

## Lokalbestyrelsens medlemmer:

<b>Jan M. Pedersen</b>	<i>Formand</i>	jape46@outlook.dk	29 88 44 85
<b>Per Agerholm</b>	<i>Kasserer</i>	per.agerholm@live.dk	23 22 08 44
<b>Birthe Kvist</b>	<i>Bisidder</i>	nylund33@gmail.com	61 27 39 36
<b>Annemarie Thomsen</b>	<i>Næstformand</i>	thomsen052@gmail.com	20 93 68 02
<b>Inga Gielsgaard</b>	<i>Demens- koordinator</i>	inga_gielsgaard@hotmail.com	22 48 13 54
<b>Bodil Bang Carstensen</b>	<i>Ældrepolitisk kontaktperson</i>	bodilbca@gmail.com	61 26 10 11
<b>Grethe Gjelstrup</b>	<i>Medlem</i>	grethe.freddy@mail.dk	29 42 06 94
<b>Mads Nielsen</b>	<i>Suppleant IT-ansvarlig</i>	kontramads@gmail.com	40 53 49 43
<b>Jørn Sand Tofting</b>	<i>Suppleant</i>	sand@sandtofting.dk	25 11 36 92



# Program

**Foråret  
2025**

## Kalender:

13/1	Nytårskur	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Birthe Kvist - 61 27 39 36
26/1	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside Inga Gielsgaard - 22 48 13 54
27/1	Lars Lyng	Kirkehuset Torvet 10	Hjemmeside eller Grethe Gjelstrup - 29 42 06 94
23/2	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54
24/2	Sangften Ole Jørgensen	Kirkehuset Torvet 10	Hjemmeside eller Annemarie Thomsen - 20 93 68 02
26/2	Hjerteredder kursus	Sundhedshuset Indgang SYD	Hjemmeside eller Birthe Kvist - 61 27 39 36
6/3	Kundeaften Vendelbo	Vestergade 7	Hjemmeside eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54
18/3	Årsmøde	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Birthe Kvist - 61 27 39 36
20/3	Kundeaften Vendelbo	Vestergade 7	Hjemmeside eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54
26/3	Hjerteredder kursus	Sundhedshuset Indgang SYD	Hjemmeside eller Birthe Kvist - 61 27 39 36
30/3	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54
27/4	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside Inga Gielsgaard - 22 48 13 54
30/4	Bustur Odense	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Jan M Pedersen - 29 88 44 85
12/5	Sangften Vesterhavskoret	Kirkehuset Torvet 10	Hjemmeside eller Grethe Gjelstrup - 29 42 06 94
25/5	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54
5/6	Bustur Regan Vest	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Birthe Kvist - 61 27 39 36
?	Dennis Ritter	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmeside eller Jan M Pedersen - 29 88 44 85

## Tilmelding på hjemmesiden

Anvend tilmelding på hjemmesiden, hvis det er muligt. Det er lettere for de frivillige der står med tilmeldingerne, og det er ikke så svært som du måske tror.

På forsiden af den lokale hjemmeside er der et link der hedder:

**Brug af online registrering.**

Der kan du finde en udførlig manual.

*Hvis du gerne vil have systemet demonstreret er du velkommen til at besøge Mads i IT-Caféen. Han har åbent i Frivillighuset Lemvig, Vasen 14, Lemvig, den 1. og 3. tirsdag i måneden fra kl. 9.30 til 11.30. IT-caféen er dog lukket i Juli og August.*



## Ældre Sagen er alles sag

- og 100 procent medlemsstyret

Foreningen har rundet 4100 medlemmer i Lemvig kommune

Ældre  Sagen

Lemvig-Thyborøn-Harboøre

## Nyhedsbrev

Modtag lokalforeningens nyhedsbrev, hvor vi løbende bringer nyheder, herunder aktiviteter og eventuelle programjusteringer.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på forsiden af den lokale hjemmeside, eller få hjælp i IT-Caféen.

Bestyrelsen ser gerne, at flere tilmelder sig det elektroniske nyhedsbrev.

---

## Besøgstjeneste

- varetages i samarbejde med Røde Kors.

### Lemvig området:

Johannes Kjærgaard - 21 95 57 99

Else Damgaard - 27 81 02 01



### Harboøre området:

Else-Margrethe Ørom - 20 89 13 25

---

## Sorggruppe

Et tilbud til efterladte, der har mistet en nær pårørende eller en nærtstående ven.

Ikke terapeutisk behandling, men hjælp til selvhjælp. Grupperne vejledes af frivillige.

