

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus Foråret 2025



Vedersø Sømærke

Foto Karsten Pedersen

RINGKØBING - SKJERN



MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Bliv medlem i Medborgerhuset - Se hvorfor.

Tak til de mange nuværende medlemmer i Medborgerhuset.

Hvorfor er det vigtigt med medlemmer?

Først og fremmest er det glæden og følelsen af samhørighed med mange andre personer, hvor medlemmet kan nyde fællesskabet i Medborgerhuset.

Dernæst udgør kontingenterne vigtige økonomiske fundamenter, så huset kan tilbyde og drive de mange aktiviteter som Medborgerhuset udbyder.

Endelig ser samarbejdspartnerne, blandt andet Ringkøbing-Skjern Kommune, på opbakningen fra medlemmerne.

Så konklusionen er, at medlemskontingenterne er vigtige på flere områder, når Medborgerhuset servicerer flere hundrede brugere. Heldigvis kan vi i dag ikke undvære Medborgerhuset.

Gå derfor straks ind på hjemmesiden. Tilmeld jer med et personligt medlemskab eller husstanden og benyt det billige husstandsmedlemsskab. Begge dele giver også mulighed for deltagelse i generalforsamlingen den 19. marts 2025.

Medborgerhuset tilbyder mange arrangementer og kurser til stor glæde og gavn for rigtig mange mennesker. To nye klubber har

set dagens lys takket være initiativrige personer. Tak for det.

Den seneste nye klub er "Kvindeklubben". Helt fra starten i efteråret 2024 har "Kvindeklubben" været en stor succes med udsolgte arrangementer til foredrag og virksomhedsbesøg. Kvinderne mødes 2. sidste mandag i måneden.

"Mandeklubben" har eksisteret lidt længere og deltagerne er både brugere af Medborgerhuset og andre, som synes om indholdet af de mange forskellige aktiviteter, herunder virksomhedsbesøg. Man møder andre mænd, får en god snak og får ny viden med hjem.

Kendetegnende for de mange tilbud i Medborgerhuset er, at de altid afvikles i fællesskaber med andre personer, uanset om de er arrangeret af de forskellige foreninger, klubber eller Medborgerhuset selv. "Vi kan lidt hver for sig, men sammen kan vi rigtig meget".

Endelig vil jeg slutte med en stor tak til de mange frivillige i Medborgerhuset. Vi kan med glæde igen konstatere, at Medborgerhuset er så privilegeret at have mange frivillige, som igen er gode ambassadører for nye frivillige. Tak for det.



Hermed ønsket om et rigtig godt og lyst forår.

Med venlig hilsen
Niels Kjær Hansen
Bestyrelsesformand



Velkommen til en ny udgave af aktivitetsbladet for Ringkøbing-Skjern Medborgerhus! Vi er glade for at kunne præsentere et bredt udvalg af aktiviteter, som inviterer alle i vores lokalsamfund til at mødes, skabe og styrke det fælles engagement, der binder os sammen.

Frivillighed er hjertet i Medborgerhuset. Uden jer – de mange engagerede frivillige – ville vi ikke kunne skabe de oplevelser og tilbud, der beriger vores fællesskab. I kraft af jeres tid, energi og engagement kan vi skabe et levende og inkluderende miljø, hvor alle har en plads.

Sammenskabelse og samarbejde er nøgleord for os. Når vi bringer mennesker sammen på tværs af baggrunde og interesser, opstår der synergier, der gør vores initiativer stærkere og mere mangfoldige. Gennem dette fælles arbejde skaber vi ikke kun aktiviteter, men også sociale bånd, som gør, at vi alle føler os som en del af noget større.

Vi inviterer jer til at tage aktivt del i dette fællesskab – deltage i arrangementer, bidrage med jeres ideer, eller måske endda give en hjælpende hånd. Hver eneste indsats er

en vigtig del af den puls, der holder Medborgerhuset levende og relevant. Sammen kan vi fortsætte med at skabe et sted, hvor alle føler sig hjemme og hvor de små øjeblikke bliver til store oplevelser.



Tak for jeres støtte og engagement. Vi glæder os til at se jer i Medborgerhuset!

