

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus Efteråret 2025

1936

RINGKØBING - SKJERN



MEDBORGERHUS

Alkjær Lukke
Foto Karsten Pedersen

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

I brydningstid må man stå sammen i fællesskaber. Det gør vi i Medborgerhuset:

Verden er lidt oppe at køre for tiden – krige, klimaforandringer og økonomisk uro gør det nemt at føle sig magtesløs. Men i Medborgerhuset vælger vi at stå sammen. Her handler det om fællesskaber, nærvær og alt det, vi har til fælles. Vi tror på, at håb og sammenhold er det bedste modsvar til tidens udfordringer.

Fællesskab handler om at høre til og mødes om fælles interesser, mål, værdier eller blot det at være sammen. Et stærkt fællesskab giver tryghed og mening. Det kan være mange steder. I fællesskabet deler vi både glæder og udfordringer, og det er netop i samspillet med andre, at vi udvikler os og bliver stærkere. Når vi står sammen, kan vi løfte mere, end vi kan hver for sig.

Så lad os møde efteråret og vinteren med varme i hjertet og fællesskaber i ryggen.

Ros til ledelsen af Medborgerhuset.

Efteråret rummer mange spændende fantastiske indlæg og arrangementer. Her et udsnit:

- MAF - de små fly der flyver ud til udsatte områder.
- Fra Røcker til præst.
- Fokus på sorg med 3 arrangementer sammen med Røde Kors, Ældre Sagen og Medborgerhuset.
 - ◊ Ventesorg
 - ◊ Mænd og sorg
 - ◊ PÅ VEJ MED HANNE - En fortælling om kærlighed og Alzheimer.
- Fra 180—0 km/timen -Når en dør lukkes, åbnes der en ny - V/ Dorthe Krogsgaard.
- Min søn var taget som gidsel i 398 dage - v/Susanne Rye.
- Drop In sangaften
- Kreative aftner.

Se nærmere her i bladet.

Kæmpe ros og tak til alle frivillige.

Man kan betale sig fra meget. Frivillige indsatser hviler på engagement og medfølelse, som man ikke kan købe for penge.

Til alle jer frivillige. Med øget aktivitet i Medborgerhuset kommer automatisk også øget travlhed til følge for jer frivillige. Så derfor stor TAK for indsatserne.

Husk – Alle jer frivillige er de bedste ambassadører for Medborgerhuset. Derfor er I også de bedste til at henvise og hverve nye frivillige, som huset har brug for.

Tak til alle brugere og medlemmer af Medborgerhuset.

I er meget nødvendige for Medborgerhuset og for de mange aktiviteter og arrangementer, som gennemføres for flere hundrede mennesker, der mødes med forventningsglæde til samværet med andre mennesker. Jeres opbakning som brugere, eller som medlemmer med et tegnet medlemskab og bidrag med et kontingent er vigtigt for huset. Så stor tak til alle for de fællesskaber i skaber.



Alle ønskes hermed et rigtigt godt efterår.

Med venlig hilsen

Niels Kjær Hansen, Bestyrelsesformand



I skrivende stund skinner solen, og der er dejligt varmt på trods af vinden. Påskeliljerne står i fuldt flor. Buske og træer er begyndt at springe ud, det hele skriger forår, og hvor er det trygt og kendt. Vi stiller os med ansigterne mod solen og lukker øjnene og nyder det. Lige dette, har jeg i min tid som bosiddende i udlandet fået at vide, er meget kendetegnende for os danskere. Vi søger som menneske lys og varme som blomster og træer.

Med det i baghovedet kan jeg kun sige, med den verden der er omkring os lige nu, så er det dejligt med det kendte og trygge i hverdagen. Lyset og varmen gør noget ved humøret, og det har man da også brug for i denne utrygge verden. Personligt ser jeg ikke nyheder, da jeg bliver for påvirket af det. Så derfor skal vi med denne kommende sæson have noget godt og brugbart for os alle. Medborgerhuset vil alene eller i fællesskab med andre forsøge at lave nogle arrangementer, der forhåbentlig kan stå inde for dette.

Medborgerhuset emmer af fællesskaber og ligegyldigt, hvilket fællesskab man er en del af, så er det med til at skabe et aktivt liv, som rigtig mange har. Er man ikke i et fællesskab, så vil vi rigtig gerne forsøge at hjælpe med at finde et. Alt nyt er svært, men ved fælles hjælp bliver det til en vane, og så bliver tingene lettere.

