

ÆldreSagen
Ribe Lokalfdeling



PROGRAM

Efterår 2026 til forår 2027



Information fra ÆldreSagen Ribe lokalafdeling www.aeldresagen.dk/ribe

Nedenfor finder du oplysninger, som er relevante i forhold til vores aktiviteter og arrangementer. Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at henvende dig til den anførte kontaktperson eller et af medlemmerne i bestyrelsen (tlf.nr. se bagsiden).

Hvor kan jeg finde oplysninger om aktiviteter og arrangementer?

Vi forsøger at få det meste med i dette program, som husstands omdeles til vores medlemmer i juni. Alle aktiviteter og arrangementer fremgår af vores hjemmeside www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/ribe og af ÆldreSagens Det Sker Lokalt. Desuden har vi en annonce i Ugeavisen Ribe den 1. onsdag i måneden. Endelig får de af vores medlemmer, som har tilmeldt sig vores lokale nyhedsbrev, besked om eventuelle ekstra arrangementer og ændringer. Vi anbefaler vores medlemmer at tilmelde sig Nyhedsbrevet. Man kan få hjælp hertil i it-cafeens åbningstider.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Fra denne sæson 2026-2027 kan du tilmelde dig og betale fra tilmeldingsstart for aktiviteten eller arrangementet på nedennævnte måder:

1. Online via vores hjemmeside
2. Ring i vores kontortid mandage kl. 14-15 på tlf. 5265 5709 og få hjælp til at blive tilmeldt og betale. Husk at have medlemsnummer klar.
3. Mød op i vores kontortid mandage kl. 14-15 i Vindrosen, Tangevej 6D og bliv tilmeldt eller få hjælp til selv at kunne tilmelde dig og betale online. Her skal du også have medlemsnummer med.

Hvor kan jeg se, hvornår jeg kan tilmelde mig?

Tilmeldingsstart og frist fremgår af programmet, hjemmesiden eller annoncerne.

Hvem kan deltage?

Alle kan deltage i vores aktiviteter og arrangementer. Årsmødet er kun for medlemmer.

Hvad koster det at deltage?

Du kan se betalingen for aktiviteterne og arrangementerne ved beskrivelsen af dem. Ikke-medlemmer betaler kr. 50. ekstra uanset prisen for den fulde løbende aktivitet eller det enkeltstående arrangement. Eventuel afvigelse fra den ekstra betaling fremgår særskilt ved aktiviteten. **OBS - vi tager forbehold for prisændringer, som i givet fald annonceres.**

Hjælp og vejledning

ÆldreSagen i Ribe tilbyder hjælp, støtte og vejledning i hverdagen. Du behøver ikke være medlem af ÆldreSagen. Hvor andet ikke er anført, er hjælpen gratis.

Bisidderordning

Har du brug for en neutral person, der kan ledsage dig til samtale med kommunen (fx hjemmepleje, socialforvaltning) eller bank, advokat mv., så har vi tilbud om en bisidder. Kontakt Vibeke tlf. 4046 3728.



Tryghedsopkald

Vi tilbyder at ringe til dig hver morgen mellem kl. 8.00 og kl. 8.30, hvis du føler dig utryg. Vi aftaler på forhånd, hvad der skal gøres, hvis du en dag ikke tager telefonen. Kontakt Britta tlf. 2147 4715 eller Tove tlf. 2310 9543.

Kørsel til indkøb og vores arrangementer

Har du ikke mulighed for at transportere dig selv eller benytte offentligt transportmiddel, hjælper vi gerne med transport til dagligvareindkøb, nærmeste afhentningssted for apotekervarer, bank og posthus. Vi tilbyder kørsel, hvis du ikke kan komme frem til vores arrangementer. Kontaktperson Mona, tlf. 2274 2086.

Demensvennerne

Demensvennerne tilbyder café for pårørende en gang månedligt i Vindrosen og aflastning i hjemmet. Kontaktperson Birthe tlf. 2466 0774.

Skolevenner/styrk sproget

Vil du hjælpe til på én af Ribes skoler som frivillig skoleven? Du vil blive tilknyttet en fast klasse, og du kommer typisk én gang om ugen, efter nærmere aftale med skolen. Eneste forudsætning er, at du kan lide at være sammen med børn. Kontakt: Jytte Østergaard, tlf. 20947472.

Praktisk hjælp i hjemmet

Vi tilbyder praktisk hjælp til småopgaver hos alle hjemmeboende ældre. Opgaverne skal kunne klares på ca. 1 time. Pris kr. 50. Kontakt Børge tlf. 5151 6106.

