

Ældre  Sagen

Lemvig-Thyborøn-Harboøre



# Program

**Efteråret  
2026**

## Kalender 2026:

10/9	Vandgymnastik 1	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 inga_gielsgaard@hotmail.com
11/9	Vandgymnastik 2	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 inga_gielsgaard@hotmail.com
16/9	Hornvarefabrik	Storbjergvej 2 Bøvlingbjerg	Hjemmesiden eller telefonisk til 42 20 44 91(ikke SMS)
27/9	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmesiden eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga_gielsgaard@hotmail.com
28/9	Foredrag Asger Toft	Kirkehuset Lemvig	Hjemmesiden eller Annemarie Thomsen, 20 93 68 02
29/9	Besøg hos kommunen	Rådhuset Indgang A	Hjemmesiden eller Annemarie Thomsen, 20 93 68 02
7/10	Søvnapnø Frank Høgholm	Kirkehuset Lemvig	Hjemmesiden eller Annemarie Thomsen, 20 93 68 02
21/10	Sangaften Sisse Skovbakke	Frivilligcenter Lemvig	Hjemmesiden eller Grethe Gjelstrup, 29 42 06 94 - grethe.freddy@mail.dk
25/10	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmesiden eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga_gielsgaard@hotmail.com
29/10	Bustur til Møltrup Optagelseshjem	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmesiden eller telefonisk til 42 20 44 91(ikke SMS)
9/11	Biograftur	Østergade 29 Lemvig	Hjemmesiden eller Birthe Kvist - 61 27 39 36 - nylund33@gmail.com
18/11	Ventesorg - Det lange farvel	Kirkehuset Lemvig	Hjemmesiden eller Grethe Gjelstrup, 29 42 06 94 - grethe.freddy@mail.dk
22/11	Spis sammen	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmesiden eller Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga_gielsgaard@hotmail.com
26/11	Bustur Krusmølle	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmesiden eller telefonisk til 42 20 44 91(ikke SMS)
11/1 2027	Nytårskur	Lemvig Idræts- og Kulturcenter	Hjemmesiden eller Birthe Kvist - 61 27 39 36 - nylund33@gmail.com

## Arrangementer:

# Fællesspisning

Vi fortsætter samarbejdet med Lemvig Idræts- og Kulturcenter, som afholder fællesspisning følgende søndage i i efteråret 2026.

Dato	Menu
27. september	Karbonader m/ stuvet grøntsager og kartofler.
25. oktober	Vintergryde m/ kartoffelmos.
22. november	Flæskesteg m/ rødkål og kartofler.

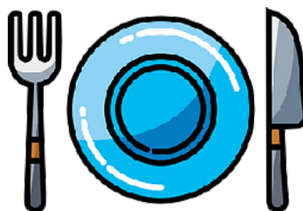
Pris pr. person kr. 120,- inkl. 1 genstand ( øl / sodavand / 1 glas vin).  
Betaling ved indgangen.

Har du endnu ikke oplevet fællesspisningerne, skal 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 - Tlf: 22 48 13 54 - [inga\\_gielsgaard@hotmail.com](mailto:inga_gielsgaard@hotmail.com)



# Vandgymnastik

**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter  
**Hvornår:** Torsdag og fredag kl. 11-12  
(ingen svømning i uge 42)  
**Start:** 10. og 11. september 2026  
**Instruktør:** Else Nielsen  
**Pris:** 450 kr. for 11 lektioner  
**Tilmelding:** Inga Gielsgaard  
Tlf: 22 48 13 54 - inga\_gielsgaard@hotmail.com

**Betaling ved tilmelding 7730 kt. 1568760 eller Mobile Pay 666365**



---

## Hornvarefabrikken

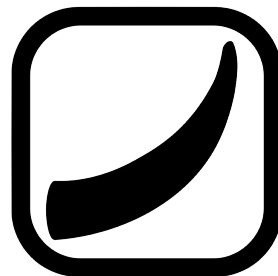
Kom med på rundvisning på Hornvarefabrikken i Bøvlingbjerg. Efter planen deles deltagerne op i 2 hold, hvor det ene hold får rundvisning, mens det andet hold besøger butikken. Derefter bytter de 2 hold.

Efter besøget er der kaffe i Gåsereden i Bøvlingbjerg.

*Maksimum antal deltagere 50 personer.*

**Hvem:** Medlemmer  
**Hvornår:** Onsdag den 16. september 2026 kl. 14.00  
**Hvor:** Storbjergvej 2, Bøvlingbjerg i egen bil.  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe

**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller telefonisk til 42 20 44 91 (ikke SMS) fra 21/8 kl. 9.00 til 12/9-2026



## Foredrag med Asger Toft

Advokat Asger Toft fortæller om dødsfald, arveret, gaver og fuldmagter.

