

AKTIVITETSPROGRAM 2022/2023



Medborgerhuset Varde
Storegade 57
6800 Varde
Tlf.: 79 94 87 25
mail: medborgerhuset@varde.dk

Pris 20,00 kr.



Velkommen til den nye sæson i Medborgerhusets Dagfunktion

Det er med stor glæde og fornøjelse, at Medborgerhuset Varde, kan slår dørene op for endnu en spændende og aktiv sæson for alle pensionister og efterlønnere i Varde Kommune.

Vi glæder os rigtig meget til igen at møde alle brugerne af huset.

Medborgerhuset er en del af Center for Sundhedsfremme, og vi har igen i sæson 2022/2023 fokus på sunde og meningsfulde aktiviteter.

Vi ønsker fortsat at være netværksskabende med vores frivillige og brugerne i centrum. Medborgerhuset skal være præget af høj brugerinvolvering.

Medborgerhuset bygger på princippet "hjælp til selv-hjælp". Husets ca. 60 engagerede frivillige er med deres store indsats med til at gøre huset til et samlingspunkt, hvor det er rart at komme.

Målet er, at alle har oplevelsen af at deltage i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber. Erhverve ny viden og inspiration samt indgå i positive sociale netværk. Alt sammen med en god og imødekommende omgangstone, hvor der er respekt og rummelighed overfor den enkelte.

Du kan melde dig som deltager i en eller flere aktiviteter, ligesom du også kan have en eller flere frivillige funktioner.

Vær opmærksom på, at der er flere aktiviteter med stor søgning, hvor "først til mølle" kan være gældende.

Medborgerhuset er et alsidigt hus med mange aktiviteter og tilbud.

Om aftenen kan Medborgerhuset benyttes af alle borgere i Varde kommune over 18 år. Aftenfunktionen har eget program og forudsætter medlemskab af aftenfunktionen. Du kan læse mere herom i separat afsnit i programmet.

Ligeledes er der adskillige ældrerelaterede foreninger, som ligeledes kræver selvstændigt medlemskab. Du kan også læse om flere af dem senere i aktivitetsprogrammet. Du har mulighed for at søge flere informationer ved at holde øje med husets informationsskærm, Facebook samt hjemmeside:

www.medborgerhuset.vardekommune.dk

Du kan vælge at tilmelde dig nyhedsbreve i Informationen, så du løbende kan få seneste nyt tilsendt på mail.

Nyhedsbrevene vil ligeledes være at finde på vores opslagstavle. Du er velkommen til at bede om en udskrift / kopi.

Skulle du have gode ideer eller ønsker til arrangementer eller tilbagevendende begivenheder / aktiviteter, er du meget velkommen til at rette henvendelse til Medborgerhusets personale eller Brugerråd.

Det er vores forhåbning, at vi også i den kommende sæson vil få mange gode timer i Medborgerhuset Varde - med fokus på hyggeligt samvær, læring og trivsel.

Vi ønsker alle en god fornøjelse med sæson
2022 / 2023

Med venlig hilsen
Medborgerhuset Varde

Indholdsfortegnelse	Side
Velkommen i huset	2
Indholdsfortegnelse	4
Praktiske oplysninger om Medborgerhuset	5
Fast personale i Medborgerhuset	6
Medlemskort til Medborgerhusets dagfunktion	7
Informationen	8
Medborgerhusets brugerråd	9
Brugerrådets medlemmer	10
Udvalg i Medborgerhuset	11
Medborgerhusets Brugerbutik	15
Cafe	16
Aktiviteterne	17
Åbne værksteder	19
Frivilligt arbejde	21
Regler for medlemskab – dagfunktion	23
Ugeprogram for aktiviteter på hold	24
EDB-hold	25
Engelsk	32
Glas	34
Interessegrupper	35
Maling	41
Spil-BOB	44
Forskellige værkstedsaktiviteter	45
"Leg med blomster"	45
Keramik	46
Fællesspisning med Ældresagen	47
Humanitært arbejde – Røde Kors Nørklerner	48
Tekstil Hobby	49
Kortspil	52
Krop & Bevægelse	53
Foreningsaktiviteter i Medborgerhuset	55
Medborgerhusets Tilmeldingsdag	60
Julemarked	61
Nyttige telefonnumre	62
Medborgerhusets åbne/lukkedage	63

Praktiske oplysninger

Medborgerhuset er et aktivitetscenter, der henvender sig til folkepensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere i Varde Kommune.

Medborgerhuset er en del af Center for Sundhedsfremme under Varde Kommune.

Medborgerhuset drives med størst mulig brugerindflydelse; fungerer på brugernes præmisser og motiverer til udnyttelse af egne ressourcer, dvs. hjælp til selvhjælp.

Medborgerhuset er et samlingssted, hvor du efter eget ønske kan deltage i forskellige aktiviteter, spille kort, være frivillig hjælper o.a. – eller komme for at få en snak, læse ugeavisen, drikke en kop kaffe eller benytte husets iPad.

Medborgerhusets åbningstider:

Mandag – torsdag kl. 9.00 – 16.00

Fredag kl. 9.00 – 12.00

NB! Vi bestræber os på at undervisning m.v. foregår i de anviste lokaler, men ændringer kan forekomme.

Se helligdags-, ferie- og andre lukkedage side 63

Medborgerhusets adresse er:

Storegade 57, 6800 Varde

Telefon: 79948725 / 23 29 79 57

E-mail: medborgerhuset@varde.dk

Hjemmeside: www.medborgerhuset.vardekommune.dk

Medborgerhuset i Varde har også sin egen Facebookprofil.
Så følg med her!

www.facebook.com/medborgerhusetivarde

Det er også muligt at kunne betale med mobilepay på
nummeret: 495031. Anfør hvilket køb det drejer sig om.

Fast personale i Medborgerhuset:

Susanne Sørensen, koordinator, 79948725 / 23297957
mail.: ssrd@varde.dk

Pia L. Christiansen, aktivitetsmedarbejder, 21771990
mail.: pial@varde.dk

Kurt S. Madsen, pedel- og aktivitetsmedarbejder,
23444237 mail.: kurm@varde.dk

Inger Marie Hansen, cafémedarbejder, 79948728
mail.: ihan@varde.dk

Jane Jensen, cafémedarbejder, 79948728
mail.: jjec@varde.dk

Medlemskort til Medborgerhusets dagfunktion

For at deltage i **Medborgerhusets** tilbud skal man have et gyldigt medlemskab:

Medlemskabet fornyes hvert år pr. 1. august.

Medlemskab koster 200,- kr. uanset indmeldelsestidspunkt på året.

Ikke tidligere medlemmer kan dog pr. 1. januar 2023 - 31. juli 2023 betale 100 kr. for medlemskab, hvis du dette halvår bliver en del af målgruppen.

Medlemskortet kan købes ved henvendelse i Informationen. Betaling sker kontakt eller med mobilepay.

Med medlemskortet er det gratis at deltage i Medborgerhusets dagfunktion aktiviteter.

Der må dog påregnes udgifter til materialer.

Der kan ved enkelte aktiviteter forekomme en mindre ekstrabetaling til f.eks. brænding, gymnastik, eller fællesudgifter.

Ved deltagelse i arrangementer kan der være betaling, som oplyses ved det enkelte arrangement.

Der tages forbehold for prisstigninger.

Vær opmærksom på, at foreningsarrangementer ikke er inkluderet i medlemskab af Medborgerhuset!

Foreningsaktiviteter, som hyppige anvender Medborgerhuset kan ses senere i programmet. Ligesom du også kan læse mere om Medborgerhusets aftenfunktion.

Praktisk information vil fremgå. Alternativt kan der ske henvendelse til den enkelte forening for yderligere information.

Informationen - Åbningstider

Informationsskranken finder du i forhallen.

Den har åbent på følgende dage / tidspunkter:

Mandag til torsdag 10.00 – 14.00

Fredag har Informationen åbent kl. 10.00-12.00

Telefontid: Mandag – torsdag kl. 8.30-14.30

Fredag 8.30 – 12.00

Her kan du bl.a.:

- Betale årskontingent og få udleveret medlemskort.
- Tilmelde dig aktiviteter eller arrangementer i Medborgerhuset.
- Få en rundvisning i huset efter aftale.
- Tilmelde dig og købe billetter til forskellige arrangementer.
- Kopiering og laminering.
- Købe aktivitetsprogram.
- Booke lokale.
- Betale materialekøb.

