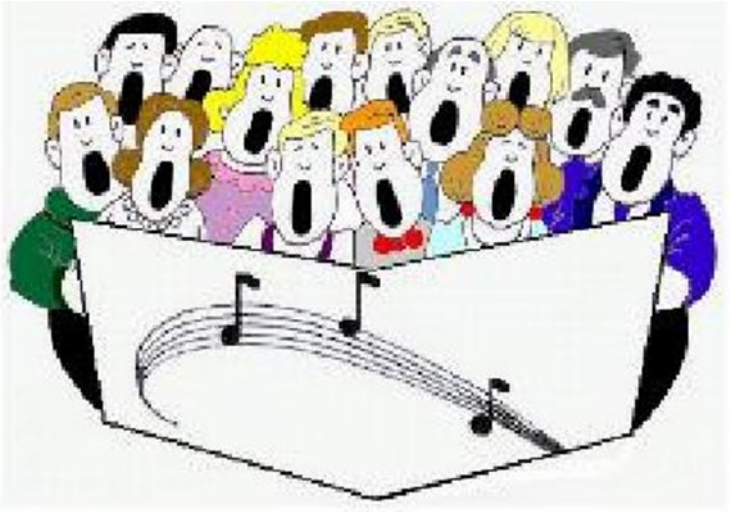
Næste tur er:
Torsdag den 22. februar 2024
VW & Retro Museum Ulfborg

Arrangører:

NATURENS RIGE
Ringkøbing-Skjern Kommune

RINGKØBING-SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

SANG CAFÉ



Vi mødes første onsdag i måneden.

7/02 - 6/03 - 3/04

kl. 9.30 - 11.00

i Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, Ringkøbing

Ingen tilmelding - alle er velkomne.

Vi synger sange efter bestemte temaer, digtere og komponister, holder kaffepause og slutter af med ønskekoncert.

Ved klaveret Else Agerskov eller Kaj Milter Jensen

Forsangere Leif Kastner, Jens Ballegaard og Jørgen Ørskov

Pris kr. 70,- pr. gang inkl. kaffe og brød

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS

AOF FOREDRAG

MED HOLGER SPROGØE THOMASBJERG



Børn og unges brug af sociale medier: Balancen mellem glæde og ansvar

Giv dig selv og dine børn redskaber til at navigere i den digitale verden på en sund måde ved at deltage i dette engagerende og oplysende foredrag om børn og unges brug af sociale medier.

I takt med den teknologiske udvikling bliver sociale medier en stadig større del af børn og unges liv. I dag kan de færreste unge forestille sig tilværelsen uden en smartphone, og det er ikke uden grund. Sociale medier tilbyder en verden af muligheder for at opleve, udtrykke sig og dele med andre, både positivt og negativt. Men hvornår bliver brugen af sociale medier et overforbrug, og hvorfor er det vigtigt at reflektere over vores digitale handlemønstre? Foredraget vil dykke ned i den aktuelle offentlige debat om børn og unges digitale hverdag, hvor skærmtid og sociale medier spiller en central rolle.

Holger Sprogøe Thomasbjerg, cand.mag. i musik og medier samt erfaren underviser og professionel inden for sociale medier. Han har bl.a. arbejdet i 11 år på Staby Efterskole og har omfattende erfaring inden for social media marketing gennem sit firma, Saysome.

Sted: Medborgerhuset Ringkøbing, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing

Tidspunkt: onsdag, den 21. Februar 2024 kl. 19.00 – 21.00

Pris: kr. 95,00

Holdnr.: 6824111000

Tilmelding via vores hjemmeside AOF Ringkøbing/Skjern, pr. mail: bn@aof.dk eller via QR kode.

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle

AOF
VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

DET ER ALDRIG FOR SENT AT PASSE PÅ SIG SELV !

Anne Johanne Johnsen har en rygsæk fyldt med gode råd til krop og sjæl, fra sine 43 år i den alternative verden.

Den startede med en Zoneterapi uddannelse i 1985 -
derefter uddannet Afspændingsterapeut -
NLP-master Practitioner i kommunikation og formidling -
Psykoterapeut - Kraniosakral terapeut - Qigong instruktør.

Siden 2018 har jeg arbejdet med HAMP/CBD-olie, og kan kalde mig certificeret HAMP/CBD-specialist.



Jeg vil forklare, hvorfor hamp er så vigtig for vores krop, og vores jord. Hvad man skal være opmærksom på, hvis man vil indtage CBD.

Det bliver en aften med inspiration og information. Du vil helt sikkert få noget med dig hjem.