**Hvem:** Medlemmer

**Hvornår:** 1. og 4. onsdag i måneden ca. 2½ time.

**Kontakt:** Marianne Gyldenkerne - 97 88 56 50, mariannegyldenkaerne@gmail.com  
Lillian Hove Andersen - 97 88 54 09, lillian.hove@gmail.com

---

## Ældre Sagens lokale hjemmeside

[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

Vælg **Lokalafdelinger > Midtjylland**

Rul ned og vælg **Lemvig-Thyborøn-Harboøre**

Alternativt direkte i browseren: <https://aeldresagen.dk/lemvig>

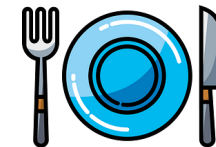
Hvis du **IKKE** er medlem af Ældre Sagen kan du indmelde dig der eller hos et bestyrelsesmedlem.

## Foredrag o.lign.

### Fællesspisning

Vi fortsætter samarbejdet med Lemvig Idræts- og Kulturcenter som afholder fællesspisning følgende søndage i foråret.

Dato	Menu
26. jan.	Karbonader m/ stuede ærter og kartofler
23 feb.	Husarsteg m/bønner og stegte kartofler
30. mar..	Skinke m/ blomkål, kartofler, aspargessauce
27. apr.	Koteletter i fad m/ ris
25. maj	Forloren hare m/ ovnkartofler og vildtsauce



*Pris pr. person kr. 100,- inkl. 1 genstand - kildevand/sodavand/eller 1 glas vin  
Betaling ved indgangen.*

Har du endnu ikke oplevet fællesspisningerne, skulle du prøve at komme med.  
Alle, der har deltaget, ser frem til de kommende arrangementer.

Alle arrangementer foregår i Lemvig Idræts- og Kulturcenter kl. 12.30.

**Tilmelding senest om onsdagen på hjemmesiden eller til  
Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - [inga\\_gielsgaard@hotmail.com](mailto:inga_gielsgaard@hotmail.com)**

---

## Nytårskur

Vi afholder den traditionsrige nytårskur i starten af det nye år.

Der er lagt op til en hyggelig eftermiddag med mad og dans, hvor der er musik med Nikolaj Løvstrøm

**Hvem:** Medlemmer

**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter

**Hvornår:** Mandag 13. januar 13.00 - 17.00

**Pris:** 250 kr. - Betaling ved indgangen

**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Birthe Kvist, 61 27 39 36  
[nylund33@gmail.com](mailto:nylund33@gmail.com) eller Jan M. Pedersen, [jape46@outlook.dk](mailto:jape46@outlook.dk),  
29 88 44 85 fra 13/12-2024 til 7/1-2025

## Oplevelser med ”Hammerslag”

Lars Lyng kommer og fortæller anekdoter om sin medvirken i TV2's programmer, hvor 2 hold skal bedømme prisen på en ejendom. Programmet har kørt en årrække og har et trofast publikum.



**Hvornår:** Mandag den 27. januar 2025 kl. 19.  
**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Kirkehuset, Torvet 10, Lemvig  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Grethe Gjelstrup, 29 42 06 94 - grethe.freddy@mail.dk fra den 10/1 -til 24/1 - 2025

## Sangaften med Ole Jørgensen

En aften med sang og fortællinger med en hyldest til Jens Rosendal.

Ole Jørgensen er sanger, korleder og foredragsholder. Han har været en aktiv del af den danske musikscene siden 1988. Ole er også aktiv på gospelscenen med sine kor Gospel D'Light og Bless the Day. Ole Jørgensen medbringer pianist.



**Hvornår:** Mandag den 24. februar 2025 kl. 19.  
**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Kirkehuset, Torvet 10, Lemvig  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Annemarie Thomsen, 20 93 68 02 - thomsen052@gmail.com fra den 7/2 til 21/2 - 2025

## Årsmøde

Ældre Sagens lokalafdeling afholder årsmøde med dagsorden iflg. vedtægterne

**Hvornår:** Tirsdag den 18. marts 2025 kl. 19.  
**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter  
**Pris:** Gratis for medlemmer  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Birthe Kvist, 61 27 39 36 nylund33@gmail.com fra 21/2 til 14/3 - 2025

## Optimisterne (ældre gymnastik)

Klippekortet giver også adgang til andre ting i centret indtil kl. 13

**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Lemvig Motionscenter, Transportvej 21  
**Hvornår:** Mandage og onsdage kl. 9:30-10:30  
**Tilmelding:** 24 21 50 07  
**Pris:** Klippekort med 10 klip 325 kr. (inkl. Kaffe)

## Sund idræt

Let gymnastik fra 9:00-9:45 hvorefter der indtil kl. 11 er mulighed for forskellige aktiviteter i hallen efter hvad man måtte ønske.