Huset emmer af liv. Men der er altid plads til flere aktiviteter, medlemmer og deltagere. Så fortsæt endelig med at udfylde vores flyer med forslag om, hvad der mangler i huset. Der er intet, der er mere rigtigt eller bedre end andet.

Huset har fortsat også brug for nye frivillige. Har man lyst til at være en del af huset, så er man meget velkommen - både som frivillig af mere praktisk karakter, som tovholder eller måske medarrangør på en aktivitet. Kontakt os endelig.

Hver for sig kan vi lidt, men SAMMEN KAN VI MEGET, og det er hele essensen bag Medborgerhuset, dets tilblivelse og eksistens. Det, håber jeg, vil fortsætte mange år endnu.



Velkommen til efterårssæson 2025

De bedste hilsner
Pernille Priess Pedersen
Daglig Leder



SÅDAN DRIVES MEDBORGERHUSET

BESTYRELSEN I
MEDBORGERHUSET

GENERALFORSAMLING 2025

VEDTÆGTER

BLIV MEDLEM

BLIV FRIVILLIG

BRUGERRÅDET

PRIVATLIVSPOLITIK

KUNSTUDVALGET

Afspil

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://kultunaut.dk)



Pas på dig selv, mand!

Er du ramt af prostatakræft og har brug for at tale med andre i samme situation? Kom til cafémøde for MÆND. Hver 2....

Ons. 8. jan. til ons. 25. jun.
2025 19:00-21:00



Cafe for blinde og svagsynede

Vi spiller "Blingo" (bankospil med ting i stedet for tal), hvor alle kan være med uanset synsstatus, da alle får...

Ons. 25. jun. 2025 14:00 - 16.30



§18 rådgivning i Medborgerhuset i...

Alle foreninger, der udfører frivilligt socialt arbejde i Ringkøbing-Skjern Kommune, tilbydes ½ times gratis,...

Tor. 28. aug. 2025 16.00 - 18.00

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

Hold derfor øje med husets hjemmeside: <https://medbring.dk>

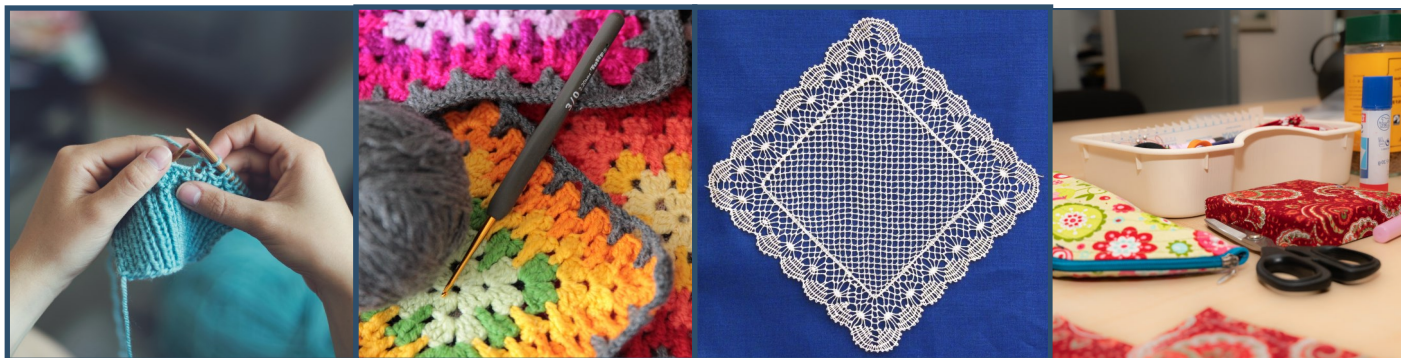
Og følg os på:
<https://www.facebook.com/medborgerhuset>

Begge dele er opdateret med det sidste nye.



