

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus

Efteråret 2026

2. udgave

Nr. Lyngvig Strand

Foto Karsten Pedersen

RINGKØBING - SKJERN



MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Foreningen "Medborgerhuset" har 40-års jubilæum den 21. august. Det skal fejres.

Den 21. august 2026 har "Foreningen Ringkøbing-Skjern Medborgerhus" 40-års jubilæum. Det skal markeres og fejres.

Et jubilæumsudvalg arbejder på højtryk med planlægningen af jubilæumsdagen med et program for eftermiddagens aktiviteter og festen om aftenen.

Vi glæder os til at se alle brugere, frivillige, ansatte og andre til fejringen af jubilæet.

Det er jo ikke bare en fejring af et navn. Det er en markering af fire årtiers frivillighed, kreative fællesskaber og kulturelle begivenheder for rigtig mange mennesker. Som sagt er det 40 år siden, foreningen "Medborgerhuset" startede.

Vi glæder os til jubilæet.

Medborgerhuset har haft forskellige adresser, men har altid været og er et sted, hvor idéer bliver til virkelighed på tværs af alder, baggrund, interesser, og hvor de sociale netværker og sammenhold stadig er drivkraften.

Medborgerhuset har udviklet sig i takt med tiden, men det har altid været med det samme motiv/ (formål), nemlig åbenhed og et inkluderende hus, hvor alle kan bidrage og føle sig velkomne.

Udviklingen af Medborgerhuset og de konstante fremskridt til gavn for alle brugerne er også takket være alle frivilliges indsatser og engagement. Tak for det.

I Medborgerhuset dyrker vi fællesskaber:

Verden er under forandring forårsaget af krige, klimaforandringer og økonomisk uro som gør, at man nemt kan 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.

Medborgerhuset i fremtiden:

Medborgerhuset vil fortsat vokste. Når vi ser på alle de personer, som kommer i Medborgerhuset, så er vi ikke i tvivl om det positive "afkast," indsatserne i Medborgerhuset resulterer i. Forskning viser da også, at venskaber og relationer er vigtigere end kost og motion. Flere og flere føler ensomhed af mange forskellige årsager. Fællesskaber og sociale netværker i Medborgerhuset er helt klart modstykket på ensomhed.

Lad os fejre jubilæet og møde efteråret med varme i hjertet og fællesskaber i ryggen.



Med venlig hilsen
Niels Kjær Hansen, Bestyrelsesformand

Velkommen til vores 40-års jubilæumssæson!

Kære gæster, brugere og venner af huset,

Det er med stor glæde og stolthed, at jeg byder velkommen til denne sæson. I år kan vi nemlig fejre noget helt særligt – det er vores 40-års jubilæum! Fire årtier med fællesskab, kultur og gode oplevelser har forment det hus, vi har i dag.

Efter 40 år er det også naturligt, at behovene i vores lokalsamfund ændrer sig. For at forblive aktuelle har vi måttet give afkald på nogle aktiviteter og justere indholdet, så det matcher de ønsker, vi møder i dag. Det har heldigvis givet plads til, at nye, spændende initiativer har kunnet opstå.

Vi er blandt andet blevet overvældet af en fantastisk opbakning fra engagerede mennesker, som i år har tilbudt sig som oplægsholdere. Det har givet os et utroligt alsidigt program spækket med ny viden, aktuelle debatter og personlige historier, der taler direkte ind i tiden.

Intet af dette kunne dog lade sig gøre uden hjertet i vores hus: nemlig vores fantastiske frivillige. Deres kæmpe indsats, store engagement og varme modtagelse af jer gæster er grunden til, at vi i år kan fejre 40 år. En stor og dybt følt tak til jer alle.

Gå på opdagelse i jubilæumsfolderen og lad dig inspirere. Vi glæder os til at fejre både historien og fremtiden sammen med jer!



Velkommen til efterårssæson 2026

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://www.kultunaut.dk)



40 års jubilæum

40 ÅR MED LIV OG GLADE DAGE - SKAL DU MED?
Medborgerhuset runder et skarpt hjørne, og det fejrer vi...

Fre. 21. aug. 2026 kl. 15-23



Begynderundervisning i bridge

Ringkøbing Bridgeklub tilbyder begynderkursus i bridge for alle. Lær et sjovt og socialt kortspil, få nye venner og ko...

