



Ældre Sagen

PROGRAM 2. halvår 2019

Varde



Blaabjerg

Blåvandshuk





Ældre  Sagen

Kære medlemmer

Et nyt efterårsprogram er på vej ud til alle vores 5395 medlemmer. På landsplan er vi nu 859.000 medlemmer, og vi får hver måned ca. 25 nye medlemmer til vores lokalforening.

Det er dejligt, at så mange nye medlemmer har fået øjnene op for Ældre Sagens mange fordele og tilbud.

Bestyrelsen er stolte over, at vi sammen med alle vores andre 80 frivillige kan tilbyde en bred vifte af mange forskellige social/humanitære tilbud til vores ældre medborgere, men vi er også opmærksomme på at tilbyde kulturelle og oplysende foredrag, udflugter og ture til virksomheder, tillige tilbyder vi flere forskellige IT-tilbud og andre sportslige aktiviteter.

I uge 17 deltog vi for fjerde år i træk i Danmark Spiser Sammen, Folkebevægelsen mod Ensomhed. Vi vil gerne være med til at afhjælpe ensomheden og gøre ordet **ENSOMHED** til et naturligt samtaleemne, når vi mødes. Det er et ord, som har en negativ klang, og ingen vil være ved at tilhøre denne gruppe, det er lidt "taberagtigt". Men alligevel viser tallene, at mere end 350.000 voksne er svært ensomme, 22.00 børn er svært ensomme, og de 6-29 årige og ældre over 85 er hårdest ramt af ensomhed.

I min barndom var der mange ord, vi ikke talte om, ej heller kendte til, men som i dag er helt almindelig ord, som alle taler frit om, og som ikke er tabubelagte.

Lad os lære at tale om ensomhed på samme frie måde. Hvis vi i fælleskab gør det til en vane at tale om ensomhed, når vi er sammen med andre, kan vi måske også være med til at afhjælpe den og hjælpe andre ud af den. For kun de færreste går helt fri af store skelsættende begivenheder, som kan være medvirkende til ensomhed. Og derfor skal vi alle med opmærksomhed og vedholdenhed være med i kampen mod den.

Vi glæder os til at være sammen med jer til efteråret.

God sommer til alle.

På bestyrelsens vegne

Marianne Zwinge

Forsidebilleder af Povl Birch, Klinting:

Varde: Varde Garten.

Blaabjerg: Kulturhuset

Blåvandshuk: Stationen i Oksbøl





Ældre Sagen har følgende tilbud

Hjælp og tryghed - Besøg hos enlige eller par

Til par tilbyder vi besøg i hjem, hvor pårørende til syge eller svækkede, har behov for trygt at kunne koble af et par timer.

Til enlige kan vi komme som besøgsvenner og få en snak eller gå en tur. Tilbuddet er et supplement til diverse offentlige ordninger. Vi udfører ikke hjemmesygepleje, hjemmehjælp eller andre faggruppers arbejde. Tryghed og nærvær er det gennemgående.

Tidspunkt for besøget aftales indbyrdes.

De frivillige er motiverede og modne mennesker, som gerne vil yde noget for deres medmennesker. De frivillige har tavshedspligt.

Tilbuddet er gratis og man behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at modtage tilbuddet.

Kontaktperson for Varde:

I samarbejde med Aflastningstjenesten – Ragnhild Kallestrup tlf. 23 65 68 33

Kontaktperson for Blåbjerg:

Kirsten Larsen, tlf. 61 60 21 66

Telefontjenesten

Tilbydes – især til enlige – et tryghedsopkald hver morgen.

Kontaktperson for Varde:

Helle Nicolaisen, tlf. 75 22 25 94

Ragnhild Pallesen, tlf. 51 21 34 38

Kontaktperson for Blåbjerg:

Elly Pedersen, tlf. 75 25 12 82

Anna Bjerg, tlf. 75 28 83 33



KØB IKKE gravstenen før du har talt med ...



Næslev's Stenhuggeri

Håndværkervej 2 • 6800 Varde

Åbent: man-fre: kl. 9.00-17.30 • Lør: kl. 9.30-12.00

Udstilling: Nørremarken 1 • 6753 Agerbæk

www.naeslevstenhuggeri.dk • Tlf. 75 22 02 44





Nye tilbud

Online booking, stadig aktuelt

Vi har nu gode erfaringer med "on line booking", hvor medlemmer melder sig til ture og arrangementer på Ældre Sagens hjemmeside. Små fejl i programmet er blevet rettet, men vi glæder os over, at så mange har benyttet sig af "on line booking" på hjemmesiden. Vi håber at flere vil benytte denne tilmeldingsform, skriv "ældresagen.dk/varde", og så finder du den tur du vil med på. Er der spørgsmål til, hvordan eller problemer med indtastning, så ring til turarrangøren og få hjælp telefonisk eller få tilsendt en vejledning, der viser trin for trin, hvordan det skal gøres. Hvis I er nødsaget til at afmelde turen får I pengene retur, I skal bare oplyse konto nr. ved afmelding.

Nyhedsbrev.

