

Aktivetsprogram



 **Medborgerhuset**
Varde

2023
2024

Varde
Kommune



Indholdsfortegnelse

Velkommen	3	Kun for mænd	13
Åbningstider	4	Kortspil - L'hombre	14
Information	4	Kortspil - Frit valg	14
Dagsfunktionen.....	5	Krop og bevægelse	14
Butik	6	Ryg, mave og lår	14
Café	7	Lytteklubber	15
Aktiviteter og workshops.....	7	Selvhjælp/Apopleksi.....	16
Bob	7	Syng sammen	16
Engelsk, letøvede	8		
Engelsk, fortsættere	8		
Glaskunst.....	8		
IT 1, IPad - efter behov ..	9		
IT 2, Drop ind	9		
IT 3, PC - letøvet.....	9		
IT 4, Smartphone	10		
Keramik	10		
Kreative værksteder	11		
Hobby-hygge	11		
Håndarbejde.....	11		
Kort-fremstilling.....	11		
Knipling	11		
Leg med blomster	12		
Patchwork	12		
Akrylmaling m.m.....	12		
Porcelænsmaling	12		
Træværkstedet	13		

Praktiske oplysninger:

Tilmeldingsdag	16
Aftenfunktion	17
Foreninger i huset.....	17
Frivilligt arbejde	18
Brugerrådet	18

HUSK!

Har du gode ideer eller ønsker til andre arrangementer eller til specifikke aktiviteter, er du meget velkommen til at rette henvendelse til husets personale eller til Brugerrådet.

Velkommen til sæson 2023 - 2024 i Medborgerhuset Varde

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

Vi glæder os rigtig meget til igen at møde alle jer, som kommer her i huset og også jer, der besøger os for første gang.

Medborgerhuset bygger på princippet om "Hjælp til selvhjælp".

Vi ønsker at skabe og styrke fællesskaber, hvor aktiviteterne er præget af stor indflydelse fra brugerne.

Der er tilknyttet omkring 60 engagerede frivillige, og de er med deres store indsats med til at gøre huset til et rart og kreativt samlingspunkt.

Vort ønske er, at alle oplever at deltage i meningsfulde aktiviteter og positive fællesskaber.

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

Vi ønsker alle rigtig god fornøjelse med sæson 2023 / 2024

Med venlig hilsen



Åbningstider for huset

Medborgerhusets døre er åbne:

Man - torsdag 9.00 - 16.00
Fredag 9.00 - 12.00

Det er dog ikke altid muligt at møde personalet i åbningstiden.



Du er velkommen til at kigge ind og få svar på dine spørgsmål i

Informationens åbningstid:

Man - torsdag 10.00 - 14.00
Fredag Lukket

Informationen

Ved informationskranken i forhallen:

- kan du bl.a.:

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

Du kan finde flere oplysninger ...

- **på husets informationsskærm**

- **på Facebook:**

www.facebook.com/medborgerhusetivarde

- **samt hjemmesiden:**

www.medborgerhuset.vardekommune.dk

Når du tilmelder dig nyhedsbreve i Informationen, får du altid informationer og det seneste nye tilsendt på mail.

Medborgerhusets dagfunktion

I dagtimerne finder du et varieret udbud af aktiviteter, som alle fungerer på brugernes præmisser. Derfor drives det hele med størst mulig indflydelse af dig selv, dit fællesskab og husets muligheder.

For at deltage i Medborgerhusets dagtilbud skal du have et gyldigt medlemskab, som fornyes hvert år den 1. august og det gælder frem til den 31. juli året efter.

Medlemskab koster 200,- kr.

uanset indmeldelsestidspunkt og købes ved henvendelse i Informationen.

Med medlemskortet er det gratis at deltage i alle Medborgerhusets dagfunktions-aktiviteter, dog må der påregnes udgifter til enkelte aktiviteter, materialer og forbrug.



Ved deltagelse i nogle arrangementer kan der være betaling, og det oplyses altid ved det enkelte arrangement.

Bemærk:

Nogle hold kræver tilmelding, som sker efter "først til mølle" tirsdag den 15. august kl. 10.00-12.00

Vi glæder os til at byde dig velkommen i Medborgerhuset.



Butikken

I Medborgerhusets brugerbutik har medlemmerne mulighed for at sælge deres håndarbejder og andre kreative ting.

Butikken har åbent:

Mandag til torsdag
kl. 10.00 - 13.00

Fra 1. oktober til 1. april vil der også være åbent til kl. 14.00 om tirsdagen.



Vi har allerede et stort udvalg, men er altid glade for at få nye ting i butikken.

