

Ældre@Sagen

RINGKØBING-HOLMSLAND

Velkommen
til sæson 2025-26



Velkommen til sæson 2025-26

Kære medlem

Det er med stor fornøjelse, vi kan byde velkommen til en ny sæson med både kendte og nye aktiviteter og arrangementer.

Hen over året vil der komme yderligere arrangementer, som bekendtgøres på hjemmesiden, hvor alle aktiviteter og arrangementer kan ses.

Løbende bliver der udsendt Det Sker, Facebook-opslag og Nyhedsbreve. Hvis man ikke allerede har tilmeldt sig til at modtage nyhedsbreve, vil vi gerne opfordre til at tilmelde sig, da man erved får direkte besked om såvel nye aktiviteter og arrangementer som andet relevant for dig som medlem. Man tilmelder sig på hjemmesiden nedest på siden ved at oplyse sin mailadresse.

Vi har igennem de sidste par år gjort os erfaringer med onlinesystemet, hvor man kan tilmelde sig og betale for at deltage i aktiviteter og arrangementer. Da vi har gode erfaringer med dette, vil man fremadrettet kunne gøre brug af onlinetilmelding og betaling ved alle vores aktiviteter og arrangementer. Det vil gøre det lettere for dig, men også for de bestyrelsesmedlemmer, der modtager tilmelding og betaling.

Skal du have hjælp til det, vil vores IT-afdeling Åben datastue være behjælpelig hver mandag kl. 9.30-11.30 på vores kontor i Sundhedshuset, indgang A, Nørredige 28, Ringkøbing.

De, der hverken har computer eller smartphone og ikke har mulighed for onlineløsning, har naturligvis fortsat mulighed for at ringe og tilmelde sig samt betale ved ankomst. Her kan man benytte MobilePay, betalingskort eller kontanter.

Bestyrelsen vil gerne opfordre til at henvende dig, hvis du har ideer og lyst til at være en del af et nyt tiltag til glæde for medlemmerne.

Har du tid og lyst til at være en del af de mange frivillige, som gør en forskel for vores medlemmer, er du meget velkommen til at melde dig. Indsatsen kan være stor eller lille, for som bekendt – mange bække små gør en stor å – og de frivilliges bidrag er afgørende for at kunne tilbyde mange forskellige tilbud til glæde for medlemmerne.

Alle er velkomne! Inviter gerne venner og bekendte med, der måske ikke selv ville komme af sted.

Vi ser frem til en udbytterig sæson og glæder os til at se dig til vores aktiviteter og arrangementer.



Inger Engholm Hjort

Indhold:

Socialhumanitært arbejde	4
Danmark spiser sammen	5
Aktiviteter	6-8
Arrangementer	10-11
Årsmøde	13
Ringkøbing Biograf	14
Seniordag	15
Åben datastue	16
IT undervisning	16
Torsdagsmøder	19-21
Bestyrelsen	22
Ny online booking	23
Sorggruppe	24
Rejser	24

Selvom vi er
områdets ældste
ejendomsmæglerfirma
(født 1976), har vi ingen
problemer med at følge
med.

Vi tager os af din
bolighandel fra A-Z med
tryghed og faglighed i
højsædet.

Overvejer du at sælge
din bolig?

Du er altid velkommen
til uforpligtende at besøge
os i vores butik.

Vi udarbejder gerne et
EDC Salgstjek

- gratis og helt
uforpligtende.



Hussalg med tryghed og særlige fordele

Viser du os
denne annonce
senest på
vurderingen i dit
hjem - får du kr.
10.000,- i rabat
på dit salg.*



Med venlig hilsen

Ringkøbing

Torvegade 8
6950 Ringkøbing
97 32 16 22
695@edc.dk

* Gælder ikke for eksisterende kundeforhold.

* Kan ikke kombineres med øvrige rabatter.

Socialhumanitært arbejde

Ældre Sagens TJENESTER OG NETVÆRK



Ældrepolitisk kontaktperson:

Inger Engholm Hjort, 40 11 21 57,
fm.ringkoebing-holmsland.667@aeldresagen.dk

Socialhumanitær kontaktperson:

Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50,
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Tryghedsopkald:

Du kan blive ringet op hver morgen til aftalt tid. Svarer du ikke, kontaktes hjemmeplejen eller pårørende.

Hanne Lauritsen, 23 31 12 43,
hanne.fyt@gmail.com

Besøgsven:

Ønsker du en besøgsven til en hyggesnak, et spil kort, en gåtur eller andet?

Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50,
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Bisidderordning:

Har du brug for en bisidder, fx ved møder med offentlige myndigheder eller sygehus? Vi stiller en bisidder til rådighed, som selvfølgelig har tavshedspligt.

Anna Maria Rindom, 42 32 08 13,
amvuc@yahoo.dk

Aflastning:

For pårørende eller andre, der passer alvorligt syge, demente eller kronisk syge i eget hjem, og som har behov for tryk at koble fra en gang ugentligt i nogle timer. Vi samarbejder med Menighedsplejen. Tilbuddet gælder hjem i Ringkøbing og omegn.

Ruth Grysbaek, 23 46 92 63,
rk-gry@webspeed.dk

Læringsvenner:

Et velfungerende samarbejde mellem Ældre Sagen og Alkjærskolen
Vi fortsætter med at være læringsven på Alkjær-

skolen. Hver frivillig læringsven er tilknyttet ét eller to børn, som man læser, spiller spil, laver kreative ting eller taler med om det, der interesserer. Der aftales forløb på otte uger ad gangen, men der er altid mulighed for at melde afbud på grund af ferie eller lignende. Man kommer én eller to gange om ugen af en times varighed.

Prøv det – det er til stor gensidig glæde.

Inger Engholm Hjort, 40 11 21 57,
inger@hjort-thomsen.dk

Hjælpen er nær:

Hjælpende hænder til små opgaver:

Udskifte røgalarm, ringeklokke, elpære, en sikring eller batterier i diverse udstyr.