Vores lokale nyhedsbrev har nu været tilgængelig i et halvt år. Mange har tilmeldt sig, og det er vi glade for. Desværre ved vi, at der er nogle, der ikke modtager Nyhedsbrevet, selvom de er tilmeldt. Det er svært at vide, om det når ud, men som udgangspunkt udkommer det 1 x måned. Får man ikke det, kan man tilmelde sig på ny eller kontakte Lise Hvelplund 21229144. Tilmelding sker via vores lokale hjemmeside: ældresagen.dk/varde. I nyhedsbrevet er der direkte adgang til hjemmesiden med alle beskrivelser af arrangementer og ture.

Hej til alle jer derude, som læser vores blad.

Vi som bor i Varde, Blaabjerg, Blåvandshuk i Ældre Sagen lokalområde, skal alle tage hånd om vores medborgere, som er begyndende demente eller har udviklet en demens.

Vær opmærksom på, om nogen begynder at blive mere glemsomme, taler om de samme ting igen og igen og ikke kan huske, hvad der lige er sket omkring dem, men går tilbage i deres liv igen og igen.

De kan f.eks. spørge ind til, hvad dag er det, hvornår skal vi spise, selvom de lige har spurgt og lige har spist. Der kan være mange ting, som den nærmeste begynder at undre sig over.

Snak om det med andre i familien, gode venner eller måske din læge, så du ikke går alene med det. Det kan være svært at være pårørende.

Vi skal være mere åbne om det. For jo før vi kan hjælpe den, som er begyndende dement og dennes pårørende, jo bedre kan hverdagen blive for dem, som står i det.

Hilsen fra Anne-Grete Nielsen
medlem af demensalliancen





Andre tilbud

Oplæsning på Nørre Nebel Bibliotek

Traditionen tro er Ældre Sagen og Nørre Nebel Bibliotek gået sammen om en hyggelig eftermiddag i litteraturens tegn. Bibliotekar Louise Tranborg står for oplæsningen og har til dagen udvalgt eventyr på grund af bibliotekets efterårstema og tekster som står i julens tegn. Under oplæsningen serveres der gløgg og æbleskiver.

Arrangementet finder sted mandag den 2. december kl. 14-16.

Deltagelse koster 20 kroner, som betales ved indgangen.

Tilmelding: til Marianne Zwinge tlf. 75 28 87 54, til Louise på biblioteket eller på www.vardebib.dk/oplev

Værktøjskassen.

Mange ældre kan ikke klare små håndværksmæssige opgaver... andre kan!

Du kan f. eks få hjælp til ophængning af billeder, udskiftning af elpærer og sikringer, små reparationer, indstilling af TV, enkle computer og printerfejl, reparation af din cykel-og meget andet.

Du kan ikke bestille én til at komme på et bestemt tidspunkt.

Du kan kun få hjælp til enkeltstående opgaver.

Der udføres ikke havearbejde.

Evt. udgift til kørsel betales af brugeren.

Som frivillig i Værktøjskassen har man tavshedspligt.

Henvendelse til: Hans Jørgen Mortensen Telefon 42 33 98 60
mandag og onsdag kl. 10 -12, tirsdag kl. 14-16.



JANNIK LYNGE
VVS & BLIK
VARDE OLIEFYR SERVICE

VVS, Blik & Oliefyre tlf. 28 29 12 12 Gas vagt tlf. 75 25 12 12 Industrivej 5 6840 Oksbøl





HØJSKOLEDAG DEN 12. SEPTEMBER

KL. 10.00 – 15.30 LUNDE KRO

Skolegade 8, 6830 Nørre Nebel

Pris 200 kr.

KL. 10.10 – 12.00

ET FOREDRAG MED ELSE MATHIASSEN,

Højskolens betydning for unge og ældres kulturelle udvikling gennem tiderne.

Else Mathiasen er netop afgået som forstander på Vestjyllands Højskole i 30 år. Hun har altid været drevet af nysgerrighed og kampen for den brede alment dannende højskole. Lige nu er det eksempelvis realiseringen af højskolens fortælleakademi, som den afgående forstander brænder for.

KL. 12.00 - 13.15 køb af drikkevarer, egen betaling samt middag med tilbehør.

13.15 – 15.15

EN EFTERMIDDAG MED KIM LARSEN

"En aften med Kim Larsen", sådan hed den folkekære spillemands allerførste solo-koncert i 1968, og i den ånd er dette unikke foredrag blevet til.

Vi skal møde Jens Andersen, forfatter til den prisbelønnede biografi, "Kim Larsen – mine unge år", og pianist og visesanger, Kristian la Cour, der er lærer på Askov Højskole. Sammen vil de to tage publikum med ind i Larsens univers gennem en kombination af foredrag og fællessang.

Det bliver en både munter og musikalsk eftermiddag om mennesker, liv, litteratur, sang og kærlighed, og hvor der med et Kim Larsen-udtryk "er både til gården og til gaden".

Undervejs vil der være en pause med kaffe og kage.

KL. 15.15 Afslutning

Tilmelding fra den 1. juli onlinebooking: aeldresagen.dk/varde

Lise Hvelplund tlf. 21229144, mail. Lisehv@bbsyd.dk,

Anette Stammosse tlf. 30110265 mail anette@stammose.dk

Højskoledagen er arrangeret i samarbejde med de syv sognes menighedsråd i Blaabyerg og Ældre Sagen og med tilskud fra Brandkassen i Gl. Blaabyerg.