PC-hjælp i hjemmet - teknisk hjælp

Vi tilbyder PC-hjælp hjemme hos dig selv. PC-hjælperen kommer på besøg og hjælper med småproblemer med din computer og giver gode råd til brugen og vedligeholdelse af din PC. Hjælpen kan rekvireres af personer, der bruger PC og er kørt fast i et problem. Pris kr. 50. Kontakt Jørn Frøkjær tlf. 7542 2942.

IT-hjælp i hjemmet - som ikke er teknisk hjælp

Vi tilbyder hjælp hjemme hos dig selv med PC, mobiltelefon og tablet – som ikke er teknisk hjælp. Hjælperen kommer på besøg og hjælper med småproblemer med din computer, mobiltelefon og tablet og giver gode råd om brugen. Kontakt Birthe Christiansen tlf. 4076 7125.

TV-hjælp i hjemmet

Vi tilbyder hjælp til opsætning af TV i hjemmet. TV-hjælperen kommer på besøg og hjælper med småproblemer med dit TV og giver gode råd om brugen af det. Hjælpen kan rekvireres af personer, der har brug for hjælp til sit TV og er kørt fast i et problem. Pris kr. 50,-. Hjælperen kommer ikke på helligdage. Kontakt Per Christensen, tlf. 2073 2433.



Drømmeløber

Har du en drøm? Så har vi en gruppe drømmeløbere. Det kan fx være en shoppetur, besøg på café, museum eller kirkegården. Kontaktperson Anne Bennike, tlf. 3577 3209, anb@aeldresagen.dk

FASTE AKTIVITETER, SOM FINDER STED HELE ÅRET

Kortspil - whist og Rommy, Aktivitet scen. Egebæk-Hviding, Egebækvej 30 Mandag i lige uger kl. 13.30-16.30. Dog ikke helligdage. Holder ferie i juli. Sæsonstart 3. august, slut 28. juni 2027. Ingen tilmelding/gratis. Kontakt Kaj Lund, tlf. 4095 4274.

Kortspil - whist, Vindrosen, Tangevej 6D, tirsdage kl. 13-17. Dog ikke helligdage. Holder ikke sommerferie. Ingen tilmelding/gratis. Begyndere bedes kontakte Aase tlf. 2360 6534.

Gå med i byen - fra Dagmargården, Gråbrødre Torv 2, Ribe Onsdag i ulige uger kl. 10-11. Ingen tilmelding/gratis. Kontakt Thomas tlf. 2364 4117.

Gå med i byen - fra Åhaven, Åhavevej 1 (ved Bøge Allé), Ribe Onsdag i lige uger kl. 10-11. Ingen tilmelding/gratis. Kontakt Thomas tlf. 2364 4117.

Bowling, Skærbæk Fritidscenter, mandag til fredag kl. 9-22
Vi spiller alle dage mandag til fredag. Holdene fordeles i Centrets åbningstid. Sæsonstart 10. august. Betaling til Skærbæk Fritidscenter. Tilmelding og oplysning om priser til Anne tlf. 9115 0307.

SÆSONOPSTART FOR FASTE AKTIVITETER

Sæsonopstart for faste aktiviteter fra august/september 2026

Petanque, Banen ved Ribelund, alle tirsdag kl. 13-14.30 fra 7. april til 29. september. Vi spiller hver tirsdag på banen ved Ribelund. Nye medlemmer kan låne kugler. Medbring kaffe eller te. Gratis. Mød blot op. Kontaktperson Werner.

Kortspil Canasta Klub, Vindrosen, Tangevej 6D, torsdag 27. august kl. 10-12
Hver torsdag til 17. december og fra 7. januar til 27. maj. Spillet er let at lære. Online tilmelding fra 3. august. Gratis. Medbring kaffe. Kontaktpersoner Gurli tlf. 2253 0249 eller Lisa tlf. 5150 9589.

It-café, Vindrosen, Tangevej 6D, mandag 7. september kl. 13-15
Hver mandag til 30. november og fra 4. januar til 26. april. Mød blot op. I it-caféen hjælper vi med ting, som ikke lykkes hjemme, enten på den bærbare PC, tabletten eller smartphonen. Ferielukning 29/3 samt maj-august og december. Kontaktperson Karsten.



Blokløjtehold, 2 grupper. Nogle spiller efter gamle noder og andre spiller efter moderne noder

Det foregår 1-2 gange om måneden. Vi mødes ikke en fast ugedag, man aftaler fra gang til gang. Gratis. Tilmelding til Lene Unnerup, tlf. 25399242.

Fællessang, sted/lokale oplyses senere, onsdag 2. september kl. 14-16

Hver onsdag til 21. april. Vi synger ikke 23/12, 30/12 og 24/3. Vi synger efter Højskolesangbogen, Seniorsangbogen mv. Online tilmelding fra 10. august kl. 14. Medbring selv kaffe. Medlemmer kr. 200. Ikke-medlemmer kr. 250. Kontaktperson Lilian.