Tir. 8. sep. 2026 kl. 19:00



Kvindeklub - Bychef Caroline Ejstrup

Et både ærligt og meget nærværende foredrag om det at være byens købstadschef, lokalpolitikker, mor-til-tre og...

Man. 21. sep. 2026 kl. 10-13

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.



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:

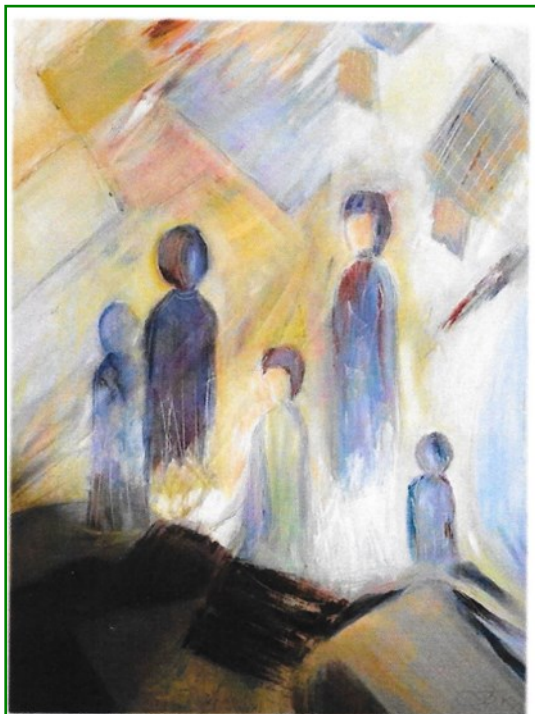
1. **Find koden:** Den er firkantet og ligner en lille labyrint.
2. **Åbn din telefons kamera:** Tryk på ikonet for kameraet på skærmen.
3. **Hold telefonen over koden:** Ret kameraet mod QR-koden, så hele koden er inden for skærmen. Hold den roligt, som om du skulle tage et billede.
4. **Vent på at 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).



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 2026

kl. 16.00 - 18.00

- Hvor mange:** Min 6 deltagere
- Hvor:** Ringkøbing-Skjern Medborgerhus, Herningvej 7A, Ringkøbing
- Hvor længe:** 10 mandage à 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.
Hold opstart den 1/9 2026. Slutter den 8/12 2026.
- 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

Den kreative Café



Har du lyst til at være en del af et kreativt tegne/malemiljø?

Så kom og vær sammen med ligesindede kreative mennesker, som enten tegner eller maler med akryl eller akvarel.

Der er ingen undervisning og ingen adgangskrav. Du skal blot have lyst til at tegne og male.

Vi hjælper hinanden på kryds og tværs, giver hinanden inspiration og vejledning, og deler selvfølgelig ud af egne erfaringer og viden, hvis nogen sidder fast i et maleri, eller har brug for sparring.

- Ingen mødepligt og intet fast kontingent.

Du betaler ganske enkelt kun for de dage du møder op.

Der er flydende tilmelding fra gang til gang – dvs. at man tilmelder sig og betaler kun for de dage, hvor man har tid til at deltage.

Der er plads til 8 personer. Så først til mølle princippet gælder. Man kan stå på venteliste i tilfælde af afbud.



Hver onsdag eftermiddag (2/9 - 9/12 2026) kl. 15 - 19:30

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Medbring: Mad, drikkevarer og snack til eget forbrug.
(der er køleskab)
Pensler, redskaber, akvarelpapir, farver, kridt, kul, lærred m.v.

Pris: Kr. 40,- pr. gang incl. kaffe og te. Max. 8 deltagere efter princippet først til mølle.

Tilmelding: <https://medbring.nemtilmeld.dk/150/>
eller tlf. 9732 5530. Afbud senest kl. 12 på dagen, så evt. ledige pladser kan afsættes til de, som står på venteliste.



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Sang og musik

Drop-in sang Marathon

Vi synger sæsonen i gang

Sæt X i kalenderen, smør stemmebåndene og vær klar til en dag fyldt med fællesskab, energi og masser af sang.

Garvede, lokale musikfolk vil lede fællessangen. Du skal blot møde op og

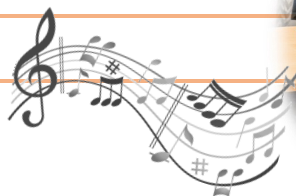
have lyst til at synge med.