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. 9.⁰⁰ - 11.⁰⁰

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:

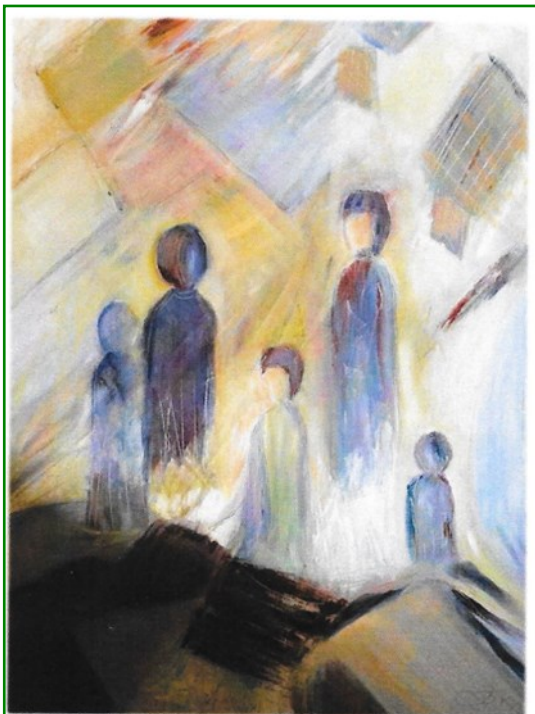
Medborgerhuset,
Herningvej 7A,
6950 Ringkøbing.



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter 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

September 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

"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.
Opstart i efteråret den 2/9 2025. Slutter den 9/12 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

KUNSTEN

inviterer indenfor

**66 kunstnere udstiller 25 forskellige steder
i Ringkøbing-Skjern Kommune 2025**

**66 artists exhibiting in 25 different locations
in Ringkøbing-Skjern Municipality 2025**

KUNSTEN inviterer indenfor er et arrangement, som afholdes i første weekend i september måned – med udstillinger og arbejdende værksteder rundt omkring i hele Ringkøbing-Skjern Kommune.

Fredag den 5. september kl. 17-20

Lørdag den 6. september kl. 10-17

Søndag den 7. september kl. 10-17

Du kan møde disse kunstnere

Asta Grethe Jørgensen

Gunhild Hedegaard

Inger Omer

Malene Grotrian

Malerier

Malerier

Akrylmalerier

Akvarel illustrationer

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus

Herningvej 7A, Ringkøbing



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Byvandring

Der vil den 8. september, kl. 14.00 være mulighed for at nyde en god gåtur i kombination med noget historie, hvor Ringkøbing Lokal Arkiv vil fortælle og gøre os klogere på vores by.

Ringkøbing Havn

Vidste du, at selv om Ringkøbing i århundrede var en stor søfartsby på grund af sin eneste naturhavn fra Horns Rev til Skagen, var det først i 1905, at byen fik en havn. Før den tid ankrede skibene op ud for byen og varer blev sejlet eller kørt frem og tilbage.

Det var i mange år fiskeri, fragttrafik og blandet erhverv, der nød godt af havnen, indtil Nordsøværftet fra 1958 gradvist kom til at dominere havnen. Da værftet lukkede i 1997 ændrede havnen karakter, så den i dag er blevet et rekreativt område med boliger, butikker og spisesteder mod øst og Vestas mod vest.



På turen rundt i og omkring Ringkøbing Havn vil du få meget mere at vide om havnens historie krydret med sjove fortællinger.

Mandag 8. september 2025 kl. 14⁰⁰ - 16³⁰

Vi mødes ved Medborgerhuset hvorefter vi går ud. Turen er ikke egnet for gangbesværet. Der er afslutning efter turen med kaffe og kage.

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 1. september 2025. (Max 20 pers.)
<https://medbring.nemtilmeld.dk/101/>
eller 9732 5530.



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



SENIORDAG

ONSDAG DEN 10. SEPTEMBER 2025

EN DAG MED FOKUS
PÅ ET AKTIVT SENIORLIV



Fællessang på torvet v. Lone Engsig
kl. 11.30-13.30

Kl. 09.00-10.00: Drop in morgenkaffe i Medborgerhuset med rundstykker sponsoreret af Ringkøbing Landbobanken

Kl. 10.00 – 14.00: Mulighed for at kigge i butikkerne, som står klar med gode tilbud og en særlig festlig opsætning i dagens anledning.
Forskellige stande på torvet.

Mød bl.a. Estate,
Dit Advokathus, Toyota &
Bikein på torvet.

Kl. 11.30-13.30: Fællessang med Lone Engsig på torvet - GRATIS!
Mulighed for at købe en god frokost på torvet.