Demenskor, Vindrosen, Tangevej 6D, mandag 7. september kl. 10-11.30

Hver mandag til 15. marts 2027. Koret, hvor alle kan være med, også pårørende, uanset om man tidligere har sunget i kor eller ej. Koret ledes af Elin Højuler i samarbejde med Birthe og Poul Søgaard. Tilmelding til Elin, tlf. 42211864.

Træning af hjerne og krop, hold 1, Seminariehuset, Teatersalen

Tirsdag 1. september kl. 9-10. Slutter 31. marts 2027. Kom og vær med, træn din balance, syn, samsyn og fokus. Træn kroppen og hjernen på en sjov og anderledes måde. Medlemmer kr. 500. Ikke-medlemmer kr. 550. Online tilmelding/betaling fra 10. august kl. 14. Kontaktperson Svend.

Træning af hjerne og krop, hold 2, Seminariehuset, Teatersalen

Tirsdag 1. september kl. 10-11. Slutter 31. marts 2027. Se beskrivelse hold 1. Medlemmer kr. 500. Ikke-medlemmer kr. 550. Online tilmelding/betaling fra 10. august kl. 14. Kontaktperson Svend.

Hensyntagende yoga, hold 1, Ribe Fritidscenter, lokale 2, 1. sal

Onsdag 2. september kl. 9-9.50. Slutter 28. april 2027. Yoga tilpasset den enkelte deltager ved fysioterapeut Lone Brodersen. Medbring selv måtte og tæppe. Medlemmer kr. 850. Ikke-medlemmer kr. 900. Online tilmelding/betaling fra 10. august kl. 14. Kontaktperson Svend.

Hensyntagende yoga, hold 2, Ribe Fritidscenter, lokale 2, 1. sal

Onsdag 2. september kl. 10-10.50. Slutter 28. april 2027. Se beskrivelse hold 1. Medlemmer kr. 850. Ikke-medlemmer kr. 900. Online tilmelding/betaling fra 10. august kl. 14. Kontaktperson Svend.

Hensyntagende yoga, hold 3, Ribe Fritidscenter, lokale 2, 1. sal

Onsdag 2. september kl. 11-11.50. Slutter 28. april 2027. Se beskrivelse hold 1. Medlemmer kr. 850. Ikke-medlemmer kr. 900. Online tilmelding/betaling fra 10. august kl. 14. Kontaktperson Svend.



Tysk, Vindrosen, Tangevej 6D, onsdag 2. september hold 1 kl. 14-15 og hold 2 kl. 15.30-16.30. Hver onsdag og frem til medio april. Gratis. Kurset er fuldtægtet. Du kan komme på venteliste. Tilmelding til Ruth tlf. 5183 8409.

English Conversation, Hotel Ribe, Sønderportsgade 22, Ribe Onsdag 2. september kl. 10.30-11.30. Hver onsdag til 12. maj. Kun samtale, ingen undervisning. Gratis. Tilmelding til Hanne Friis Kristiansen tlf. 6150 0083.

Gymnastik, seminarieHuset, Multisalen, indgang D Torsdag 3. september kl. 9.30-10.30. Sluttes 18. marts 2027. Få en god start på dagen med gymnastik. Medbring måtte efter behov. Medlemmer kr. 200. Ikke-medlemmer kr. 250. Online tilmelding/betaling fra 10. august kl. 14. Kontaktperson Svend.

Stolegymnastik, seminarieHuset, Multisalen, onsdag 2. september kl. 10-11 Hver onsdag indtil 17. marts 2027. Bedre bevægelighed, balance og kondition gennem skånsom træning. Skånsom træning styrker musklerne og giver bedre bevægelighed, balance og kondition. Gør det du kan. Lidt er bedre end ingenting. Onlinetilmelding/betaling fra mandag 10. august kl. 14.00. Medlemmer kr. 150. Ikke-medlemmer kr. 200. Kontaktperson Svend.

Seniortræning, seminarieHuset, Multisalen , torsdag 3. september kl. 10.30-11.30 Hver torsdag indtil 18. marts 2027. Seniortræning er holdet for dig, der gerne vil udfordres lidt mere på kondition og styrke. Her skrues vi op for intensiteten, så du kan gå hjem og mærke, du har trænet igennem og har fået pulsen op mere end én gang. Som altid vil der også være momenter, der træner balance og koordination. Holdet ledes af fysioterapeut Lone Brodersen. Hver deltager medbringer selv måtte efter behov. Onlinetilmelding/betaling fra mandag 10. august kl. 14. Medlemmer kr. 200. Ikke-medlemmer kr. 250. Kontaktperson Svend.