Vi sørger for sangbøger.

Vælg hele dagen eller udvalgte etaper af sang Marathon dagen – det der passer dig!

Onsdag den 2. sep. 2026

Tidspunkt	Medvirkende
Kl. 9.30-11.00 Inkl. Kaffepause	Sang café - gruppen
Kl. 13.30-15.00	Preben Frederiksen Leder af Kulturskolen
Kl. 15.00-15.30	Kaffepause
Kl. 15.30-17.00	Kirsten Pedersen Friskolelærer Velling
Kl. 19.00-21.00 Inkl. kaffepause	Susanne Vestersager og Lone Haubjerg Jørgensen Musiklærere Alkjærskolen



Alle er hjerteligt velkomne.

Tag gerne ægtefællen, naboen eller en god ven under armen, og vær med til en dag fuld af sang, fællesskab og godt humør.

Pris: kr. 70,- pr. del eller kr. 200,- for hele dagen inkl. kaffe/te og brød i pausen.

Der er også mulighed for online tilmelding og betaling: senest 27.08.2026 på Ældre Sagen Ringkøbing-Holmslands hjemmeside.

Evt. kontakt: Inger Hjort, 4011 2157

fm.ringkoebing-holmsland.667@aeldresagen.dk

Kommende arrangementer:

Drop-in sangaften

28.01.2027, kl. 19.00 - 21.00

Ældre  Sagen

Ringkøbing - Holmsland



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



HJERNEFITNESS

Hvorfor er det vigtigt at træne din hjerne?

Et nyt tilbud til dig,
der gerne vil holde hovedet frisk
så længe som muligt.

Hver torsdag fra 9 til 11 i Medborgerhuset.

Opstart uge 36. Sidste gang inden jul uge 50. Opstart efter jul uge 1. Vi holder fri i skolernes ferie. Tjek hjemmesiderne for yderligere info vedr. åbningstider.

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE kan være med

Pris: Kr. 25,- pr. gang incl. kaffe.

Tilmelding: Der er ingen til - eller frmelding. Du kan bare droppe ind og se, om det er noget for dig.

Du behøver ikke at være computerkyndig.

Vore frivillige hjælper dig i gang.

Din hjerne er afgørende for, hvor gammel du kan blive og ikke mindst, hvor sjovt og rart, det er at blive gammel.

Hjerneforskere har udviklet hjernetræningsprogrammet, som bruges indenfor sundhedsområdet i store dele af verden.

Vi har købt rettigheder til at bruge programmet.



Få en folder i

Medborgerhuset og læs
mere om Hjernefitness

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

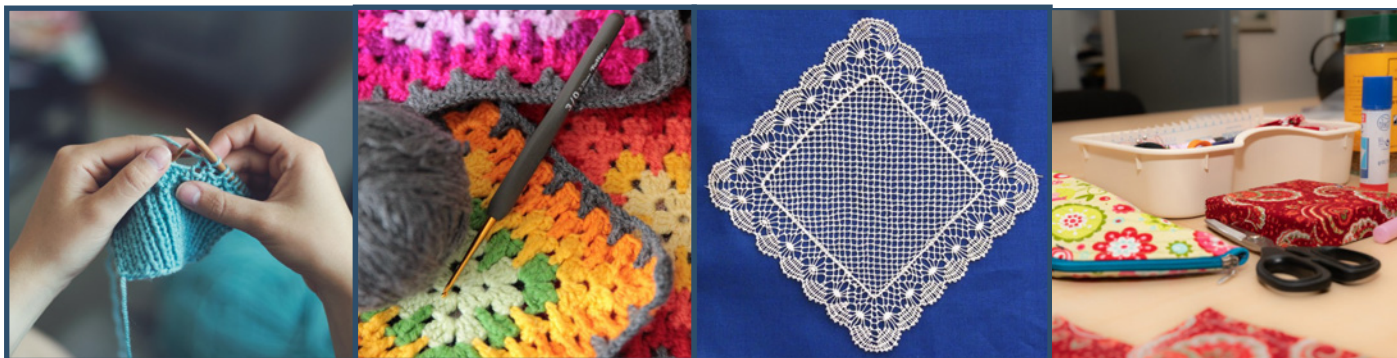
RINGKØBING - SKJERN

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, hækling, 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.