Hvad sker der ved dødsfald? Hvordan forholder man sig med hensyn til praktiske forhold? Hvordan sikrer man sig med hensyn til økonomi? Hvordan fordeles arven og hvilke fuldmagter bør man oprette? Hvad med gaver indenfor familien? Bør man oprette testamente?

- Hvem:** Medlemmer  
**Hvornår:** Mandag den 28. september 2026 kl. 14.30  
**Hvor:** Kirkehuset  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden  
eller Annemarie Thomsen, 20 93 68 02  
fra 18/9 kl. 9.00 til 27/9-2026

---

## Besøg hos kommunen

Vi besøger vores nye borgmester på hans arbejdsplads på rådhuset. Borgmesteren vil give os en orientering om "rigets tilstand" om igangværende initiativer. Efter kaffe og kage i kantinen vil der være mulighed for en rundvisning på rådhuset.

- Hvem:** Medlemmer  
**Hvornår:** Tirsdag den 29. september 2026 kl. 14.30  
**Hvor:** Rådhuset, Indgang A, Lemvig  
**Pris:** Gratis  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden  
eller Annemarie Thomsen, 20 93 68 02  
fra 18/9 kl. 9.00 til 27/9-2026



---

## Søvnapnø

En almindelig søvnsygdom præget af gentagne vejtrækningspauser, hvilket ødelægger nattesøvnen og medfører udtalt træthed.

Kom til foredrag ved næstformanden i Dansk Søvnapnø Forening, Frank Høgholm, der vil fortælle om sygdommen og behandlingen.

- Hvem:** Medlemmer  
**Hvornår:** Onsdag den 7. oktober 2026 kl. 19.00  
**Hvor:** Kirkehuset, Torvet, Lemvig  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden  
eller Annemarie Thomsen, 20 93 68 02  
fra 18/9 kl. 9.00 til 5/10-2026





## Sangaften med Sisse Skovbakke

Sisse Skovbakke er leder af Tuskær og har været det siden juni 2024.

Sisse Skovbakke er tidligere seminarielektor og højskolelærer og har stadig få timer på Lemvig Musikskole.

Derudover forestår hun Trappesang på Lemvig Bibliotek, hvor højskolesangbogen er i centrum for fællessangen.

*Maksimum 100 deltagere*

- Hvornår:** Onsdag den 21. oktober 2026 kl. 19.  
**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Lemvig Frivilligcenter, Vasen 14, Lemvig  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller  
Grethe Gjelstrup - 29 42 06 94  
grethe.freddy@mail.dk  
fra 2/10 kl. 9.00 til 19/10 - 2026



## I biografen med Ældre Sagen

Vi ser en god, aktuel film. Se navnet på filmen i annoncen i Lokalavisen inden.

Kaffe og kage klokken 14.30. Filmen vises klokken 15.

*Maks. antal deltagere: 100 personer*

- Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Biohuset, Bredgade, Lemvig  
**Hvornår:** Mandag den 9. november 2026 kl. 14.30  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller  
Birthe Kvist - Tlf: 61 27 39 36  
nylund33@gmail.com  
fra 16/10 kl. 9.00 til 5/11 - 2026



# Ventesorg - det lange farvel

Et oplæg om sorg og ventesorger hos pårørende v. Anna Rask Lauridsen, præst i Center for Sundhed i Holstebro.

Som pårørende til et menneske med en uheldbredelig eller livstruende sygdom, kan man opleve at leve i uvished over fremtiden. At leve i uvished kræver styrke hver eneste dag, og alligevel er det de færreste pårørende i sorg, der føler sig stærke.

Hvor finder man som pårørende styrke i en hverdag præget af sygdom, håb, sorg og afmagt, og hvor man stadig er sammen med det menneske, men sørger over at skulle miste?

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

**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Kirkehuset, Torvet, Lemvig  
**Hvornår:** Onsdag den 18. november 2026 kl. 19.  
**Pris:** 50 kr. inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller  
Grethe Gjelstrup - 29 42 06 94  
grethe.freddy@mail.dk  
fra 30/10 kl. 9.00 til 13/10 - 2026



---

## Nytårskur

Vi afholder den 11. Januar 2027 vores nytårskur med spising og dans.

Der er lagt op til en rigtig hyggelig eftermiddag, hvor vi skal nyde en god frokost med varme retter.

Musikken i år bliver leveret af musikgruppen "Touch of Shadows" fra Århus og som navnet antyder, bliver det med musik fra dengang farfar var ung.