Hænge et billede op.

Flytte eller samle et enkelt møbel.

Flytte havemøbler ind og ud.

Få pumpet eller skiftet dæk/slange på en kørestol.

Ring bare og spørg os.

Pris: 40 kr. samt evt. yderligere udgifter til indkøb og kørsel.

Iver Kristensen, 51 29 40 57,
heboltoft110@gmail.com

Benny Aksel Hansen, 42 52 39 07,
LB.Hansen@C.dk

Jan Lærke, 30 31 37 80,
asta.jan@sol.dk

Reparationsværksted:

I samarbejde med Medborgerhuset.

Har du noget, der er gået i stykker, som har fortjent længere levetid? Mangler du en hånd til små reparationer, såsom at sy en knap i et par bukser, foret der er gået op i en lomme, forlængerledningen der ikke virker, klokradioen der driller? Så kom og få hjælp.

Anden mandag i hver måned kl. 9.30-11.30.

Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50,
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk



Ældre Sagen Ringkøbing Holmsland Lokalbestyrelse afholder

Danmark Spiser Sammen 2025 og 2026

for enlige og ældre i Medborgerhuset
Herningvej 7A • Ringkøbing.



Der serveres 2-retters menu, kaffe, småkager,
et glas vin/øl eller vand.

Inge-Merethe Poulsen, 23 42 54 50,
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Ældre Sagen og Folkebevægelsen mod ensomhed
arrangerer *Danmark Spiser Sammen* over hele landet

Ældre  Sagen



Onsdag, den 19. nov. 2025
kl. 12.00-16.00

Online tilmelding og betaling
(175 kr.) på hjemmesiden
senest den 15. november 2025.

Onsdag, den 29. april 2026
kl. 12.00-16.00

Online tilmelding og betaling
(175 kr.) på hjemmesiden
senest den 23. april 2026.

Vi bakker op om
Ældre Sagen
Vi giver 15%
på dine nye briller

Bestil tid til syns prøve på
tlf. 9732 0221 eller book tid
på kobborgoptik.dk

KOBBØRG
OPTIK

Havnepladsen 11 • 6950 Ringkøbing • 97 32 02 21 • kobborgoptik.dk



Vandgymnastik

Gør vandskræk til vandglæde, kom og vær med!

Vandgymnastik

i Ringkøbing svømmehal, mixhold

Mandag kl. 9.30-10.30 hold I.

Mandag kl. 10.30-11.30 hold II.

Efterår 01.09. - 15.12.

Forår 05.01. - 04.05.

Undtagen i skolernes ferier.

Online tilmelding og betaling for efterår senest d. 25.08.

Husk at skrive vandgymnastik Ringkøbing hold I eller II.

400 kr. for medlemmer og 425 kr. for ikke-medlemmer halvårligt – med livredder.

Lone Rabjerg • 24 65 85 39

Lonerabjerg@gmail.com

Vandgymnastik

i Lem svømmehal, mixhold

Onsdag kl. 7.30-8.30 hold A.

Onsdag kl. 10.00-11.00 hold B.

Efterår 03.09. - 17.12.

Forår 07.01. - 29.04.

Undtagen i skolernes ferier.

Online tilmelding og betaling for efterår senest d. 25.08.

Husk at skrive vandgymnastik Lem hold A eller hold B.

Hold A 300 kr. for medlemmer og 325 kr. for ikke-medlemmer halvårligt – uden livredder.

Hold B 400 kr. for medlemmer og 425 kr. for ikke-medlemmer halvårligt – med livredder.

Lone Rabjerg • 24 65 85 39

Lonerabjerg@gmail.com

Petanque

Der spilles hver tirsdag og torsdag på banerne bag ROFI-Centret.

Kl. 14 i perioden 01.04. til 31.10.2025.

Kl. 13 i perioden 01.11.2025 til 31.03.2026.

Arrangør: Petanqueudvalget i Rofi-Centret i samarbejde med Ældre Sagen.

Vi arrangerer forskellige ting i løbet af året.

To aftener med petanque og grill.

Tur til Herning petanqueklub hvert andet år.

Intern turnering første tirsdag og tredje torsdag i hver måned i sommerperioden.

250 kr. årligt til Rofi.

Erik Lauridsen • 29 63 50 53

lauridsen.erik@hotmail.com

Seniordans

Tirsdag kl. 13.30-15.30.

Vesterhavshallen • Kongevejen 54 • Ringkøbing.

Efterår 09.09. til 02.12.2025.

Forår 06.01. til 14.04.2026.

Der betales 200 kr. halvårligt. Online tilmelding og betaling. Medbring kaffe og brød.

Kom med eller uden partner. Der er altid én at danse med.

Åbent hus tirsdag, den 16. september.

Oplev, hvad seniordans er. Det er fuldstændig uforpligtende og næsten gratis.

Rita Welander • 51 95 96 76

rit@hoejris.dk

Bridge

Livet er kort – spil bridge

Tirsdag kl. 13.30-16.30.

Medborgerhuset • Herningvej 7A • Ringkøbing.

Første gang tirsdag, den 2. september.

Efterår 02.09. til 09.12.2025.

Forår 06.01. til 21.04.2026.

Online tilmelding på Ringkøbing Bridgeklubs hjemmeside senest den 15. august.



550 kr. for medlemmer for hele sæsonen inkl. kaffe plus kontingent til Danmarks Bridgeforbund 330 kr., opkræves af Eva Thomsen ved sæsonstart.

Eva Thomsen • 53 34 51 41
eva.olga.thomsen@hotmail.com

Cykelmotion og frisk luft

Vi samles hver onsdag kl. 9.30 ved Ringkøbing Sundhedshus • Nørregade 28 • indgang A.

Vi cykler på udflugtsture i vores lokalområde og holder altid en lille kaffepause.

Nogle gange cykles en lidt længere tur, som varsles ugen før. Næsten uafhængigt af vejr og vind cykles turene, der tilrettelægges fra gang til gang.