Med venlig hilsen
Daglig leder
Pernille Priess Pedersen



SÅDAN DRIVES MEDBORGERHUSET

BESTYRELSEN I
MEDBORGERHUSET

GENERALFORSAMLING 2024

VEDTÆGTER

BLIV MEDLEM

BLIV FRIVILLIG

BRUGERRÅDET

PRIVATLIVSPOLITIK

KUNSTUDVALGET

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 arrangementer i Medborgerhuset på [Kultunaut.dk](https://www.kultunaut.dk) eller <https://www.facebook.com/medborgerhuset>



Mandeklub - vi mødes sidste mandag i...

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

Man. 25. nov. 2024 10:00 - 12:30



Drop-in krea

Tilbud til alle!
Interessegruppe, hvor man kan mødes med det, man går og sysler med. Ingen...

Man. 25. nov. 2024 kl. 19:00



Motion på stol - "Stolegymnastik"

Stolemotion er for både kvinder og mænd, der ikke er så mobile, men gerne vil bevæge sig. Skånsom og...

Tir. 26. nov. 2024 10:00 - 11:30

Medborgerhuset i Ringkøbing-Skjern Kommune styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle.

Hold derfor øje med husets hjemmeside:

<https://medbring.dk>

Og følg os på:

<https://www.facebook.com/medborgerhuset>

Begge dele er opdateret med det sidste nye.



"Motion på stol" - "Stolegymnastik"



Stolemotion er for både kvinder og mænd, der ikke er så mobile, men som gerne vil bevæge sig.

Det er skånsomt, men effektiv træning på og ved en stol.

Det styrker balancen og giver motion. Samtidig er det en fornøjelse at være sammen med andre om en god aktivitet.



Vi starter med stolemotion og derefter er der samvær omkring kaffe og et stykke brød.

- Dato:** Hver tirsdag fra 10:00 til 11:30. Første gang den 7. januar 2025.
- Hvor:** Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing
- Pris:** Kr. 450 for medlemmer og kr. 475 for ikke medlemmer, halvårligt.
- Tilmelding:** Benyt venligst online-tilmelding **via Ældre Sagens hjemmeside**.
Vi kan være behjælpelig med online-tilmelding på vor Datastue, Sundhedshuset, Nørredige 28, Ringkøbing, hvor vi er hver mandag kl. 09.30 - 11.30 (lukket i skoleferier)

Husk ved tilmelding: medlemsnummer, navn, adresse, tlf. nr., mailadresse.

Evt. kontakt: Thilde Guldborg tlf.28496663 mellem kl. 17 og 18 eller
thgul@webspeed.dk

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.



Prisen er:

kr. 32,- inkl. Kaffe/te.

Mødested:

Medborgerhuset,
Herningvej 7A,
6950 Ringkøbing.

IT

Ældre hjælper ældre



Hver onsdag kl. 9.30 - 11.30

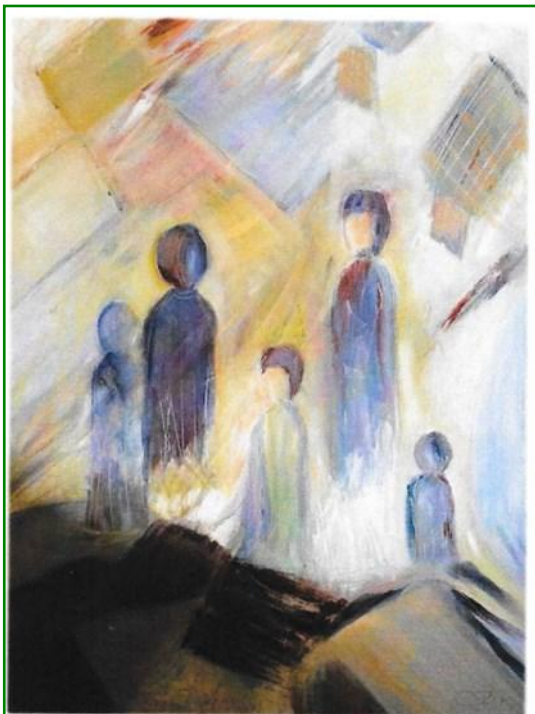
Her kan du få hjælp, råd og vejledning til din computer.
Vil du gerne i gang med en fotobog, så hjælper vi også med det.

- Prisen er:** 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
- Mødested:** Medborgerhuset,
Herningvej 7A,
6950 Ringkøbing.



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 2025

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



-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle

Ældre  Sagen
Ringkøbing - Holmsland

KOM TIL FOREDRAG

Når Demens rammer en hel familie.....