Brugerrådet

Medborgerhusets brugerindflydelse udøves bl.a. gennem et Brugerråd bestående af 5 medlemmer og 2 suppleanter. Herudover deltager leder samt medarbejder for huset. Brugerrådets opgaver fremgår af: *Vedtægter for Brugerrådet*. Vedtægter for Brugerrådet kan afhentes i Informationen eller ses på Medborgerhusets hjemmeside.

Brugerrådet modtager 12,5 % af Medborgerhusets medlemskontingent.

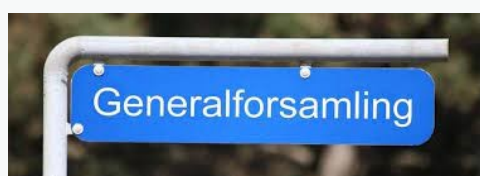
I Medborgerhuset kan Brugernes flotte butik besøges. Medlemmer af Medborgerhuset betaler 10 % og ikke-medlemmer 20% af varens salgspris i provision, som overføres til Brugerrådets aktivitetskonto.

Det er muligt for medlemmer af dagfunktionen at ansøge Brugerrådet om midler til f.eks. en ekstern holdunderviser, værktøj, inspirationsdag osv.

Ansøgningsskema kan afhentes i Informationen.

Vi opfordre husets brugere til at komme med nye og spændende idéer, der kan gøre det endnu mere attraktivt at komme i Medborgerhuset, ligesom man er meget velkommen til at melde sig som frivillig.

Vi arbejder altid på at gøre Medborgerhuset til et inspirerende og aktivt hus med fokus på gode sociale relationer. Har du ris eller ros, kan du ligge en seddel i boksen ved Informationen.



Mandag d. 28. februar 2023. kl. 12.00

Brugerrådets medlemmer

Formand: John Callesen, 61 707087

mail: john@callesen.org

Næstformand: Susan Pedersen, 51902472

mail: Svend52@gmail.com

Kasserer: Tommy Simonsen, 61713260

mail: tommy_s@mail.dk

Sekretær: Lars Hansen, 27209228

mail: lars.hansen@bbsyd.dk

Medlem: Kirsten Jensen, 29679279

mail: kirstenlangejensen@gmail.com

Suppleant: Anja Hess, 26272755

anjatup@hotmail.com

Suppleant: Poul S. Poulsen, 20272755

mail: birgitogpoul@live.dk

Medarbejderrep: Susanne Sørensen, 23 29 79 57

mail: ssrd@varde.dk

**Faglig koordinator Center for Sundhedsfremme og
Medborgerhuset:**

Glenn Olesen, 41190448

mail: glol@varde.dk

Udvalg i Medborgerhuset

Brugerrådet er med til at arrangere og arbejde med mange tiltag og arrangementer.

Udover Brugerrådet er der også følgende udvalg, hvor en brugerrådsrepræsentant deltager sammen med en personalerepræsentant.

Julemarkedsudvalg - planlægger julemarked, som afholdes hvert år i november måned.

Et udvalg som er praktisk orienteret.

Butiksudvalg - sørger for, at butikken i huset er velfungerende, laver arbejdsplaner m.v.

Servicegruppe – behjælpelig med praktiske opgaver ifm. forskellige arrangementer i huset. Dette kan bl.a. være: Stoleopsætning, salg af drikkevarer, oprydning samt kontrol af billetter.

Udover de faste udvalg kan der efter behov etableres ad hoc udvalg som f.eks. forårsudstillingsudvalg el lign.

Alle aktive udvalg inviteres til "frivilligfest" sammen med Medborgerhusets øvrige frivillige:

Frivilligfest:

Torsdag d. 20. april 2023 kl. 12.00



Formål med udvalgene

- At give brugerne størst mulig indflydelse på Medborgerhusets hverdag, aktiviteter, arrangementer m.m.
- At styrke samarbejdet mellem brugere, Brugerrådet og personale.
- At medvirke til, at mange brugere er aktive i Medborgerhuset.
- At fordele arbejdsopgaver efter den enkeltes ønsker og formåen.
- At modvirke menneskelig isolation.

Medlemmer:

- Udvalget konstituerer sig selv. Der er tilknyttet et brugerrådsmedlem til hvert udvalg.
- Brugerrådets repræsentant har ansvar for at informere hele Brugerrådet om udvalgets arbejde og beslutninger.
- Der er tilknyttet en personalerepræsentant til hvert udvalg.
- Der er tilknyttet et antal brugere til i samarbejde at løse opgaverne.

Retningslinjer

- Udvalgene er et tilbud til alle husets brugere.
- **Hele** udvalget skal indkaldes til udvalgsmøderne.
- Udvalget fastsætter selv antallet af udvalgsmedlemmer.
- Ved for mange tilmeldte brugere, laves der venteliste. Brugerrådets repræsentant har ansvar for, at disse brugere får skriftlig besked og står særskilt på sedlen.
- Udvalget bestemmer selv antallet af møder.
- Udvalgene kan i forbindelse med større arrangementer/ projekter holde møder på tværs.
- Udvalgene nedsætter selv eventuelle underudvalg.
- Udvalgene udarbejder selv egen årsplan, der gennemgås efter den årlige generalforsamling i Brugerrådet.
- Brugerne kan løbende tilmelde sig udvalg i Informationen.
- Udvalgenes formænd sørger for løbende ajourføring af medlemslisterne, ændringer meddeles Informationen.

Serviceydelser til udvalg

Aktive udvalgsmedlemmer:

- Inviteres til "frivilligfest" sammen med husets frivillige i Medborgerhuset.

Kaffe og brød:

- Almindelige udvalgsmøder.
- Større arbejdsopgaver med brugere f.eks. borddækning og opstilling af borde til store fester.
- Julearbejdsdagene og arbejdsdagene til juledekorationer.
- Julepyntning af Medborgerhuset og nedtagning af samme.
- Forplejning til frivillige ved afvikling af julemarked.
- I forbindelse med besøg af pensionister fra andre Centre / aktivitetshuse betaler Brugerrådet.

Brug af kopimaskine:

- Hvert udvalg får en kode, som udleveres til formanden. Samlet regning sendes til Brugerrådets kasserer.
- Godkendt d. 21.02.2013.

Kunne du tænke dig at være aktiv i et af husets udvalg / aktiviteter, så kontakt et brugerrådsmedlem eller aktivitetspersonalet. **re**
aktiv i et af husets udvalg / aktiviteter, så kontakt et brugerråds-

Medborgerhusets Brugerbutik

I Medborgerhusets brugerbutik kan pensionister og efterlønsmodtagere i Varde Kommune, sælge sit håndarbejde og hjemmelavede ting.

Medlemmer af Medborgerhuset betaler 10 % af varens salgspris, mens ikke-medlemmer betaler 20 %, som overføres til Brugerrådets aktivitetskonto.

Butikken holder åbent:

mandag – torsdag: kl. 10.00-13.00

I perioden 1. oktober - 1. april vil der være åbent til kl. 14.00 om tirsdagen.

Fra midt i juni til midt i august vil butikken være sommerlukket – se opslag i butikken.

Butikken åbnede i april 2012 og har siden da haft et pænt salg.

Vi vil fortsat meget gerne have mange flere leverandører. Dette giver et større udvalg og en mere spændende butik. Så kom og vær med!

Vi vil gerne have mere butikspersonale, så hvis du har et par timer tilovers til frivilligt arbejde, vil vi meget gerne høre fra dig.

Med venlig hilsen

Butiksudvalget:

Kirsten Jensen

Else Bæk Pedersen

Birgit Fisker

Velkommen i Medborgerhusets Café

Medborgerhusets Café finder du på 1.sal.

Der kan bl.a. købes kaffe / te, morgenbrød samt dagens kager.

Det er muligt **mod forudbestilling** at købe håndmadder til frokost, dog ikke fredag.

Husk at håndmadder skal bestilles dagen før.

Det skal du gøre i Informationen eller ringe på telefon 79948725.

Der kan ligeledes sendes mail, dog senest kl. 8.00 samme dag: medborgerhusetscafe@gmail.com

Husk at afbestille, hvis dit behov skulle ændre sig evt. i tilfælde af sygdom.