Slægtsforskningscafé, Vindrosen, Tangevej 6D, onsdag 2. september kl. 13-15 Hver onsdag til 25. november og fra 6. januar til 28. april. Alle slægtsforskere er velkomne med egen PC. Gratis. Nye deltagere bedes kontakte Ove tlf. 6166 3880.

Kreativt samvær, sted/lokale oplyses senere, torsdag 10. september kl. 13.30-16.30 Torsdag i ulige uger. Ferie 31. december samt torsdag 25. marts 2027. Sluttes 29. april 2027. Du medbringer dit håndarbejde og udstyr. Ingen undervisning. Enkelte minikurser, oplæg eller foredrag om relevante emner. Desuden 1-2 ture med egenbetaling. Medlemmer kr. 175, ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding fra 10. august kl. 14. Medbring selv kaffe. Kontakt Irene tlf. 2960 5616 eller Karen Warming, tlf. 6126 8733.



Mad og mænd, sted oplyses v. tilmelding, mandag 21. september kl. 18-22

Mandag i ulige uger til 15. marts 2027. Ferie i december. Tilmelding Kjeld tlf. 2464 5806 eller Ole tlf. 4014 8709.

Madlavning for mænd, sted oplyses v. tilmelding, tirsdag 29. september

kl. 16-20.30 Tirsdag i ulige uger i vinterhalvåret. Ferie i uge 52. Slut 9. marts 2027. Tilmelding til Bertel tlf. 2041 7668 eller John tlf. 3025 7542.

Madlavning M/K, sted oplyses v. tilmelding, onsdag 30. september kl. 17-21

Hver anden onsdag i vinterhalvåret. Slut 10. marts 2027. Ferie i uge 52. Tilmelding til Erling, tlf. 5188 9150

Læsekreds, Vindrosen, Tangevej 6D, onsdag 23. september kl. 19-21

Derefter 4. onsdag hver måned. Der er 10 deltagere. Holdet er p.t. fuldttegnet. Muligt at komme på venteliste. Kontakt Bodil via sms på tlf. 2328 5712.

Sæsonopstart for faste aktiviteter april 2027

Forårsgymnastik, seminarieHuset, Multisalen indgang D,

torsdag 1. april kl. 10-11. Sluttes 27. maj 2027. Få en god start på dagen. Vær med til en hyggelig omgang gymnastik under ledelse af fysioterapeut Lone Brodersen. Hver deltager medbringer selv måtte efter behov. Medlemmer kr. 150. Ikke-medlemmer kr. 200. Online tilmelding/betaling fra 8. marts 2027 kl. 14. Kontaktperson Svend.

ARRANGEMENTER

Arrangementer august 2026

Ribe besat og befriet, torsdag 27. august 14-16, Fritidscenteret

Foredrag v. arkivleder Richard Bøllund. Den 9. april 1940 vågnede ripenserne ved lyden af lavtgående jagerfly, som brød morgenstilheden. Et par timer senere rullede de første tyske tropper gennem byen. Danmark var blevet besat. Hvordan forløb besættelsestiden i Ribe, og hvordan oplevede byens borgere det, da befrielsesbudskabet endelig kom 5 år senere? Gennem billeder, beretninger og filmklip fra Ribe Byhistoriske arkiv, fortælles historien om dengang Ribe blev besat - og befriet. Kaffe med kage. Medlemmer kr. 75. Ikke medlemmer kr. 125. Onlinetilmelding/betaling fra mandag 10. august kl. 14.00. Kontaktperson Birthe.

Arrangementer september 2026



Besøg på Vibegård, Åbenråvej 133, Skærbæk, 2. september kl. 14-ca. 16.

Vi mødes ved Vibegaard, hvor vi bliver budt velkommen. Her får vi historien om Vibegaard. Der vil blive serveret smagsprøver, kaffe og kage. Ligeledes vil der være mulighed for at handle i butikken. Medlemmer kr. 200. Ikke-medlemmer kr. 250. Onlinetilmelding/betaling fra mandag 10. august kl. 14. Kontaktperson Birthe.

Jens Rosendals liv og sange, 24. september 2026 kl. 15-17, Ribe Fritidscenter

Jens Rosendals liv og sange fortalt af Erik Lindsø. Jens Rosendal er naturens digter, kærlighedens digter og salmedigter. I foredraget fortælles historien om Jens Rosendals stridbare liv, men altid elskværdige liv- fortalt med nogle af hans sange, som synges undervejs akkompagneret af pianist Else Kirsten Lynggaard Ehmsen. Kaffe med kage. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra 10. august kl.14. Kontaktperson Birthe.