**Betaling i forbindelse med bookingen eller 7730 kt. 1568760 / Mobile Pay 666365**



**Hvem:** Medlemmer  
**Hvornår:** Mandag den 11. januar 2027 kl.13-17.  
**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter, Lemvig  
**Pris:** 250 kr. inkl. frokost (ekskl. drikkevarer)  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller  
Birthe Kvist - Tlf: 61 27 39 36  
nylund33@gmail.com  
fra 11/12-2026 kl. 9.00 til 5/1-2027

# Møltrup Optagelseshjem

Møltrup Optagelseshjem er et næsten almindeligt hjem for hjemløse mænd, der ønsker at leve i et rusfrit miljø. Mændene kommer til Møltrup for at være med til at drive gården. Møltrup er en tryk ramme med sunde og stærke værdier. Vi får en orientering om stedet både af en beboere og en ansat.

*Dagens program:*

Kl. 09.30: afgang Lemvig Idræts- og Kulturcenter

Kl. 10.30: Kaffe og bolle. Orientering om Møltrup Optagelseshjem

Kl. 11.30: Rundvisning ca. 1 time

Kl. 12.30: Frokost- frikadeller m/ kartoffelsalat

Efter frokost bliver der mulighed for at handle i Gårdbutikken.

Kl.15.00: Afgang fra Møltrup

*Maks. 40 deltagere*



**Betaling i forbindelse med bookingen eller 7730 kt. 1568760 / Mobile Pay 666365**

**Hvornår:** Torsdag den 29. oktober 2026 kl. 9.30.  
**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter, Lemvig  
**Pris:** 350 kr. inkl. frokost (ekskl. drikkevarer)  
**Tilmelding:** Online på hjemmesiden  
eller telefonisk 42 20 44 91 (ikke SMS)  
fra 18/9 kl. 9.00 til 14/10 - 2026

# Juletur Krusmølle - Aabenraa inkl. grænsehandel

Vi kommer i den helt rette julestemning, når vi besøger Krusmølle syd for Aabenraa. Her mødes vi af en smuk gammel vandmølle, som blev grundlagt af Hans den Ældre i 1500-tallet og i 1986 overtaget af Nina og Henrik Loff.

Det kreative par har formået at skabe et fantastisk sted med dejlige oplevelser for alle. I julen er laden og staldene omkring omdannet til 2000 kvadratmeter julestue med alt til juletræ og hus samt et lysstøberi. Her er en magisk julestemning og rigtig meget at kigge på.

Vi starter vores besøg med en kort fortælling om stedet samt får serveret stedets populære juleplatte, der indeholder en masse små lækre elementer, nøje sammensat af årstidens råvarer.

Efter et dejligt besøg sætter vi kurs mod grænsen, hvor vi tager på indkøb i Fleggaard for at få gjort en god handel af julegodter. Når bussen er pakket, udleveres 3 stk. håndmadder + 1 øl/vand, som kan nydes undervejs på hjemturen.

## Program:

- Kl. 08.30: Afgang Lemvig idræts- og Kulturcenter, Christinelystvej 8  
Pause med buskaffe inkl. et smurt rundstykke
- Kl. 12.00: Ankomst til Krusmølle
- Kl. 13.00: Servering af juleplatte og introduktion til stedet
- Kl. 15.15: Afgang fra Krusmølle
- Kl. 16.00: Ankomst Fleggaard, Harrislee
- Kl. 18.00: Afgang fra Fleggaard

3 stk. håndmadder inkl. 1 øl/vand i bussen på hjemturen.

Ca. kl. 21.00: Hjemme i Lemvig

*Maks. 57 deltagere*

**Betaling i forbindelse med bookingen eller 7730 kt. 1568760 / Mobile Pay 666365**

**Hvornår:** Torsdag den 26. november 2026 kl. 8.30.

**Hvem:** Medlemmer

**Hvor:** Lemvig Idræts- og Kulturcenter, Lemvig

**Pris:** 675 kr. inkl. frokost (ekskl. drikkevarer) og håndmadder.

**Tilmelding:** Online på hjemmesiden eller telefonisk 42 20 44 91 (ikke SMS) fra 16/10 kl. 9.00 til 20/11 - 2026



# Store rejser

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



---

## Generelle tilbud

### Bordtennis 60+

**Hvem:** Alle  
**Hvor:** LGF-huset, Godsbanevej  
**Hvornår:** Mandag  
Kl. 9 begyndere  
Kl. 10 øvede  
**Start:** 7. september 2026  
**Pris:** 30 kr. pr. gang inkl. kaffe  
**Tilmelding:** Helle Tingskov Pedersen  
Tlf: 26 43 93 58 - [htiped@gmail.com](mailto:htiped@gmail.com)

---

### 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:

Mads Nielsen, 40 53 49 43, [kontramads@gmail.com](mailto:kontramads@gmail.com)

Brian Lenz Hansen, 51 90 65 29, [brian@frejasvej230.dk](mailto:brian@frejasvej230.dk)

Gitte Andreasen, 97 89 30 37, [fabjerg@gmail.com](mailto:fabjerg@gmail.com)

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

## IT-Café

Vi giver mulighed for at Ældre Sagen's medlemmer, kvit og frit, kan besøge os i IT-Caféen, hvor man 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 til f.eks. printer eller netværk.