Åbningstider:

Mandag – Torsdag kl. 9.00 – 15.00

Fredag kl. 9.00 – 11.30

Husk at du i forbindelse med et arrangement el lign. skal booke lokale i Informationen. Evt. forplejning aftales nærmere med medarbejderne i Caféen.

Hvis du/gruppe/forening er interesseret i at få udarbejdet et tilbud til et arrangement eller lignende, ret da henvendelse direkte til Caféen på telefon 79948728.

På gensyn i Caféen.

Aktiviteterne

På de efterfølgende sider kan du se vores forskellige tilbagevendende aktiviteter. Aktiviteter kan også opstå ad hoc henover sæsonen, som nye ideer & muligheder opstår. Nye aktiviteter eller workshops vil fremgå af vores opslags-tavle, inforskærm samt udsendte nyhedsbreve.

Informationer kan også findes på vores hjemmeside eller i begrænset omfang på Facebook.

Har du en ny ide til aktiviteter, så er vi lydhør og henvend dig gerne til aktivitetspersonalet med dine inputs.

I den kommende sæson 2022/2023 vil vi gerne arbejde videre med nogle af de aktiviteter, som vi grundet Covid-19 ikke kom helt i gang med. Det vil bl.a. være vores hyggelige spilledage, hvor der spilles forskellige brætspil m.v.

Brugerrådet vil også tilbyde flere udflugter "ud af huset" i samarbejde med Natur/Kultur Varde.

Tilbagevendende aktiviteter har som udgangspunkt tilknyttet en frivillig kontaktperson / holdleder, som du kan rette henvendelse til, hvis du gerne vil have yderligere information.

Vi anmoder om, at både nye og "gamle" brugere tilmelder sig de aktiviteter, de har lyst til at deltage i, så vores holdlister er opdateret. Det er vigtigt, at du henvender dig i informationen og bliver registreret på holdet. Herved har vi mulighed for at sende mail / sms til dig i tilfælde af f.eks. sygdom, hvor aktiviteten evt. aflyses eller det er nødvendigt med anden relevant information henvendt direkte til holdet / aktiviteten.

Vi tilstræber, at der ikke er ventelister på aktiviteterne, men ikke altid stemmer udbud / efterspørgsel overens. Vær opmærksom på, at alle ventelister "nulstilles" ved tidligere sæsons afslutning!.

Det er derfor vigtigt, at du møder til tilmeldingsdagen tirsdag den 16. august 2022 kl. 10.00 – 12.00, hvis du stadig gerne vil deltage i aktiviteten i 2022 / 2023.

Sluttidspunktet for sæsonen vil være individuelt på de forskellige hold. Det aftales indbyrdes med den frivillige kontaktperson / holdleder, hvis der ikke står andet.

Hold dog øje med, at aktiviteter kan blive aflyst pga. sygdom/ferie eller andre arrangementer i Medborgerhuset.

EFTER AFTALE: Andre aktiviteter er anført under "EFTER AFTALE". Det betyder, at aktiviteten ikke forgår på et bestemt tidspunkt, men skal aftales med den, der står som frivillig kontaktperson / holdleder for aktiviteten.

Vi bestræber os på at aktiviteterne finder sted i anviste lokaler, men der kan forekomme ændringer.

Har du spørgsmål til aktiviteterne, kan du kontakte aktivitetsmedarbejder Pia L. Christiansen eller henvende dig i Informationen.

Åbne værksteder

Træværkstedet:

På træværkstedet er mulighederne stort set kun begrænset af fantasien.

Der kræves ingen forkundskaber eller erfaring for at bruge værkstedet – dog kræves en gennemgang af værktøj og maskiner med værkstedsansvarlig, Kurt Madsen.

Idématerialer og værktøj forefindes på værkstedet.

Materialer medbringes til eget forbrug, eller kan købes efter aftale.

Ved fremstilling af varer, som sælges til fordel for Brugerrådet i Brugernes butik, stilles materialer til rådighed.

Brugerrådet dækker her udgiften til materialerne.

Her nævnes nogle få af de mulige aktiviteter samt emner, der kan fremstilles.

Fuglekasser

Trædrejning

Billedindramning

Billedskæring

Løvsavsarbejde

Insektbo

Værkstedet er åben alle hverdage og betragtes som et "selvkørende" værksted.

Mandag, onsdag og fredag formiddag er forbeholdt træ m.m..

Tirsdag og torsdag er forbeholdt andre aktiviteter.

Textilværkstedet

I Medborgerhuset er der et stort tekstilværksted, hvor man frit kan komme og lave sit medbragte håndværk.

Du kan få ny inspiration og bruge værkstedsfaciliteterne.

Symaskiner m.v. er til rådighed bagerst i lokalet.

Der er bred variation i, hvad der fremstilles. Her kan nævnes et udpluk af hvad "håndens arbejde" byder på:

- **Patchwork**
- **Strik/hækling og filtning**
- **Fremstilling af jule- og påsketing**
- **Fremstilling af lykønskingskort**

Du kan også "bare" komme ind og nyde det sociale samvær i hyggelige omgivelser og med en god omgangstone.

Vi kan tilbyde materialer i begrænset omfang til mange forskellige aktiviteter, men som udgangspunkt tager du dine egne materialer med fra gang til gang.

Værkstedet er åbent alle hverdage.

Tirsdag formiddag og torsdag formiddag er tekstilværkstedet forbeholdt "Det kreative værksted".

Onsdag formiddag patchwork.

Frivilligt arbejde



Har du lyst til at være aktiv med frivilligt arbejde?

Mange frivillige er med til at få Medborgerhuset til at være et sted, hvor det er godt at komme for at lære,- for at virke eller ganske enkelt for at være sammen med andre mennesker. Dine kompetencer kan anvendes til stor glæde for andre brugere. Hvad enten du underviser i IT, engagerer dig i husets Brugerråd, er tovholder på et hold osv.....

I Medborgerhuset har du rig mulighed for at blive frivillig. Vi tilstræber, at have så bredt et tilbud til vores brugere som muligt. Du kan bl.a.

- **Være underviser / holdleder / kontaktperson**
- **Butikshjælper**
- **Brugerrådsmedlem.**

Har du lyst til at høre mere om, hvordan du bliver frivillig i huset kontakt da aktivitetspersonalet.

Som frivillig kan du forvente:

En spændende og udfordrende opgave.

En gruppe forventningsfulde, positive og glade brugere.

En positiv opbakning fra personalet til din aktivitet.

Et samarbejde med Brugerrådet og personalet, til løsning af opgaven.

Som frivillig forventer vi:

At du er med til at udvikle Medborgerhuset til et godt sted for brugerne at komme i.

At du tager ansvaret for din aktivitet/opgave.

At du arbejder efter de samme mål og pædagogiske principper som øvrige frivillige og personale.

At du overholder de aftaler, du har indgået med brugerne, og melder afbud til Medborgerhuset, hvis du er forhindret i at komme.

Materialer:

Som frivillig kontaktperson / holdleder er det ikke din opgave at have et materialelager eller lægge ud for materialer til brugerne.

Bestilling af materialer sker i samarbejde med Medborgerhusets personale.

Brugerne har mulighed for at købe materialer i begrænset omfang.

Det er tilladt brugerne at medbringe egne materialer.

Vi byder dig velkommen som frivillig og ser frem til et godt samarbejde.