"De skinner man troede var der, var lige pludselig væk, og man har svært ved at se, hvor de nye skinner skal lægges. Sådan følte jeg, da Alzheimer ramte vores familie".

Christian Debel Jacobsen

Christian Debel Jacobsen holder et meget personligt foredrag om hans og hans families oplevelser, i det lange forløb de har været igennem.

Der vises klip fra **Anders Aggers dokumentar "Indefra" Demens**, som Christians familie var med til at lave. Dokumentaren bliver i dag brugt som undervisningsmateriale i 5 kommuner.

Mandag den 5. Maj 2025 fra kl. 19⁰⁰ til ca. 21⁰⁰

Hvor: Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing

Pris: kr. 100,- inkl. kaffe og kage.

Tilmelding senest den 1. maj 2025 til:
og betaling <https://medbring.nemtilmeld.dk/72/>



Taknemmelighed og Glæde

KOM OG HØR ET FOREDRAG MED JAN RIIS

TAKNEMMELIGHED

Hvorfor giver det glæde?

Hvorfor styrker det din krop?

Hvorfor hjælper det på stress?

Hvorfor styrker det dit forhold
til andre?

Jan Riis bor i Nykøbing F.

Han har "Altid" arbejdet med forenings-
opgaver – bl.a. i borgerforening, børne-
have, skole, fritidsklub, Skole og Sam-
fund, byråd mf.

Jan har desuden arbejdet med frivilligt
socialt arbejde i over 55 år. De sidste 9
år som formand for Guldborgsund Frivil-
ligcenter.

Husk at når du er taknemmelig, kan du ikke være vred, utilfreds,
trist, urimelig, angst, krævende, bitter, offer, stresset og negativ.

Tirsdag den 4. Marts 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21³⁰

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 100,- incl. kaffe og kage

Tilmelding: Senest d. 25. februar via <https://medbring.nemtilmeld.dk/73/>
eller tlf. 9732 5530

Se mere på: kultunaut.dk



Et liv som læge, politiker og provokatør.

Et foredrag ved Læge
Marianne Mørk Mathiesen

Mandag den 25. marts 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 22⁰⁰

Arrangementsbeskrivelse

“Jeg har været læge i 50 år, i en periode med mange nyopståede sygdomsdiagnoser og med tiltagende overdiagnosticering.

**Tro ikke, det er gamle damer, der fylder i lægens venteværelse.
Nej, det er den yngre generation.**

Jeg har været læge på Grønland, stået og manglet både blod og ilt til en stærkt blødende patient. Jeg har været læge i Indien og set en barselkvinde dø af forblødning. Ingen ville hjælpe hende, fordi hun var uren.

Jeg har siddet 8 år i regionsrådet Syddanmark og mit arbejdsliv endte som sekretærmedarbejder bag Christiansborg's tykke mure.
Hvor intet er, som det ser ud til. “

*“Først da jeg gik ind
i politik, oplevede
jeg, hvor beskidt
verden kan være”*

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 100,- inkl. kaffe og kage

Tilmelding: Senest d. 17. marts via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/76/>
eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



INVITATION



Kriseparat—klar dig selv i 3 døgn

Kom med, når vi får besøg af Beredskabsforbundet.

Vi ser på, hvad der kan ske, og hvad du kan gøre, hvis større dele af samfundet rammes af en krise.

Alle får "Min Tjekliste". Listen er en hjælp til at forberede sig efter myndighedernes anbefalinger, så dit hjemmeberedskab passer til husstanden.

Mandag den 27. Januar 2025 fra kl. 14⁰⁰ til 16⁰⁰

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 70,- inkl. kaffe og kage

Tilmelding: Senest d. 20. Januar 2025
<https://medbring.nemtilmeld.dk/68/>
eller 9732 5530.



Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland





Sang Café

Første onsdag i måneden

Ingen tilmelding — alle er velkomne.

5/02—5/03—2/04

Kl.9.30—11.00

**Vi mødes i Ringkøbing-Skjern Medborgerhus
Herningvej 7A, Ringkøbing**

**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
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Drop-in sangaften

**Med
sange fra
Højskolesangbogen**



KOM TIL Drop-in sangaften....

i Medborgerhuset, Herningvej 7A, 6950 Ringkøbing

Den 27. marts 2025

Kl. 19.00 - ca. 21.00

Program er under udarbejdelse.

Alle er velkomne.