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 9. september kl. 10-13

Mødested på P-plads ved Tangevej over for Banegården i Ribe. Aktiviteten består af en gåtur med guide, et virksomhedsbesøg, et foredrag eller anden fælles oplevelse. Vi slutter med tre håndmadder og en øl/vand. Nærmere info senere. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra onsdag 26. august 2026 kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Seniorbio, seminariehuset, indgang C, tirsdag 15. september kl. 15.30-17.30

Ribe Filmklub, der er et samarbejde mellem Ribe Bibliotek, Biografforeningen Dagmar og Ældre Sagen i Ribe, viser film den 3. tirsdag i måneden kl. 15.30 i Seminariehuset. De valgte film er for alle aldre og alle genrer. Der kan købes 1 glas vin inden forestillingen. Filmtitler tilføjes løbende på vores hjemmeside og annonceres i Ugeavisen i Ribe. Sæsonslut den 20. april 2027. Gratis, man møder bare op. Kontaktperson Lilian.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, 20. september kl. 12.30-15.00

Søndagsmiddag den 3. søndag i måneden. Hyggeligt samvær, to retter mad, et glas vin/vand, kaffe og småkager. Onlinetilmelding/betaling fra 1. mandag i måneden kl. 14. Medlemmer kr. 175. Ikke-medlemmer kr. 225. Ferie i juli og august. Kontaktperson Hanne, tlf. 5154 7982.

Arrangementer oktober 2026

Modeshow hos Like Anna, torsdag 1. oktober og tirsdag 6. oktober kl. 18.30

Modeshow med efterårets nyheder. Like Anna byder på en lille forfriskning og giver 20%. Arrangementet er gratis. Online tilmelding fra mandag 3. august kl. 14. Kontaktperson Lilian.



Hyggeformiddag for mænd, onsdag 14. oktober kl. 10-13

Se beskrivelse i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125.
Online tilmelding/betaling fra onsdag 30. september kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Hygum Hjemstavnsgård, Ribevej 74, Sdr. Hygum, 7. oktober kl. 14- ca. 16.

Vi mødes ved Hygum Hjemstavnsgård og får en rundvisning. Her er der mulighed for bl.a. at se stuehuset. I stalden er der udstilling af forskelligt håndværk og i laden af landbrugsredskaber og maskiner. Der er også et legetøjsmuseum med effekter helt tilbage fra 1914. Vi slutter af med kaffe og lagkage. Medlemmer kr. 200. Ikke-medlemmer kr. 250. Onlinetilmelding/betaling fra mandag 7. september kl. 14. Kontaktperson Birthe.

Den 3. alder – gør den til livets bedste v. Hanne Faldborg torsdag 15. oktober kl. 14-16, Ribe Fritidscenter

Personer omkring de 60 har fået en hel generation foræret. Tidligere var mange slidt ned, når arbejdslivet ophørte. I dag lever vi længere. Mange står med 20 år, hvor kroppens motor kører lydefrit, og de stortrives med de mange muligheder. MEN! ÆldreSagen har dokumenteret, at mere end hver 4. pensionist kører træt i livet, og 65.000 er decideret ensomme. HVORFOR? Under foredraget får alle nemme værktøjer og vinkler til at gøre den 3. alder til livets bedste. Alle lærer at forstå, at man ikke går i stå, fordi man bliver gammel, men man bliver gammel, hvis man går i stå. Kaffe med kage. Medlemmer kr. 75. Ikke medlemmer kr.125. Online tilmelding fra 7. september kl. 14. Kontaktperson Birthe.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, 18. oktober kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr. 175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 7. september kl. 14. Kontaktperson Hanne tlf. 5154 7982.

Seniorbio, seminariehuset, indgang C, tirsdag 20. oktober kl. 15.30-17.30

Ingen tilmelding/gratis. Filmtitel senere på hjemmeside/i annonce. Se omtale i september 2026. Kontaktperson Lilian.

Tur til Sprogø, 28. oktober 2026

Vi kører mod Storebælt, med en lille pause undervejs, hvor vi nyder kaffe med rundstykker ved bussen. Vi ankommer til Sprogø sidst på formiddagen. Vores guide viser os rundt og fortæller om stedets spændende og uhyggelige historie. Øen blev udvidet i forbindelse med anlæggelse af Storebæltsbroen. Efter besøget på Sprogø kører vi over Højbroen til Sjælland. Her nyder vi en frokostbuffet. Herefter går turen hjemad, og vi finder et passende sted på Fyn til en kop kaffe og en småkage. Prisen er 950,- kr. incl. transport, kaffe/rundstykke, frokost, guide på Sprogø samt



eftermiddagskaffe m. småkager. Opsamling kl. 07.00 v. P-plads, Føtex, Ribe.
Hjemkomst ca. kl. 17.30. Tilmelding fra mandag d. 11. maj 2026 til Søren's Rejser på
tlf. 86 88 18 17. Kontaktperson Birthe.