Der er ingen tilmelding. Det er gratis at deltage. Kan stærkt anbefales.

Vi cykler efterår 6. august til 24. september 2025.

Starter igen onsdag den 8. april 2026.

Erik Hald • 25 13 59 10
erikhald@webspeed.dk

Krolf

Der spilles hver mandag og onsdag kl. 14-16 på banen syd for Aktivitetshuset Ringkøbing, hvor én fra krolfudvalget er til stede.

Det er en dejlig form for motion og samvær med andre. Spillet er en mellemting mellem krocket og golf. Kontingent helårligt: 100 kr.

Vi starter kl. 14 ved rygeskuret øst for Aktivitetshuset Ringkøbing. Efter spillet drikker vi sammen vores medbragte kaffe i Aktivitetshusets pavillon.

KOM OG PRØV!

Yderligere oplysninger hos krolfudvalget:

Lis Bjerg • 60 71 19 50
lisbjerg15@gmail.com

Bordtennis

I Vesterhavshallen. Der spilles hver mandag kl. 9.00-12.00 med en kaffepause, første gang 1. september.

Der er masser af fordele ved bordtennis, når man er nået lidt op i årene. Du får trænet balancen, reaktionsevnen og styrket musklerne. Mange hævder, at netop bordtennis har en særlig gavnlig effekt på det mentale.

Kontingent halvårligt: 375 kr. for medlemmer. 400 kr. for ikke-medlemmer. Kaffe og brød: 35 kr. pr. gang.

Online tilmelding og betaling senest 30. august 2025.

For de ivrige er der mulighed for også at spille fredage 9.00-11.00 mod en merpris på 300 kr.

Jørgen Bitsch Hansen • 20 23 67 11
jorgenbitschhansen@gmail.com

Stolegymnastik for kvinder og mænd

I samarbejde med Medborgerhuset, på adressen Herningvej 7A • Ringkøbing.

Der bliver to hold:

Hold I med max. 30

Hold II med max. 25

Begge hold tirsdag kl. 10.00-11.30.

Start 2. september.

450 kr. for medlemmer.

475 kr. for ikke-medlemmer halvårligt.

Online-tilmelding og betaling senest 1. september.

Thilde Guldberg • 28 49 66 63,
thgul@webspeed.dk



Mandeklub

Vi mødes den sidste mandag i måneden
kl. 10.00-12.30

i Medborgerhuset • Herningvej 7A • Ringkøbing.

Foreløbigt program:

Mandag 29.09.:

Karen Markussen foredrag: "Sorg i forbindelse med tab af en nær person" + en film.

Mandag 27.10.:

Besøg på Maskinfabrikken J.S.T.

Mandag 24.11.:

Clavs Draiby foredrag: "Mit liv som dykker i Hvide Sande".

Derudover fire dage i 2026.

Sidste dag 27.04.

Pris: En snaps, en øl/vand og to halve med sild/leverpostej: 100 kr. for medlemmer. 110 kr. for ikke- medlemmer.

Arrangementsansvarlig:

Helge Hansen • 40 41 48 50

HBH@gmail.com

**Online tilmelding og betaling
senest torsdag i ugen før.**

Jens Ahle • 61 67 98 94

ahlejens@gmail.com

Kvindeklub

Vi mødes næstsidste mandag i måneden
kl. 10.00-12.30

i Medborgerhuset • Herningvej 7A • Ringkøbing.

Program:

Mandag 22.09.2025:

Besøg af Henny Granum,
"Min far var tysk soldat i Danmark".

Mandag 20.10.2025:

Besøg af Matas.

Mandag 17.11.2025:

Besøg af Simone Abildskov Thomsen,
"Fra Stenbroen til Hvide Sande".

Mandag 19.01.2026:

Besøg af provst Margrethe Koch.

Mandag 16.02.2026:

Besøg af Katrine Kock Frandsen, Waterz
og meget andet, Hvide Sande

Mandag 23.03.2026:

Program følger.

Pris kr. 158,00 for en let frokost, et glas vin eller
en øl/sodavand.

Alle er velkomne.

**Tilmelding senest én uge før
på Medborgerhuset@medbring,
se Medborgerhusets hjemmeside.**

*Et samarbejde mellem Ældre Sagen
og Medborgerhuset.*



Bliv medlem og støt din lokale radio.

**Lyt med på
89,4 105,9
Nu også på mobil app
www.radioringkobing.dk**

Til medlemmer af Ældresagen

Gratis advokatrådgivning

1. tirsdag i hver måned ved advokaterne Andreas Leidesdorff, Helena Bæk Pedersen og Kim Stensgård fra DitAdvokathus. Tidsbestilling er nødvendigt.

Gratis rådgivning om følgende emner:

Testamente og arv: Hvem skal arve dig, hvordan skal arven fordeles og hvad siger arveloven?

Fremtidsfuldmagt: Hvem skal varetage dine interesser, hvis du ikke længere selv er i stand til det?

Gaver: Hvad er reglerne for at give dine arvinger skattefri gaver som f.eks. pengebeløb eller sommerhus?

Skilsmisse, ægtepagt og bodeling: Rådgivning og hjælp med ansøgning og økonomisk deling.

Fast ejendom: Køb, salg og overdragelse af fast ejendom.

* Rabatten er kun gældende for medlemmer og på udarbejdelse af testamenter og fremtidsfuldmagter, såfremt hæftet vises ved første møde.

15% rabat*
på udarbejdelse af
testamenter og frem-
tidsfuldmagter



BREDT FUNDAMENT
VESTJYSKE VÆRDIER.

ditAdvokathus

V. Strandsbjerg 4A • 6950 Ringkøbing
Østergade 17,1 • 6900 Skjern
Telefon: 9732 0999

Arrangementer



Fællesspisning

kl. 12.00-ca. 15.00

Vi inviterer til socialt samvær i Medborgerhuset • Herningvej 7A • Ringkøbing

Onsdag den 22. oktober 2025

Varm ret og dessert: Pris 175 kr.