Tag papir og blyant med.

Pris: kr. 75,- inkl. kaffe og kage

Tirsdag den 27. februar 2024 kl. 19.00

Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing

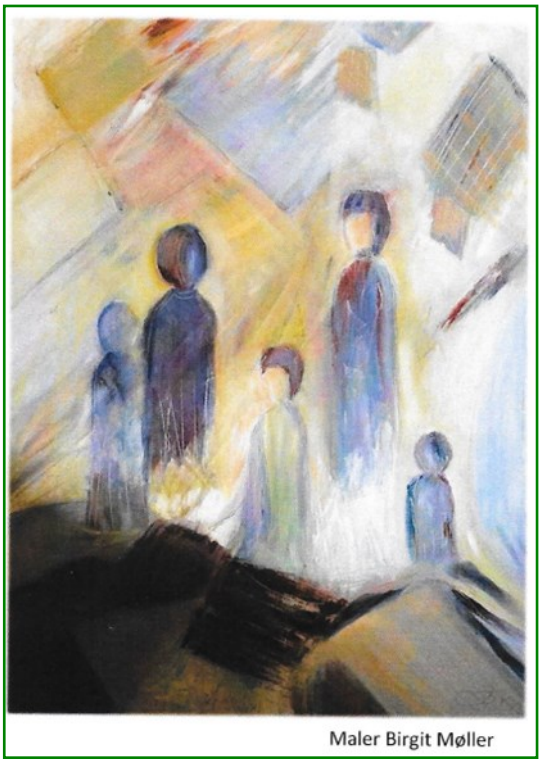
Tilmelding og betaling senest den 20. februar 2024 til
https://medbring.nemtilmeld.dk/24/ eller 97325530

liv. LABS

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle

SORGGRUPPE

- at bære sorgen sammen



Maler Birgit Møller

En sorggruppe for dig, som har mistet et menneske, som du holder af.
Tabet kan være for nyligt eller længe siden.
Sorggruppen er et tilbud for voksne.

Forventet opstart

Marts 2024

kl. 16.00 - 18.00

Hvor mange:	Min 6 deltagere
Hvor:	Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, Ringkøbing
Hvor længe:	10 mandage af 2 timer. Mødedatoerne udleveres første gang
Hvem leder:	Karen Markussen
Tilmelding:	Til Karen - tlf. 2635 1560 - mail: karen_markussen@hotmail.com
Pris:	kr. 350,- Dækker forplejning i perioden i form af kaffe/te/ vand og kage eller frugt.

RØDE KORS

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle

Ældre Sagen Ringkøbing - Holmsland

Indkaldelse til generalforsamling

Kære medlemmer af Medborgerhuset.

Der indkaldes hermed til generalforsamling
i foreningen Ringkøbing Skjern Medborgerhus.

Onsdag den 20. marts 2024 kl. 18.00

i Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Dagsorden iflg. Vedtægter.

Hold øje med Facebook, hjemmeside samt opslag for nærmere information.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal jf. vedtægterne være bestyrelsen i hænde senest den 10. marts.

På vegne af bestyrelsen i Ringkøbing Skjern Medborgerhus
Niels Kjær Hansen
Formand



Spændende lokal oplægsholder afsløres senere.







UD I DET BLÅ - 2024

29. august 2024 kl. 07.30 - ?

I DET BLÅ	***Hvorhen?***	Kendes kun af arrangør.
	Oplevelser?	Dem er der mange af.
	Får vi noget at spise?	Vi sulter ikke.
	Sove i egen seng	Ja, forhåbentlig.



Vil du med, så skynd dig at melde til – vi tror der bliver rift om sådan en tur – først til mølle!

Vi kører 29. august 2024
kl. 07.30 - ?

Pris: 998 kr.



Tilmelding og info:
Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Tekn. arr.: Amalie Rejser RG 1398

Ringkøbing og omegns pensionistforening

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Parforholdet sat på prøve

Parforholdet kommer under pres, når én i familien er ramt af psykisk sygdom. Hvordan overlever parforholdet?

Ægteparret Peter og Dorthe Stieper vil fortælle om, hvordan deres parforhold kom under alvorligt pres, da deres datter blev ramt af en alvorlig anoreksi, depression og angst, og siden fik en underliggende autisme- og ADD-diagnose.



Peter og Dorthe Stieper

Peter og Dorthe har været gift i 31 år og tager udgangspunkt i deres egen historie, når de åbent - og med et glimt af humor - fortæller om, hvordan de som mand og kvinde har reageret forskelligt på, at deres datter blev syg. De fortæller om at rumme hinandens forskelligheder, finde fælles fodslag, og om processen med efterfølgende at genfinde hinanden i parforholdet.