Kom endelig med dine egne kreationer og få mulighed for at tjene lidt ekstra.

Butikken / Brugerrådet tager 10% i provision når du er medlem, og 20% ved ikke-medlemmer.

Medborgerhusets Café

Åbningstider:

Man - torsdag 9.00 - 15.00
Fredag 9.00 - 11.30

I husets Café på 1. sal kan du købe kaffe, te, morgenbrød og dagens kage.

Der kan aftales anden form for forplejning, og det er også muligt at købe håndmadder, hvis du bestiller dagen før (dog ikke til om fredagen)

Du bestiller ved at henvende dig i Caféen eller ved at ringe til tlf. 79 94 87 25.

Informationen kan også være behjælpelig.



NB!

Du kan betale med MobilePay og kontanter i Caféen.

Aktiviteter og workshops i Medborgerhusets dagfunktion

På de følgende sider kan du se mere om de aktiviteter, vi tilbyder.

Som tidligere nævnt, er mange af husets tilbud båret af brugerne selv, efter princippet om "Hjælp til selvhjælp".

Derfor er de fleste af holdene uden egentlig instruktør/underviser, men der er altid knyttet mindst én engageret frivillig til holdet. Den frivillige fungerer både som aktiv bruger, og som holdets kontaktperson og praktiske vejleder.

Nye aktiviteter og workshops kan blive tilføjet i løbet af sæsonen, og du vil også få nyheder tilsendt på din mail, når du har tilmeldt dig i Informationen i forhallen.

HUSK!

Der er enkelte hold som kræver tilmelding, og det sker efter «først til mølle»

**Tirsdag den 15. august
kl. 10.00 til 12.00**



BOB

Vi spiller bob i en venlig og behagelig atmosfære.



Mød bare op og find ud af, om det er noget for dig.
Du er meget velkommen.

Bob 1

Onsdage kl. 13.00 - 16.00

**Holdstart - Bob 1:
9. august 2023**

Bob 2

Fredage kl. 9.00 - 11.30

**Holdstart - Bob 2:
4. august 2023**

Engelsk for let øvede

Tirsdag kl. 13.00 - 15.30

Holdstart 24. oktober

10 gange á 2½ time i ulige uger.

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

Der er ingen lektietvang, så kom bare med godt humør og vær med.

Der opkræves 50 kr. til kopier.

Lilly Jessen

HUSK!

**Tilmelding til
engelsk og glaskunst
tirsdag den 15. august
kl. 10.00 -12.00**

Engelsk for fortsættende

Torsdag kl. 9.00 - 11.30

Holdstart 26. oktober

10 gange á 2½ time i ulige uger med start i uge 43.

Holdet er for dig, der har et vist ordforråd og den grundlæggende grammatik på plads. Du skal regne med, at der er forberedelse til timerne. Der opkræves 50 kr. til kopier.

Lilly Jessen



Glaskunst

Hver 2. mandag

kl. 9.00 - 12.30

Holdstart - Hold 1:

4. september 2023

Holdstart - Hold 2:

11. september 2023

Kom og lav dine egne flotte, sjove og dekorative ting i glas.

Medbring selv en glasskærer, en pudseklud og sekundlim.

Der opkræves 25 kr. pr. gang til fællesudgifter, herunder brænding.

Kontaktperson: Else Pedersen
Tlf. 61 33 93 30



HUSK at melde afbud til Else, hvis du bliver forhindret.

IT 1

IPad for begyndere 5 gange á 2½ time

I Medborgerhuset har vi mulighed for løbende at oprette hold for begyndere, hvis du ønsker grundlæggende viden og indsigt i din iPad og dens mange anvendelsesmuligheder.

Du kan blot lade dig registrere i Informationen. Når der er samlet deltagere nok til et hold, vil de 5 mødegange blive fastsat.

Irene Riber



IT 2

Drop-Ind Første mulige dato: 7. september 2023

Har du problemer med din computer, iPad, telefon, e-mail eller opdateringer, så er der hjælp at hente hos Medborgerhusets frivillige.

De kommer hver torsdag kl. 9.30-11.30 i Medborgerhuset, **hvis** der er behov for hjælp. Henvend dig i Informationen senest dagen før.

I lige uger: Per Petersen
i ulige uger: Lars Hansen

HUSK!

Til alle IT- holdene medbringer du din egen Smartphone eller iPad, dine egne personlige koder og en strømforsyning

IT 3

PC for letøvede Onsdage 11.15 - 13.30

Holdstart 6. september 2023

Du skal være nogenlunde vant til at arbejde på en PC.