Regler for medlemskab af Medborgerhusets dagfunktion

- Alle pensionister og efterlønnere i Varde kommune kan blive medlem af Medborgerhusets dagfunktion.
- Alle brugere af Medborgerhusets værksteder og/eller regelmæssige deltagere i arrangementer/kurser, afholdt af Medborgerhusets dagfunktion og dets udvalg, kræver medlemskab af Medborgerhusets dagfunktion.
- Medlemskontingentet betales 1 gang årligt og gælder fra 1/8 – 31/7.
- Brugerrådet besluttede på brugerrådsmøde d. 2. juni 2015, at ikke medlemmer, som kun periodisk vil benytte Medborgerhusets værksteder / aktiviteter, skal være medlemmer af dagfunktionen.
- Pensionister og efterlønnere, som alene deltager i de arrangementer afholdt af foreninger med tilholdssted i Medborgerhusets dagfunktion, er dermed ikke medlem af Medborgerhusets dagfunktion.
- Foreningerne betaler lokaleleje i overensstemmelse med gældende takster og efter aftale med husets koordinator.
- **Vedtaget på Brugerrådsmøde d. 25. maj 2010**

Ugedage	Formiddag 9.00-12.00	Eftermiddag 13.00-16.00
Mandag	• Glasfusing • It • Selvhjælpsgruppe for apopleksiramte • Gymnastik	• L'hombre • It, iPad • Røde kors Nørkler • Varde Pensionist- og efterlønklub • Lytteklub
Tirsdag	• Knipling • Blomster • Kreativ værksted • Ryg, mave og lår • Lytteklub	• Ok klubben • Engelsk • Hobby hygge
Onsdag	• Patchwork • Porcelænsmaling • Selvhjælpsgruppe for apopleksiramte • It	• Folkedans • BOB • Keramik • It
Torsdag	• 1. torsdag i måneden, Kun for mænd • Syng sammen • Oliemaling • Blomster • Kreativ værksted • Engelsk • Drop ind it	• Kortspil • Præmiewhist • Porcelænsmaling • It, smartphone
Fredag	• BOB	• Lukket

NB! Farverne viser hvem der står for aktiviteterne samt om der kræves tilmelding.
 Sort = Åbne aktiviteter / kræver ikke tilmelding. Dog skal man fremgå af holdliste, som man sættes på i Informationen.

Blå = Kræver tilmelding tirsdag d. 16. august kl. 10.00-12.00

Grøn = Foreningsaktiviteter som kræver medlemskab af den enkelte forening.

I 2022 / 2023 kan vi tilbyde følgende EDB hold

EDB undervisning foregår som udgangspunkt i perioden: uge 36/2022 til uge 16 i 2023.

Der holdes efterårs- jule- og vinterferie.

Holdene kan dog lave individuelle aftaler omkring tidspunkter for opstart m.v.

Vi tilbyder vejledning / undervisning på flere niveauer.

I år tilbydes der ikke hold på begynderniveau grundet manglende efterspørgsel. Såfremt der kan samles nok til et hold, kan det blive aktuelt ad hoc.

Du skal selv medbringer din egen bærbare pc / iPad.

Det er en stor fordel, at du lærer din egen computer / iPad at kende, så du bliver mere fortrolig med denne.

Der kan forekomme opgaver / "lektier", hvor du bl.a. kan blive bedt om at øve hjemme.

Da internettet vil være et stort omdrejningspunkt i undervisningen, er det tilrådeligt, at du har adgang til internettet hjemme.

Der tilbydes undervisning i i Pad / smartphones, som har vundet indpas hos mange af vores brugere i takt med at udviklingen giver flere og flere anvendelsesmuligheder, så som mobilepay, mailopsætning, netbank m.v.

Smartphones fungerer i dag som små computere, som du kan blive klædt bedre på til at anvende ved 4-5 mødegange.

Der er mulighed for ad hoc hjælp torsdage i ulige uger, hvor du bare møder op i tidsrummet 9.30-11.30.

Undervisningen udføres af Medborgerhusets frivillige undervisere og er fortrinsvis på mindre hold.

Der kan forekomme variation i undervisningen, da underviserne er i huset på frivillig basis og kommer med hver sin baggrund og kompetencer indenfor it området.

Husk derfor også at læse undervisernes holdbeskrivelser, så du finder det hold, der passer dig bedst muligt.

Der vil være mulighed for at tage afsæt i den enkelte deltagers forudsætninger og ønsker for undervisningen.

Undervisningen foregår i en hyggelig atmosfære i Medborgerhusets lokaler, hvor alle kan følge med og med et begrænset antal deltagere.

Tilmelding til alle EDB hold sker:

Tirsdag d. 16. august 2022 kl. 10.00-12.00.

Her vil du også have mulighed for at hilse på vore dygtige frivillige undervisere / vejledere.

Holdene bliver booket efter "først til mølle" princippet, og der vil løbende forsøges at oprette relevante hold, hvis der er efterspørgsel.

For at deltage i EDB undervisningen, skal du være medlem af Medborgerhusets dagfunktion.

EDB 1. iPad for nybegyndere

Medborgerhuset fortsætter i denne sæson med introduktion af iPad og dets mange funktioner.

Med iPads har en helt ny og spændende verden åbnet sig. De er fyldt med brugervenlige funktioner til dagligdagen. For at få glæde af sin iPad, er man nødt til at kunne finde rundt i junglen af muligheder, og det vil vores underviser gerne hjælpe dig med.

Kurset giver en letforståelig introduktion af, hvordan du kan få glæde af din iPad i dagligdagen.

På kurset vil du lære det mest basale, og kurset er tiltænkt absolut nybegyndere.

Du får det størst mulige udbytte, hvis du deltager alle kursusgangene, da der kan være forskellige emner fra gang til gang.

Der vil blive set på de mange muligheder med f.eks.

Apps fra App store, internet, kamera, kontakter og mail.

Det er en forudsætning for deltagelse, at du er medlem af Medborgerhusets dagfunktion samt, at du har din egen Apple iPad, som du kan medbringe.

(husk strømforsyning).

Du skal huske at medbringe dit eget personlige Apple-id.

Der vil være 5 kursusdage af ca. 2,5 times varighed, hvor vores frivillige undervisere vil hjælpe dig som begynder med at komme godt fra start.

Der er en forventning om, at man følger undervisningen, når tilmelding er sket. **Hvis afbud er nødvendig, at det så meddeles underviser eller Informationen.**

Der er plads til 5 deltagere på kurset.

Ipad 1 v/ Irene Riber

Ipad 2 v/ Irene Riber

September 2022

Oktober 2022

Kl. 13.35- 16.00

kl. 13.35-16.00

Mandag d. 5. september

Mandag d. 24. oktober

Mandag d. 12. september

Mandag d. 31. oktober

Mandag d. 19. september

Mandag d. 7. november

Mandag d.26. september

Mandag d. 14. november

Mandag d.3. oktober

Mandag d. 21. november

Der forventes at komme forårshold, hvis der er tilmeldinger nok. Info følger, så hold øje med nyhedsbreve / opslag i Medborgerhuset.

Lokale: "Den Grønne" 2. sal / Bagerst tekstil. Stuen

Tilmeldingsdag tirsdag d. 16.8. 2022 kl. 10.00-12.00

NB! Tilmelding efter første til mølle princippet.

Begrænset antal pladser.

Kontaktperson: Irene Riber

EDB 2. Fortsætter / Picasa

Onsdag kl. 11.30-13.30

Første gang onsdag d. 7. september

Du skal kunne arbejde med pc.

Har deltaget på tidligere hold.

Kursusforløb: Bruge digital kommunikation bl.a. borger.dk, SKAT.dk, Sundhed.dk samt E.-Boks.

Vi gennemgår mail.

Picasa, som er et gratis billedprogram fra internettet, gennemgår vi fra a - z. Importerer billeder fra bl.a. kamera og ipad, som vi redigerer. Downloader fra nettet og gemmer på pc og usb nøgle. Vi arbejder med Open Office, tekstdokumenter, hvor der er mange muligheder.

Max deltagere pr. hold 10. personer.

Lokale: "Den Grønne". 2. sal

Tilmeldingsdag tirsdag d. 16. 8. 2022 kl. 10.00-12.00

NB! Tilmelding efter første til mølle princippet.

Begrænset antal pladser.

Kontaktperson: Peter Knudsen / Henning Nielsen

EDB 3. Drop ind EDB

Torsdag kl. 9.30-11.30 (ulige uger)
Første gang torsdag d. 13. oktober.



Har du problemer med din computer, iPad, telefon, e-mail eller opdateringer, så kom til "drop ind EDB".

Husk dine logon oplysninger og evt. e-mail med tilhørende kodeord.

Medbring dine problemer og udstyr, så ser vi på det i fællesskab.

Der er ikke tilmelding. Du møder bare op, men vær forberedt på at der evt. kan være ventetid.

Max deltagere: Ingen tilmelding. Mød bare op!

Lokale: "Den grønne" 2 sal. Ændring kan forekomme.

