

Aktivitetsprogram



**2026
2027**

Varde
Kommune



Indholdsfortegnelse

Velkommen	3	Krop og bevægelse	14
Åbningstider	4	Yoga	14
Information	4	Tirsdagsgymnastik	14
Dagsfunktionen	5	Lytteklub	15
Butik	6	FIX IT - Reparationer	15
Café	6	Selvhjælp/Apopleksi	16
Aktiviteter og workshops	7	Syng sammen	16
Bob	7		
Engelsk, letøvede	8		
Engelsk, fortsættere	8		
Glaskunst	8		
IT 1, Drop ind	9		
IT 2, Layout m.v.	9		
Keramik	10		
Kreative værksteder	10		
Hobby-hygge	10		
Kreativt hold	11		
Knipling	11		
Håndarbejde	11		
leg med blomster	12		
Patchwork	12		
Akrylmaling m.m.	12		
Porcelænsmaling	12		
Træværkstedet	13		
Kun for mænd	13		
Kortspil—L'hombre	14		

Praktiske oplysninger:

Tilmeldingsdag	16
Aftenfunktion	17
Foreninger i huset	17
Frivilligt arbejde	18
Brugerrådet	18
Kontaktpersoner	19

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 2026 - 2027 i Medborgerhuset Varde

Det er med stor glæde, at vi i Medborgerhuset Varde igen kan byde velkommen til en ny sæson fyldt med aktiviteter, fællesskab og gode oplevelser for pensionister, førtidspensionister og efterlønnere i Varde Kommune.

Vi glæder os til at se både jer, som er faste brugere af huset, og jer, der træder ind ad døren for første gang. Medborgerhuset er et åbent og inkluderende mødested, hvor nærvær, engagement og fællesskab er i centrum.

I Medborgerhuset Varde arbejder vi for at skabe og styrke meningsfulde fællesskaber. Aktiviteterne udvikles i tæt samspil med brugerne og bygger på princippet om *hjælp til selv-hjælp*, hvor lysten til at bidrage og tage medansvar er en vigtig drivkraft.

Omkring 60 engagerede frivillige yder hver sæson en stor indsats og er med til at gøre Medborgerhuset til et levende, trygt og aktivt samlingspunkt. Uden dem ville huset ikke være det samme.

Vores mål er, at alle husets brugere oplever at deltage i aktiviteter, der giver mening, livsglæde og nye relationer. Du kan deltage i én eller flere aktiviteter – og har du lyst, er der også mulighed for at engagere dig som frivillig i huset.

Vi håber, at sæson **2026/2027** vil byde på mange gode stunder, nye fællesskaber og fortsat lyst til at være en del af Medborgerhuset Varde.

Rigtig god fornøjelse med sæsonen
Medborgerhuset Varde

Åbningstider for huset

Medborgerhusets døre er åbne:

Mandag-torsdag 9-16
Fredag 9-12

Fredag 9-12

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:

Mandag-torsdag 10-14
Fredag Lukket

Fredag **Lukket**

Informationen

I Informationen

- Betale årskontingent og

- Betale anerkendingsbrev 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 helt 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 11. august kl. 10-12

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:

Man-torsdag 10-13

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



**Mange flotte ting
til favorable priser**

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 sælge dine ting i Butikken.

Butikken / Brugerrådet tager 10% i provision, når du som medlem sælger dine ting i

Butikken.

Medborgerhusets Café

Åbningstider:

Man-torsdag	9-15.00
Fredag	9-11.30

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. 7994 8725.



NB!

Du kan betale med kontanter i Caféen og MobilePay i Caféen.

Husk tekst "Café" v/ Mobilepay.

Aktiviteter og workshops i Medborgerhusets dagfunktion

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

De fleste 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.

Dermed er der altid et vigtigt bindeled til huset og dets personale.

Nye aktiviteter, arrangementer 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»**

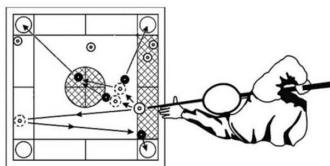
**Tirsdag
den 11. august
kl. 10-12**

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, Holdstart 5. august
Onsdage 13-16**

**Bob 2, holdstart 31. juli
Fredage 9-11.30**

Engelsk for let øvede

Tirsdage 13-15.30
v/Lilly Jessen

Holdstart 20. 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. (Max. 14 deltagere)
Der opkræves 50 kr. til kopier.

Tilmelding: tirsdag d. 11.
august kl. 10-12

Engelsk for fortsættere

Torsdag 9-11.30
v/Lilly Jessen

Holdstart 22. oktober

10 gange á 2½ time i ulige uger.