Udover mails og adgang til bl.a. Borger.dk, SKAT.dk, e-boks m.m. arbejder vi i billedprogrammet Picasa.

Du lærer bl.a. at importere og redigere billeder fra dit kamera eller fra nettet.



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

Peter Knudsen
Henning Nielsen

IT 4

Smartphone

4 torsdage
kl. 10.30 - 12.30

Holdstart
7. september 2023

Bliv klogere på din Smartphone og dens mange anvendelsesmuligheder.

Jonna Clausen



Til alle IT- holdene medbringer du din egen **Smartphone, PC eller iPad.**

Husk også dine egne personlige koder og en strømfor-
syning

Keramik

Lav dine egne krus, fade og skåle - eller en skulptur.

Der er ingen underviser, så vi lærer af hinanden og deler ud af vores erfaringer.

Drejeskive, glasur og redskaber er til fri afbenyttelse, og leret købes i huset.

Der betales et beløb pr. gang til brænding, glasur m.m.



Hold 1
Onsdage i lige uger
kl. 12.00 - 15.30
Holdstart 23. august 2023

Hold 2
Onsdage i ulige uger
kl. 12.00 - 15.30
Holdstart 30. august 2023

NB! Der arbejdes i træværkstedet og i kælderen (trapper).

Anni Pedersen og
Kirsten E. Nielsen

Kreative værksteder

Medborgerhuset tilbyder flere spændende hold, hvor du kan udfolde dig kreativt.

Holdene har ingen undervisere, men altid en frivillig person, som du kan henvende dig til.

Det vigtigste er at hygge sig, blive inspireret af de andre og at du måske kan lære noget nyt.



Hobby-hygge

Lav den form for håndarbejde du allerbedst kan lide, eller lad dig inspirere af de andres aktiviteter og lær noget nyt.

Det er et åbent hold, hvor vi hjælper hinanden, hygger og snakker og får en kop kaffe.



**Lige uger:
Tirsdays kl.
13.00 -16.00**

Start den 22. august 2023

Else Marie S. Knudsen
Tilmelding ikke nødvendig.
Alle er velkomne

Håndarbejde

På tekstilværkstedet kan man frit benytte symaskiner og andre værkstedsfaciliteter.

Vi hækler, strikker, laver lykønskningskort og meget mere. Medbring dit eget håndarbejde og vær med i det hyggelige samvær. Vi kan også tilbyde salg af materialer i begrænset omfang.

Det er et åbent hold, hvor vi hjælper hinanden, hygger og snakker og får også altid tid til en kop kaffe eller te.



Tirsdays kl. 9.00 - 12.00

Karen Henningsen

Torsdays kl. 9.00 -12.00

Anette Allerslev

Knipling

Tirsdays kl. 9.00 - 12.00
Holdstart den 12. september

Begynder eller øvet? Alle er velkomne, og du kan f.eks. lave mellemværk, lyseduge, veste, hatte og andre fine ting. Materialer og redskaber kan købes/lånes.

Vera Thrane

Leg med blomster

Vi inspirerer hinanden og leger med sæsonens blomster fra din egen have eller fra naturen.

Der er ingen fast instruktør så vi hjælper hinanden med det hele. Vi ses ikke hver uge, men ved **tilmelding tirsdag den 15. august** får du oplyst datoerne.

Holdstart - Hold 1:

5. september - kl. 9.00-12.00

Holdstart - Hold 2:

7. september - kl. 9.00-12.00

Else Marie Holm

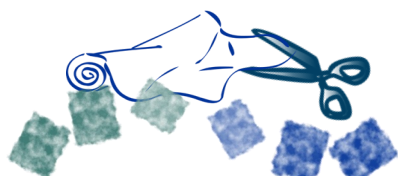
Patchwork

Onsdage kl. 9.00-12.00

Holdstart: 16. august

Vi syer alle former for patchwork (fortrinsvist i hånden). Vi har mange mønstre og opskrifter, og du medbringer selv materialerne. Vi hjælper hinanden på kryds og tværs.

Poula Andreasen
Else-Marie Holm



Akrylmaling m.m.

Torsdage kl. 9.00 - 12.00

Holdstart: 24. august

Vi maler billeder på lærred og på krukker og æsker eller noget andet sjovt. Vi arbejder mest i acrylmaling.



Der er ingen fast instruktør. Vi hygger os med at hjælpe og inspirere hinanden.

Medbring egne materialer, som lærred, maling og pensler.

Alle er velkomne til at møde op.