Arrangementer november 2026

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 11. november kl. 10-13

Se omtale i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125.
Online tilmelding/betaling fra onsdag 28. oktober kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, 15. november kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr.
175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 5. oktober kl. 14.
Kontaktperson Hanne tlf. 5154 7982.

Seniorbio, seminariehuset, indgang C, tirsdag 17. november kl. 15.30-17.30

Ingen tilmelding/gratis. Filmtitel senere på hjemmeside/i annonce. Se omtale i
september 2026. Kontaktperson Lilian

Biodiversitet fra A til Å, Ribe Fritidscenter, mandag 19. november 14-16

Biodiversitet! Alle taler om det i disse år, og man hører konstant om, at det går
virkelig skidt med naturen. Men sådan er det ikke. Der er masser af arter, der
stortrives. Tænk bare på de store pattedyr og rovfuglene. Men så er der alle dem, der
ikke har det godt- kirkeuglerne og sommerfuglene. I dette foredrag v. biolog og
tidligere museumsinspektør for Naturhistorisk museum i Århus Morten D. D. Hansen
bliver vi meget klogere på, hvad der er op og ned på biodiversiteten, og ikke
mindst høre om, hvad vi kan gøre for at hjælpe de arter, der har det svært. Kaffe med
kage. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra 12.
oktober kl. 14. Kontaktperson Birthe.

Arrangementer december 2026

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 9. december kl. 10-13

Se beskrivelse i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125.
Online tilmelding/betaling fra onsdag 25. november kl. 9.00. Kontaktperson
Søren.

Seniorbio, seminariehuset, indgang C, tirsdag 15. december kl. 15.30-16.30

Ingen tilmelding/gratis. Se omtale i september 2026. Filmtitel senere på
hjemmeside/i annonce. Kontaktperson Lilian.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, 20. december kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr.
175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 2. november kl. 14.
Kontakt Hanne tlf. 5154 7982.



Vi ønsker alle vores medlemmer glædelig jul og godt nytår

Arrangementer januar 2027

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 13. januar kl. 10-13

Se beskrivelse i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125.

Online tilmelding/betaling fra onsdag 30. december kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, søndag 17. januar kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr.

175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 7. december kl. 14.

Kontaktperson Hanne tlf. 5154 7982.

Seniorbio, seminarieHuset, indgang C, tirsdag 19. januar kl. 15.30

Ingen tilmelding/gratis. Se omtale i september 2026. Filmtitel senere på

hjemmeside/i annonce. Kontaktperson Lilian.

Et godt liv med demens, Ribe Fritidscenter, torsdag 21. januar kl. 14-16

Demenssygdom sender både den syge, familien og omgangskredsen ud på steder, hvor ingen har været før. Betingelserne for samvær og kommunikation udfordres og præges i høj grad af svære følelser og usikkerhed. Hvordan håndteres ændret adfærd? Hvad kan vi være sammen om? På trods af færre ressourcer, er der rige muligheder for at sanse, snakke, opleve, grine og give en hånd med. Oplægget v. ergoterapeut Mette Søndergaard vil byde på indsigt i demens samt værktøj til kommunikation og masser af gode ideer til et samvær med glæde på trods af svær sygdom. Kaffe med kage. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra 7. december kl. 14. Kontaktperson Birthe.

Arrangementer februar 2027

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 10. februar kl. 10-13

Se beskrivelse i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125.

Online tilmelding/betaling fra onsdag 27. januar kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, søndag 21. februar kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr.

175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 4. januar kl. 14.

Kontaktperson Hanne tlf. 5154 7982.

Seniorbio, seminarieHuset, indgang C, tirsdag 16. februar kl. 15.30-17.30

Ingen tilmelding/gratis. Se omtale i september 2026. Filmtitel senere på

hjemmeside/i annonce. Kontaktperson Lilian.



Klimaændringer - klimakrise, Ribe Fritidscenter, 25. februar kl. 14-16

Foredrag v. biolog Uwe Lindholt. Klimaændringer er uden tvivl et af de største naturmiljøproblemer, vi har i dag. Forskere har i flere årtier meldt ud, at vi burde passe på global opvarmning og skære ned på udledningen af drivhusgasser, men det har været svært at trænge igennem, for usikkerhed om konsekvenserne af stigende temperaturer har ikke været så synlige. Indtil nu. For nu kan vi mærke den globale opvarmning og se dens virkninger som tørke, oversvømmelser og flere storme. Så nu snakker alle om klima, global opvarmning og CO2. Men hvor stort er problemet? Og kan vi gøre noget ved det? Kaffe med kage. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra 11. januar kl. 14. Kontaktperson Birthe.

Arrangementer marts 2027

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 10. marts kl. 10-13

Se beskrivelse i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra onsdag 24. februar kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, søndag 21. marts kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr. 175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 1. februar kl. 14. Kontakt Hanne tlf. 5154 7982.