Holdet er for dig, der har et vist ordforråd og den grundlæggende grammatik på plads. Der er forberedelse til timerne. (Max. 16 deltagere)
Der opkræves 50 kr. til kopier.

Tilmelding: tirsdag d. 11.
august kl. 10-12

Glaskunst

Hver 2. mandag kl. 9-12.30
v/Else Pedersen.

Holdstart - Hold 1:
14. september

Holdstart - Hold 2:
21. september

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.

HUSK at melde afbud til Else, på tlf. 6133 9330, hvis du bliver forhindret.

Tilmelding: tirsdag d. 11.
august kl. 10-12



IT 1, Drop-Ind

Torsdage kl. 9.30-11.30,
hvis der er behov for hjælp.

Henvend dig i Informationen
senest dagen før.

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

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

Første gang 3. september



IT 2, Layout m.v.

4 torsdage kl. 10.30-12.30
V/Jonna Sandal Clausen

Første gang 20. august

Har du lyst til at prøve kræfter
med mulighederne i Word pro-
grammet og lave fine layouts,
evt. stille en sang op med
billeder m.v.

Sammen finder i ud af hvad
der kunne være givende at ar-
bejde med.

Du skal have Word på din PC.

Tilmelding: tirsdag d. 11.
august kl. 10-12.

HUSK

Til alle IT- holdene

medbringer du din egen

Smartphone, PC eller iPad

Husk også dine egne
personlige koder og en
strømforsyning

Keramik

Hold 1, holdstart 19. august
Onsdage i lige uger
kl. 12-15.30

Hold 2, holdstart 26. august
Onsdage i ulige uger
kl. 12-15.30

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

v/Anni Pedersen og Kirsten E. Nielsen

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 kan købes i huset.

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

Tilmelding: tirsdag d. 11. august Kl. 10-12



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 endda får lært noget helt nyt.

Hobby-hygge

Holdstart 29. august
Tirsdage i lige uger
kl. 13-16

V/Else Marie S. Knudsen

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. Tilmelding er ikke nødvendigt og alle er velkomne.

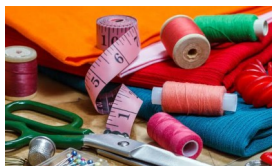
Kreativt hold

Holdstart 12. august
Onsdage 12-16
v/Anja Pedersen

Her arbejder vi blandt andet med at brodere, lave orkis, strik, hækling og perlesyning.

Du kan lave lige hvad du har lyst til, så du medbringer bare dit håndarbejde og dit gode humør.

Ingen tilmelding - Mød bare op.



Knipling

Holdstart 8. september
Tirsdage kl. 9-12
v/Lone Schou

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.

Håndarbejde

Holdstart 28. juli
Tirsdage kl. 9-12
v/Karen Henningsen

Holdstart 30. juli
Torsdage kl. 9-12
v/Anette Allerselv

På tekstilværkstedet kan man frit benytte symaskiner og andre værkstedsfaciliteter.

Vi hækler, strikker, broderer, patchword, laver lykønskingskort 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.



Leg med blomster

Hold 1, holdstart 22. sept.

Tirsdag kl. 9-12

Hold 2, holdstart 24. sept.

Torsdag kl. 9-12

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

Der er ingen fast instruktør så vi hjælper hinanden. Vi ses ikke hver uge, men ved tilmelding tirsdag den 11. august får du oplyst datoerne.

Else Marie Holm

Patchwork

Onsdage kl. 9-12

**v/Poula Andreasen og
Else-Marie Holm**

Holdstart 12. august

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

Tilmelding: tirsdag d. 11.
august kl. 10-12

Akrylmaling m.m.

Torsdage kl. 9-12

v/Elsebeth Hindsig

Holdstart 20. august

Vi maler billeder på lærred og på krukker og æsker eller andre sjove ting, og vi arbejder mest i akrylmaling. 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.

Tilmelding: tirsdag d. 11.
august Kl. 10-12

Porcelænsmaling

Onsdage kl. 9-12

v/Nette Debel

Holdstart 2. september

Torsdage kl. 13-16

v/Anja Pedersen

Holdstart 13. august

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

Træværksted

**Mandag, onsdag og fredag
formiddag (Åbent værksted)
kl. 9-12**

**Fuglekasser, insektbo, træ-
drejning, løvsavsarbejde**

- eller hvad du nu har lyst til

På træværkstedet 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.

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

Brugere betaler 20 kr. pr. md. til fællesudgifter på værkstedet

Kun for mænd

**Første husmøde torsdag 3.
september kl. 9.30**

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 både møder i huset og ture ud af huset.