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

Pris: kr. 80,- inkl. kaffe/te og kage i pausen.



Ældre @ Sagen

Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN



MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Sang og fortælleaften på Brejninggård Efterskole



Her vil den fantastiske herregård danne ramme om en aften, hvor vi sammen med eleverne kan nyde sang og fortælling.

Den 3. november 1942 startede det første elevhold på Brejninggaard Efterskole. I dag er skolen stadig i fuld gang og har gennem tiderne dannet rammen for tusindvis af unge menneskers efterskoleophold.



I 1942 blev Brejninggaard til en grundtvigsk efterskole – siden er der sket mange forandringer og udvidelser så skolen i dag har et af Danmarks mest top moderne springcentre, idræts- og opvisningshal, boldbaner, nye elevværelser, velindrettede klasseværelser, gode træ- og metalværksteder og mange andre fantastiske rammer til et godt efterskoleår.

Tirsdag den 25. Februar 2025 fra kl. 19⁰⁰ til ca. 21⁰⁰

Vi mødes: Ved Brejninggård, Brejninggårdvej 12, 6971 Spjald

NB.: Man skal selv sørge for transport.

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 20. Februar 2025
<https://medbring.nemtilmeld.dk/70/>
eller 9732 5530.



Vi spiser sammen vil du være med?

Aktivitetshuset Ringkøbing
og Medborgerhuset spiser sammen:

20. maj 2025 kl. 12.00

Hvor: Ringkøbing-Skjern
Medborgerhus
Herningvej 7A
6950 Ringkøbing

Pris: Kr. 175,- for medlemmer
Kr. 205,- for ikke medlemmer
inkl. 1 genstand

Tilmelding og betaling:
senest 14. maj 2025

Billetter skal købes i Aktivitetshuset eller
<https://medbring.nemtilmeld.dk/75/>



Aktivitetshuset
Ringkøbing 

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Fællesspisning

kl. 12.00 - ca. kl. 15.00

Vi inviterer til socialt samvær

i Medborgerhuset - Herningvej 7a - Ringkøbing

22/01-25	Varm ret m/dessert	Kr. 175.-
26/02-25	Varm ret m/dessert	Kr. 175.-
09/04-25	Påskefrokost - platte	Kr. 175.-

Alle er velkomne.

Priserne er inkl. en genstand og kaffe.

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

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Mandeklub

*Et foredrag ved Falckredderne
John Silberg og
Marius Christensen*

ET LIV MED BLÅ BLINK



Mandag d. 27. Januar 2025 kl. 10⁰⁰ til ca. 12³⁰

Mødested: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing

Pris: er kr. 100.– der dækker kaffe på kanden, en sildemad samt en øl/vand og en snaps.

Tilmelding: Senest fredag den 24. Januar 2025
Online tilmelding og betaling på Ældre Sagen Ringkøbing-Holmslands hjemmeside.
Evt. kontakt: Jens Ahle 61 67 98 94, ahlejens@gmail.com

Kommende arrangementer:

24/2 - 2025 Besøg på økologisk kvæggård ved Velling

31/3 - 2025 Besøg hos One Collection

28/4 - 2025 "Det gode liv" ved Lars Foged

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Kvindeklub

*Får besøg af
Marianne Bülow*

Bülow's Begravelsesforretning

Bag Bülow's Begravelsesforretning står et kvindeteam, som bestræber sig på at hjælpe i en svær situation på en professionel og varm måde.

Hanne Bülow købte forretningen i 1993. I 2021 var der generationsskifte hvor Marianne Bülow overtog.

Igennem årene er der udvidet med filialer i flere byer.



Mandag den 20. Januar 2025 fra kl. 10⁰⁰ til 13⁰⁰

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Pris: Kr. 148,- inkl. en let frokost, 1 glas vin eller 1 øl/sodavand

Tilmelding: Senest d. 13. januar via <https://medbring.nemtilmeld.dk/67/> eller tlf. 9732 5530

Kommende arrangementer:

17.02 2025 Besøg af Flemming Merrild—fortælling og sang

24.03 2025 Besøg af Mette Bundgaard—kvinde i et mandeerhverv

Ældre @ Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Hvad tilbyder Medborgerhuset DIG?



FORENINGSHUS:

- For ALLE i Ringkøbing-Skjern Kommune.
- Med moderne, velbeliggende og lettilgængelige 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 tiltag og ideer.
- Ikke langt fra tanke til handling!