Ægteparret kommer ikke med nogle lette svar eller løsninger, men formidler med deres ærlige beretning både identifikation og håb til par, der enten har børn i psykisk mistrivsel eller psykisk sygdom i familien.

Lørdag d. 13. april 2024 kl. 10.00 - 12.00

Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing

Prisen er kr. 95.- inkl. formiddagskaffe

Tilmelding og betaling senest 7. april. 2024 til:

https://medbring.nemtilmeld.dk/22/ eller 9732 5530

G-Faktor - giv det videre...

SIND

RINGKØBING - SKJERN MEDBORGERHUS

Byvandring

Annette Holm vil guide os rundet i byen og gøre os klogere på emnet "Købmændene i Ringkøbing".

Annette Holm er uddannet journalist, har arbejdet i næsten 40 år på Dagbladet i Ringkøbing, inden hun gik på efterløn i 2014.

Købmændene i Ringkøbing



Hotel Ringkøbing fra 1600 er Ringkøbings ældste købmandsgård, men der var fra omkring 1700 mange købmænd i byen. De havde store gårde, for de handlede med alt, hvad man havde brug for og producerede også selv mange varer. Desuden havde de skibe, der sejlede på verdenshavene, så det var rige mænd med stor indflydelse.
Det stoppede brat med anlæggelse af den nye havn i Esbjerg, jernbanen og næringsfrihedens indførelse i midten af 1800-tallet, og efterhånden blev de store købmænd afløst af mindre købmandsforretninger næsten på hvert gadehjørne, for man handlede hver dag og i det kvarter, man boede. I dag er det i supermarkeder og lavprisforretninger, vi handler dagligvarer, men på turen rundt i den gamle bymidte får du mere at vide om de gamle købmænd og deres store gårde.

Turen er ikke egnet for gangbesværet.

Den 22. april 2024 kl. 14.00 - ca. 16.30

Starter og slutter ved Medborgerhuset,
Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing.

Tilmelding og betaling senest den 15. april 2023 til:
https://medbring.nemtilmeld.dk/27/ eller 9732 5530.

Pris kr. 90,- inkl. Kaffe og kage.

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7a - 6950 Ringkøbing - tlf. 9732 5530 - 4094 6575
www.medbring.dk - medborgerhuset@medbring.dk

Open by Night



Medborgerhuset, Ældre Sagen og Aktivitetshuset deltager i

"Open By Night" fredag den 3. maj 2024

Vi ønsker at øge kendskabet til mulighederne indenfor Ældresagen, Aktivitetshuset og Medborgerhuset for at tilskynde endnu flere til at deltage i sociale fællesskaber med fokus på trivsel og sundhed.

Derfor vil vi alle 3 være tilstede rundt i byen, så kom endelig og få en snak med os. **Glæder os til at se jer.**

Ringkøbing
SJÆL, SMIL & STIL

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

Netværk
Aktive borgere
Trivsel
Udvikling
Relationer



Vi spiser sammen

vil du være med?

Aktivitetshuset og Medborgerhuset spiser sammen:



28. maj 2024 kl. 12.00



Hvor: **Aktivitetshuset,**
Holmelunden 10,
6950 Ringkøbing

Pris: inkl. 1 genstand
og musikalsk underholdning
(Se opslag på hjemmeside og facebook, når vi kommer tættere på)

Tilmelding og betaling:
senest 22. maj 2024 til
https://medbring.nemtilmeld.dk/28/

Aktivitetshuset Ringkøbing

RINGKØBING - SKJERN
MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Udlejning af lokaler - weekend