Kl. 14.00– 16.00: Foredrag i Aktivitetshuset v. Forstander Henning Kristensen og bruger John Silver fra Møltrup Optagelseshjem.
Der vil være kaffe og kage halvvejs.
Kagen er sponsoreret af Super Brugsen



Foredrag v. Henning Kristensen og John Silver
kl. 14.00-16.00

ALLE DELTAGERE
FÅR EN FLOT GOODIEBAG
TIL MORGENKAFFEN!

Billetsalg

Morgenmadsbillet kr. 20

Foredragsbillet kr. 35

Billetterne kan købes online ved Medborgerhuset og fysisk i Aktivitetshuset fra august.

TAK TIL VORES SPONSORER



Ringkøbing
Landbobank

Super
Brugsen

Aktivitetshuset
Ringkøbing



Ringkøbing
Sjæl, Smil & Stil

RINGKØBING - SKJERN



MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Ældre @ Sagen
Ringkøbing - Holmsland



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

16/9, 30/9 7/10, 28/10

11/11, 25/11, 9/12

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



FOREDRAG: "BUSTER"

- om sorg og tegninger

Et ærligt og rørende foredrag om tab, sorgens mange ansigter og vejen tilbage til livet gennem kreativitet.

Tegner Rasmus Julius mistede sin spæde søn, Buster, og gemte sorgen væk. Først otte år senere begyndte han at tegne sig igennem den.

En proces, der nu er blevet til den anmelderroste grafiske roman Buster.



Onsdag den 17. september 2025 fra kl. 19⁰⁰ til ca. 21⁰⁰

Hvor: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Pris: Kr. 95,-
Der er mulighed for at købe øl, vin, sodavand samt kaffe og kage.

Tilmelding og betaling senest den 3. september 2025 til:
<https://medbring.nemtilmeld.dk/96/>
eller 9732 5530





Kvindeklub

*Inviterer til foredrag
med Henny Granum*

Om “Tyskerbørns” historie og vilkår incl. personlig beretning

Kom og hør et spændende foredrag ved pens. lærer Henny Granum

Tidl. næstformand i Danske Krigsbørns Forening.

Tidl. talskvinde for Born Of War international network.

Henny Granum berører i foredraget bl.a. emner som tyskerpigernes vilkår, da de var på vej til at blive mødre. Tyskerbørnenes generelt kaotiske opvækst, der desuden prægedes af mødrenes tavshed vedr. det fædrene ophav.

Der afsluttes med en personlig beretning.

Som ung tager Henny til Tyskland for at opsøge sin far...



Mandag den 22. september 2025 fra kl. 10⁰⁰ til 13⁰⁰

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

Pris: Kr. 158,- for en let frokost, 1 glas vin eller 1 øl/sodavand

Hvem: Alle er velkomne

Tilmelding: Senest d.14. september via <https://medbring.nemtilmeld.dk/83/> eller tlf. 9732 5530

Kommende arrangementer:

20.10 2025	Besøg fra Matas
17.11 2025	Simone (fra stenbroen til Hvide Sande)
19.01 2026	Program følger
16.02 2026	Program følger
23.03 2026	Program følger

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Fra 180–0 km/timen.

Når en dør lukkes, åbnes der en ny.

Et foredrag ved Dorthe Krogsgaard om at tage hverdagen op til revision.

Onsdag d. 24. september 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

Dorthe blev ramt af corona og fik en tænkepause.

Dorthe bor i dag sammen med sin mand på Mogensgård på Holmsland.

Hverdagen kørte derudad som blæksprutte på en stor landbrugsbedrift, frivillig i diverse bestyrelser og udvalg. 4 børn og 3 børnebørn.

Coronaen ramte, og det blev til 3 dage på langs, som gav en ufrivillig tænkepause.

Dorthe har levet meget efter Pippi Langstrømpes citat **"Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg sikkert godt"**

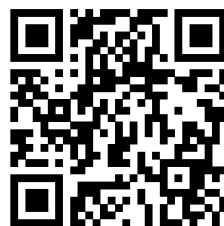
"Jeg skulle IKKE bo på landet, have noget som helst med landbrug at gøre, eller giftes med en landmand!"

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

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 21. september 2025 via <https://medbring.nemtilmeld.dk/87/> eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Mandeklub

*Vi mødes sidste
mandag i måneden*

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



Prisen er: Kr. 100,- inkl. to halve med sild/leverpostej,
en øl/sodavand og en snaps. 110 kr. for ikke-medlemmer.