FRIVILLIGHED:

- MANGE frivillige yder samlet et stort bidrag til et velfungerende hus.
- Har du lyst til at hjælpe – med stort eller småt - så er der altid brug for en til. Vi har det sjovt sammen.

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 din 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.



KREA aftener

Kom til en hyggelig
KREA aften hen over foråret.

Når arrangementet nærmer sig, kan du, via hjemmesiden www.medbring.dk eller www.kultunaut.dk få flere oplysninger og følge de enkelte arrangementer.

Ønsker du at få nyhedsmail vedr. KREA aftener, er du velkommen til at skrive til medborgerhuset@medbring.dk

Nogle super kreative frivillige vil guide os igennem aftenen.

Der vil være forskellige temaer, som alle kan give god inspiration — som man kan arbejde videre med derhjemme.

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

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

OBS: Der kommer evt. flere arrangementer til, så hold øje med hjemmesiden.

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

Kommende arrangementer:

21/01 2025:	Macrame
18/02 2025:	Løsbinding
26/03 2025:	Nåle filtning
11/03 2025:	Alkohol ink
13/03 2025:	Alkohol ink
23/04 2025:	Syning af stofdyr
Maj:	Program følger
12-06 2025:	Ecoprint

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



Mandag aften kl. 19.00

Tilbud til alle

Interessegruppe

Hvor man kan mødes med det man går og sysler med.

Ingen undervisning

Men muligheden for at inspirere hinanden og få noget socialt samvær.

Du behøver ikke

at komme hver uge,
men i det omfang det passer dig.

Vi starter

den 6. januar og holder
fri i uge 7.

Prisen er kr. 32,- inkl. kaffe/te.



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Syning af stort eller småt

- **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. Her kan du sy nyt, sy om eller reparere dit gamle tøj. Og du kan være med, hvad enten du er nybegynder eller erfaren.
- **Vi mødes** ca. hver 14. dag og hygger os. Du kan deltage hver gang, men er også meget velkommen, hvis du bare lige skal have ordnet noget.
- **Lisbeth** står parat til at vejlede om sy teknikker og kan hjælpe med tilpasning, ligesom hun har en del mønstre.
- **Medbring** materialer, symaskine, evt. overlock, sy grej og tilbehør.

Tirsdage kl. 9.³⁰ - 12.³⁰

**7/1, 21/1 4/2, 18/2,
4/3, 18/3, 1/4, 15/4**

Pris: Kr. 22,- pr. gang

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

Kontaktperson

Lisbeth Holm tlf. 2250 1702



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Kom med på tur

Turen er for dig:

- *der har lyst til at møde nye mennesker og få en fælles oplevelse.*
- *½ dagsture (kl 12/13-16/17)*
- *Åbne for alle, ikke kun de enlige*
- *Nærmiljøet som udflugtsmål*
- *4 ture på et år.*



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



Styrker fællesskaber, livslæde og aktiviteter for alle



Kom med på tur

UD I DET BLÅ - 2025

__ august 2025 kl. 07.30 - ?

I DET BLÅ

Hvorhen?

Kendes kun af arrangør.

Oplevelser?

Dem er der mange af.

Får vi noget at spise?

Vi sultter ikke.

Sove i egen seng

Ja, forhabentlig

Vil du med

Vi kører

I samarbejde med Amalie rejser arrangerer vi igen i år "Ud i det blå" i august. Nærmere information følger - hold øje med opslag, hjemmeside og Facebook.

kl. 07.30 - ?

Pris:

___ kr.

Tilmelding og info:

Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50

imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Tekn. arr.: Amalie Rejser RG 1398



-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland



Byvandring

Anette Holm vil guide os rundt i byen

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

De fem flotte bygninger fra 1913

Denne gang går turen til de fem flotte bygninger fra 1913, der hver især repræsenterer det bedste fra den tid.

- Vestjysk på Herningvej
- Priorgården på Torvet
- Nørrehus på hjørnet af Nørregade og Nygade,
- Dagbladet på St. Blichersvej
- Plesnerhus i Østergade.



På turen bliver der fortalt om de arkitekter, der har tegnet bygningerne, bygningernes ejere og formål gennem årene, og der bliver mulighed for at komme ind i et par af dem.

De er alle i flere etager med trapper, så turen er ikke for gangbesværede.