Aktivitet og socialt samvær

Varde

Medborgerhuset, Storegade 57

L'hombre

Hver mandag kl. 13:45 – 15:45

Første gang 12. august. Sæsonen følger skolernes ferieplaner.

Kom og spil L'hombre, et gammelt kortspil.

Instruktør: Jørgen Slivsgaard, Tistrup.

Leder: Sigrid Lorentzen

Alle er velkomne.

Gå og Grin

Hver onsdag kl. 13

Mangler du nogen at gå tur med? Oplev by og natur sammen med os. Gåturen afsluttes med en kop kaffe. Du betaler selv for kaffen.

Sidste onsdag i hver måned er der fælles transport i bil ud i omegnen, hvor vi finder spændende steder at gå.

Alle er velkomne.

For yderlige oplysninger kontakt Helle Nicolaisen, tlf. 75 22 25 94



**Bestil synsprøve
på louisnielsen.dk**

Varde Vestergade 10a
Tlf: 96325075

KompletTilfreds
eller pengene tilbage ✓

**Livet begynder ved 60.
Det samme gør 25% rabat hos Louis Nielsen.**

Inkluderer stel, glas og tilvalgsmuligheder

Sku' ha' gået til
Louis Nielsen

Hvis du er over 60 år får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Rabatten gives også på glas med glidende overgang fra 700 kr. og på eventuelle tilvalgsmuligheder. Kan ikke kombineres med KompletPris, 2for1 og tilbud. KompletTilfreds gælder 3 måneder fra køb. © 2014 Specsavers





Ældre Sagen

Oksbøl

Ældre Sagen og Medborgerhuset har følgende arrangementer i Oksbøl

Aktivitetseftermiddage

Hver onsdag eftermiddag fra kl. 13.30 – 16.30 er der forskellige aktiviteter. Nogle laver kort, æsker, strikker, hækler eller andet. Der spilles whist, og der er flere hold som spiller "Skat". De, der spiller Skat, vil gerne lære nye deltagere spillet. Der er også mulighed for brætspil, så mød op. Hvis I har forslag til andre aktiviteter, er de meget velkomne.

Sangeftermiddag: søndag den 3. november

Vi synger fortrinsvis sange fra højskolesangbogen fra kl. 14.00 – 16.00 og får hjælp af 2 spillemænd. I forbindelse med kaffen vil der være et kort indlæg med billeder af rejseoplevelser.

Pris: 25 kr.

Gåture i Oksbøl

Turene starter fra Medborgerhuset i Oksbøl.

Hver onsdag formiddag kl. 9.00, undtagen i juli og december måned, går vi en tur i skoven. I sommermånederne kører vi tit i bil ud i nærområdet og går en tur. Der bliver 2 ture – en lang tur på ca. 5 km og en kort tur på ca. 3 km.

Vi slutter af med en kop kaffe og synger en sang i Medborgerhuset, pris 15 kr.

Kører vi ud i området, har vi kaffen med, og så koster kaffen 20 kr. Er dog gratis for dem, der lægger bil til.

Krolf i Oksbøl

Krolf er et spil, som er startet mange steder i de senere år. Det er hverken golf eller kroket, men noget der imellem. I Oksbøl har vi 2 baner ved Danhostel over for Idrætscenteret.

Vi starter igen torsdag den 1. august og spiller fra kl. 9.30 til 11.30 til sidst i oktober.

Vi har køller og kugler.

Årskontingent: 150 kr.

For flere oplysninger kontakt Christian eller Ulla Jensen, Gl. Møllevej 24, Oksbøl, tlf. 20 41 94 40 eller 42 16 54 83.





Spis sammen arrangementer i Varde Kommune

Ældresagen arrangerer suppedage eller spis sammen arrangementer 3 forskellige steder i kommunen. Initiativet er taget for at skabe sociale relationer.

Pris, tidspunkt og indhold er forskelligt i Varde, Nørre Nebel og Oksbøl på grund af forskellige fysiske rammer i de 3 byer.

Der er intet krav om medlemskab af Ældre Sagen.

Varde

Medborgerhuset, Storegade 57, Varde kl. 12

Søndage: den 25. august, 29. september og 27. oktober

Let middagsret og kaffe og kage. Pris 60 kr.

Julefrokost den 8. december, Pris 100 kr.

Har du svært ved at komme til Medborgerhuset, så giv besked derom ved tilmeldingen.

Tilmelding senest fredag middag til:

Edith Lilleholt, tlf. 20 67 72 19 eller Sonja Knudsen, tlf. 23 30 70 74

Nørre Nebel

Kulturhuset, Sdr. Alle 21 Nr. Nebel kl. 12 – 14

Gør en lang søndag hyggelig i samvær med andre.

Søndag den 1. september, 6. oktober, 3. november

Pris 50 kr. inkl. drikkevarer

Har du svært ved at komme til Nørre Nebel, giv besked derom ved tilmeldingen.