Onsdag, den 10. december 2025

Julefrokost inkl. risalamande: Pris 175 kr.

Onsdag, den 25. februar 2026

Varm ret og dessert: Pris 175 kr.

Onsdag, den 15. april 2026

Forårsfrokost: Pris 175 kr.

Priserne er inkl. 1 genstand og kaffe.

Forbehold for ændring.

Tilmelding senest torsdag i ugen før.

Online tilmelding og betaling på hjemmesiden.

Inge-Merethe Poulsen • 23 42 54 50
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Alle er velkomne.

Medborgerhuset og Ældre Sagen

Drop-in sangaften

Torsdag den 6. november kl. 19.00-21.00

kommer Lone og Birgitte Haubjerg og synger for og sammen med os.

Vi skal sammen synge både gamle og nyere sange fra højskolesangbogen krydret med nogle sange, som Lone og Birgitte vil synge for jer.

Der vil også blive et arrangement i foråret 2026. Følg med på vores hjemmeside. Der vil blive udsendt Nyhedsmail om denne aften.



Trafikkursus

Genopfrisk: Vognbaneskit, sammenfletning, tavle- og færdselsregler.

Onsdag 29. oktober kl. 13.30-16.30.

Kurset foregår i Ældre Sagens lokale:

Sundhedshuset Indgang A •

Nørredige 28 • Ringkøbing

Kørelærer Helena Hjælland.

Pris 200 kr. inkl. kaffe.



Online tilmelding og betaling

på hjemmesiden senest 15. oktober.

Jens Ahle • 61 67 98 94

ahlejens@gmail.com

Sangcafé

Onsdage kl. 9.30-11.00 flg. datoer:

1. oktober • 5. november • 3. december 2025
og 4. februar • 4. marts • 1. april 2026

i Medborgerhuset

Herningvej 7A • Ringkøbing

Program:

Kl. 9.30-10.05: Sange efter bestemte temaer, digtere og komponister

Kl. 10.05-10.25: Kaffepause

Kl. 10.25-11.00: Ønskekoncert

Ved klaveret: Kaj Milter Jensen

Forsangere: Leif Kastner, Jens Ballegaard, Jørgen Ørskov, Else Agerskov og Mette Strange Jensen

Der er som noget nyt online tilmelding og betaling senest dagen i forvejen.

Har du glemt tilmelding, kommer du bare alligevel.

Pris: 70 kr. pr. gang

inkl. kaffe med brød.

Leif Kastner • 23 83 42 90

leifkastner@outlook.dk





Hvordan sikrer vi livskvalitet længst muligt?

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

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

Emner, der vil blive behandlet:

Befordringsmuligheder, vigtigheden af sunde tænder, fastholdelse af kørekort, mental sundhed, fællesskabers betydning.

Dato: mandag den 10. november

Tid: kl. 9.30-12.30

Lone Rabjerg • 24 65 85 39

Lonerabjerg@gmail.com

**Sted: Medborgerhuset • Herningvej 7A
6950 Ringkøbing**

Pris og tilmeldingsfrist vil senere komme på hjemmeside og i Nyhedsbrev

Arrangør:

Medborgerhuset • Ældre Sagen

Naturens Rige og Sundhedscenter Vest



Ældre  Sagen



Tag hånd om fremtiden – mens du kan

Hvordan sikrer du, at dine ønsker bliver respekteret, hvis du en dag ikke selv kan tage beslutninger? Og hvordan undgår dine nærmeste unødige arveafgifter eller problemer med gaver?

Onsdag den 5. november 2025 kl. 14.00-16.00 i Vesterhavshallen inviterer vi til et informativt og hyggeligt arrangement, hvor advokat Andreas Leidesdorff sætter fokus på:

Fremtidsfuldmagter – Hvem skal tage beslutninger på dine vegne?

Testamenter – Hvordan sikrer du, at arven fordeles efter dine ønsker?

De nye regler for gaver og arveafgifter – Hvad skal du vide, og hvordan undgår du fælder?

Der bliver rig mulighed for at stille spørgsmål, og undervejs serveres der kaffe og kage.

Arrangementet er gratis og henvender sig til alle, der ønsker overblik og tryghed i livets vigtige beslutninger.

Tilmelding senest mandag den 3. november på telefon 97 32 09 99

Vi glæder os til at se dig!

dit Advokathus



Influenzavaccination 2025

Der er ikke en afklaring på, hvilken rolle Danske Lægers vaccinationscenter får i årets vaccinationer. Når der foreligger nærmere, vil vi orientere om det på hjemmesiden og udsende Nyhedsbrev.



I ANLEDNING AF VORES 25-ÅRS JUBILÆUM FÅR DU ET
GAVEKORT PÅ KR. 2.500

TIL RØGERIET ELLER RESTAURANT NORDIC*,
HVIS DU SÆTTER DIT HUS TIL SALG VED OS.

*Gavekortet kan ikke ombyttes til kontanter.

Udover ovennævnte tilbyder vi også altid en
100% GRATIS & UFORPLIGTENDE SALGSVURDERING
af din ejendom samt en **uforpligtende snak** om dine boligdrømme.

Kontakt os allerede i dag for at få en snak om, hvordan vi
bedst muligt kan hjælpe dig med dit kommende boligsalg.

Med venlig hilsen



Estate® Vestjylland

97 32 30 22 / 6950@estate.dk

Ældre Sagens Årsmøde

Onsdag den 11. marts 2026 kl. 16.00
Medborgerhuset • Herningvej 7A • Ringkøbing.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Online tilmelding senest den 6. marts
er nødvendig af hensyn til brandmyndighederne og bespisning.
Nærmere information i Nyhedsbrevet, Det Sker og hjemmesiden.