*Som medlem af Ældre Sagen betaler du ikke for oprettelse af medlemskab af Lemvig Fitness.*

**Hvem:** Alle  
**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter  
**Hvornår:** Tirsdag og torsdag fra 9:00-11:00  
**Pris:** 35 kr. pr. gang inkl. kaffe.

## Adventure Minigolf

Man kan komme og spille en enkelt gang eller centret kan tilbyde et 10 turs-klippekort. Kortet må deles med flere, men kan naturligvis også bruges af en enkelt person.

**Tilmelding:** Facebook eller  
Hanne Weibel - 2024 1221

**Pris:** Enkeltbillet 75,- kr.  
10-turs kort 650,- kr.  
Personlig årskort 650,- kr.





## Krolf.

Spil krolf - en blanding af kroket og golf.  
Vi slutter af med en kop kaffe.

**Hvem:** Alle  
**Hvor:** Funpark ved Harboøre Centeret.  
**Hvornår:** Tirsdage fra kl. 13.30 til kl. 15.30  
**Pris:** 20 kr. pr. gang ekskl. kaffe, som betales til Harboøre Centeret.  
**Tilmelding:** Ingen  
**Oplysninger:** Kirsten Kanstrup - 51 34 00 87

## Vandgymnastik

**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter  
**Hvornår:** Torsdag og fredag kl. 11-12  
**Start:** Torsdag d. 9. januar / Fredag den 10. januar  
**Instruktør:** Else Nielsen.  
**Pris:** 450 kr. for 12 lektioner.  
**Tilmelding:** Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga\_gielsgaard@hotmail.com

## Tryghedsopkald

Ældre Sagen i Lemvig vil gerne ringe til flere via deres ordning om tryghedsopkald.  
Ordnningen har allerede vist sit værd ved fald.

Vi kan tilbyde et telefonopkald af en af vore frivillige hver morgen mellem klokken 8:00 og 8:30.

Hvis du ikke svarer, ringes der til en person, du selv har valgt.



**Kontakt:** Elin Lillelund - 40 54 14 92 eller  
Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga\_gielsgaard@hotmail.com

## Kundeaften hos Vendelbo



Wunderwear by Vendelbo er vært for et par hyggelige aftener med spændende nyheder og gode tilbud til Ældre Sagens medlemmer.

Kom og vær med til en hyggelig aften.

Butikken er vært ved en kop kaffe med kage.

Maks. antal deltagere pr. gang: 30.

**Hvornår:** Torsdag den 6. marts 2025 kl. 19.  
Torsdag den 20. marts 2025 kl. 19.  
**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Wunderwear by Vendelbo, Vestergade 7, Lemvig  
**Pris:** Gratis  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga\_gielsgaard@hotmail.com fra den 21/2 - 2025

## En aften med Dennis Ritter

Vi får besøg af journalisten Dennis Ritter.

Dennis er i særlig grad kendt fra sit mangeårige virke på Tour de France transmissionerne på TV2. Han er en fantastisk fortæller og vi kommer helt sikkert til at høre om både naturen, kollegerne og ikke mindst rytterne ved verdens største cykelløb.

Det er muligt at købe drikkevarer i baren.

**Hvornår:** Se dagspressen  
**Hvem:** Alle  
**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter  
**Pris:** Medlemmer: Gratis  
Ikke medlemmer: 50 kr.  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Jan M. Pedersen, 29 88 44 85  
jape46@outlook.dk



## Genoplivning ved hjertestop

### *lær hjertelungeredning og at bruge en hjertestarter.*

Ældresagen og Hjerteforeningen i Lemvig er gået sammen og udbyder åbne hjerterederkurser til deres medlemmer.

Indhold:

- Introduktion til genoplivning ved hjertestop.
- Undersøgelse for bevidsthed.
- Alarmere 1-1-2.
- Giv hjertemassage og kunstigt åndedræt.
- Brug af hjertestarter.

Undervisningen ledes af en certificeret instruktør fra Hjerteforeningen, og efter kurset vil man kunne gøre en forskel ved et hjertestop.

Kurset er godt, både hvis man aldrig har lært hjertelungeredning før, men det er også godt som genopfriskning af et tidligere kursus.

Der er plads til 15 deltagere på hvert kursus og pladserne fordeles efter ”først til mølle” princippet.