Tilmelding senest 3 dage før til:

Lise Hvelplund 75 28 23 71 eller Kirsten Larsen tlf. 61 60 21 66

Pleje -og Aktivitetscenteret, Byagervej 19 Nørre Nebel kl. 11.30 . 13.30

Mad fra hele Verden

Vi vil invitere "gæstekokke" fra Israel, Filippinerne og Rusland

Søndage den 15. september, 20. oktober, 17. november

Pris 75 kr. – inkl. drikkevarer. Betaling sker på dagen.

Tilmelding til: plejehjemmets sekretær tlf. 79 94 83 82 senest torsdagen før eller Marie Aggeboe tlf. 20 85 36 16.

Oksbøl

Spis sammen i Medborgerhuset, Vestergade 27, Oksbøl kl. 12.00.

Onsdage: 31. juli. – 28. aug. – 25. sep. – 30. okt. – 27. nov. – 18. dec.

Let ret eller suppe, pris 50 kr.

Tilmelding gerne 3 dage før til

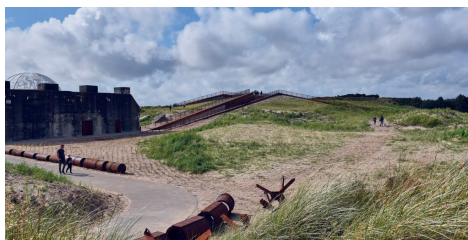
Doris Jøker, tlf. 28 74 16 20 eller Aage Charles Hansen, tlf. 51 86 06 51





Foredrag

Nørre Nebel Kulturhuset Sdr. Alle 21
Alle foredrag er fra kl 10.00 - 12.00
Pris 50 kr.



Den 25. september

Tirpitz – en museumssucces

Foredrag ved arkæolog og museumsinspektør Lene B. Frandsen, som har været en del af det udstillingsteam, som har været med til at udvikle Tirpitz. Det er beretningen fra ide til åbningen af den succes som Tirpitz er blevet med 275.000 besøgende på de første 12 måneder. Der vil blive fortalt om de 3 permanente udstillinger: ”En hær af beton”, som handler om Vestkysten under 2. Verdenskrig, ”Den skjulte Vestkyst” – områdets historie fra istiden til i dag, og sidst men ikke mindst ”Havet guld” – ravudstillingen.

Den 9. oktober

Et indblik i ”Det nye Kina” - et tog der buldrer frem.

Willi Nielsen, Kruså, har boet og arbejdet 3 år i Kina – for 25 år siden.

Han har siden da været i Kina mindst en gang om året og derved fulgt den enorme udvikling, som Kina har gennemgået de sidste 25 år.

Via udvalgte fotos vil Willi forsøge at gi’ os et indblik i denne hastige udvikling, som Kina vil fortsætte med i de kommende år.

Kina er stort og meget varieret, og det er levevilkårene også.

Få et indtryk af levevilkårene for den hurtigt voksende middelklasse: om ældreforsorg, skolesystemer, dagligvareindkøb, samt om Højhastighedstog (350 km/t), flere kilometer motorveje end i USA og Europa tilsammen.





Den 23. oktober

Om jysk humor fra Aakjær til Hausgaard via Brovst, samt om originaler og sære skikkelser.

Med udgangspunkt i 1950'ernes Brovst fortæller Bjarne Nielsen Brovst om originaler og sære skikkelser. Et foredrag med megen humor og livsglæde, fortalt lige til hjertet. Glæd dig! Bjarne Nielsen Brovst fortæller om de spændende og rørende skæbner, som han husker fra sin barndom eller har mødt og kendt. I foredraget minder Bjarne os om, at vi i det konforme, moderne samfund mere end nogensinde har brug for mennesker med 'skæve' indgange til livet og samfundet – netop som de skildrede personer havde.

Den 13. november

Børn, Bøvl og Bigballe

Marianne Jørgensen har gennem 25 år skrevet klummer i Landsbladet/Landbrugssavisen. Bogen, **Børn, Bøvl og Bigballe** er en slags nutids-historisk vidnesbyrd om livet i al almindelighed, om børneopdragelse, landsbyliv, udegrise, indegrise, folketingsvalg, strukturudvikling, hestehold, krise, politik, fællesskab og ægteskab – og om liv og død på et moderne landbrug. Foredraget er holdt i en humoristisk tone.

Den 27. november

En viljestærk kvindes målrettede indsats for et spændende liv under eksotiske himmelstrøg.

Fotograf og foredragsholder Arne Hendrichsen har dykket ned i sin mormors efterladte kuffert med fotos og breve fra østen og en historie, som han husker fra sin barndom.

De handler om 2 unge eventyrlystne danskeres liv på Sumatra i perioden 1920 til 1945. Omdrejningspunktet er en viljestærk kvindes målrettede indsats for et spændende liv under eksotiske himmelstrøg.

Fordi 2. verdenskrig rasede i Asien såvel som i Europa, måtte familiens tilværelse de sidste år navigeres under ekstreme vilkår.

Den 11. december

Sammen med AnnaMarie Uhre begyndte vi året med en nytårskur i festlig dur, og nu slutter vi sammen året med at "synger julen ind" med fællessange, juleeventyr og fortællinger. AnnaMarie kender vi for i gennem ti år at have stået for de populære sangaftener på vandrehjemmet, Solfang, Henne Strand, hvor folk stod i kø for at få en plads inden døre, der kun er oplyst med levende lys.