Mødested: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.
Den sidste mandag i hver måned kl. 10.00 til ca. 12.30,
afhængig af kørsel ved virksomhedsbesøg.

Tilmelding: Online tilmelding og betaling senest torsdag i ugen før på
Ældre Sagen Ringkøbing-Holmslands hjemmeside.

Kontakt evt. Jens Ahle 61 67 98 94 ahlejens@gmail.com

Arrangementsansvarlig: Helge Hansen 40 41 48 50

hbh@gmail.com



Kommende arrangementer:

29/09 - 2025	Foredrag "Sorg i forbindelse med tab af en nær person"
27/10 - 2025	Besøg på Maskinfabrikken JST A/S
24/11 - 2025	Foredrag v/ Clavs Draiby "Mit liv som dykker i Hvide Sande"
26/01 - 2026	23/02-2026 Program følger
30/03 - 2026	27/04-2026 Program følger

Ældre  Sagen

Ringkøbing - Holmsland



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Sang Café

Første onsdag i måneden

Ingen tilmelding — alle er velkomne.

1/10—5/11—3/12—4/2—4/3

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, Jørgen Ørskov og Mette Strange

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

Ældre  Sagen

Ringkøbing - Holmsland



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



VENTESORG — DET LANGE FARVEL

**Et foredrag om uvished over
fremtiden.**

v. Anna Rask Lauridsen, præst i Center for Sundhed i Holstebro sammen med Lene Viuf, psykiatrisk sygeplejerske samme sted, sorgvejleder og traume-terapeut. Sammen leder de samtalegrupper for pårørende.

Som pårørende til et menneske med en uhelbredelig eller livstruende sygdom, kan man opleve at leve i uvished over fremtiden.

At leve i uvished kræver styrke hver eneste dag, og alligevel er det de færreste pårørende i sorg, der føler sig stærke. Hvor finder man som pårørende styrke i en hverdag præget af sygdom, håb, sorg og afmagt, og hvor man stadig er sammen med det menneske, man sørger over at skulle miste?

Hvor kan man "gå hen" med sin sorg, når der ikke er et gravsted at besøge? Og hvordan finder man tid og energi til også at passe på sig selv?

Torsdag den 2. oktober 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

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

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 25. september via <https://medbring.nemtilmeld.dk/93/> eller tlf. 9732 5530



Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland



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.

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



KREA aftener

Kom til en hyggelig
KREA aften hen over efteråret.

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:

- 07/10 2025: Alkohol Ink
- 09/10 2025: Alkohol Ink
- 28/10 2025: Genbrug/upcycling af tekstiler
- 06/11 2025: Bytte basar af garn og inspiration til at bruge dine garnrester
- 25/11 2025: Julehygge med forskellige aktiviteter



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



En fantastisk ekspedition til Ecuador i Sydamerika

Et foredrag ved Jens Chr. Nordestgaard

Onsdag den 8. oktober 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

Jens Chr. Nordestgaard (bosiddende i Skjern) rejste i november 2019 - i en alder af 65 år til Ecuador i Sydamerika, for at bestige flere af landets højeste vulkaner:

*"Barske forhold med
kulde, kraftig regn,
isslag og stærk vind"*

Pasochoa 4.164 m, Iliniza Norte 5.126 m. og den højeste Cotopaxi 5.897 meter.

Fantastisk ekspedition, trekking tur og klatring. Seks ud af elleve deltagere kom på toppen under barske forhold med kulde, kraftig regn, isslag og stærk vind.



Bestigning af Cotopaxi foregår på gletsjer.

Foredraget vil blive krydret med mange fantastiske historier og flotte foto's fra turen.

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

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 1. oktober via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/86/>
eller tlf. 9732 5530



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

22/10-25	Varm ret m/dessert	Kr. 175.-
10/12-25	Julefrokost	Kr. 175.-
25/02-26	Varm ret m/dessert	Kr. 175.-
15/04-26	Forårsfrokost	Kr. 175.-

Forbehold for ændringer.

Priserne er inkl. en genstand og kaffe.

Alle er velkomne.

Tilmelding: Senest torsdag i ugen før.

Online tilmelding og betaling på Ældre Sagen
Ringkøbing-Holmslands hjemmeside.