Det vil også være et godt sted at komme, hvis du skal have hjælp til indkøb af en ny computer, tablet eller telefon.

**Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Frivillighuset Lemvig, Vasen 14, Lemvig  
**Hvornår:** 1. og 3. tirsdag i måneden kl. 9.30-11.30  
*Sidste gang inden sommerferien er den 16. juni 2026*  
**Pris:** Gratis for medlemmer  
**Kontakt:** Mads Nielsen, 40 53 49 43,  
kontramads@gmail.com  
Brian Lenz Hansen, 51 90 65 29,  
brian@frejasvej230.dk



---

## Gratis advokatbistand

I samarbejde med advokatfirmaet Asger Toft, Havnen 23, Lemvig, ydes juridisk rådgivning iflg aftale.

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, f.eks. ved møde med offentlige myndigheder og lokale læger?

*Bisidderen har selvfølgelig tavshedspligt.*

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

---

## Petanque (Petang)

- Hvem:** Alle  
**Hvor:** Petanque-banerne ved Sølystvej (ved søen)  
**Hvornår:** Hver torsdag kl. 8.45-11.45  
**Pris:** 10 kr. pr. gang (25 kr. inkl. kaffe).  
**Tilmelding:** Karsten Nygaard - Tlf: 42 43 29 85



---

## Optimisterne (ældre gymnastik)

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

- Hvem:** Medlemmer  
**Hvor:** Lemvig Motionscenter, Transportvej 21, Lemvig  
**Hvornår:** Mandag og onsdag kl. 9.30-10.30  
**Pris:** Klippekort med 10 klip: 345 kr. (inkl. kaffe)  
**Tilmelding:** 24 21 50 07



## 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 kl. 9-11  
**Pris:** 35 kr. pr. gang (inkl. kaffe)

# Besøgstjeneste

Varetages i samarbejde med Røde Kors.

**Lemvig området:** Johannes Kjærgaard - Tlf: 21 95 57 99  
Else Damgaard - Tlf: 27 81 02 01

**Harboøre området:** Else-Margrethe Ørom - Tlf: 20 89 13 25

---

## 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.

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

**Åbningstid:** Daglig fra 8.00 - 22.00

**Tilmelding:** Facebook eller Hanne Weibel - 20 24 12 21

---

## Tryghedsopkald

Ældre Sagen i Lemvig vil gerne ringe til flere via deres ordning om tryghedsopkald. Ordningen 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

Inga Gielsgaard - 22 48 13 54 - inga\_gielsgaard@hotmail.com.



# 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

**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

Gå ind på [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.**

---

## 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. 9.30-11.30.*

# 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.

---

## Dine kontaktoplysninger

Vi håber du vil hjælpe os med at vedligeholde dine kontaktoplysninger hos Ældre Sagen.

Begrundelsen er at mange af vore medlemmer har været med så mange år, at de hverken er oprettet med email eller mobilnummer.

Det er oplysninger som skal bruges for at modtage bekræftelse, når man tilmelder sig et arrangement.

Der er en mulighed for at gøre det inde fra vores lokale hjemmeside blot ved at klikke på følgende på forsiden og følge instruktionerne.

*Du kan også få hjælp i IT-caféen eller ved fællesspisning*

---



## Ny kasserer

Lokalforening har fået ny kasserer

Lisbeth Stigaard Poulsen  
20 61 65 04  
al.nylund.aeldresagen@gmail.com



**Lokalbestyrelsens medlemmer:**

<b>Jan M. Pedersen</b>	<i>Formand</i>	jape46@outlook.dk	29 88 44 85
<b>Inga Gielsgaard</b>	<i>Næstformand</i>	inga_gielsgaard@hotmail.com	22 48 13 54
<b>Birthe Kvist</b>	<i>Bisidder</i>	nylund@gmail.com	61 27 39 36
<b>Bodil Bang Carstensen</b>	<i>Ældrepolitisk kontaktperson</i>	bodilbca@gmail.com	61 26 10 11
<b>Mads Nielsen</b>	<i>IT-ansvarlig</i>	kontramads@gmail.com	40 53 49 43
<b>Annemarie Thomsen</b>	<i>Medlem af rejseudvalget</i>	thomsen052@gmail.com	20 93 68 02
<b>Grethe Gjelstrup</b>	<i>Medlem</i>	grethe.freddy@mail.dk	29 42 06 94
<b>Arthur Poulsen</b>	<i>Suppleant</i>	al.nylund@gmail.com	25 13 60 38
<b>Agnes Mortensen</b>	<i>Suppleant</i>	agnes@frejasevej230.dk	51 94 65 29