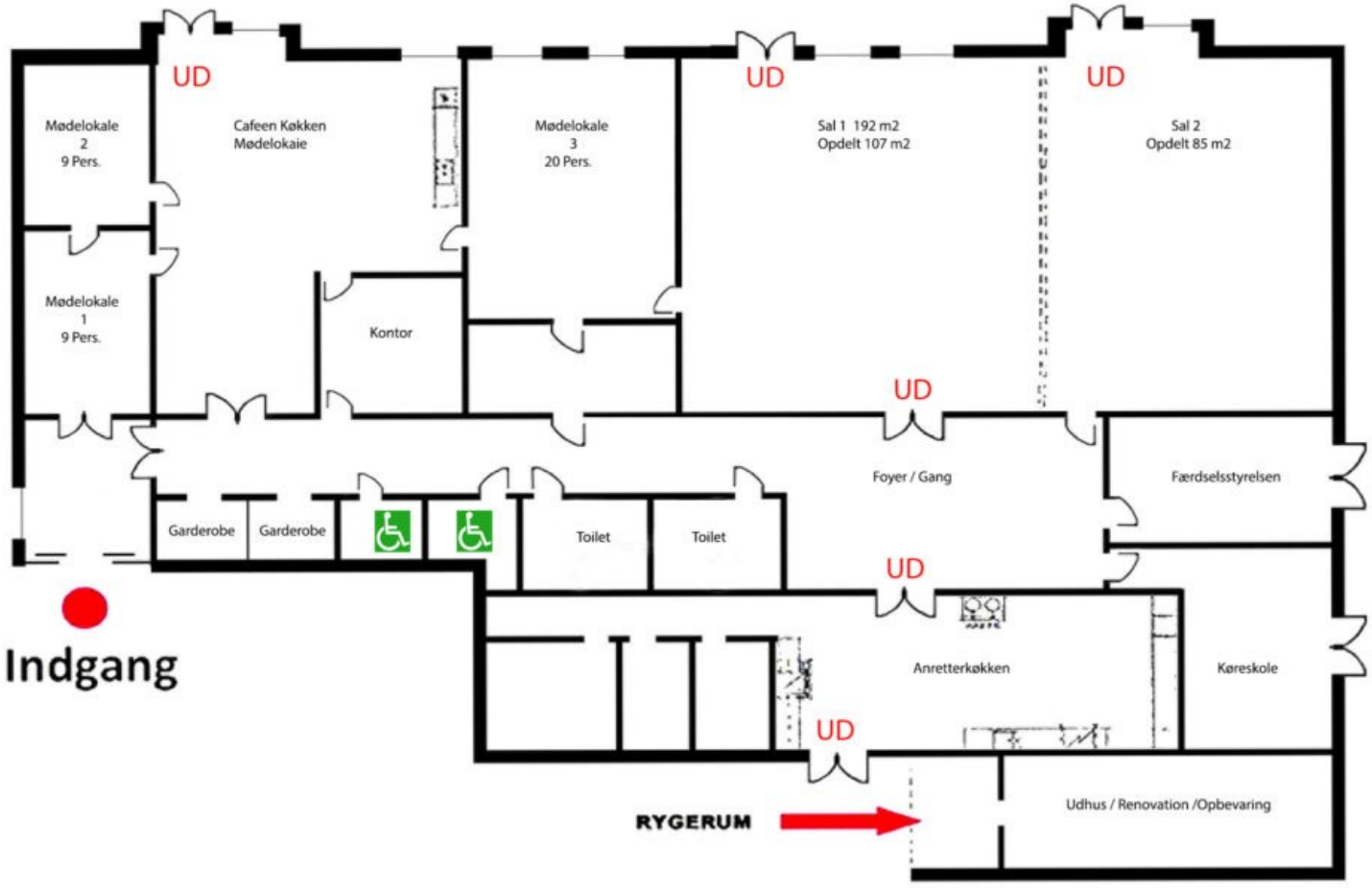


Mangler du et lokale til din næste fest, så husk, at du har mulighed for at leje et af Medborgerhusets fine lokaler i weekenden.

Se betingelser, priser m.m. på vores hjemmeside ww.medbring.dk

Du er også velkommen til at hente en prisliste på kontoret i Medborgerhuset.





Bestyrelsen i Medborgerhuset



Formand

Niels Kjær Hansen

2965 0599

kajmunksvej@email.dk



Næstformand

Inge Marie Vestergaard

2032 6950

inge.marie@vestergaard.nu



Kasserer

Per Dam

2553 4518

perdam52@gmail.com



Medlem

Lene Norup Møller

2484 7303

lnm@thorninger.dk



Medlem

Bente Brønden Christensen

6177 0823

broenden1@hotmail.com



Medlem

Benny Rasmussen

2143 5211

benny@jimbalaya.dk



Udpeget af byrådet

Susanne Høj

5164 5314

susannehoej@byr,rksk.dk

Brugerrådet i Medborgerhuset

Hjerteforeningen *- lokal afdeling Ringkøbing*

Stig Martin Møller
Blomstervænget 39b
6950 Ringkøbing
Tlf. 2985 1864 - mail: stig@it.dk

ÆldreSagen *- Ringkøbing-Holmsland*

Inge Merethe Poulsen
Mejlbo 15
6950 Ringkøbing
Tlf. 2342 5450 - imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Ringkøbing Pensionistforening