Onsdag den 7. Maj 2025 fra kl. 14⁰⁰ til ca. 16⁰⁰

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 100,- inkl. Kaffe og kage

Tilmelding: Senest d. 30. april 2025
<https://medbring.nemtilmeld.dk/74/>
eller 9732 5530.



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Søndagsaktivitet

Søndag den 26. januar 2025 fra kl. 13⁰⁰ til 15⁰⁰

Vi skal på en spændende, guidet byvandring til nogle af kunstværkerne i Ringkøbing.

På denne tur vil I opleve både kendte og mindre kendte kunstværker.

Turen er egnet til gangbesværede.

Vi mødes: På parkeringspladsen ved Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Gratis. Efter turen er FrivilligVest vært ved en kop kaffe i samarbejde med Medborgerhuset.

Tilmelding: Ingen

*Guide/turleder: Bent Kongshøj, formand for Kunstforeningen for Ringkøbing og omegn.
Telefon: 2124 2367*

*Kontaktperson ved spørgsmål før turen:
Carsten Skov, leder af FrivilligVest.
Telefon: 5177 7711*



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Kong Alkohol i spadserie- dragt og høje hæle.

Et foredrag om alkoholisme

Anna Marie Aggerholm fortæller om sine ca. 17 år på bunden af en flaske, hvor alt og alle omkring hende mistede pusten og lod sig manipulere af benægtelse, løgne og retfærdiggørelse. Og ikke mindst om, hvordan såvel hun som hendes pårørende kom videre, da hun langt om længe blev clean og ædru.

Hun fortæller at "I mit tilfælde rendte alkoholikeren rundt forklædt som direktionssekretær i spadseredragt og høje hæle i en stor multinational koncern."

En stor del af foredraget fokuserer på de traumer og dysfunktioner, der opstår i en familie og på en arbejdsplads, hvor alkoholikeren har sin daglige gang.

Anna Marie Aggerholm er bosiddende i Randers. Hun har siden 2007 drevet virksomheden Alcolagic Consult.

Onsdag den 15. januar 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 100,- incl. Kaffe og kage

Tilmelding: Senest d. 6. januar via <https://medbring.nemtilmeld.dk/71/> eller tlf. 9732 5530



Bonderøv, drukkenbolt og viceborgmester ..!

Et foredrag om myter, fordomme og bagklogskab

Et underholdende men
også vedkommende og
tankevækkende foredrag.

Torsdag den 3. april 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

Foredraget skubber til mange fordomme og mange opfattelser.

Foredraget understreger også, at bagklogskab nok er den største videnskab vi er besiddelse af.

Søren Elbæk er født og opvokset i Vestjylland og har aldrig boet andre steder. Søren har ingen uddannelse og blev – som kun 21 årig – fagforeningsformand i Skjern. Siden 1995 har han været forstander på Laugesens Have A/S i Videbæk, men opsagde stillingen i sommer for at blive rådgiver på Behandlingscenter Tjele. Han var selv i alkoholbehandling samme sted i 2005.

Foredraget er en fortælling om det Vestjylland han elsker næsten betingelsesløst og de vestjyder han har kendt hele livet. Hvem er vi – og hvilke værdier er vi optaget af?

Foredraget er også en fortælling om alkoholisme og behandling af alkoholisme.

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 100,- inkl. kaffe og kage

Tilmelding: Senest d. 27. marts via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/69/>
eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Drop-in Café



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

Kom og vær med ***

> 50 frivillige
bidrager i høj grad
til et velfungerende hus:

Glæde & hygge
Netværk
Frivillighed

IT
Kaffedame
Bestyrelse
Brugerråd
Pedel
Holdleder
Adm. opgaver
PR-opgaver
Fotograf
m.m.

Se
datoer og
tidspunkter på:

Vi
glæder os
til at se dig

www.medbring.dk Facebook.com/medborgerhuset

Vi vil også rigtig gerne kontakte dig,
hvis det er lettere for dig.

Send en mail på medborgerhuset@medbring.dk
eller ring på tlf.: 40 94 65 75.

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS
Herningvej 7A, Ringkøbing

Indkaldelse til generalforsamling



Kære medlemmer af Medborgerhuset.

Der indkaldes hermed til generalforsamling
i foreningen Ringkøbing Skjern Medborgerhus
Onsdag den 19. marts 2025 kl. 18.00
i Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Tilmelding senest den 12. marts:
tilmelding@medbring.dk / tlf. 9732 5530

Dagsorden iflg. vedtægter.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal jf. vedtægterne være bestyrelsen i hænde senest den 12. marts.