Seniorbio, seminariehuset, indgang C, tirsdag 16. marts kl. 15.30

Ingen tilmelding/gratis. Se omtale i september 2026. Filmtitel senere på hjemmeside/i annonce. Kontaktperson Lilian.

Årsmøde for medlemmer, Fritidscentret, onsdag 17. marts kl. 17-19.30

Årsmøde i henhold til vedtægterne. Efter årsmødet let anretning. Årsmødet er gratis. Online tilmelding fra 13. januar - 8. marts. Kontaktperson Søren.

Arrangementer april 2027

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 14. april kl. 10-13

Se beskrivelse i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra onsdag 31. marts kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Vores økonomi når vi er ældre, Ribe Fritidscenter, torsdag 15. april, kl. 14-16

Der er mange regler, der skal holdes øje med, når man er pensionist. De er ofte svære at forstå, og derfor kommer man let til at træffe beslutninger, der ikke er hensigtsmæssige. Svend Erik Nielsen, der er rådgiver og har hjulpet mange, kommer og giver dig viden om mange af de emner, der er relevante for os som pensionister eller på vej til det. Kaffe med kage. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra 8. marts kl. 14.00. Kontaktperson Birthe.



Søndagscafé, Bøge Allé 2, søndag 18. april kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr. 175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 1. marts kl. 14. Kontaktperson Hanne tlf. 5154 7982.

Seniorbio, seminarieHuset, indgang C, tirsdag 20. april kl. 15.30-17.30

Ingen tilmelding/gratis. Se omtale i september 2026. Filmtitel senere på hjemmeside/i annonce. Kontaktperson Lilian.

Arrangementer maj 2027

Hyggeformiddag for mænd, onsdag 12. maj kl. 10-13

Se beskrivelse i september 2026. Medlemmer kr. 75. Ikke-medlemmer kr. 125. Online tilmelding/betaling fra onsdag 28. april kl. 9.00. Kontaktperson Søren.

Søndagscafé, Bøge Allé 2, søndag 16. maj kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr. 175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 5. april kl. 14. Kontaktperson Hanne tlf. 5154 7982.

Tur til Rügen 18.-21. maj

Sørens Rejser står for turen, der bringer os til den charmerende ø, Rügen, som er Tysklands største. Vi bor på 3-stjernet hotel i rolige omgivelser på den vestlige side af øen i den lille by Gingst. Vi mødes ved P-plads Føtex, Ribe kl. 06.30. Hjemkomst ca. kl. 17.30. Pris kr. 4.295 pr person, tillæg for enkeltværelse kr. 475. Prisen er inkl. halvpension, overfarter og entreer. Tilmelding fra 7. september til Sørens Rejser på tlf. 86881817 eller pr. mail: mail@sorensrejser.dk. Kontaktperson Birthe.

Arrangementer juni 2027

Søndagscafé, Bøge Allé 2, søndag 20. juni kl. 12.30-15.00

Hygge og middag med 2 retter mad, vin/vand, kaffe og småkager. Medlemmer kr. 175. Ikke-medlemmer kr. 225. Online tilmelding/betaling fra 3. maj kl. 14. Kontaktperson Hanne tlf. 5154 7982.



Til dig, der vil være frivillig i ÆldreSagen, Ribe afdeling

Velkommen:

Vi tilbyder et bredt udvalg af aktiviteter med ønske om at skabe et aktivt og meningsfyldt liv for alle, uanset alder. Måske har du lyst til at blive frivillig i én af vores nuværende aktiviteter, måske har du en god idé til et nyt tiltag. Uanset, så byder vi dig velkommen i en meningsfuld og spændende forening, hvor vi har hjerte og etik i højsædet!

Værd at vide:

Som frivillig bliver du tilknyttet en kontaktperson, så du ikke står alene. Sammen med din kontaktperson får du en snak om de opgaver, du ønsker at være en del af. Ved samtalen underskrives en blanket hvoraf fremgår praktiske og faktuelle oplysninger om dig og din frivillige kontaktperson.

Som frivillig skal du acceptere at:

- forholde dig neutral partipolitisk-, etnisk- og religiøst
- du har tavshedspligt og ikke må videreformidle personlige oplysninger om brugeren uden dennes skriftlige accept. Undtaget er dog almindelig oplysningspligt, hvis et menneskes liv og velfærd er i fare
- ikke modtage gaver, penge eller arv fra brugeren
- ikke håndtere brugerens NemID, personlige koder, penge eller medicin
- der må på ingen måder være udlæg eller penge mellem dig og brugerne
- ikke påtage dig pleje- eller træningsopgaver, der kræver fagligt indblik eller som det offentlige er forpligtiget til at løse
- du må ikke have nøgle til brugernes boliger
- du må ikke anvende brugerens egen bil til transport
- din frivillige indsats er ulønnet og ophører, når du ikke længere ønsker at være frivillig