RINGKØBING - SKJERN



MEDBORGERHUS

Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

KUNSTEN

inviterer indenfor

**60 kunstnere udstiller 23 forskellige steder
i Ringkøbing-Skjern Kommune 2026**

**60 artists exhibiting in 23 different locations
in Ringkøbing-Skjern Municipality 2026**

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.

Lørdag den 5. september kl. 10-17

Søndag den 6. september kl. 10-17

Du kan møde disse kunstnere

Asta Grethe Jørgensen Malerier

Gunhild Hedegaard Malerier

Anna Bech Hansen Malerier

Karsten Pedersen Foto

Ringkøbing-Skjern Medborgerhus
Herningvej 7A, Ringkøbing



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Byvandring

Institutioner og skoler

*Tag med Annette Holm fra
Ringkøbing Lokalhistoriske
Arkiv på byvandring*

Engang havde Ringkøbing byret, politimester og rådhus midt i den gamle bydel og var hovedsæde både for statsamt og kommunal-amt. Byen var det administrative center for Vestjylland.

Der var også mange forskellige skoler i bymidten. Ud over børneskoler var det handelsskole, teknisk skole og en kort overgang sågar latinskole. Ringkøbing blev i slutningen af 1800-tallet med oprettelsen af landets første borgerskole foregangskommune for det, der blev kaldt købstadsordningen, og den bredte sig ud over hele landet.

Tiderne har ændret sig. Både hvad institutionerne og skolerne angår, men rundt om i byen minder mange bygninger stadig om deres virke og betydning, mens andre er revet ned og har givet plads til andet eller venter på det.

Mandag den 7. September 2026 fra kl. 14⁰⁰ til 16⁰⁰

- Vi mødes:** I Medborgerhuset,
Herningvej 7A, Ringkøbing.
- Hvem:** ALLE er velkomne
- Pris:** Kr. 100,- inkl. kaffe og kage efter turen.
- Tilmelding:** Senest d. 30. august 2026
<https://medbring.nemtilmeld.dk/147/>
eller 9732 5530.

Kommende arrangementer:

21/9- 2026 EKSTRA TUR
De gamle fabrikker i Ringkøbing



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



Syning af stort eller småt

- **Har du en symaskine** og lyst til at sy, så er du velkommen på 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 teknikker og kan hjælpe med tilpasning, ligesom hun har en del mønstre.
- **Medbring** materialer, symaskine, evt. overlock, sygrej og tilbehør.

Tirsdage kl. 9:30 - 12:30

**15/9, 29/9, 6/10, 27/10,
10/11, 24/11, 8/12.**

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



KREA AFTEN

ECOPRINT
på bomuld
eller hør

Dag 1. Torsdag d. 17. september 2026 kl. 17 - 21 **Processen med at bejdse stoffet**

Vi hjælper hinanden med at forarbejde stoffet, der skal bejdses for at tage imod farverne fra planterne. Find evt. stof i genbrugsbutikker. Det skal være hvidt stof i bomuld eller hør, gerne med mønster i. Kirsten Vedberg har også stof med til alle.

Dag 2. Tirsdag d. 22. september 2026 kl. 17 - 21 **Vi laver Ecoprint**

Vi tager ud i samlet flok og finder planter, hvorefter vi tager tilbage i Medborgerhuset og går i gang med den spændende proces at farve med planter.

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Medbring: Saks. Vita wrap/husholdningsfilm. Evt. lidt fra egen have.
Evt. et gammelt lagen i bomuld i lyse farver.
Evt. en madpakke - der er køleskab.

Pris: Kr. 250,- pr. person for begge dage. Max. 7 deltagere efter princippet først til mølle.

Tilmelding: <https://medbring.nemtilmeld.dk/145/>
eller tlf. 9732 5530

Kommende arrangementer:

26-27/09 - 2026	Pileflet
06/10 - 2026	Vævestrik
23/10 - 2026	Krea messe i Fredericia
27/10 - 2026	Fremstilling af flødeboller v/Gårdbageren
16/11 - 2026	Juledekorationer v/Bakgaard blomster
25/11 - 2026	Papirfoldning til gaveposer og æsker samt julepynt.