Evt. kontakt: Inge-Merethe Poulsen,
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk
eller tlf.: 2342 5450

Ældre  Sagen

Ringkøbing - Holmsland



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Susanne Rye—mor til Daniel

Min søn var taget som gidsel i 398 dage.

Kom og hør et gribende foredrag.

"Jeg vil fortælle om min hverdag i de 398 dage.

En hverdag i løgn, angst, uvished og frygt for fremtiden.

Vi skulle leve vores liv helt normalt, gå på arbejde, gå til sport, gå til fester...

Vi skulle lyve for vores familie, naboer, venner og kollegaer samt alle Daniel's venner i 10 måneder"

Puk Damsgård
har skrevet om vores
historie og bogen hedder
Ser du månen Daniel.

Bogen er filmatiseret og
har samme navn.

Onsdag den 22. oktober 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

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

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 150,-
Der er mulighed for at købe øl, vin, sodavand.

Tilmelding: Senest d. 17. oktober via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/97/>
eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



FRA ROCKER TIL PRÆST

Kom og hør en hudløs ærlig beretning.

Martin Bentsen er i dag præst i Oasekirken i Herning.

Martin har haft en hård opvækst præget af omsorgssvigt, institution, stofmisbrug og starten på en kriminel løbebane, der resulterede i 13 års fængsel og til sidst medlem af rockergruppen Bandidos.

Martin Bentsen har været opgivet af alle instanser og til sidst sig selv.

”I kommer til at høre om de indre kampe jeg havde, hvordan jeg kom længere og længere ud i stofmisbrug og længere ind i det kriminelle miljø”

”Jeg kunne ikke komme i Regeringens Bande exit program da de sagde, at jeg var håbløs, og de ikke ville investere hverken tid eller penge i mig.

Kom og hør hvordan jeg fik det hele vendt på hovedet og hvordan jeg er kommet dertil, hvor jeg står i dag”

Onsdag den 29. oktober 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

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

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 23. oktober via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/95/>
eller tlf. 9732 5530



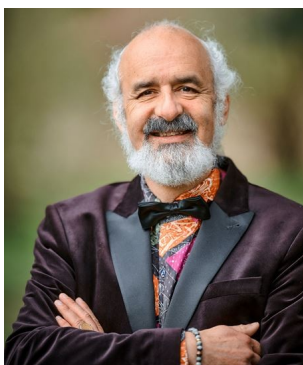
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

PÅ VEJ MED HANNE

En fortælling om kærlighed og Alzheimer.



Kom og hør en gribende fortælling om, hvordan det er at være pårørende til en ægtefælle med demens.



På 30 års dagen for deres første møde kørte Jesper Buhl sin elskede kone Hanne på plejehjemmet Lykkevang. Hanne var efterhånden hårdt angrebet af Alzheimer.

Jesper Buhl vil i sit foredrag komme ind på, hvorfor det kom dertil, og hvordan man kommer videre.

Jesper Buhl synger også en sang eller to.

Jesper Buhl opgav for en tid sit job som chef på Den Fynske Opera for at passe sin hustru.

Torsdag den 30. oktober 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 23. oktober 2025 til:
og betaling <https://medbring.nemtilmeld.dk/94/>



-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle



Musikalsk foredrag med:

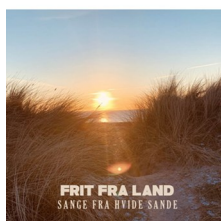
Sange fra Hvide Sande

SILJE HOLTAN & KENNET LAURIDSEN

Oplev musikerparret Silje Holtan og Kennet Lauridsen helt tæt på, når de medrivende synger og fortæller "Historien bag Sangene".

Sange fra Hvide Sande sætter lyd til livet midt mellem fjord og hav. Det er områdets nye moderne egnsviser. Sangene er inspireret af lokalhistorien i Hvide Sande og på Holmsland Klit, den smukke natur og de lokales erindringer og fortællinger.

Fra en sjov ide under coronatiden til 14 nyskrevne sange, der formidler egnens kulturarv på en ny og spændende måde: Hør, hvordan musikerne har siddet i stuerne og på områdets plejehjem og hørt livshistorier, været på opdagelse i området og på lokalhistorisk arkiv.