Elsebeth Hindsig

Porcelænsmaling

Onsdage kl. 9.00 -12.00

Holdstart: 6. september v/

Nette Debel

&

Torsdage kl. 13.00 -16.00

Holdstart: 24. august v/

Bent Bagge

Du kan sætte et personligt præg på dit eget porcelæn, og få masser af inspiration til gaver m.m.

Træværksted

Fuglekasser

Løvsavsarbejde

Træ- drejning

Billedskæring

Insektbo



**Mandag, onsdag og fredag
formiddag (Åbent værksted)**

Kl. 9.00 - 12.00

På husets træværksted er mulighederne stort set kun begrænsede af fantasien.

Du behøver ingen erfaring eller forkundskaber for at møde op. Det kræver dog, at du får en præsentation og gennemgang af maskiner og værktøj af den værkstedsansvarlige.

Idéer og værktøj stilles til rådighed og du medbringer selv materialerne.

Der er dog også mulighed for at bestille og købe materialer efter aftale.

Hvis du fremstiller varer, som sælges til fordel for Brugerrådet i husets butik, dækkes udgiften til materialerne.

Kun for mænd

Er du mandligt medlem af husets dagfunktion er du velkommen i denne gruppe, som er baseret på hjælp til selvhjælp.

Alle har mulighed for at være arrangør eller medhjælper på et arrangement, en udflugt, et virksomhedsbesøg eller måske et foredrag.

Mulighederne er mangfoldige og der er møde ca. 2 gange om måneden.

Det er et Husmøde den første torsdag i måneden, og en tur ud af huset senere på måneden.



Vær opmærksom på, at der kan være et begrænset antal pladser, når turen går ud af huset, og tilmeldingen sker efter «Først til mølle»



Ved møderne i huset, opkræves der 35 kr. for kaffe og brød.

John Callesen

Kortspil - L'hombre

Mandage kl. 13.45 – 15.45
Holdstart: 14. august

Vi spiller L'hombre og du skal bare møde op, også hvis du er nybegynder.

Vi lærer dig spillet og vi får også en kop kaffe ca. kl. 14.30

Instruktør: Jørgen Slivsgaard
Frivillig: Sigrid Lorenzen

Kortspil - frit valg

Torsdage kl. 13.00 – 16.00

Kom og vær med, og få en hyggelig eftermiddag med forskellige kortspil og kaffe.

Alle medlemmer er velkomne.

Krop og bevægelse

Medborgerhuset giver dig også muligheden for at få sved på panden med forskellige aktiviteter, der byder på motion og hyggeligt samvær.

Bemærk: Nogle af tilbuddene kræver selvstændigt medlemskab af den enkelte forening.

Find mere information om foreningerne på side 17



Ryg, mave og lår

Tirsdage kl. 9.00 -10.00
Holdstart: 22. august

Ønsker du en stærk krop og en god balance, så kom og få pulsen op, et smil på læben og dejligt samvær med andre.

Vi har fokus på ryg, mave, baller og lår, og da nogle af øvelserne foregår på gulvet, er det en fordel at du medbringer din egen gymnastikmåtte.

Har du det ikke så godt med de liggende øvelser, vil der altid være stående eller siddende alternativer.

Alle er velkomne, så mød endelig bare op, og medbring behageligt tøj og indendørs sko.

Instruktør: Karina

NB! Der er en egenbetaling på 10 kr. pr. gang

Lytteklubber

I samarbejde med Varde Bibliotek tilbyder vi en lytteklub, med adgang til en hel masse gratis, spændende materiale at lytte til.

Måske er du ikke længere i stand til at læse på grund af synsned-sættelse og hensigten med lytteklubberne er også, at man skaber sociale fællesskaber og får kendskab og inspiration til at benytte bl.a. E-reolens tilbud. **Max deltagere pr. hold: 5 personer**

HUSK!

Tilmelding tirsdag den 15. august kl. 10.00 -12.00

Lytteklub 1

**Mandag 13.00 - 15.00
i lige uger**

Start: 4. september 2023

Vi lytter sammen til nogle uddrag af noveller, som så lyttes færdig derhjemme.

Det er muligt at komme med forslag til bøger og andet materiale.

Vi får også tid til en kaffepause.

Jonna Clausen



Lytteklub 2

**Tirsdag 10.00 - 12.00
i lige uger**

Start: 5. september 2023

Vi lytter til bøger via en højtaler og det er op til den enkelte, om man vil lytte bogen færdig derhjemme.

Det er selvfølgelig altid muligt at komme med forslag til bøger.