Kontaktperson: Lars Hansen



EDB 4. Smartphone for nybegyndere / lettere øvede

Torsdag kl. 10.30-12.30

Første gang torsdag d. 8. september

Har du en smartphone og er **nybegynder eller lettere øvet**, så er dette hold måske noget for dig. Der er tale om et lille hold for dig, der gerne vil blive klogere på din smartphone og dens mange anvendelsesmuligheder. Holdet består af 3 kursister og en frivillig underviser. Der er tale om et "kursus" af 4 gange på følgende dage:

➤ **Torsdag d. 8 september 2022**

➤ **Torsdag d. 15. september 2022**

➤ **Torsdag d. 22. september 2022**

➤ **Torsdag d. 29. september 2022** – opsummering / opsamling.

NB! Der kan ved efterspørgsel oprettes yderligere hold efter behov. Eller hold for lettere øvede.

Max deltagere pr. hold 3. personer.

Lokale: "Den Grønne" 2 sal.

Kontaktperson: Jonna Clausen.

Tilmelding: Tirsdag d. 16. 8. 2022 kl. 10.00-12.00

NB! Tilmelding efter først til mølle princippet.

Engelsk

Engelsk for øvede

Lettere øvede: Ulige uger:

Tirsdag kl. 13.00-15-30

Start: Tirsdag d. 25. oktober 2022

Dette er et hold for dig, der har et lille ordforråd, og som har lyst til at udvide dette.

Vi synger, "leger" og øver os via små læsetekster.

Medbring dit gode humør og kom og vær med.

Der er ikke lektietvang.

Der opkræves 50 kr. i kopipenge.

Holdundervisning: 10 gange á 2,5 time. Start uge 43.

Max deltagere pr. hold 15 stk.

Lokale: Multirummet. 2. sal

Kontaktperson: Lilly Jessen

Tilmelding: Tirsdag d. 16. august 2022 kl. 10.00-12.00.



Engelsk

Engelsk for fortsættere

Øvede. Ulige uger.

Torsdag kl. 9.00-11.30

Start: Torsdag d. 27. oktober 2022

Dette er et hold for dig, der har et vist ordforråd og den grundlæggende engelske grammatik på plads.

Du ønsker at øge dit grammatiske kendskab samt ordforråd via læsetekster og mindre skriftlige opgaver.

Du skal regne med forberedelse til timerne.

Der opkræves 50 kr. i kopipenge.

Holdundervisning: 10 gange á 2,5 time. Start uge 43.

Max deltagere pr. hold 15 stk.

Lokale: Stor Stue. 1. sal

Kontaktperson: Lilly Jessen

Tilmelding: Tirsdag d. 16. august 2022 kl. 10.00-12.00.



Glas

Glasfusing / Glaskunst

Hver 2. mandag kl. 9.00 – 12.30 – herefter fælles oprydning.

Kom og lav mange flotte og dekorative ting i glas.

Første gang: **Hold 1. Mandag d. 5. september.**
 Hold 2. Mandag d. 12. september

Lokale: Multirummet

Kontaktpersoner: Else Pedersen, mobil 61339330

Medbring: Glasskærer, pudseklud og
 sekundlim

Pris: 20 kr. pr. gang til fælles-
 udgifter, herunder brænding

Tilmelding: Tirsdag d. 16. august 2022
 kl. 10.00-12.00.
 Herefter tilmelding i Informationen,
 hvis der fortsat er ledige pladser.

Max 10 deltagere pr. hold

OBS! Grundet et begrænset antal pladser er det kun muligt med én opskrivning pr. person på glashold.

Såfremt der er stor søgning på aktiviteten, kan det blive aktuelt med 3. hold. HUSK AT MELDE AFBUD pr. sms til Else, hvis du er forhindret!

Interessegrupper

"Kun for mænd"

En aktivitet i Medborgerhuset, hvor kun mænd, der er medlemmer af Medborgerhusets dagfunktion, kan deltage. Gruppen er baseret på hjælp til selvhjælp, dvs. alle har mulighed for på et tidspunkt at være arrangør eller medhjælper på et arrangement, udflugt, oplæg el. lign.

Programmets indhold er mangfoldigt og strækker sig fra husmøder i Medborgerhuset med f.eks. foredrag og sang til bl.a. virksomhedsbesøg og ture / udflugter.

Gruppen forsøger at holde ca. to møder hver måned: Et husmøde hver 1. torsdag i måneden samt et arrangement ud af huset en torsdag i slutningen af måneden.

Vær opmærksom på at der kan være et begrænset antal pladser, når turen går ud af huset!

Tilmelding efter "først til mølle".

Gruppen har besluttet, at der opkræves 30 kr. for kaffe med brød, når man mødes i huset.

Der opkræves et tillæg på 5 kr. pr. gang ved ture ud af huset. Overskuddet går til fællesudgifter.

Du kan afhente programmet til "kun for mænd" i Informationen eller få det tilsendt på mail.

Kan også ses på Medborgerhusets hjemmeside
www.medborgerhusetvarde.dk

Tilmelding: Informationen.

Lokale: Salen

Kontaktpersoner: John Callesen 61707087.
Jens Christian Holm 23653589
Tommy Simonsen 61713260

Første gange: Husmøde: Torsdag d. 1. september 2022 kl. 9.30, hvor fremtidig program planlægges.

Pris: Som medlem af Dagfunktionen kan man frit deltage. Evt. egenbetaling vil fremgå af programmet. Se ovenstående, Programmet som opdateres løbende og kan ses på Opslagstavlen i Medborgerhuset samt på hjemmesiden.

Medborgerhuset har i samarbejde med Varde Bibliotek startet hele to lytteklubber op i Medborgerhuset.

Der er masser af spændende materiale, man gratis kan låne og lytte til på biblioteket via eReolen.

Det kan være, at man ikke længere er i stand til at læse, som man tidligere kunne f.eks. pga. synsnedsættelse, men man stadig gerne vil fordybe sig i de mange gode historier.

Hensigten med lytteklubberne er, at man skaber små sociale fællesskaber om lydbøgerne lokalt og hjælper hinanden til at få kendskab til og blive kyndige brugere af bl.a. eReolens tilbud.

Lytteklub 1: Lige uger:

Mandag kl. 13.00-15-00

Start: Mandag d. 22. august 2022

I vores mandags lytteklub lytter vi sammen til uddrag af en eller flere noveller. Vi snakker om, hvad teksten får os til at tænke. Vi lytter til uddrag, og resten af bogen lyttes hjemme. Holdet er også for dig, der bare gerne vil lytte og deltage i fællesskabet. Der er indlagt en lille kaffepause, og så lytter vi igen. Der er mulighed for at komme med inputs til bøger.

Jeg hjælper med at bruge eReolen, hvor e-bøger og lydbøger gratis kan lånes.

Max deltagere pr. hold 5. personer.

Lokale: "Den Grønne" 2 sal.

Kontaktperson: Jonna Clausen.

Tilmelding: Tirsdag d. 16. 8. 2022 kl. 10.00-12.00

Lytteklub 2: Lige uger:

Tirsdag kl. 10.00-12.00

Start: Tirsdag d. 6. september 2022

Det primære formål med lytteklubben er, at man bliver dus med brugen af eReolen.

I vores lytteklub er der naturligvis også et socialt aspekt, og vi hygger os sammen, når vi mødes.

Hvert medlem får mulighed for at foreslå en bog, som vi så hører starten af via en højtaler. Det er så op til den enkelte, om man vil høre bogen færdig derhjemme. Det giver et bredt indsigt i litteraturen, og man vil stifte bekendtskab med måske nye forfattere og udforskede genre.

Vi mødes hver 14. dag, hvilket giver tid til lytning på egen hånd derhjemme, inde vi mødes igen

Max deltagere pr. hold 5. personer.

Lokale: "Den Grønne" 2 sal.

Kontaktperson: Anna Kirstine Lund.

Tilmelding: Tirsdag d. 16. 8. 2022 kl. 10.00-12.00

NB! Tilmelding efter først til mølle princippet.



Syng sammen

Den 3. torsdag i måneden, som udgangspunkt, mødes en gruppe sangglade mennesker til fællessang og hyggeligt samvær i Medborgerhuset.

Der kan forekomme afvigelser grundet evt. ferie / lukkedage.

Der synges fra DGI sangbogen, og vi har en hyggelig atmosfære.