Ældre  Sagen



Ringkjøbing
Landbobank

97 32 11 66 - landbobanken.dk

Min **KØBMAND**

Mere lokalt bliver det ik'

Nyrenoveret butik i Velling
med god og personlig service
– og så er vi her næsten altid

Rydbjergvej 2a • Velling • Tlf.: 9732 1521
Mail: 0720771@minkobmand.dk

ÅBNINGSTIDER: Man-fredag: 7.30 - 18.00 | Lør-søndag: 8.00-18.00



Vareudbringning
i Velling, Ringkøbing
og omegn
flere gange ugentligt

Ring og bestil på:
9732 1521



Ældre Sagen & Ringkøbing Biograf



byder velkommen til en ny serie film i november 2025

Torsdag d. 6. november kl. 9.30

Den danske film *'Det andet offer'* er et intenst drama om en læges skæbnesvangre vagt på et hospital.

I filmen følger vi den dygtige læge Alexandra (Özlem Saglanmak), der under en hektisk vagt på neurologisk afdeling påtager sig et ekstra ansvar. Men hendes valg får fatale følger, da et fejlskøn ender i en tragedie. Som skylden spredt sig blandt alle involverede, må Alexandra drage konsekvenserne af sine beslutninger og konfrontere sin egen magtesløshed.

Torsdag d. 13. november kl. 9.30

Den danske film *"Hjem kære hjem"* handler om den 32-årige, fraskilte Sofie, der vil starte på en frisk og begynder som hjemmehjælper i et sønderjysk lokalsamfund, hvor hun bor sammen med sin datter Clara på 10 år. Sofie er hurtig til at skabe relationer, både til de ældre borgere og sine kolleger, og hun mærker glæden ved at gøre en forskel. Men snart oplever hun også, hvor presset hverdagen er for de ansatte i hjemmehjælpen.

Torsdag d. 20. november kl. 9.30

Den danske film *"Kærlighedens gerninger"* er optaget i og omkring Hellig Kors Kloster i Højmark. Filmen følger Hanna, der bor i et nyreligiøst, kristent samfund på landet i Danmark og længes efter at få et barn. Men hendes beskyttede tilværelse begynder at falde fra hinanden, da den uventede ankomst af hendes yngre bror Jacob vækker dybt begravede minder om deres problematiske fortid.

Medvirkende Jonas Holst Schmidt, Ann Eleonora Jørgensen og Cecilie Lassen

Torsdag d. 27. november kl. 9.30

Er endnu ikke programlagt. Når det er sket, kommer det på hjemmesiden og nyhedsbrev.

Der udsendes nyhedsbrev, når der kan bestilles/købes billetter.

Efter hver film serveres sandwich og et glas øl/vand/vin med mulighed for hyggeligt samvær. Herefter lægges op til diskussion om den viste film. Vi håber, publikum vil deltage aktivt.

Pris for biografbillet, sandwich og øl/vand/vin 140 kr.

Billetbestilling:

www.ringkobing-biograf.dk
eller tlf.: 97 32 61 44

senest mandag i ugen hvor filmen vises, da vi skal bestille sandwich tirsdag morgen.

Er du forhindret, er afbestilling MEGET VIGTIG på tlf.: 97 32 61 44

Har du spørgsmål kontakt:
Hanne Lauritsen, tlf.: 23 31 12 43.

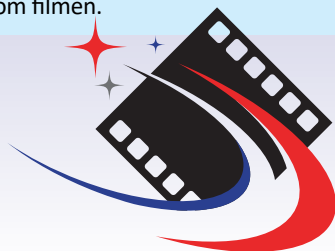
I marts 2026 fra 5. marts til 26. marts

vises ligeledes fire film, der ikke er programlagt endnu.

Det vil ske i januar 2026 og blive offentliggjort på hjemmesiden og med et nyhedsbrev.

Se yderligere information om de enkelte film på www.kino.dk

Søg på titlen, så kommer oplysninger frem om filmen.





SENIORDAG

ONSDAG DEN 10. SEPTEMBER 2025

EN DAG MED FOKUS
PÅ ET AKTIVT SENIORLIV



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

Kl. 09.00-10.00: Drop in morgenkaffe i Medborgerhuset med rundstykker sponsoreret af Ringkjøbing Landbobank.

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

Forskellige stande på torvet.

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

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

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

Billetsalg

Morgenmadsbillet kr. 20

Foredragsbillet kr. 35

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

ALLE DELTAGERE
FÅR EN FLOT GOODIEBAG
TIL MORGENKAFFEN!



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

TAK TIL VORES SPONSORER



Åben datastue

Mandage kl. 9.30-11.30
lukket ferier og helligdage.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Sundhedshuset, Indgang A • Nørredige 28 • Ringkøbing

Hvis du har problemer med brugen af telefon, tablet eller bærbar PC, så tag udstyret med i datastuen, hvor vi prøver at hjælpe fx med alle de digitale løsninger, som giver udfordringer, fx tidsbestilling til blodprøvetagning, billetbestilling, MitID, digital post, nyt dankort som skal ændres hos MobilePay eller dit teleselskab m.m.

Har du problemer med fx printer, stationær computer eller opkobling til internettet, er det også muligt at få besøg i hjemmet.

Asger Smedegaard • 20 21 50 17
sonjaogasger@gmail.com

Pierre Roadley-Battin • 21 65 77 50
pierrebattin@icloud.com

IT-undervisning

Sted: Sundhedshuset • Nørredige 28
Indgang A • Ringkøbing.

Der planlægges et undervisningsforløb efterår 2025 og tilsvarende et forløb forår 2026.