Det er gratis at deltage på kurserne og Hjerteforeningen er vært ved en kop kaffe med lidt sødt til.

**Hvornår:** Onsdag den 26. februar 2025 kl. 15.00-16.30  
Onsdag den 26. februar 2025 kl. 17.00-18.30  
Onsdag den 26. marts 2025 kl. 15.00-16.30  
Onsdag den 26. marts 2025 kl. 17.00-18.30

**Hvem:** Medlemmer

**Hvor:** Sundhedshuset, Indgang SYD, Lemvig

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Birthe Kvist, 61 27 39 36 - nylund33@gmail.com fra henholdsvis den 7/2 til 21/2 - 2025 og den 7/3 til 21/3 - 2025.



## Petanque (petang)

**Hvem:** Alle  
**Hvor:** Petanque-banerne ved Sølystvej (ved Søen).  
**Hvornår:** Hver torsdag kl. 09:00 - 12:00  
**Pris:** Gratis  
**Tilmelding:** Karsten Nygaard, tlf. 42 43 29 85

## PC-hjælp

Problemløsning af IT.

Hjælp til indkøb af computer og tilbehør, opstilling og installation.

Hjælp til opsætning af internet og TV.

Enten hjemme hos dig eller via en telefonopringning til en af nedenstående hjælpere.

**Henvendelse:** Mads Nielsen, 40 53 49 43, kontramads@gmail.com  
Gitte Andreasen, 97 89 30 37, fabjerg@gmail.com

*Der opkræves et beløb på 50 kr. pr. besøg til dækning af udgiften til befordring*

## IT-Cafe

Vi giver muligheden for at Ældre Sagen's medlemmer kvit og frit kan besøge os i IT-Caféen, hvor du kan få hjælp til telefon og pc. Du kan blot komme uden tidsbestilling. Vi anbefaler du kommer der med dine it-problemer, hvis du ikke har behov for, vi skal besøge dig i hjemmet med f.eks. printer eller netværk. Det vil også være et godt sted at komme, hvis du skal have hjælp til indkøb af ny computer eller telefon.



*På grund af ferie passeres IT-Caféen af Gitte Andreasen den 21. januar og 4. februar.*

**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Frivillighuset Lemvig, Vasen 14, 7620 Lemvig  
**Hvornår:** 1. og 3. tirsdag hver måned kl. 9:30-11:30 i perioden fra januar til juni 2025.  
*Sidste gang inden sommerferien er den 17. juni.*  
**Pris:** Gratis for medlemmer  
**Kontakt:** Mads Nielsen - 40 53 49 43

## Generelle tilbud

### Gratis advokatbistand

I samarbejde med Advokatfirmaet Asger Toft, Havnen 23, Lemvig, ydes juridisk rådgivning torsdage i lige uger fra kl. 15 til 16.

Rådgivning om f.eks. arv, testamente, ægtepagt og bodeling er gratis for medlemmer af Ældre Sagen.

Ønskes herefter yderligere juridisk rådgivning/bistand, betales sædvanligt advokathonorar.

**Tilmelding:** Kontakt aftales med  
Annemarie Thomsen - Tlf. 20 93 68 02

---

### Bisidderordning

Har du brug for en bisidder, fx ved møder med offentlige myndigheder, læger eller sygehus?

**Kontakt:** Birthe Kvist - 61 27 39 36 - nylund33@gmail.com  
Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga\_gielsgaard@hotmail.com

*Bisidderen har selvfølgelig tavshedspligt.*

---

### Lydavis

- for blinde og svagtseende

**Kontakt:** Arne Gottlieb tlf. 23 92 41 07

---

### Bordtennis 60+.

**Hvem:** Alle  
**Hvor:** LGF-huset på Godsbanevej.  
**Hvornår:** Mandag - Start 6. januar 2025  
*Kl. 9 for begyndere*  
*Kl. 10 for øvede.*  
**Pris:** 30 kr. inkl. kaffe.  
**Tilmelding:** Helle Tingskov Pedersen, 26 43 93 58. - [htiped@gmail.com](mailto:htiped@gmail.com)

## Sangaften med Vesterhavskoret

Lemvigs lokale mandskor kommer og giver koncert og synger med på en aften med livsglæde og godt humør.

Aftenen vil bl.a. indeholde sange af Thøger Larsen. I 2025 er det netop 150 år siden Thøger Larsen blev født, og i den forbindelse er der udkommet en sangbog



med 35 sange af Thøger Larsen. Vores harmonikaspillende musiker, Søren Lindgren Christensen har taget aktiv del i tilblivelsen af sangbogen.