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

EKSTRA TUR

Byvandring

De gamle fabrikker i Ringkøbing

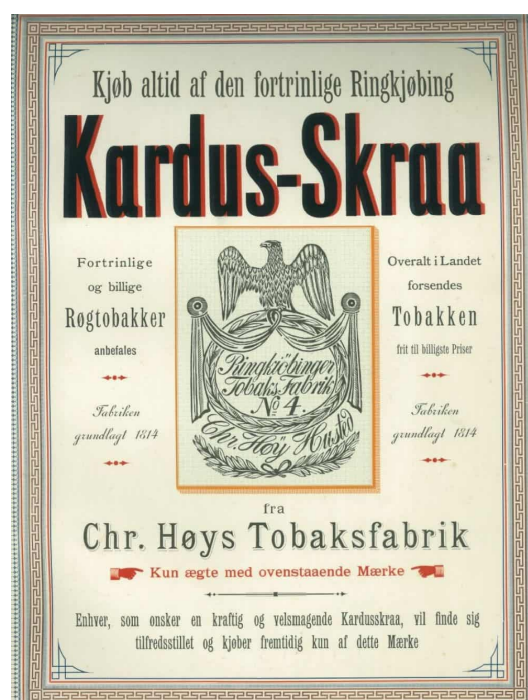
*Tag med Annette Holm fra
Ringkøbing Lokalhistoriske
Arkiv på byvandring*

**Vidste du, at der tidligere midt i Ringkøbing
lå en del større fabrikker? Nej vel!**

Så tag med på byvandring og hør
om nogle af de spændende virksomheder.

Tobaksfabrikkerne var de første,
der blev grundlagt i byen. Dem var
der flere af, og nogle var kendt i
hele landet.

Byen fik også garveri, farveri, jern-
støberi, orgelfabrik, uldspinderi,
mineralvandsfabrik, vognfabrik og
flere trykkerier for at nævne nogle
af de største, men dertil kom en del
mindre fabrikker.



**Til alle, der ikke kom med på denne tur i maj, laver vi en EKSTRA TUR
Mandag den 21. september 2026 fra kl. 14⁰⁰ til ca. 16⁰⁰**

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

Hvem: ALLE er velkomne

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

Tilmelding: Senest d. 13. september 2026
<https://medbring.nemtilmeld.dk/148/>
eller 9732 5530.



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

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, tlf.nr, mail adr.

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



Kvindeklub

Foredrag med
Caroline Ejstrup
Bychef

Et både ærligt og meget nærværende foredrag om det at være byens købstadschef, lokalpolitiker, mor til tre og kone på én og samme tid.

Caroline er født og opvokset i Hvide Sande, bor i Spjald og arbejder i Ringkøbing. Hun er uddannet frisør, mor til tre, gift med Nikolaj, og har en imponerende evne til at udvikle og sætte nye initiativer i gang.

I foredraget deles der ærligt om både det sjove og det knap så sjove i hverdagen, om hvad der driver Caroline, samt hvilke drømme og visioner hun har for fremtiden.



Mandag den 21. september 2026 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.17. september via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/141/>
eller tlf. 9732 5530



Kommende arrangementer:

19/10 - 2026 Axelsen & søn
23/11 - 2026 Jes Hvas

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



NÅR DEMENSEN RAMMER—HVAD SÅ?

Fra hjem til plejehjem

Onsdag 23. september 2026 fra kl. 16³⁰ til 18³⁰

Programmet er under udvikling, så følg med
på hjemmeside og facebook.

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

Hvem: ALLE ER VELKOMNE

Pris: Kr. 100,- inkl. kaffe og småkage. Øl og sodavand kan købes.

Tilmelding: Senest 20. september 2026 via

<https://medbring.nemtilmeld.dk/142/> eller tlf. 9732 5530

Kommende arrangementer:

21/04 - 2027 Ventesorg og tiden efter

22/09 - 2027 Livet som pårørende



NATURENS RIGE
Ringkøbing-Skjern Kommune

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland



RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS

-Styrker aktiviteter, fællesskaber og livsglæde for alle



Mandeklub

Kim Erik Jensen
holder foredrag
over emnet:

PENSION ER IKKE AFVIKLING, MEN TID TIL UDVIKLING

For mange mænd er overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse lig med en livskrise - uanset manden aldrig kunne drømme om at kalde livsfasen dette.



Mandag den 28. september 2026 fra kl. 10⁰⁰ til 13⁰⁰

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing

Hvem: ALLE er velkomne.

Pris: Kr. 100.- inkl. to halve med sild/leverpostej, en øl/vand og en snaps.

Tilmelding: Senest den 24. september 2026.