Den digitale arv

Lær om, hvad digital arv er, og hvordan du sikrer dine efterladte adgang til den.
Tirsdag den 16. september kl. 09.00-11.30

Kunstig intelligens fra Google Gemini

Tirsdag den 23. september kl. 09.00-11.30

Kunstig intelligens fra Microsoft Copilot

Onsdag den 24. september kl. 09.00-11.30

Online tilmelding og yderligere oplysninger om de enkelte kurser på vores hjemmeside
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ringkoebing-holmsland

Tilmelding til:

Asger Smedegaard • 20 21 50 17
Email: sonjaogasger@gmail.com


**SALG
SERVICE
REPARATION**



Bikein Ringkøbing
Søndervigvej 7
6950 Ringkøbing
97 32 44 77

GAZELLE 
Autoriseret Gazelle forhandler
Bosch og Shimano Servicecenter

Hee & Hee • Tim • Ramme

FLYTTEFORRETNING MØBELOPBEVARING

Benny Siig • Hvingelvej 4 • Hee • 6950 Ringkøbing

20 46 46 66 • heeflyt@mail.dk • hee-flyt.dk



Tilbud hos Hydro Autocenter til

Ældre Sagen

- **30%** rabat på nye dæk
- **10%** rabat på fakturaen
- Hjulskifte inkl. opbevaring **kun 600,-**
- Vi er online med **alle** bilmærker

HYDRO AUTOCENTER ApS

Herningvej 82
6950 Ringkøbing
Tlf: 97 32 03 01

 **Hydro**
AutoCenter

Velling Forsamlingshus

Højtbelagt
smørrebrød og håndmadder

Kan afhentes i
Velling Forsamlingshus
hver fre-søn.

**Skal senest bestilles torsdag
på 49 40 60 49**

Håndmadder: 25,- Smørrebrød: 35,-



Målttede kurser for ældre i

FØRSTEHJÆLP & GENOPLIVNING

med fokus på forebyggelse - erkendelse - handling

29 43 45 83



ancare@ancare.dk

- Når det ikke kan gøres om!

Ringkøbing Håndbold

50% PÅ BILLETTER

Hjemmekampe sæson 25/26

Brug rabatkoden: aeldresagen2526

Billetsalget åbner 1. august 2025

Sportoplevelser, fællesskab & tophåndbold

I samarbejde med Ringkøbing Håndbold kan du nu enkelt og nemt komme til tophåndbold i Ringkøbing når liga-holdet løber på banen i sæson 25/26.

**Som medlem af Ældre Sagen
Ringkøbing-Holmsland får du 50% rabat
på billetter til alle hjemmekampe.**

Sikr dig en fast siddeplads, se kampprogram og køb din billet på forhånd på hjemmesiden: www.ringkobinghaandbold.dk/billet eller køb billetten i døren mod fremvisning af medlemskort. Du kan købe 2 billetter pr. medlemskort med rabat.

Ældre @ Sagen

Kontaktperson: Holger Olsen tlf: 61 76 15 93



Ældre @ Sagen



FLYT MOD VEST

Hovedsponsor
vestjysk BANK

Torsdagsmøder 2026



Vi har planlagt en række spændende foredrag i Aktivitetshuset Ringkøbing, Holmelunden 10

Kl. 9.30 Velkomst og sang

Kl. 9.45 Foredrag

Kl. 10.45 Kaffepause

Kl. 11.00 Foredraget fortsætter – spørgsmål og debat

Kl. 11.45 Afslutning

08.01.2026 Henrik Dam Kristensen – Fra Vorbasse til Christiansborg

Oplev et spændende foredrag med den tidligere politiker og formand for Folketinget. Om hans vej fra Vorbasse til Christiansborg. Det er ikke et partipolitisk foredrag, men et forsøg på at tage tilhørerne med ind i det politiske maskinerum.

Henrik Dam Kristensen vil i foredraget fortælle om sin vej ind i politik, om hverdagen som politiker og tiden som minister og formand for Folketinget. Foredraget vil se på den store udvikling, der har været siden 1990, hvor Henrik første gang blev valgt til Folketinget.

Hør, hvordan et lovforslag bliver til, og om arbejdet i udvalgene. Hvordan er hverdagen som minister og formand for Folketinget. Hør om Henriks syn på pressens rolle, og hvordan de sociale medier mere og mere spiller en rolle i dansk politik.

15.01.2026 Nedaa Ahmad – Rejsen fra Bagdad til Ølgod

Nedaa Ahmed er født i 1975 i det nordlige Irak som den mellemste af fem søskende. Uddannet tandlæge i Bagdad i 1998. Rejste i 2000 som asylansøger til Danmark for at finde fred og slippe for bekymring om, hvornår næste krig kom. Ankom til Sandholm, derefter til Frederi-

cia, Haderslev og New York inden Ølgod. Er dansk gift, har to drenge og arbejder i egen tandlægepraksis i Ølgod.

22.01.2026 Hanne Gasbjerg Hjulmand – ”Du har kun ét liv ” – historien om en kvindes motorcykelrejse til Himalaya og meningen med livet.

Træt af sit meningsløse liv i Danmark siger Hanne sit lærerjob op for at rejse alene på en motorcykel fra Danmark til Himalaya. Der er blot ét problem: Hun er ikke særlig god til at køre på motorcykel.

”Du har kun ét liv” er et foredrag, hvor Hanne med billeder og filmklip fortæller historien om, hvordan det er at rejse alene som kvinde gennem verdens farligste egne.

Om tvivlen, der rammer, når man er faret vild i en sandstorm i Iran, og om troen, der genvindes i mødet med folks næstekærlighed. En historie om at finde sig selv – og meningen med livet, når man mindst venter det.

Hanne Gasbjerg Hjulmand er 39 år og bor i Vejle. Hun er en eventyrer, der elsker at rejse ud til verdenens randzoner for at komme under huden på fremmede kulturer.

Hanne er en levende og engageret fortæller, der hudløst ærligt – og med en god portion selvironi – vender vrangen ud på sig selv.

Hanne, der til dagligt arbejder som formidler, er hjemmevant på en scene. Med store armbevægelser, levende beskrivelser og humoristiske anekdoter tager hun sit publikum med på sin rejse, så man næsten føler, at man er der selv.