Sangene handler bl.a. om Lyngvig Fyr, Abeline, Vesterhavets Port, redningsulykken i 1951, sandflugt, smedens kone Oline Dorthea, der skrev trøstesange i 1800-tallet og den sjove bryllupsvisе om hvordan man holdt bryllupsfest på Klitten i hel gammel tid....

En fantastisk blanding af koncert, fortælling og fællessang om vores smukke egn.

Søndag den 2. november 2025 fra kl. 15⁰⁰ til 17³⁰

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

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 175,- inkl. kaffe og kage

Tilmelding: Senest d. 26. oktober 2025 via <https://medbring.nemtilmeld.dk/99/> eller tlf. 9732 5530



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

Torsdag d. 6. november 2025 Kl. 19.00 - 21.00

Sammen med **Lone og Birgitte Haubjerg** synger vi både gamle og nyere sange fra højskolesangbogen krydret med nogle sange, som Lone og Birgitte selv vil synge for jer.

Alle er velkomne. Ta' gerne ægtefællen, naboen, vennen/veninden under armen.

Pris: kr. 90,- inkl. kaffe/te og kage i pausen.

Mulighed for online tilmelding og betaling senest torsdag i ugen før på Ældre Sagen Ringkøbing-Holmslands hjemmeside.

Evt. kontakt: Inger Hjort, 4011 2157

fm.ringkoebing-holmsland.667@aeldresagen.dk



Ældre @ Sagen

Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Hvordan sikrer vi LIVSKVALITET længst muligt?



Livet er fyldt med udfordringer og bump på vejen, men hvordan kan vi sikre os, at vi holder fast i livskvaliteten og trives på trods af dem?
Hvordan kan vi finde balance og skabe et meningsfuldt liv?

Vi kommer ind på:

- befordringsmuligheder
- vigtigheden af sunde tænder
- mental sundhed
- fællesskabets betydning
- fastholdelse af kørekortet
- program for dagen er under udarbejdelse

Vi vil sammen drøfte, hvordan vi mestre livet og sikre os, at vi har redskaberne til at leve et sundt og tilfredsstillende liv længst muligt.

Tirsdag den 11. november 2025 fra kl. 9³⁰ til 12³⁰

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

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 100,- inkl. Kaffe/te, sandwich samt en sodavand/vand.

Tilmelding: Senest d. 5. november via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/98/>
eller tlf. 9732 5530



Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland



-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle



Små fly bringer håb til isolerede landsbyer.

Et foredrag ved Helmer Olsen, MAF

Onsdag den 12. november 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21⁰⁰

Velkommen til et foredrag om MAF, der med deres små nødhjælpsfly når ud til nogle af de fattigste og mest isolerede mennesker i verden.

"MAF blev stiftet lige efter 2. verdenskrig af kristne piloter fra Royal Air Force i Storbritannien, der ønskede at flyve for at skabe fred i stedet for at sprede krig"



MAF's små fly går på vingerne for hospitaler, nødhjælpsorganisationer og kirker, når det er svært at komme frem med hjælp. Det er under naturkatastrofer og humanitære kriser og i dele af verden, hvor afstandene er lange, og vejene er ikke-eksisterende. MAF Danmarks mangeårige foredragsholder Helmer Olsen vil fortælle om nogle af de samfund, MAF flyver ud til.

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

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 125,- inkl. kaffe og kage

Tilmelding: Senest tirsdag den 4. november via <https://medbring.nemtilmeld.dk/88/> eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



HJERNETRÆTHED

Et foredrag ved:



Marie Hvistendahl Doyle
Neurofaglig Ergoterapeut

Marie fortæller om, hvad hjernetræthed er og hvorfor det opstår.

Hjernetræthed er en udbredt følge efter mange sygdomme og kendetegnes ved en overvældende mental udmattelse.

Symptomerne kan være koncentrationsbesvær, irritabilitet, svækket hukommelse og behov for hvile.

Hjernetræthed er et symptom på, at hjernen er i overkrav – at den bruger flere ressourcer end den har, hvilket påvirker livskvaliteten. Man er nødt til at prioritere og fravælge/begrænse aktiviteter i ens hverdag, hvilket kan være svært at acceptere.



Der gives redskaber til, hvordan man kan hjælpe sig selv— f.eks. med energiforvaltning. Målet er at skabe balance i hverdagen og øge livskvaliteten trods hjernetræthed.