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 40 kr. for kaffe og brød.

**Sommerfest
13. august**

Kortspil - L'hombre

Mandage kl. 13.45-15.45
v/Sigrid Lorenzen

Holdstart 10. 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

Yin Yoga—Ny

Fredag kl. 10.15-11.30

v/ Inge

Holdstart 11. september

Yin Yoga er et rigtig godt supplement til al anden motion og aktivitet. Yin Yoga er for alle kroppe—uanset alder, køn eller kendskab til yoga. Vores kroppe er forskellige. I Yin Yoga tages hensyn til DIN krop og de begrænsninger den har.

Udover Yin-stillingerne vil der være åndedrætsøvelser, meditation og afspænding.

Pris: 200 kr. pr. 1/2 sæson
(Betales ved tilmelding)

Tirsdagsgymnastik

Tirsdage kl. 9-10
v/Karina

Holdstart 18. 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.

Tilmelding: tirsdag d. 11. august kl. 10-12

Pris: 300 kr. pr. sæson
(Betales ved tilmelding)

På motionsholdene er det en fordel at have behageligt, løst-siddende tøj på og medbringe indendørs træningssko, et håndklæde og en drikkedunk.

Der er ikke badefaciliteter.

Lytteklubber

Mandag 13.00 - 15.00 i lige uger
v/Jonna Clausen

Holdstart 17. august



I Medborgerhuset Varde kan du deltage i vores lytteklub, som også er for dig der måske ikke længere er i stand til at læse på grund af synsnedsættelse. Hensigten med lytteklubben er også, at man skaber sociale fællesskaber og får kendskab og inspiration til at benytte bl.a. E-reolens tilbud, hvor der er adgang til en hel masse gratis, spændende materiale at lytte til.

Max deltagere pr. hold: 10 personer

HUSK!

Tilmelding tirsdag den 11. august kl. 10-12

FIX IT—Reparationsværksted

Tirsdage kl. 13.00 - 14.00 i lige uger

Holdstart 8. august

Vi har en gruppe frivillige med alsidige kompetencer og de tilbyder udbedring og reparation af bl.a. elektronik, tøj og småting, hvor vores reparatører gøre deres bedste for at "genoplive" produkter, i stedet for at de skal smides ud.

Vi giver dog ingen garanti for at vi kan redde det ...

Indlevering kan ske løbende, hvor en reparationsseddel udfyldes. Genstanden stilles og opbevares efterfølgende på hylde i kælderen. Reparationen sker på eget ansvar, og du vil om muligt selv blive involveret i selve processen.

Interessegruppe

Selvhjælpsgruppen for Apopleksiramte

Mandage og onsdage

kl. 9.30-11

v/Hanne Mathiasen og
Bente Hansen

Holdstart 27. og 29. august

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.

Syng sammen

Kom, syng og vær glad

Mandag i lige uger

kl. 10.15-11.15

v/Palle Frandsen og
Holger V. Sørensen

Holdstart 14. september

Vi er en gruppe sangglade mennesker, der mødes til fællessang og hyggeligt samvær. Vi synger fra DGI-sangbogen og vores nye Højskolesangbog. Der er en hyggelig atmosfære.

Tilmeldingsdag

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

Nogle aktiviteter kræver tilmelding til holdene, da der er begrænset antal pladser. Der er tilmelding ved sæsonstart i august, og for sæson 26/27 er det

Tirsdag den 11. august kl. 10-12

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 * Yoga * 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.

Læs mere på vores hjemmeside
www.medborgerhuset.vardekommune.dk.

eller ved henvendelse til formand
Gunner Nielsen på 2146 4756.



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 (Nørklerne)
- Varde Pensionistforening
- Varde og Omegns Folkedanserforening
- Dansk blindesamfund
- Høreforeningen



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 lidt mere om det frivillige arbejde. Alle aktive inviteres til **Frivilligfest** i løbet af foråret

Brugerrådet

Brugerrådet afholder generalforsamling næste gang:

Mandag d. 22. februar 2027 kl. 12.00

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.

Læs mere om Brugerrådet på hjemmesiden:

www.medborgerhuset.vardekommune.dk



Glenn Olesen

Faglig koordinator
41 19 04 48
glo@varde.dk

Pia L. Christiansen

Aktivitetsmedarbejder
21 77 19 90
pial@varde.dk

Jane Jensen

Cafémedarbejder
79 94 87 28
jjec@varde.dk

Inger Marie Hansen

Cafémedarbejder
79 94 87 28
ihan@varde.dk

Jeppe Mortensen

Pedel
medborgerhuset@varde.dk