Der er plads til flere så ” Kom, syng og vær glad”.

Aktiviteten følger husets øvrige ferie og lukkedage.

Se nedenstående mødedatoer:

2022:

15. September

13. Oktober

17. november

15. december

2023:

19. januar

23. februar

16. marts

20. april

11. maj

Torsdage kl. 9.30-10.30

Første gang torsdag d. 15. september 2022

Lokale: Den Grønne. 2. sal.

Kontaktperson: Palle Frandsen.



Selvhjælpsgruppen for Apopleksiramte

Mandag og onsdag kl. 9.30 – 11.00.

Lokale: Den Grønne. 2.sal.

Personer ramt af apopleksi (hjerneblødning eller blodprop i hjernen)

Vi hygger – drikker kaffe – har man et problem prøver vi at løse/snakke om det.

Vi tager på heldags ture 2 gange om året. Holder grillfester, spiller banko. m.v.

Har du lyst til at mødes med os – så kig op til os – tag gerne en pårørende med.

Man er også velkommen til en snak med en fra gruppen.

Selvhjælpsgruppen følger Medborgerhusets lukkedage.

HUSK AT PROBLEMER IKKE ER SÅ STORE, NÅR MAN HAR NOGEN AT DELE DEM MED!

Kontaktpersoner:

Hanne Mathiasen: Tlf. 75 21 08 55

Bente Hansen: Tlf. 21 26 09 10

Første gang: Mandag d. 1. august 2022.

Efter juleferien startes der op Mandag d. 2. januar 2023.



Maling

Porcelænsmaling

Porcelænsmaling 1:

Onsdag kl. 9.00-12.00

Kom og mal dit eget porcelæn med et personligt præg. Vi er en gruppe med godt humør, hvor der er plads til flere.

Kunne du tænke dig en hyggelig formiddag med porcelæns-maling og god atmosfære, er holdet måske for dig eller en du kender.

Første gang d. 7. september 2022

Forventet slutdato: Primo juni 2023

Lokale: Multirummet. 2. sal.

Kontaktperson: Nette Debel Tlf. 75260361

Tilmelding: Ingen tilmelding. Mød bare op!



Maling

Porcelænsmaling

Porcelænsmaling 2:

Torsdag kl. 13.00-16.00

Første gang d.18. august 2022

Foreløbig i gang hele året – dog ferie medio juni.

Kom og mal dit eget porcelæn i hyggeligt samvær med andre. Du kan sætte dit helt eget personlige præg på bl.a. kopper, figurer samt vaser.

Der er mulighed for brænding og køb af materialer. Der må påregnes en mindre udgift til brænding, som kan købes sammen med forbrugsvarer.

Tilmelding kan også ske til tilmeldingsdag:

Tirsdag d. 16.8 2022 kl. 10.00 – 12.00.

Dog tages der løbende deltagere ind.

Lokale: Multirummet. 2. sal

Kontaktperson: Bent Bagge Mikkelsen Tlf. 24469731

Mail: bbmikkelsen1@gmail.com

Max antal deltagere på holdet er 15 personer.

Maling

Akryl og oliemaling



Torsdag kl. 9.00 – 12.00

Første gang torsdag d. 25. august. 2022

Går du med drømmen om at male dine egne billeder?

Så har du her muligheden, og vi hilser nye deltagere meget velkomne til en hyggelig og kreativ formiddag.

Der kan males billeder med både akryl – og oliemaling.

Der er ingen fast instruktør på, men gruppen hjælper og giver hinanden inspiration.

Vi maler primær på lærreder, men krukker, æsker m.v. er også en mulighed.

Vi tilstræber, at der hentes fornyelse og inspiration udefra, men vi hjælper og giver også hinanden gensidig inspiration.

Medbring selv egne materialer så som lærred, maling og pensel. Ferie følger Medborgerhusets feriekalender.

Tilmelding: Løbende i Informationen – der er altid plads til flere. Ellers mød op ved opstart 25.8 kl. 9.00.

Lokale: Multirummet

Kontaktperson: Elsebeth Hindsig.

Telefon: 30 27 45 89

Mail: privat@hindsig.dk

Spil –BOB:

BOB 1:

Onsdag kl. 13.00 – 16.00

Onsdag eftermiddag spilles der bob i Medborgerhuset.

Har du lyst til at være med, er du meget velkommen.

Der er en god og behagelig atmosfære med venlig kappestrid om sejren.

Der er flere borde ledige.

Mød bare op og se om spillet er noget for dig!

Lokale: Multirummet

Første gang 3. august 2022

BOB 2:

Fredag kl. 09.00 – 11.30

Fredag formiddag spilles der bob i Medborgerhuset.

Har du lyst til at være med, er du meget velkommen.

Kom indenfor og se om det er noget for dig.

Lokale: Multirummet

Første gang: Fredag den 5. august 2022

Forskellige værkstedsaktiviteter

”Leg med blomster”

Første gang: Kl. 9.00-12.00

Hold 1: Tirsdag d. 13. september 2022

Hold 2: Torsdag d. 15. september 2022

Holdene vil i denne sæson være en blanding af øvede kursister, som tidligere har været på hold i Medborgerhuset og ”nybegyndere”. Der er ingen fast instruktør / vejleder, men man giver på holdene hinanden gensidig inspiration og fif til, hvordan man kan lege med havens / sæsonens blomster. Holdet er selvstyrende, og man hjælper hinanden med det praktiske, så som klargøring og oprydning..

❖ Der laves alle slags dekorationer.

❖ Man inspirerer og hjælper hinanden.

❖ Fælles temadage.

Blomster i følgende uger: Uge: 37, 39, 41, 44, 46 & 47.

Hold øje med opslagstavlen i huset for nærmere information og fremtidige datoer for ”leg med blomster”.

Lokale: Træværkstedet.

**Tilmelding: Tirsdag 16.8 2022 kl. 10.00-12.00, herefter
Informationen såfremt der er ledige pladser på holdene.
Max 8 personer.**

Kontaktperson: Else Marie Holm 26800440,

Mail: em@icholm.dk

HUSK at melde afbud, hvis du er forhindret!

Keramik

Er du kreativ og har lyst til at arbejde med ler, så meld dig på et af keramikholdene.

Her er der mulighed for at lave dine egne krus, skåle, fade eller måske en skulptur - kun fantasien sætter grænsen.

Vi arbejder med stentøjsler, som kan købes i Medborgerhuset. Hjelpeværktøjer og glasurer samt drejeskive m.m. er til fri afbenyttelse.

Der tilbydes ikke decideret undervisning - vi lærer af hinanden - og deler vores erfaringer. Kort sagt hjælper vi hinanden.

Der oprettes to hold, som hver mødes hver anden onsdag fra kl. 12.00-15.30.

Vær gerne opmærksomt på, at der både arbejdes i træværkstedet samt i kælderen, som forudsætter trappegang.

Hold 2: Lige uger : Start: Onsdag d. 24. august 2022

Hold 1: Ulige uger: Start: Onsdag d. 31. august 2022

OBS. Der betales 20 kr. ved fremmøde til dækning af udgift til brænding og glasurer.

Max deltagere pr. hold 8 personer.

Lokale: Træværkstedet. Stuen / Kælderen.

Kontaktpersoner: Anni Pedersen & Kirsten Esbjerg Nielsen.

Tilmelding: Tirsdag d. 16. 8. 2022 kl. 10.00-12.00

NB! Tilmelding efter først til mølle princippet.

Fællesspisning med Ældre Sagen

Ældre Sagen arrangerer igen Spis Sammen i Medborgerhuset. Kom og tilbring et par hyggelige timer i fællesskab med andre. Vi skal spise, synge og snakke sammen i en hyggelig atmosfære. Der bliver serveret en let middagsret og kaffe med kage.

Maden koster 80 kr. Julefrokost i december 150 kr.

Dørene er åbne i tidsrummet 11.30-12.30

Fællesspisning på følgende dage i 2022:

❖ Søndag d. 30. Oktober

❖ Søndag d. 4. December

Datoer for 2023: Søndag d. 29. januar, 26. februar, 26. marts samt 30. april 2023.

Fællesspisningen starter kl. 12.00, og kræver ikke medlemskab af Ældre Sagen for at kunne deltage i arrangementerne.