29.01.2026 Christian Friis

– ”Berlin – brændpunkt i den kolde krig”

Berlins historie er ulig nogen anden bys. Fra byens ydmyge begyndelse til hastigt voksende, moderne storby i 1800-tallet, gennem 1. Verdenskrig og 1920ernes hedonisme til Det tredje Rige – fra byens og Tysklands deling til Berlinmuren, murens fald og endelig genforeningen af Øst- og Vesttyskland. Vi ser nærmere på Berlins historie og især på forholdene i Østberlin og livet med muren.

05.02.2026 Henrik From

– ”Fra halmand til halv mand”

Når ens tilværelse fuldstændig ændres på få minutter, hvad gør man så?

At opnå erkendelsen, begynde at se muligheder og udnytte det, man kan, og den hjælp, der findes.

Humoren bliver et våben i kampen mod det meningsløse, og indimellem er det kun latter, der hjælper, når man sidder på fortovet efter at være faldet ud af stolen, eller når systemet er til for sig selv og fine statistikker.

Et foredrag, hvor Henrik From krydret med humor fortæller om at skabe en tilværelse, han selv og familien kan være i. Om fortsat at være aktiv socialt, på arbejdsmarkedet og i foreningslivet.

12.02.2026

Sanger og musiker Michael Staun

– ”Let it Beatles”

Syng med, nyn med, rock med, dans med! Eller læn dig blot tilbage og mindes tiden og musikken med The Beatles! Alt er tilladt, når One-Man-Beatles-Showet LET IT BEATLES med sanger og musiker Michael Staun indtager lokalet.

Om publikum er ung eller gammel, er ligegyldigt: Musikken fra én af musikhistoriens vigtigste popgrupper The Beatles har i den grad vist sig langtidsholdbar. Alligevel har det publikum, der var ung i 60'erne, et helt særligt forhold til de fire drenge fra Liverpool, for det var her The Beatles tog hele verden med storm, inden gruppen blev opløst i 1970.

Til trods for The Beatles' kun omtrent 10 år som gruppe har de i den grad efterladt sig spor og store hits. Det er alle disse hits, som den professionelle musiker Michael Staun har på repertoire: Hey Jude, Here Comes the Sun, Twist and Shout, Rock and Roll Music, Yesterday, With a Little Help from My Friends, Let It Be, Ticket to Ride, Obladi Oblada, Yellow Submarine, A Hard Days Night og mange, mange flere.

Undervejs fortæller Michael Staun korte facts om The Beatles. Publikum får blandt andet historien om, hvem der var The Beatles' inspirationskilder, hvor blandt andet Elvis Presley og Chuck Berry var iblandt. I den forbindelse giver Michael Staun måske et par forrygende udgaver af Johnny B. Goode, That's All Right Mama og Jailhouse Rock.



19.02.2026

**Knud Jakobsen, journalist og forfatter
– ”Krigshelten fra Agger”**

Krigshelten fra Agger er beretningen om den britiske flyver Fredrick Rutland, som fik en eventyrlig skæbne. Han kom fra beskedne kår og begyndte som menig i Royal Navy, men fik takket være Winston Churchill mulighed for at blive officer. Han endte som Flight Commander og senere som Squadron Leader i RAF.

Rutland var totalt frygtløs og var den eneste pilot, som deltog i Jyllandsslaget. Trods kraftig beskydning fløj han sit klodsede vandfly tæt på de tyske skibe og blev bagefter belønnet med et Distinguished Service Cross.

Få timer senere reddede han en sømand, der var faldet over bord, og blev derfor belønnet med Albert-Medaljen i guld for livredning. Efter Jyllandsslaget blev han kendt som ”Rutland of Jutland”.

Han fortsatte med at sætte livet på spil, og under en flyvning ud for Horns Rev i april 1917 gik Rutlands fly i stykker, hvorefter han fløj ind mod den danske kyst og nødlandede i havet ud for Agger. Vejret var overhovedet ikke til flyvning eller sejlads, men fem lokale fiskere fik en båd sat i vandet og fik ham reddet i sidste øjeblik.

Fra Agger fik han lov at rejse hjem, hvilket skete via Sverige og Norge, og efter hjemkomsten blev han udnævnt til flyleder på hangarskibet ”Furious”. Her banede han vej for det luftangreb, der i 1918 ødelagde den store tyske luftbaser ved Tønder.

**26.02.2026 Besøg på Erhvervsskolen
Vestjylland • Vestergade 42 • 6900 Skjern**

**OBS! Max. 40 personer, ikke gangbesværede
og kl. 15-17**

Erhvervsskolen Vestjylland er en socialøkonomisk virksomhed, der tilbyder uddannelse, kollegieplads og beskæftigelse for mennesker, der har svært ved at få fodfæste på arbejdsmarkedet, eller unge, der ikke har mulighed for at tage en ordinær uddannelse.

**Arbejdspladser til borgere på kanten af
arbejdsmarkedet.**

Skolen har etableret butik, landbrug og produktionsvirksomhed med det formål at medvirke til at skabe arbejdspladser for borgere på kanten af arbejdsmarkedet. De fysiske rammer er særdeles flotte og tidssvarende, og skolen ligger i naturskønne omgivelser tæt på Skjern Å i hyggelige Borris. Med togforbindelser i byen er det meget nemt at komme til og fra stedet.

Online tilmelding og betaling på hjemmesiden senest mandag forud for mødet.