*På vegne af bestyrelsen i
Ringkøbing Skjern Medborgerhus
Niels Kjær Hansen formand*

Medborgerhuset er vært ved et lettere traktement.

Er du ikke medlem, så tegn medlemskab og få mulighed for indflydelse.

*Efter generalforsamlingen skal vi høre et spændende foredrag ved **Martin Alskov-Nilsson**:*

- *Jeg var udsendt til Balkan allerførst i 90'erne*
- *3 ½ års udsendelser i det borgerkrigshærgede land*
- *Fik efterfølgende en diagnose på svær PTSD*
- *I dag formand og stifter af Veteraner ved Fjorden/ VeteranCafé Ringkøbing-Skjern og Veteran Shelter-plads Vest*



Bestyrelsen i Medborgerhuset



Valgt på generalforsamlingen
den 31. marts 2022

Kontaktperson udpeget af
Kultur- og Fritidsudvalget



Niels Kjær Hansen
Formand
tlf.: 2965 0599
mail: kajmunksvej@email.dk



Susanne Høj
tlf.: 5164 5314
mail: susannehoej@byr.rksk.dk



Lene Norup Møller
Næstformand
tlf.: 2484 7303
mail: lnm@thorninger.dk

Suppleanter



Per Dam
Kasserer
tlf.: 2553 4518
mail: perdam52@gmail.com



Leo Simonsen
1. suppleant
tlf.: 2780 8856
mail: leosimonsen@outlook.dk



Inge Marie Vestergaard
Bestyrelsesmedlem
tlf.: 2032 6950
mail: inge.marie@vestergaard.nu



Jesper Lemming
2. suppleant
Tlf: 2461 5264
mail: jesper.lemming@gmail.com



Bente Brønden Christensen
Bestyrelsesmedlem
tlf.: 6177 0823
mail: broenden1@hotmail.com

Revisor



Benny Rasmussen
Bestyrelsesmedlem
tlf.: 2143 5211
mail: benny@jimbahaya.dk



Jens Chr. Bruun
tlf.: 4021 7616
mail: jens.chr.bruun@gmail.com

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

Annette Olesen
Kongevejen 27A
6950 Ringkøbing
Tlf. 2099 0341 - anneole@webspeed.dk

Sypigerne

Bodil Bruun
Birkevej 5
6950 Ringkøbing
Tlf. 2943 4573 - bodil.bruun5@gmail.com

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!**

Brugerrådet.

Fra venstre mod højre:

Per Bisgaard
Stig Møller
Inge Merete Poulsen
Peder Aagaard
Annette Olesen
Lisbeth Holm
Bodil Bruun



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 andre.

Du er en vigtig ambassadør for huset. Du er behjælpelig med at huset fortsat udvikles og du 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 som pedel
- Hjælpe med administrative ting, f.eks. kopiere, laminere mv
- Hjælpe med opslag, 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. Et udsnit:

Ringkøbing Bridgeklub	Havekredsen
Ældresagens bridgeklub	Flittige hænder
Frimærkeklubben	Sy en kjole
Hjerteforeningen Ringkøbing	Grænseforeningen
Ældresagen Ringkøbing-Holmsland	Onsdagspigerne (lukket gruppe)
Ringkøbing Pensionistforening	Fællesspisning
Sorg gruppe	Sang Café
Frivillig Vest	Mandeklub
Drop-in krea	Små skridt – Er fysisk i G-faktor
Sypigerne tirsdag, (formiddag/aften)	Krea aftner
Sypigerne onsdag (lukket gruppe)	Høreforeningen
Male pigerne (lukket gruppe)	Udflugter
Fjordorkesteret (samspil)	Fugleforeningen
Dansk Blindesamfund	Prostata kræft foreningen
Fjord MC (motorcykelklub)	Kvindeklub
EDB	
IT	

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.