Tilmelding senest fredag middag:

Edith Lilleholt tlf. 20677219, edith.lilleholt@gmail.com

Humanitært arbejde—Røde Kors Nørklerne

Mandage i ulige uger:

kl. 13.00 – 15.30

Start: 1. august. 2022

Vi kan altid bruge et par ekstra hænder til at sy – strikke og hækle til u-landene. Så mød bare op til en hyggelig eftermiddag.

Der skal bl.a. laves tæpper. Garn og mønstre sørger vi for. Kom bare ind, hvis du har lyst til at være med.

Har du rester af garn kan det afleveres mandage i ulige uger i Textilen.

Der pakkes 4 gange årligt.

Første gang. 12. september 2022.

Pakke og julefrokost d. 28. november 2022.

Herefter holdes der juleferie.

Nørklerne starter igen den 16. januar 2023.

Lokale: Tekstil

Kontaktperson: Sonja Klemmensen Tlf. 75220510 / 21335062 (Røde Kors)



Tekstil – hobby—

Kreativt værksted

Torsdage kl. 9.00-12.00

Lokale: Tekstilen. Åbent værksted.

Første gang: Torsdag d. 4. august.

Kontaktperson: Anette Allerslev

På det "kreative værksted" vil vi være innovative sammen. Lave håndarbejde efter egne ideer, men samtidig også lade os inspirere af andres ideer og tidens trends.

Det er et åbent hold, hvor man hjælper og inspirerer hinanden. Kom og vær med og få en hyggelig formiddag!

Patchwork

Onsdage kl. 9.00 – 12.00. i Tekstilen

Første gang d. 10. august.

Slutter medio juni måned 2023.

Vejledning for begyndere og øvede.

Vi syr patchwork i næsten alle afskygninger.

Er gode til at hente inspiration udefra og gensidigt inspirerer hinanden. Du skal selv medbringe egne materialer, men vi har mange mønstre og opskrifter til inspiration.

Vi syr fortrinsvis i hånden.

Tilmelding: Informationen.

OBS! Max antal deltagere 22 personer.

Kontaktperson: Alice Thomsen

Knipling

Tirsdag Kl. 9.00 12.00 i Multirummet

Første gang tirsdag d. 13. september. 2022.

Vejledning og instruktion for begyndere og øvede.

Vi arbejder med både nye og gamle mønstre – tynde som svære garner. Du kan f.eks. lave mellemværk, festremser, lyseduge, veste, hatte, ophæng til forskellige årstider og meget andet. Materialer og redskaber kan købes/lånes her. Vi har nogle få kniplebrætter til salg. Ferie følger Medborgerhusets lukkedage.



Tilmelding: Ingen tilmelding.

Instruktør: Vera Thrane

Hobby-hygge

Tirsdag Kl. 13.00 16.00 i lige uger i Tekstilen

Første gang tirsdag d. 9. august. 2022.

Her har du mulighed for at medbringe diverse håndarbejde og nyde hyggeligt samvær omkring forskellige interesser indenfor hobby. Deltagerne er en gruppe kreative, hjælpsomme og humoristiske kvinder, som arbejder ”med hvert deres ”hobby-projekt”. Der gives gensidig inspiration. Kom og vær med! Aktiviteten er for alle husets brugere, der har lyst. Ferie følger Medborgerhusets lukkedage.

Tilmelding: Ingen tilmelding

Kontaktperson: Else Marie Skødt Knudsen

Tlf. 21351246

Kreativt værksted - Kortfremstilling m.v.

Kom og lad os være kreative sammen!.

Vi hækler, strikker, laver lykønskingskort m.v.

Vi laver meget forskelligt indenfor "håndens arbejde", derfor er du også meget velkommen til at komme med nye ideer og inspiration.

Medbring dit håndarbejde og deltag i det hyggelige samvær. Vi inspirerer og hjælper hinanden på kryds og tværs.

Hver tirsdag kl. 9.00 – 12.00

Første gang. Tirsdag d. 2. august 2022.

Lokale: Tekstilen

Kontaktperson: Karen Henningsen.



Kortspil

Kortspil for alle medlemmer af huset! Kom og deltag i en hyggelig eftermiddag med kortspil og fælles kaffe.

Torsdage kl. 13.00-16.00

Lokale: Stor Stue.



L'hombre

Hver mandag spilles der L'hombre i Medborgerhuset. Mød bare op – også nybegyndere, der ønsker at lære spillet.

Vi drikker kaffe kl. ca. 14.30.

Aktiviteten følger Medborgerhusets /skolernes ferie.

Hver mandag kl. 13.45 – 15.45

Start: Første gang d. 15. august 2022.

Forventet slutdato ultimo juni 2023.

Lokale: Stor stue

Instruktør: Jørgen Slivsgaard, Tistrup

Kontaktperson: Frivillig Sigrid Lorentzen

Krop og bevægelse

Obs! Påklædning: Tøj du kan svede og bevæge dig i samt indendørssko til træning.

Det er en god idé med drikkedunk samt et håndklæde.

Obs. Der er ikke bedefaciliteter.

Gymnastik i salen v/ Varde Gymnastikforening.

Mandag kl. 9.00 – 10.30.

Første gang: Mandag d. 5. september 2022.

Sæsonafslutning: 27. marts 2023.

Masser af motion og hyggeligt samvær, uanset hvilken alder man har, så bliver en muskel stærkere af at blive trænet – og svagere af ikke at blive brugt.

Kom og vær med!

OBS NY tilmelding: Varde gymnastik forening.

Kontaktperson: Olga Vindbjerg. Varde Gymnastikforening.

Egenbetaling: Medlemskab af Varde Gymnastikforening kræves. Indmeldelse for en sæson.

Såfremt du udelukkende kommer til mandagsgymnastik forudsætter det ikke medlemskab af dagfunktionen.

Ryg, mave og lår

Hold 1: kl. 9.00-10.00

Første gang tirsdag d. 23. august 2022

Motionstilbud med fokus på ryg, mave, baller og lår. Vi vil holde kroppen stærk, og vil have fokus på balance og vejrtrækning. Medbring gerne en gymnastikmåtte, da nogle af øvelserne vil foregå på gulvet, og kan man ikke det, vil der altid være alternativer til øvelserne, enten stående eller på en stol.

Så ønsker du en stærk krop, sved på panden og smil på læben, så mød op og smil og sved med alle os andre, der synes det er dejligt.

Holdet holder fri i alle skoleferier og helligdage

Tilmelding: Informationen. Max 35 personer.

Instruktør: Karina

Minimum antal deltagere: 15 personer pr hold

Egenbetaling: 10 kr. pr. gang – udgift til instruktør.

Foreningsaktiviteter & Aftenaktiviteter (Aftenfunktion) i Medborgerhuset

Medborgerhuset Varde huser flere ældrerelaterede foreninger, som lejer lokaler.

Der kan være tale om tilbagevendende aktiviteter eller enkeltstående arrangementer.

Foreningerne afholder arrangementer, aktiviteter m.v. for deres medlemmer. Dette skaber ekstra aktivitet og alsidighed i Medborgerhuset, ligesom husets lokaler udnyttes.

I det kommende afsnit kan du læse om de foreninger, der har tilbagevendende aktiviteter i Medborgerhuset.

Nye foreninger kommer løbende til, hvorfor der kan være tale om yderligere foreninger som sæsonen skrider frem.

Du kan også deltage i Aktiviteter om aftenen. Aftenfunktionen har et selvstændigt program, og alle over 18 år i Varde kommune kan benytte huset om aftenen med gyldigt selvstændigt medlemskab af aftenfunktionen.

OBS! Deltagelse kræver medlemskab af den enkelte forening og er ikke omfattet af Medborgerhusets medlemskab af Dagfunktionen.

Indmeldelse og fornyelse af medlemskab skal ske hos den enkelte forening eller ved Aftenfunktionen.

Aftenfunktionen i Medborgerhuset

Aftenfunktionen er en del af Varde Kommunes tilbud til alle borgere over 18 år. Aftenfunktionen er organiseret under Kultur & Fritid.

Aftenfunktionen råder over Medborgerhuset i aftentimerne og aktiviteterne finder fortrinsvis sted kl. 19.00-22.00 fordelt på forskellige værksteder i huset.

Det koster 200 kr. at være medlem, og så kan aktiviteterne benyttes i det omfang, det er muligt for den enkelte - og efter interesseområde.