Interessegruppe

Selvhjælpsgruppen for Apopleksiramte

**Mandag og onsdag
kl. 9.30 - 11.00**

Vi hygger og drikker kaffe og har man et problem, prøver vi at løse/snakke om det. Vi tager på heldagsture 2 gange om året og holder grillfest. En formiddag om måneden bruger vi på at synge. Tag gerne en pårørende med.

Hanne Mathiasen
Bente Hansen

Syng sammen

**Kom, syng og vær glad
Mandag i lige uger
kl. 10.00 - 11.00**

Holdstart: 2. oktober 2023

Vi er en lille gruppe sangglade mennesker der mødes til fællessang og hyggeligt samvær.



Vi synger fra DGI-sangbogen i en hyggelig atmosfære.

Palle Frandsen

Tilmeldingsdag

HUSK at tilmelde dig de hold, hvor det er nødvendigt.

Nogle aktiviteter kræver tilmelding til holdene, da der er begrænsede antal pladser. Der er tilmelding ved sæsonstart i august, og for sæson 23/24 er det

Tirsdag den 15. august kl. 10.00 - 12-00

Tilmelding på holdene forudsætter medlemskab af Medborgerhusets Dagfunktion, så husk at medbringe et gyldigt medlemskort.

Fornyelse og betaling af medlemskort kan ske i Informationen, og må meget gerne være på plads forud for tilmeldingsdagen.

Hold, der kræver tilmelding er:

* Glaskunst * IT * Engelsk * Keramik * Patchwork
* Leg med blomster * Akrylmaling * Gymnastik * Lytteklub

Medborgerhusets Aftenfunktion

Om aftenen kan Medborgerhuset benyttes af alle borgere i Varde kommune, som er over 18 år.

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

Aftenfunktionen har deres helt eget program, og forudsætter derfor et separat medlemskab.



Oplysninger kan ses på hjemmesiden:

www.medborgerhuset.vardekommune.dk

- eller ved henvendelse til formand Gunner Nielsen på 21 46 47 56.

Du kan også finde trykt materiale i Info-standeren i forhallen.

Foreningsaktiviteter i Medborgerhuset

Medborgerhuset Varde huser flere foreninger som lejer sig ind i lokalerne, og som alle er med til at skabe ekstra liv, aktivitet og alsidighed.

Foreningerne tilbyder mange former for aktiviteter, og de kræver et selvstændigt medlemskab.

Foreninger, som hyppigt har aktiviteter i Medborgerhuset:

- OK Klubben
- Ældre Sagen (Spis sammen)
- Varde Gymnastikforening
- Røde Kors (Nørkjerne)
- Varde Pensionistforening / Efterlønsklub
- Varde og Omegns Folkedanserforening



Frivilligt arbejde

Har du lyst til at være aktiv som frivillig i Medborgerhuset?

Dine kompetencer kan være til stor glæde for andre, så hvad enten du kan undervise i IT eller gymnastik, har lyst til at stå i butikken eller du engagerer dig i et af husets udvalg eller brugerrådet, så kan du se frem til spændende opgaver, hvor du møder positive og glade brugere af Medborgerhuset.



Du kan også blive frivillig i servicegruppen, som træder behjælpeligt til, når der er praktiske opgaver som f.eks. borddækning og oprydning i forbindelse med arrangementer i huset.



Kontakt personalet,
hvis du er interesseret i at høre mere om det frivillige arbejde.

Alle aktive inviteres til **Frivilligfest** i løbet af foråret

Brugerrådet

Som medlem af Brugerrådet kan du være med til at styrke et godt samarbejde mellem brugerne af huset og Varde Kommune.

Hovedformålet er, at give husets brugere størst mulig indflydelse på aktiviteterne i hverdagen, på de mere specielle arrangementer og andre nye og spændende tiltag i huset.

**Brugerrådet afholder
generalforsamling næste gang:**

Mandag d. 26. februar 2024 kl. 12.00



Læs mere om Brugerrådet på hjemmesiden:
www.medborgerhuset.vardekommune.dk

Medborgerhusets kontaktpersoner



Susanne Sørensen

Administrativ medarbejder
79 94 87 25 / 23 29 79 57
ssrd@varde.dk

Pia L. Christiansen

Aktivitetsmedarbejder
21 77 19 90
pial@varde.dk

Inger Marie Hansen

Cafémedarbejder
79 94 87 28
ihan@varde.dk

Jane Jensen

Cafémedarbejder
79 94 87 28
jjec@varde.dk

Jeppé Mortensen

Pedel
medborgerhuset@varde.dk



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

4. oplag