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

Evt. kontakt: Jens Ahle 61 67 98 94, ahlejens@gmail.com

Arrangementsansvarlig: Helge Bredager Hansen, 40414850 hbh6950@gmail.com

Kommende arrangementer:

26/10 - 2026 Virksomhedsbesøg (under udarbejdelse)

30/11 - 2026 Caroline Byg Ejstrup. "Købstadschef i Ringkøbing"

Ældre Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Sang Café

Første onsdag
i måneden

Den 7/10–4/11–2/12 2026

Den 3/2–3/3–7/4 2027

KL. 9.30–11.00

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

Vi mødes: I Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing

Hvem: ALLE er velkomne.

Pris: Kr. 70.– inkl. kaffe og brød

Tilmelding: Senest dagen før.

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.

Det er stadig tilladt at komme uden tilmelding.

Ældre  Sagen

Ringkøbing - Holmsland



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Foredrag

v/Gudrun Pedersen

Ansvarshavende chefredaktør

En gammel nyhedshund vender hjem.



Gudrun Pedersen forlod barndommens Vestjylland efter 1. G på VGT og vendte tilbage som redaktør på Dagbladet Ringkøbing-Skjern knap 40 år efter.

Hun fortæller om, hvordan det var at rejse ud og vende hjem, og om, hvordan de lokale nyhedsmedier har det en hel del bedre, end rygterne vil vide. Og så vil hun rigtig gerne i snak med os om, hvordan det lokale dagblad bliver ved med at være relevant for de lokale læsere.

Onsdag den 7. oktober 2026 kl. 19⁰⁰ - 21⁰⁰

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 100,- inkl. kaffe og kage. Samt mulighed for at købe øl, vin og sodavand

Tilmelding: Senest d. 1. oktober 2026 via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/146/>
eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Foredrag

v/Jacob Holck

Fra Midt- og Vestjyllands Politi
i Ringkøbing

Politi og samfund i Grønland

Kom med til et spændende foredrag om Grønland, hvor Jacob Holck fortæller om sine erfaringer som udstationeret politibetjent i Grønland.

Foredraget giver et indblik i Grønlands geografi og samfundsforhold samt politiets organisering og arbejdsopgaver. Der vil desuden blive sat fokus på kriminalitetsbilledet og de forskelle, der er mellem politiarbejdet i Danmark og i Grønland. Et informativt foredrag med personlige erfaringer og et interessant indblik i hverdagen som politibetjent i Grønland.

Onsdag den 21. oktober 2026 kl. 19⁰⁰ - 21⁰⁰

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 95,- inkl. kaffe og boller.

Tilmelding: Senest d. 14. oktober 2026 via

<https://medbring.nemtilmeld.dk/149/>

eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Foredrag

v/Andreas Haubjerg

Dokumentarfotograf

Historier former vores verden

Nogle historier lever i tavshed. Ikke fordi de er uvigtige – men fordi skammen, frygten eller smerten har gjort dem svære at sætte ord på. Alligevel er det netop de historier, der kan forandre noget. I os selv og i verden omkring os.

I foredraget åbner dokumentarfotograf og fortæller Andreas Haubjerg op for sit arbejde med mennesker, der har delt noget af det sværeste i deres liv – historier om vold i nære relationer, om at miste et barn, om at være pårørende til selvmord. Men vigtigst: historier om at leve trods alt.

Andreas fortæller om, hvordan personlige fortællinger kan sætte bevægelser i gang – både i det enkelte menneske og i samfundet – og dermed være med til at forme den verden, vi lever i.

Andreas har tidligere gæstet torvet i Ringkøbing med fotoserien om sorg.

Onsdag den 28. oktober 2026 kl. 19⁰⁰ - 21⁰⁰

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 195,- Der er mulighed for at købe øl og sodavand.

Tilmelding: Senest d. 21. oktober 2026 via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/155/>
eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Fællesspisning

Alle er velkomne



**Vi inviterer til socialt samvær fra kl. 12 til 15
i Medborgerhuset, Herningvej 7a, Ringkøbing**

02/11 - 2026	Gullash med mos. Til dessert - sveske trifli	Kr. 175.-
09/12 - 2026	Sild, æg og rejer, rugbrød m/fiskefilet, flæsketeg. Til dessert - Ris a la mande	Kr. 175.-
01/02 - 2027	Gule ærter. Til dessert - æblekage.	Kr. 175.-
12/05 - 2027	Pinse frokost - menu følger.	Kr. 175.-

Priserne er inkl. en
genstand og kaffe

Online tilmelding og betaling senest torsdag i ugen før på
Ældre Sagen Ringkøbing-Holmslands hjemmeside
eller til Inge-Merete Poulsen tlf. 2342 5450.