Sæson påbegyndes 1. januar og slutter 31. december.

Løbende indmeldelse er mulig.

Aktiviteterne har en frivillig tilknyttet, som er kontaktperson / holdleder. Der er intet lønnet personale, men derimod en bestyrelse som varetager opgaverne forbundet med tilbuddet - ligeledes på frivillig basis.

Aftenfunktionens program samt kontaktoplysninger finder du i Medborgerhusets informationsstander i forhallen.

Du kan også benytte Medborgerhusets hjemmeside, hvor du kan finde mere information under "Aftenfunktion":

www.medborgerhuset.vardekommune.dk

Skulle du have lyst til at starte en ny aktivitet op om aftenen, så er du velkommen til at rette henvendelse til bestyrelsen, som vil være behjælpelig.

Vi glæder os til at tage imod jer i Aftenfunktionen til kreativt, hyggeligt og inspirerende samvær under gode rammer i Medborgerhuset Varde

OK Klubben

Varde OK arrangerer "Tirsdagsklubben" i Medborgerhuset i Varde. Programmet for 2022-2023 starter første gang tirsdag d. **4. oktober 2022**, hvor der holdes fødselsdagsfest med underholdning fra "Jazz med to"

Arrangementerne er i tidsrummet kl. 14.00-16.00 i Salen i Medborgerhuset. Dørene åbnes kl. 13.00.

Kaffebillet 40 kr./ festpriserne 50 kr.

Hvert medlem kan købe 2 billetter, der dækker kaffe/te m. brød og underholdning. Et års medlemskab af OK klubben Varde koster 150 kr., som betales senest d. 1. oktober 2022. OK Klubben Varde er også repræsenteret til "Tilmeldingsdagen" i Medborgerhuset tirsdag d. 16. august 2022 fra kl. 10.00-12.00. Her kan du betale dit kontingent og købe billetter til fødselsdagsfesten d. 4. oktober. Dette kan også gøres tirsdag d. 6 september 2022 kl. 10.00-12.00, hvor vi også er i Medborgerhuset.

Køb af billetter til festerne starter 3 uger før.

Der er gevinster på billetterne til alle festerne.

Ønsker du yderligere information om Varde OK' s program kan dette afhentes i Medborgerhuset eller du kan søge informationer på hjemmesiden: www.ok-varde.dk

Der er ingen arrangementer i uge 42 i 2022 samt i uge 7 i 2023, hvor der holdes ferie. Sæsonen slutter d. 28. marts 2023 med Forårsfest, hvor Ronnie Flyvbjerg spiller.

Generalforsamling d. 21. februar 2023.

Varde Pensionistforening/ Efterlønsklub

Varde Pensionistforening og Efterlønsklub arrangerer mandage "hyggemøder" med bl.a. kaffe, banko eller anden underholdning i Salen. Se program for datoer, som kan ses på opslagstavlen i Medborgerhusets entré.

Start: Mandag d. 5. september 2022 i uge 36

kl. 12.50-16.00

Præmiewhist torsdage i lige uger.

Start: Torsdag d. 11. august 2022 i uge 32

Kl. 12.50-16.30.

Yderligere oplysninger og tilføjelser meddeles ved opslag / annoncering.

Pris: Medlemskab af Varde Pensionistforening og Efterlønsklubben, som årligt koster 100,00 kr.

Funktion:	Navn:	Adresse:	Telefon:
Formand:	Gerda Staal	Kærvej 10 st., 6800 Varde	23369314
Næstformand:	Ivan Andersen	Lundgade 5B, 1 th. 6800 Varde	20609307
Kasserer:	Svend Kjestrup	Anemonevej 35, Alslev, 6800 Varde	75269128
Sekretær:	Bent Hansen	Randsigvej 110, 6855 Outrup.	51741481
Medlem:	Else Søndergaard	Gellerupvej 96C, 6800 Varde.	30587934
Medlem	Ditte Toft	Vinkelvej 22, st. th. 6800 Varde	24415260
Medlem	Anny Hedelund	Hjertingvej 85, 6800 Varde	60854937

Folkedans i Medborgerhuset

Onsdag kl. 13.45 – 16.15

Første gang d. 21. september 2022

Der er danse for både ben og hoved. Alle kan være med. Vær med til at bevare de gamle danse og få motion på en sjov måde.

Dansene og trinnene er ikke så anstrengende, men alligevel varierende og spændende.

Musikken leveres af spillemænd.

Deltagelse kræver ingen tilmelding.

Bare kom og dans med. Se mere på www.dansvarde.dk

Sidste dans inden jul 7. december 2022.

Opstart 11. januar 2023.

Der holdes ferie i uge 42 i 2022 og uge 7 i 2023.

Sæsonen afsluttes onsdag d. 12. april 2023.

Lokale: Store sal

Danseleder: Grethe Ladefoged. Tlf. 24458830.

Kontaktperson: Aase Kristensen Tlf. 61 77 50 27

Pris: 100,00 kr. dans, 35,00 kr. pr. gang + kaffe og kage
ca. 25,00 kr.

Ret til ændringer forbeholdes.

Medborgerhusets arrangement –Tilmeldingsdag

Nogle aktiviteter i Medborgerhuset Varde kræver tilmelding, da der er begrænset antal pladser.

Der er tilmelding en gang årligt ved sæsonens opstart.

Tirsdag den 16 august 2022 kl. 10.00-12.00

Ønsker du f.eks. at deltage i et af følgende hold skal du komme til tilmeldingsdagen:

- **Glasfusing**
- **EDB / iPad / smartphone**
- **Engelsk**
- **Keramik**
- **Blomster**

NB! Se i programmet hvordan / hvor du tilmelder dig under hver enkelt aktivitet, da ovenstående nævnte aktiviteter / hold ikke er fyldestgørende.

Ved nogle hold / aktiviteter er der løbende tilmelding, eller der kan være tale om åbne værkstedsaktiviteter, som ikke kræver tilmelding.

Kom og tilmeld dig! Husk at medbringe gyldigt medlemskort til Dagfunktionen, som koster 200 kr.

Fornyelse kan ske i Informationen – med fordel forud for tilmeldingsdagen.

Tilmelding



Julemarked 2022

**Julemarked afholdes
søndag den 20.11 2022 kl. 10.00-15.00**

Du kan allerede fra tirsdag d. 16. august 2022 bestille stadeplads til årets julemarked.

Tilmeldingsskema kan fås i informationen – og skal afleveres **senest torsdag d. 22. september 2022** samme sted.

Skulle du have lyst til at lave ting / gevinster til tombolaen kan disse afleveres i "Tekstilen".

Gerne senest torsdag d. 3. november 2022

På forhånd tak

Med venlig hilsen
Julemarkedsudvalget



Nyttige telefonnumre

Medborgerhuset Information	Hovednummer: 79 94 87 25 Mobil: 23297957
Center for Sundhedsfremme	79 94 60 60
Borgerservice Varde Kommune	79 94 68 00
Kommunikation & Hjælpe midler Telefontid: Mandag – torsdag kl.8.00- 11.00. Fredag kl. 8.00-9.00	76 16 34 00
Falck - Vagtcentral	70 10 20 30 (Alarm112)
Politi	114 (Alarm112)
Lægevagten – Region Syd- danmark.	70 11 07 07
Apotekervagten. Esbjerg Neptun Apotek. 06.00-00.00	75 12 80 77
Varde Taxa	75 22 00 55
Sydtrafik, FlexTur	76 60 86 08

Medborgerhusets åbne og lukkedage 2021 – 2022

Uge 42. Efterårsferie	Fra mandag d. 17.10 -søndag d. 23.10 2022
Juleferie	Fra fredag d. 23.12 2022 - søndag d. 02.01.2023
Uge 7. Vinterferie	Fra mandag d. 13.02 - søndag d. 19.02 2023
Påskeferie	Fra mandag d. 03.04- mandag d. 10.04 2023
St Bededag	Fredag d. 05.05.2023
Kr. Himmelfart + fredagen efter	Torsdag d. 18.05 og fredag d. 19.05.2023
2. Pinsedag	Mandag d. 29.05.2023
Sommerferie 2023	Uge 29 og 30. Fra mandag d. 17.07– søndag d. 30.07.2023