Ud over Thøger Larsen vil programmet dog også indeholde mange andre sange, som publikum kan synge med på.

Vi glæder os til, for første gang, at kunne præsentere koret

**Hvornår:** Mandag den 12. maj 2025 kl. 19.  
**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Kirkehuset, Torvet 10, Lemvig  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Grethe Gjelstrup, 29 42 06 94 - [grethe.freddy@mail.dk](mailto:grethe.freddy@mail.dk) fra den 7. - 21. februar 2025

---

## Rejser og udflugter

### Store rejser

Se udbud af store rejser til udlandet med Ældre Sagen på <https://www.aeldresagen.dk/aulum-vildbjerg>

Kontakt evt. Finn Rud Nielsen, tlf. 22 55 55 15, hverdage kl. 9-19

[finn.rud.aulum@gmail.com](mailto:finn.rud.aulum@gmail.com) .





## Bustur til H. C. Andersens Odense

Der er Buskaffe med smurt rundstykke på udturen.

Frokosten består af 1 sandwich + 1 øl/vand som serveres når vi når frem til Odense.

Efter frokosten er der besøg med guidet rundtur i H.C.Andersens hus.

I 2021 åbnede den største nye attraktion i Odense i mange år - det nye H.C. Andersen Hus. Museet er tegnet af den berømte japanske arkitekt Kengo Kuma.



Efter H. C. Andersens Hus er der rundvisning på TV2 på Kvægtorvet. Rundvisningen starter i TV2's biograf, hvor guiden fortæller om alt det TV2 handler om. Efter præsentationen går turen til det store aktualitetsstudie, hvor TV2 bl.a. sender større sportsudsendelser fra. Vi kommer også til at se nyhedsstudiet udefra og får et indblik i, hvordan en nyhedsudsendelse bliver til,

og hvordan TV2 arbejder døgnet rundt. TV2 er vært ved kaffe/the.

Efter besøget på TV2 er der aftensmad på Restaurant Carlslund i Odense inden vi kører hjemad



Program for dagen:

- Kl. 8.30: Afgang fra Lemvig
- Kl. 12.30: Frokost
- Kl. 13: Besøg i H. C. Andersens hus med guidet rundtur
- Kl. 16: Besøg hos TV2 på Kvægtorvet .
- Kl. 19: Aftensmad på Restaurant Carlslund i Odense, inkl. 1 drikkevarer
- Kl. 23: Forventet hjemkomst til Lemvig

**Betaling ved tilmelding 7730-1568760 eller MobilePay 666365.**

**Maks. 50 deltagere**

- Hvornår:** Onsdag den 30. april kl. 8.30.
- Hvem:** Medlemmer
- Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter
- Pris:** 800 kr.
- Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Jan M. Pedersen, 29 88 44 85  
jape46@outlook.dk fra den 4. - 23. april 2025

## Bustur til Regan Vest

I Skørping ligger der en bunker fra den kolde krig.

Hovedattraktionen er bunkeranlægget REGAN Vest, der ligger skjult 60 meter under en kridtbakke og blev opført i al hemmelighed i 1960'erne. Det skulle huse regering, embedsmænd samt den siddende regent i tilfælde af en atomkrig – i alt ca. 350 personer. Bunkeren står uberørt og er fuldt møbleret med alt originalt interiør intakt.



Indgangen er skjult af en gul murstensvilla. Her boede maskinmesteren, der havde det daglige tilsyn med bunkeren. Villaen er indrettet, som den kunne have set ud i 1980, og her kan publikum gå på opdagelse i familiens hjem og opleve hverdagen under den kolde krig.

Foruden bunker og maskinmesterbolig består Koldkrigsmuseet REGAN Vest af en velkomst- og udstillingsbygning med café og udstillinger, der fortæller om Danmark under den kolde krig.

Der er Buskaffe med smurt rundstykke på udturen. Frokosten består af 2 stk. smørrebrød + 1 øl/vand

Guidet rundtur i hold starter fra kl. 12. Turen går hjemad ca. kl. 15.

På hjemvejen gør vi stop hos Vebbestrup Is, hvor der er softice og Buskaffe.

Bunkeren er IKKE handicapvenlig.



**Betaling ved tilmelding 7730-1568760 eller MobilePay 666365.**

**Maks. 50 deltagere**

- Hvornår:** Torsdag den 5. juni kl. 8.30.
- Hvem:** Medlemmer
- Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter
- Pris:** 530 kr.
- Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller Birthe Kvist, 61 27 39 36 -  
nylund33@gmail.com fra den 16. - 30. maj 2025.