Ældre  Sagen
Ringkøbing - Holmsland

RINGKØBING - SKJERN

MEDBORGERHUS
Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

Foredrag



Bobber Møller tager os med på en rejse, hvor vi følger Easy Company, som er virkelighedens Band of Brothers.

Foredragsholderen har rejst Europa rundt for at se mindesmærker, gravsteder og slagmarker fra Easy Company. Foredragsholderen har også besøgt og talt med Easy Company veteraner i USA.



Easy Company er kendt fra TV-serien "Band of Brothers" Vi er med hele vejen fra indkaldelse, træning, kampene i Europa til hjemsendelsen og tiden efter krigen.

Foredraget handler ikke så meget om krudt og kugler, men er mere en personbeskrivelse af udvalgte personer. Foredraget er visuelt krydret med kort og autentiske billeder fra Easy Company.

Torsdag den 5. november 2026 kl. 19⁰⁰ - 22⁰⁰

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 175,- inkl. kaffe og kage.
Mulighed for at købe øl, vin og sodavand

Tilmelding: Senest d. 1. november 2026 via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/143/>
eller tlf. 9732 5530

NB: Da der bliver omtalt alvorlige situationer fra anden verdenskrig, er der en min. alder på 13 år.



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle



Koncert

Lars Jakobsen

Sanger, sangskriver
og historiefortæller

Vi mærkelige mennesker

En aften, der byder på fortællinger og sange om vores liv på godt og ondt. Det handler bl.a. om tro, tvivl, med- og modgang, humor, om vores forskellighed og om den tredje alders glæder og genvordigheder.

Alt sammen fremført med stor musikalitet og humor, der kombinerer det seriøse med det sjove.
Koncerten består af en dejlig afveksling mellem fortælling, koncert og fællessang.

Torsdag den 26. november 2026 kl. 19⁰⁰ - 21⁰⁰

Vi mødes: Medborgerhuset, Herningvej 7A, Ringkøbing.

Hvem: ALLE er velkomne

Pris: Kr. 195,- inkl. kaffe og boller. Der er mulighed for at købe øl, vin og sodavand.

Tilmelding: Senest d. 22. november 2026 via
<https://medbring.nemtilmeld.dk/144/>
eller tlf. 9732 5530



Styrker fællesskaber, livsglæde og aktiviteter for alle

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	Sang Café
Frimærkeklubben	Mandeklub
Hjerteforeningen Ringkøbing	Små skridt – Er fysisk i G-faktor
Ældresagen Ringkøbing-Holmsland	Krea aftner
Sorg gruppe	Høreforeningen
Frivillig Vest	Fugleforeningen
Drop-in krea	Prostata kræft foreningen
Sypigerne tirsdag, (formiddag/aften)	Kvindeklub
Sypigerne onsdag (lukket gruppe)	Ringkøbing Lystfiskerforening
Male pigerne (lukket gruppe)	North Sea Classic
Fjordorkesteret (samspil)	Drop-in sang
Dansk Blindesamfund	Syning af stort og småt
Fjord MC (motorcykelklub)	Stolegymnastik
EDB	Hjernefitness
Flittige hænder	SIND
Grænseforeningen	Den kreative Café
Fællesspisning	

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.

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.

*Kig forbi
og se giraffen,
vi har helt sikkert
en opgave til dig.*



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

Bestyrelsen i Medborgerhuset



Valgt på generalforsamlingen
den 25. marts 2026

Suppleanter



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



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



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



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



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

Revisor



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



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



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



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

Brugerrådet i Medborgerhuset



Frimærkeklubben

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

Ringkøbing Bridgeklub

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

Hjerteforeningen - lokal afdeling Ringkøbing

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

Sypigerne

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

ÆldreSagen - Ringkøbing-Holmsland

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

Støt Medborgerhuset -
bliv medlem!

Brugerrådet.
Fra venstre mod højre:

Per Bisgaard
Stig Møller
Inge Merete Poulsen
Annette Olesen
Bodil Bruun



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



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.



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.