Kontakt mellem 16.00 og 18.00:

Thilde Guldberg • 28 49 66 63
thgul@webspeed.dk

Lis Gohr • 24 21 13 15,
lisgohr@gmail.com

Niels Plougsgaard • 23 23 97 86,
pia.niels@mail.dk

Ældre Sagen

Lokalbestyrelsen Ringkøbing-Holmsland

Sundhedshuset • Indgang A • Nørredige 28 • Ringkøbing



Inger Engholm Hjort

Formand

Markskellet 17 • 6950 Ringkøbing
40 11 21 57
Inger@hjord-thomsen.dk,
fm.ringkoebing-holmsland.667@
aeldresagen.dk

Thilde Guldberg

Beddingen 15 st.tv.
6950 Ringkøbing
28 49 66 63
thgul@webspeed.dk



Lone Rabjerg Lauritsen

Næstformand

Stenshøj 9
6950 Ringkøbing
24 65 85 39
lonerabjerg@gmail.com

Holger Olsen

1.suppleant

Solbærvej 20
6950 Ringkøbing
61 76 15 93
Holgerolsen56@gmail.com



Inge-Merethe Poulsen

Kasserer

Mejlbo 15 • 6950 Ringkøbing
23 42 54 50
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk
ks.ringkoebing-holmsland.667
@aeldresagen.dk

Niels Plougsgaard

2.suppleant

Meldskiftet 6
6950 Ringkøbing
23 23 97 86
pia.niels@mail.dk



Jørgen Bitsch Hansen

Sekretær

Lindevej 13
6950 Ringkøbing
20 23 67 11
jorgenbitschhansen@gmail.com

Hjemmeside:

www.aeldresagen.dk/ringkoebing-holmsland

Webmaster:

Henning Kirk

25 21 01 29
markledet38@yahoo.dk

Koordinationsudvalget

Formand Svend Erik Pedersen, Skjern-Tarm

Næstformand Inger Engholm Hjort,
Ringkøbing Holmsland

Sekretær Lone Rabjerg Lauritsen,
Ringkøbing Holmsland

Tage Jensen, Videbæk

Mona Jørgensen, Videbæk

Søren Nørgaard, Skjern-Tarm

Ældre Sagens Sekretariat

www.aeldresagen.dk
Snorresgade 17-19
2300 København S
33 96 86 86
aeldresagen@aeldresagen.dk



Lis Gohr

Kappelhøj 5
6950 Ringkøbing
24 11 13 15
lisgohr@gmail.com



Jens Ahle

Jagtvej 4
6950 Ringkøbing
61 67 98 94
ahlejens@gmail.com

Nyt online tilmeldingssystem

Sådan ser det ud



Eksempel:

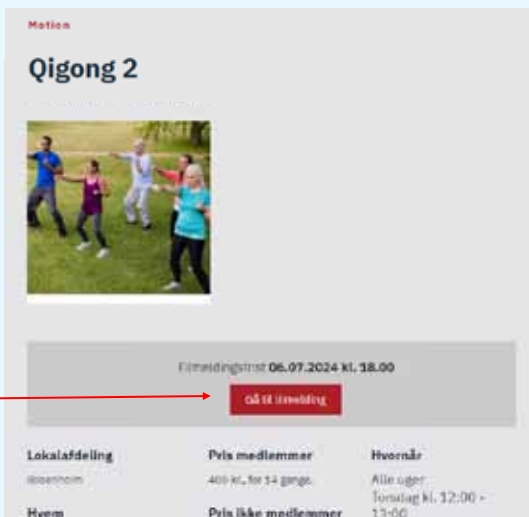
Tilmelding til din lokalafdelings arrangementer og aktiviteter foregår fra den lokale hjemmeside.



Klik dig ind på arrangementet og klik her på
Gå til tilmelding knappen.

Du kan også gå direkte ind i din profil på denne hjemmesideadresse:

<https://aeldresagen.membersite.dk/Home/MyProfile>



Hvis du er medlem, har du automatisk en profil og du klikker derfor på Log ind (hvis du ikke er medlem klikker du på Opret profil).



Du kommer nu ind på en loginsiden.

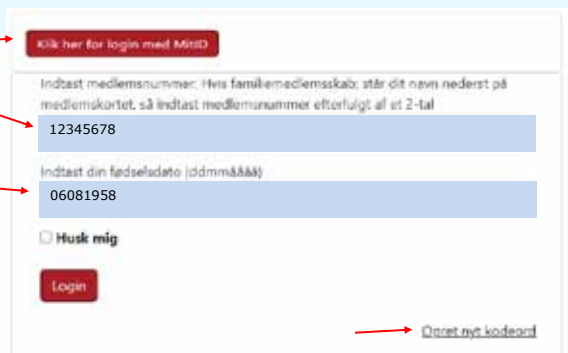
Enten login med MitId.

Eller indskriv dit 8 cifrede medlemsnummer (Hvis I har et familiemedlemskab, så skal der for det medlem der står nederst på medlemskortet skrives et to tal til sidst sådan 123456782).

Kodeord: Indskriv din fødselsdato
Du kan også lave et selvvalgt kodeord ved at klikke på funktionen Opret nyt kodeord.

Hvis systemet ikke genkender dig, kan det være fordi vi ikke har din fødselsdato eller mail registreret.

Ring til Ældre Sagens medlemservice for at få fødselsdato registreret: **33 96 86 89**.



Sorggruppe

- at bære sorgen sammen

Opstart: 8. september

Hvor mange: Min. 6 deltagere

Hvor: Medborgerhuset • Herningvej 7A • 6950 Ringkøbing

Hvor længe: 10 gange a 2 timer kl. 15.30-17.30
dog første gang 2 ½ time. Planen udleveres første gang.

Hvem leder gruppen og tilmelding til:

Karen Markussen • 26 35 15 60,
mail: karen_markussen@hotmail.com

Pris: 350 kr. som dækker forplejning i perioden i form
af kaffe/te/vand og kage eller frugt

Arrangør:



Ældre@Sagen

En sorggruppe er for
dig, som har mistet
et menneske, som du
holdt af.
Tabet kan være nyligt
eller længe siden.
Sorggruppen er et
tilbud for voksne.

Rejser

Der vil i årets løb blive arrangeret rejser både i
samarbejde med Amalie Rejser og Bravo Tours.

Følg med på vores hjemmeside og bliv yderligere
orienteret ved at tilmelde dig Nyhedsbrevet.

Rejser: Henvendelse til:
Inge-Merethe Poulsen • 23 42 54 50
imp-kontorhjaelp@mail.tele.dk

Ældre@Sagen
RINGKØBING-HOLMSLAND