Efter foredraget er der som tidligere julefrokost, sang quiz og musik. Tilmelding på møderne i november.





Ældre  Sagen

IT kursus og tilbud

Varde - bibliotek

Facebook

2 tirsdage med start den 1. oktober og den 8. oktober kl. 9.30 til 11.30.

Pris: 30,- kr. Tilmelding senest den 24. september.

Medbring selv enheden hvor på I har Facebook.

Anne-grete Nielsen tlf: 27 28 08 17 mail: annegretenielsen52@gmail.com

IPad

5 gange på torsdage med start den 22. oktober kl. 10.00 til 12.00.

Medbring selv egen IPad.

Min livshistorie

Livshistorie på computer, tablets & smartfons.

Introduktion til systemet onsdag den 23. oktober og 30. oktober

Kl. 10.00 til kl. 11.30.

Opret din livshistorie med billeder, film, lydfiler og tekst til glæde for dig selv og dine nærmeste.

Pris: **Gratis**. Tilmelding senest den 16. oktober

Anne-grete Nielsen tlf: 27 28 08 17 mail: annegretenielsen52@gmail.com

Pris: 75.- kr. Tilmelding senest den 16. oktober.

Anne-grete Nielsen tlf: 27 28 20 17 mail: annegretenielsen@gmail.com

Nørre Nebel, Kulturhuset Sdr. Alle 21

Slægtsforskning for begyndere og let øvede

10 gange. Første gang torsdag den 12. september kl. 10 – 12.

Kom og lær hvordan man kommer i gang med eller arbejder videre med slægtsforskning.

Medbring PC. Max 15 deltagere.

Pris 100 kr.

Tilmelding senest den 1. september til: Lise Hvelplund lisehv@bbsyd.dk tlf. 21229144





IPad kursus

5 gange. Første gang mandag den 7. oktober kl.10-12 (Ikke kursus i uge 42)

Lær at bruge din IPad i hverdagen og til mere specielle formål.

Medbring IPad. Max 10 deltagere.

Pris 75 kr.

Tilmelding senest den 1. oktober til: Lise Hvelplund, lisehv@bbsyd.dk tlf.

21229144

Billedværksted.

6 gange. Første gang den 21. oktober kl.10-12.

Billedredigering og manipulation samt tegning, tekst og collager med gratis programmer i Windows 10. Fotobøger, hvordan kommer jeg i gang? Der bliver mulighed for at digitalisere gamle filmstrimler med negativer, lysbilleder i rammer samt papirbilleder.

Pris 75 kr.

Tilmelding senest den 14. oktober til: Lise Hvelplund lisehv@bbsyd.dk tlf.

21229144

Windows 10

5 gange. Første gang fredag den 25. oktober kl. 10-12.

Er du kørt lidt sur i Windows10 og har mistet overblikket, så kom med på W10 kursus. Vi koncentrerer os dels om at få styr på de forskellige programmer og dels om at hjælpe dig til et bedre overblik.

Du skal skrive din livshistorie, fordi det har stor betydning for dig og dine efterkommere at få dine livshistorier gemt, før de bliver glemt. Opret din livshistorier med billeder, film, lydfiler og tekst til glæde for dig selv og dine nærmeste.

Pris: Gratis

Tilmelding senest den 1.november til: Lise Hvelplund, lisehv@bbsyd.dk tlf.

21229144

Pris 75 kr.

Tilmelding senest den 14. oktober til: Lise Hvelplund lisehv@bbsyd.dk tlf.

21229144





Ture og udflugter

BEMÆRK: Alle tilmeldinger *tidligst* den 1. juli

Bustur til Middelfart og sejltur på Odense Å den torsdag den 8. august

Prisen 650 kr. pr. person

Vi får formiddagskaffe på vejen til Middelfart, hvor vi skal besøge CLAY Keramikmuseum, som er et selvejende museum for keramisk kunst, kunsthåndværk og design.

I det underjordiske Skatkammer kan du opleve 235 års historisk samling, fra Den kongelige Porcelænsfabrik, Bing og Grøndal og Alominia.

Museet blev stiftet i 1994 under navnet Keramikmuseet Grimmerhus på initiativ af en gruppe keramiske kunstnere. Herfra videre til Aarup kro, hvor vi spiser en 2 retters middag. Så går turen videre til Fruens Bøge i Odense, hvor vi skal sejle på Odense Å forbi Odense Zoo til Munke Mose og tilbage igen ca. 1 time.

Efter vi har fået buskaffe kører vi hjemover, hjemkomst Nr. Nebel ca. 18.30

Prisen dækker buskørsel, formiddagskaffe, entre til Keramikmuseet, en 2 retters middag, drikkevarer for egen regning, sejltur på Odense Å og buskaffe i Fruens Bøge.

Tilmelding *senest* den 1. august

Aage Charles Hansen, tlf. 51 86 06 51, mail: borrevej33@bbsyd.dk eller

Niels Jørgensen, tlf. 20 66 93 76, mail: niels@hein-jorgensen.dk

Afgang fra: Kulturhuset Nørre Nebel kl. 07.30, Brugsen Outrup kl. 07.40 Fakta

Oksbøl kl. 08.00, Varde - parkeringspladsen på Læssevejen kl. 08.30.