Peder Aagaard
Langelandsgade 9
6950 Ringkøbing
Tlf. 2588 7448 - aagaard48@gmail.com

Ringkøbing Bridgeklub

Conny Solveig Moe
Rønne Allé 6A
6950 Ringkøbing
Tlf. 3061 7711 - connysolveiglarsen@gmail.com

Sypigerne

Inger Askjær
Bogfinkevej 44
6950 Ringkøbing
Tlf. 4024 8606 - inger.askjaer@webspeed.dk

Frimærkeklubben

Per Bisgaard
Lergravevej 3, Stadil
6980 Tim
Tlf. 4017 9882 - perbisgaard@hotmail.com

Sypigerne *- formiddag*

Lisbeth Holm
Kongshøjvej 22
6950 Ringkøbing
Tlf. 2250 1702 - lisb0399@gmail.com

Støt Medborgerhuset - bliv medlem!

Fra venstre:

Inger Askjær
Stig Martin Møller
Inge Merethe Poulsen
Per Bisgaard
Peder Aagaard

Mangler:

Lisbeth Holm
Conny Solveig Moe



Frivillige

Har du lyst til at være med på holdet

Vi har altid brug for flere frivillige.

Som frivillig i Medborgerhuset er man med i et socialt fællesskab. Desuden er man med til at sikre, at mange andre mennesker får mulighed for at deltage i spændende aktiviteter i samvær med ligestillede.

Man en vigtig ambassadør for huset. Man er behjælpelig med at huset fortsat udvikles og man arbejder for at fastholde de værdier, der er vigtige for huset. Der afholdes 1-2 årlige arrangementer for frivillige, hvor socialt samvær er i fokus.

Du kan selv være med til at bestemme, hvad du gerne vil bidrage med. Det kan f.eks. være:

- Gruppe starter/koordinator
- Fundraising
- Hjælpe i køkkenet og evt. servere i forbindelse med arrangementer
- Hjælpe med kreative ting i huset
- Hjælpe som pedel
- Hjælpe med administrative ting, f.eks. kopiere, laminere mv
- Hjælpe med facebook, hjemmeside mv

Lyder det spændende og vil du høre mere, så kontakt:

Pernille Priess Pedersen
Daglig leder

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus - Herningvej 7A - 6950 Ringkøbing
Telefon 9732 5530 / 4094 6575
medborgerhuset@medbring.dk - www.medbring.dk

Forenings– og gruppe oversigt

Dette er en liste over dem, der benytter Medborgerhuset minimum én gang om måneden.
Der er i alt 92 foreninger/grupper, som benytter huset.

Ringkøbing Bridgeklub
Ældresagens bridgeklub
Frimærkeklubben
Hjerteforeningen Ringkøbing
Ældresagen Ringkøbing-Holmsland
Ringkøbing Pensionistforening
Sorg gruppe
Frivillig Vest
Patchwork
Sypigerne tirsdag, (formiddag/aften)
Sypigerne onsdag (lukket gruppe)
Male pigerne (lukket gruppe)
Hjernesagen
Fjordorkesteret (samspil)
Dansk Blindesamfund
Fjord MC (motorcykelklub)
EDB
IT
Havekredsen
Flittige hænder
Foreningen Norden
Slægtsforskning
Sy en kjole
Genbrug
Grænseforeningen
Onsdagspigerne (lukket gruppe)
Suppe Café
Formiddags foredrag
Sang Café
Mandeklub
Små skridt – Er fysisk i G-faktor
Engelsk
Krea aftner
Høreforeningen
Udflugter
Fugleforeningen

Derudover har Fjordens køreskole teorilokale og Færdselsstyrelsen har kontor i huset.

Har du noget på hjertet?

Du er altid velkommen til at komme ind til en hyggelig snak.

Vores daglige leder hjælper gerne med igangsætning af aktiviteter, hvis du har en god idé.

Vi synes selv, at vi har et rigtig godt og brugervenligt hus fyldt med muligheder. Vi forsøger at sætte liv i huset på forskellige måder. Har du en idé eller har du selv lyst til at lave et arrangement, kan du altid leje huset med de forskellige faciliteter alt efter, hvad dit behov er.

Så kom endelig ind, ring eller skriv for at høre nærmere.



Ringkøbing-Skjern Medborgerhus
Herningvej 7A
6950 Ringkøbing
Tlf. 97325530

medborgerhuset@medbring.dk
www.medbring.dk
www.facebook.com/medborgerhuset

Daglig leder
Pernille Priess Pedersen
Mobil. 4094 6575