Onsdag d. 19. november 2025 fra kl. 19⁰⁰ til 21³⁰

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

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 12. november 2025 via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/100/>
eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Hvorfor bruger vi QR-koder til tilmelding?

For at gøre det lettere for dig at tilmelde dig vores arrangementer, har vi indført QR-koder. En QR-kode er en slags "moderne stregkode", som du kan scanne med din mobiltelefon – og så bliver du automatisk ført videre til tilmeldingssiden.

Vi har valgt denne løsning, fordi:

1. Du slipper for selv at skrive en lang internetadresse
2. Det går hurtigere og er nemt at bruge
3. Du får direkte adgang til den rigtige tilmelding

Hvis du er i tvivl om, hvordan det virker, hjælper vi dig naturligvis gerne – enten med at scanne koden eller med at tilmelde dig på en anden måde.

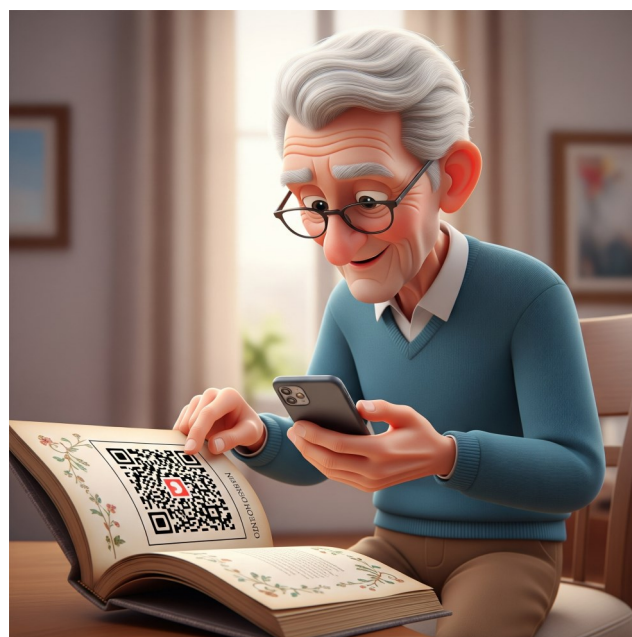
Vi ønsker at gøre det så enkelt og trygt som muligt for alle at være med



*QR-kode til hjemmesiden
Ringkøbing-Skjern
Medborgerhus*



*QR-kode til opskrift på
medborgerhusets gulerodsboller*



Sådan scanner du en QR-kode

Følg disse nemme trin:

1. **Find koden:** Den er firkantet og ligner en lille labyrint.
2. **Åbn din telefons kamera:** Tryk på ikonet for kameraet på skærmen.
3. **Hold telefonen over koden:** Ret kameraet mod QR-koden, så hele koden er inden for skærmen. Hold den roligt, som om du skulle tage et billede.
4. **Vent på at telefonen reagerer:** Der vil typisk komme en lille besked eller et link frem på din skærm.
5. **Tryk på beskeden/linket:** Tryk på det, der dukker op. Nu åbner telefonen det indhold, koden er forbundet med – f.eks. en hjemmeside.

Tip: Hvis intet sker, mangler din telefon måske en speciel app. Du kan hente en gratis app ved at søge efter "QR-scanner" i din telefons app-butik (App Store eller Google Play Butik).



Bestyrelsen i Medborgerhuset



Valgt på generalforsamlingen
den 19. marts 2025

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



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

Suppleanter



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



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



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



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-kontorhjælp@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

**Støt Medborgerhuset -
bliv medlem!**

Brugerrådet.

Fra venstre mod højre:

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



HEJ DU - JA DIG!



*Ringkøbing-Skjern
Medborgerhus
mangler frivillige
- er det dig?*

Der er mange
forskellige opgaver
i Medborgerhuset,
og helt sikkert noget,
der lige passer til dig.

Når man er frivillig i Medborgerhuset, er man en del af et hus med en god stemning, hvor der er plads til et grin, og du får lov til at sætte dit præg på huset.

Du behøver ikke være her hver uge eller i dagtimerne. Vi har brug for hænder på mange forskellige tidspunkter af dagen - hele ugen.



Har dette vakt din interesse så kontakt
Pernille Priess Pedersen, daglig leder.
Kom ind i Medborgerhuset eller ring på tlf. 40946575
eller mail til medborgerhuset@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.

Forenings– og gruppe oversigt

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.