Tilmelding meget gerne på vores hjemmeside: aldresagen.dk/ varde





Besøg af Sydtrafik – lær at bestille og bruge rejsekort og flextrafik.

Medborgerhuset, Storegade 57, Varde

Tirsdag den 10. sept. Kl. 10.00 -12.00. Pris 30 kr. for kaffe og rundstykker

Sydtrafiks kundeambassadører fortæller om de nye billettyper og om muligheden for at benytte kollektiv bustrafik.

- rejsekort – hvor og hvordan du bestiller det.

- flextrafik.

- rejseplanen – hvordan du finder en rejse...

Du kan få hjælp til at bestille rejsekort, hvis du medbringer Nem ID eller sundhedsskort og kørekort.

Der bliver efterfølgende mulighed for at benytte sit rejsekort, når vi sammen tager toget til Esbjerg og spiser **frokost, tirsdag den 24. sept.**

Til mødet i Varde bliver mulighed for samkørsel med Flexbus, fra Nørre Nebel, Outrup og Oksbøl - dog for egen regning.

Hvis du ønsker det, så oplys navn, tlf. nr. og påstigningssted ved tilmeldingen.

Tilmelding senest den 2. september til:

Edith Lilleholt tlf. 20 67 72 19 mail: edith.lilleholt@gmail.com

Birgit Sikjær tlf. 28 65 27 96 mail: birgit@sikjaer.dk

Skal der være fest

Hotel Outrup byder på lyse, venlige lokaler og et bredt menukort. Vi leverer også maden ud, hvis I selv har lokalerne.

Så går du/I med festplaner, så ring 75251800, hør om datoen er ledig og få tilsendt vores menufolder eller hent den selv på vores hjemmeside www.hoteloutrup.dk.

Med venlig hilsen Marianne Staal

Pensionistmad

Går du/I med tanker på at få jeres daglige middagsmad ind af døren hver dag, så leverer vi via fritvalgsordningen i Varde Kommune. Hør nærmere på Kommunen, hvordan fritvalgsbeviset fungerer. Vi laver god gammeldaws hverdagsmad, som "hvor mor lavede den". Vi skræller selv vores kartofler, og maden er frisk-lavet lige før udbringningen hver dag.

Ring evt. for at høre nærmere, eller få tilsendt en madplan til gennemsyn.



Hotel Outrup · Jernbanegade 2 · 6855 Outrup · Tlf. 75 25 18 00 · info@hoteloutrup.dk · www.hoteloutrup.dk





Besøg Heimdal Entofarm
Heimdalsevej 10, 6880 Tarm
Mandag den 24. oktober kl. 10.30 – 14.30,
Pris 200 kr.

Vi kører i egne biler.

Dorte Svenstrup, indehaver af Heimdal Entofarm, vil brødføde danskerne med fremtidens mad. Derfor er hun i fuld gang med at udvikle sin entofarm, insektfarm.

Tidligere var staldene fyldt med grise, men de er nu blevet skiftet ud med en besætning af nogle meget mindre dyr. Alternativ til kød.

Med en stadig øget befolkning såvel i Danmark som i resten af verden stiger behovet for at producere føde. Her kan produktion af insekter til fødevarer være en effektiv kilde til mad. Samtidig indeholder insekter mange sunde fedtsyrer, ligesom deres proteiner kan blive en vigtig del af kosten, især for unge mennesker i voksenalderen og for ældre mennesker.

Vi får en guidet rundvisning med forskellige smagsprøver.

Efterfølgende spiser vi en medbragt frokost fra slagteren i Nørre Nebel, samt drikker kaffe med kage.

Tilmelding senest den 10. oktober

Online Booking: aldresagen.dk/varde

Lise Hvelplund tlf. 21 22 91 44 mail: lisehv@bbsyd.dk

Marianne Zwinge tlf. 75 28 87 54 mail: mzw@email.dk

Besøg og frokost hos Hr. Skov
Blåvandvej 37a i Blåvand. Pris 200. kr.
Torsdag den 2. november.

Vi mødes i forretningen. Hr. Skov vil fortælle, hvordan han startede forretningen, og hvilke principper han driver gourmetforretningen og restauranten efter. Prisen dækker en let frokost og 1 øl af Hr. Skovs egen.

Tilmelding senest den 11. november til:

Aage Charles Hansen, tlf. 51 86 06 51, mail: borrevej33@bbsyd.dk eller

Niels Jørgensen, tlf. 20 66 93 76, mail: niels@hein-jorgensen.dk

Tilmelding meget gerne på vores hjemmeside: www.Ældresagen.dk/varde





Bustur til Sprogø tirsdag den 5. nov. 2019

Pris: 650,- pr. person.

På vejen nyder vi formiddagskaffe og rundstykke i bussen.

Vi kører til Nyborg, og inden vi får guiden med, spiser vi en let frokost. Derefter er det en spændende dag på Sprogø og i Nyborg.

Vi kommer ikke ind i selve Fyrtårnet eller Pige hjemmet.