Du er som frivillig:

- omfattet af Ældre Sagens forsikring for frivillige
- mulighed for at få refunderet kørepenge efter gældende takster. Vores holdning er, at du ikke skal have udgifter forbundet med din frivillige indsats
- én eller to gange årligt inviteres du til hyggeligt samvær

Sådan gør du:

Du kan kontakte den kontaktperson, der står nævnt i den aktivitet, du påtænker at blive en del af, eller du kan kontakte foreningens frivilligkoordinator Inge Hansen tlf 9383 9695 mail inge58hansen@gmail.com

Vi ser frem til at høre fra dig!



ÆldreSagen Ribes kontaktpersoner:

Aktivitetscenter Ribelund: Mona Schwenker, tlf. 4034 9116

Bisidder: Vibeke Skibby, tlf. 4046 3728

Blokfløjte: Lene Unnerup, tlf. 2539 9242

Bowling: Anne Storgaard, tlf. 9115 0307

Canasta i Vindrosen: Gurli Iversen, tlf. 2253 0249 / Lisa Vigsø, tlf. 5150 9589

Demensaflastning og pårørendecafe, demenskor: Birthe Søgaard, tlf. 2466 0774

Drømmeløber: Anne Bennike, tlf. 3577 3209, anb@aeldresagen.dk

English Conversation: Hanne Friis Kristiansen, tlf. 6150 0083

Fællessang, Kvickly: Lilian Maskov, tlf. 4119 1840

Hyggeformiddage for mænd: Søren Tang Sørensen, tlf. 6161 6799

IT-cafe: Karsten Vinther, tlf. 5190 1498

Kortspil i Vindrosen: Aase Lausen, tlf. 2360 6534

Kortspil i Aktivitetscentret i Hviding: Kaj Lund, tlf. 4095 4274

Kreativt samvær, Kvickly: Irene Pindborg, tlf. 2960 5616, Karen Warming tlf. 6126 8733

Kørestols-ture Dagmargården/Åhaven: Thomas Pedersen, tlf. 2364 4117

Kørsel til indkøb og ledsagelse: Mona L. Damkjær, tlf. 2274 2086

Læsekreds: Bodil Sixhøj Hyldahl, via sms 2328 5712

Mad og Mænd: Kjeld Birk, tlf. 2464 5806 / Ole Pallesen, tlf. 4014 8709

Madlavning M/K: Erling Nielsen 5188 9150

Madlavning for mænd: Bertel Maskov, tlf. 2041 7668 / John Poulsen, tlf. 3025 7542

Motion (yoga, gymnastik, stolegymn., hjerne & krop): Svend Kviesgaard, tlf. 5157 1307

PC og IT-hjælp i hjemmet: Karsten Vinther, tlf. 5190 1498

Petanque ved banen på Ribelund: Werner Hess, tlf. 2175 9040

Praktisk hjælp i hjemmet: Børge Mortensen, tlf. 5151 6106

Rejser og ture: Birthe Christiansen tlf. 4076 7125 / Maj-Britt Bohnensack tlf. 2440 7565

Seniorbio: Lilian Maskov, tlf. 4119 1840

Skolevenner/styrk sproget: Jytte Østergaard, tlf. 2094 7472

Slægtsforskning: Ove Kann, tlf. 6166 3880

Søndagscafé: Hanne Hansen, tlf. 5154 7982

Tryghedsopkald: Britta Schurmann, tlf. 2147 4715 / Tove Hansen, tlf. 2310 9543

TV-hjælp: Karsten Vinther, tlf. 5190 1498

Tysk konversation: Ruth Christensen, tlf. 5183 8409

Virksomhedsbesøg: Birgit Lund, tlf. 6160 1572

ÆldreSagen Ribe Afdeling Bestyrelse og suppleanter

Søren Tang Sørensen	Formand Tlf. 6161 6799
Lilian Maskov	1. Næstformand Tlf. 4119 1840
Inge Hansen	2. Næstformand Tlf. 9383 9695
Hanne Hansen	Socialhumanitær kontaktperson Tlf. 5154 7982
Birthe Christiansen	Medlem Tlf. 4076 7125
Lene Kjær	Sekretær Tlf. 5358 1023
Eigil Braagaard	Kasserer Tlf. 2274 3684, KS.ribe.571@aeldresagen.dk
Suppleanter:	
Svend Kviesgaard	Tlf. 5157 1307
Mona Lise Damkjær	Tlf. 2274 2086
Karsten Vinther	Tlf. 5190 1498
Erling Jensen	Tlf. 2362 1008

Forsidefoto er taget af Marianne Brandt-Erichsen .
”Slotsbanken - en septemberdag”