Udlejning af lokaler - weekend

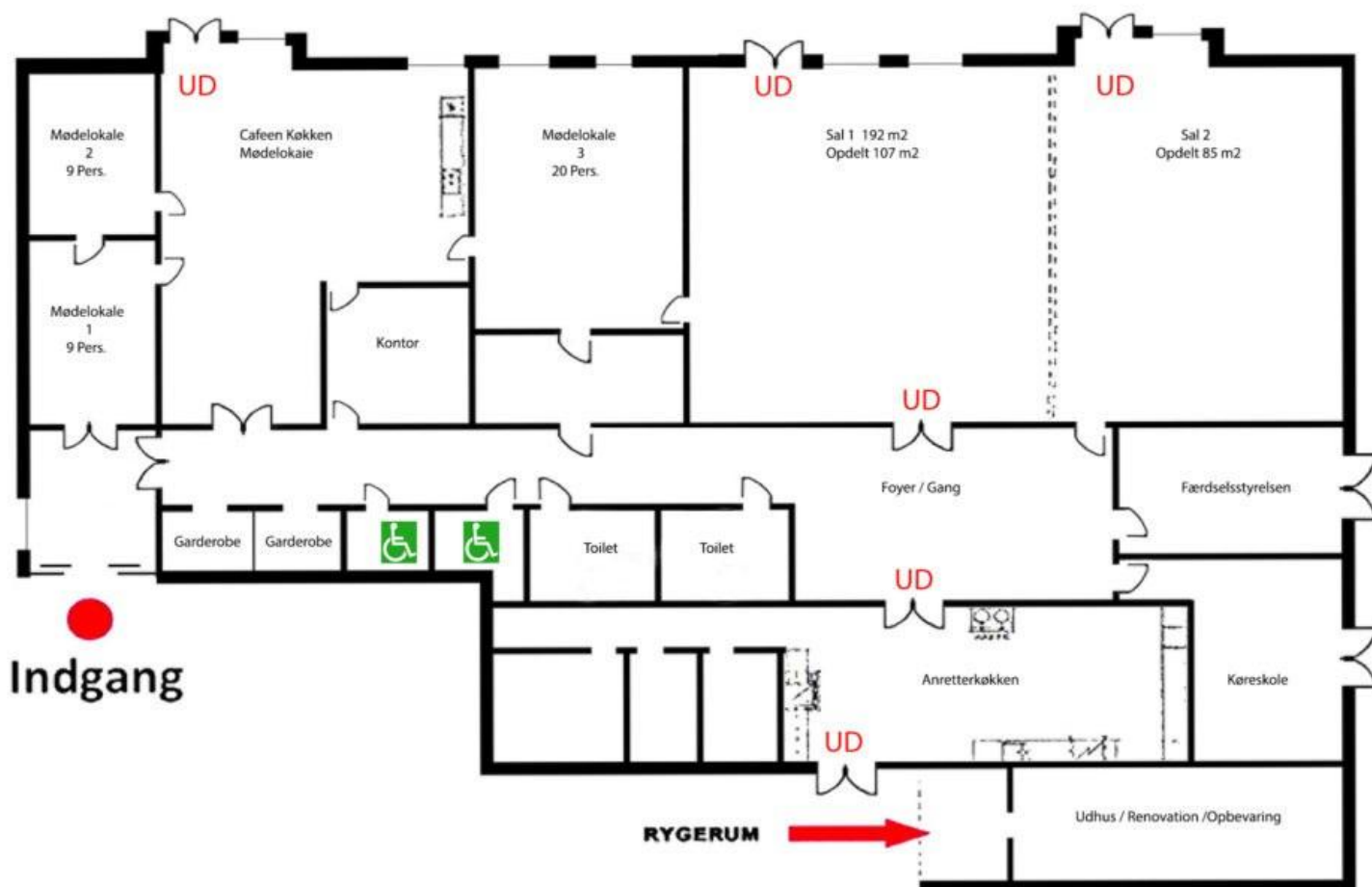


Mangler du et lokale til din næste fest, så husk, at du har mulighed for at leje et af Medborgerhusets fine lokaler i weekenden.



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

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



Kunsten er at udstille

Vi er en lille gruppe der varetager Kunst på væggene i Medborgerhuset.

En gang i kvartalet er der løbende udstillinger i Medborgerhusets lokaler og gangarealer.



Gruppen består af:

Jane Bisgaard

Mobil 40 19 58 72

Mail janenyborg@hotmail.com

Karsten Pedersen

Mobil 30 29 97 32

Mail karpmila@gmail.com

Henrik Lyck

Mobil 29 86 09 90

Mail mail@henriklyck.dk



Fra venstre:

Karsten Pedersen

Jane Bisgaard

Henrik Lyck



RINGKØBING - SKJERN



MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



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

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer i programmet.