Grundet sin isolerede placering i Storebælt har Sprogø givet liv til et helt enestående dyre- og planteliv, som ikke findes andre steder. Herudover har den danske stat brugt Sprogø til at adskille letfærdige og løbsagtige piger og kvinder fra den anstændige del af befolkningen.

Eftermiddagskaffen får vi i bussen, inden vi forlader Sprogø.

Udover Sprogø tager vi også på byvandring i Nyborg.

På vejen hjem får vi en lille sandwich og en kop kaffe i bussen.

Prisen dækker: Buskørsel, formiddagskaffe i bussen, en let frokost og en sandwich på vejen hjem i bussen. 5. timers guidet tur til Sprogø og Nyborg.

Turen på Gl. Sprogø er ikke egnet for gangbesværede eller kørestolsbrugere.

Tilmelding senest fredag den 1. 10. 2019

Online booking: aldresagen.dk/varde

Aage Charles Hansen, tlf. 51 86 06 51, mail: borrevej33@bbsyd.dk eller

Birgit Sikjær, tlf. 28 65 27 96, mail: birgit@sikjar.dk

Afgang fra: Kulturhuset Nørre Nebel kl. 07.30, Brugsen Outrup kl. 07.40 Fakta

Oksbøl kl. 08.00, Varde - Parkeringspladsen på Læssevejen kl. 08.30.

Forventet hjemkomst kl. 18.30 i Varde





Bustur - Juletur til Århus Tirsdag den 3. december.

Vi kører til Århus og besøger **Bazar Vest**, som med over 100 forretninger byder på oplevelser for alle sanser.

Vi går på opdagelse i både det gamle og det nye bazarafsnit, der rummer mange spændende forretninger og servicevirksomheder. Bl.a. eksotiske spisesteder, tyrkiske og arabiske bagerier og et kæmpe frugt- og grøntmarked.

Turen fortsætter til Diakonhøjsskolen, hvor vi får middag og hører om skolen.

Eftermiddagen tilbringer vi i Den Gamle By, som vi oplever på egen hånd.

Julen i Den Gamle By er en skildring af julens historie. Oplev, hvordan julen har set ud de seneste 400 år i de julepyntede historiske huse.

Pris kr. 545

Prisen dækker: Buskørsel, kaffe og rundstykke, middag på Diakonhøjsskolen, entre i Den Gamle By og kaffe på hjemvejen.

Afgang fra: Læssevejen i Varde kl. 7.20, Brugsen Janderup kl. 7.15, Fakta Oksbøl kl. 7.35, Brugsen Outtrup kl. 7.50, Kulturhuset Nr. Nebel kl. 8.10.

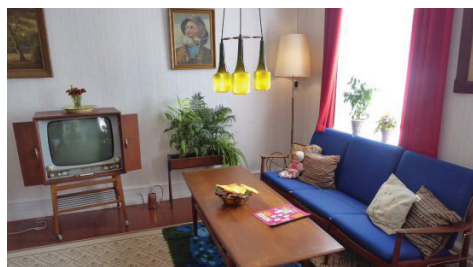
Turen er ikke egnet for gangbesværede.

Tilmelding senest tirsdag den 19. november.

Online booking: aldresagen.dk/varde

Edith Lilleholt, tlf. 20677219 Mail: edith.lilleholt@gmail.com

Lise Hvelplund tlf. 21229144 Mail: lisehv@bbsyd.dk





Den **MOBILE** brillebutik kommer hjem til dig!



Topmoderne indrettet
med alt udstyr, udstyret er
aftageligt og kan bringes ind i stuen
hvis man ikke kan komme ud i bussen.



NYHED

Nu kan du også få målt trykket i øjet.

Stort udvalg i brillestel

Tlf. 30 66 01 93

bendixen@besked.com



SPAREKASSEN
for Nørre Nebel og Omegn

Vi er det lokale pengeinstitut.
Vi vil også gerne være dit.



www.sparnebel.dk





**Skaf et nyt medlem og få en lækker gave.
Kender du nogen, der ønsker at støtte den gode sag,
så se mere på ældresagens hjemmeside.
ældresagen.dk**





EJENDOMSMÆGLER OG VALUAR ☎ 40 207 307



(6 ud af 6)

"Online salg med service helt
udover det sædvanlige"

Her får du en formidlingsaftale
uden binding og et fast lavt salær.

Vi søger helårsboliger til salg i
Esbjerg og Varde kommune.

Ring og forhør nærmere
på 40 207 307 og se mere på
www.onlinemægleren.dk



Bemærk at vores formidlingsaftaler er uden binding.

Teknologi til hverdag.

Showroom for velfærdsløsninger
Ideer til dig og dit hjem.
Hjælp til selvhjælp –
frihed i hverdagen-
tryghed i dit hjem.

Gratis.

Showroomets åbningstider:

Mandag fra kl. 13 – 17

Torsdag fra kl. 10 – 14

Tirsdag og onsdag har man mulighed
for at booke en personlig tid, eller
bestille en guidet rundvisning for
minimum 5 personer.

Kontakt: Helle Dyvig Tranberg

hetr@varde.dk

Tlf. 20255897

Snedkervej 8, 6800 Varde.

Mangler De en murer?



Alt udføres indenfor:

- Jord-
- kloak-
- beton og murerarbejde.
- Villa- og staldbyggeri
- Ombygning
- Tilbygning

Murerfirmaet

Wulff Byg

Entreprenør & Aut. Kloakmester ApS

Tlf. 75 21 23 21 • Bil 30 70 45 15





Få besøg af stolebussen

Er du forhindret i at komme til os, kommer vi gerne til dig. Ring og aftal tid med en konsulent, for afprøvning i eget hjem. Vi kommer med prøvestole og stof-/læderprøver.

Det er gratis og forpligter ikke.

Hvilestole
fra
3.499,-



Viste stol 5.795,- ekskl. skammel



Kontakt vores
senior konsulent
tlf. 75 15 16 00



SØVN & MILJØ

Stormgade 133 A
6715 Esbjerg N • 75 15 16 00



Husk du kan
trække din
rengøring fra
i skat

Vi bobler af energi... og gør rent med omhu

- God og kærlig service
- Høj kvalitetsniveau
- Samme medarbejder hver gang
- Privat rengøring
- Hovedrengøring
- Flytterengøring

Vi har et højt kvalitetsniveau - ingen opgave er for lille - eller for stor.

Vikanservice er godkendt i Varde og Billund kommuner som leverandør af praktisk hjælp.

- Så grib telefonen og lav en aftale med Anne Metha eller send en mail til annemetha@vikanservice.dk

Vi bobler
af energi
og du kan trygt
vælge os



VARDE: Tømrervej 7, 6800 Varde
BILLUND: Tlf. 76 60 23 20
www.vikanservice-vardebillund.dk



VIKANSERVICE
VARDE BILLUND





FÅ RÅDGIVNING

Ring gratis til Ældre Sagens rådgivere på **Telefon 80 30 15 27**

Åbningstider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00 – 14.00

Torsdag kl. 14.00 – 18.00.

Ældre Sagens rådgivning, rådgiver over 32.000 mennesker om året, vedr. sociale, økonomiske og juridiske spørgsmål.

HJEMMESIDE

Der findes yderligere oplysninger og informationer på ældresagens hjemmeside.

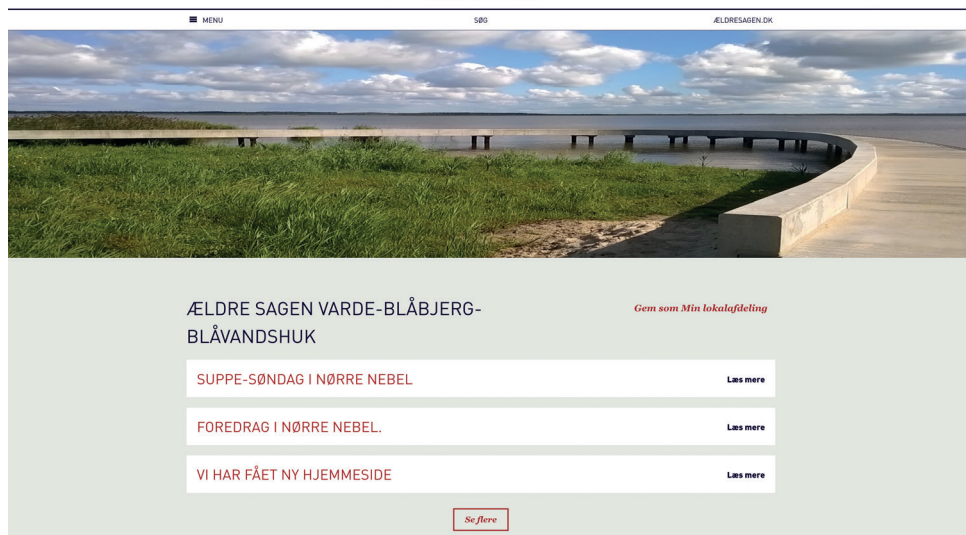
Gå ind på ældresagen.dk eller på ældresagen.dk/varde og i Ældresagens blad

”Det sker”, hvor du finder oplysninger om lokale tilbud.



Husk at besøge vores nye flotte hjemmeside
ældresagen.dk/varde

Ældre Sagen
VARDE-BLÅBJERG-BLÅVANDSHUK





Danske Diakonhjem

Blaabjerg Frit Valg - *lokalforankret hjemmehjælp*

Er du visiteret til hjemmehjælp?

- Så har du mulighed for at vælge Blaabjerg Frit Valg som leverandør.

Vi kører til borgere bosiddende under postnumrene 6830, 6854 og 6855.

Vi leverer:

- Praktisk hjælp
- Omsorgsopgaver
- Uddelegerede sygeplejeopgaver
- Hjælp v/genoptræningsforløb efter hospitalsindlæggelse

Vi bygger vore værdier på:

- Omsorg til mennesker
- Respekt for den enkeltes holdninger, værdier og levevis
- Fagligt kompetente medarbejdere
- Det kristne livssyn
- Non-profit organisation under Danske Diakonhjem

HAR DU BRUG FOR HJÆLP, SOM DU
IKKE ER VISITERET TIL, KAN DU
SELV KØBE YDELSERNE HOS OS.
DET VÆRE SIG HJÆLP TIL
HOVEDRENGØRING, SOCIAL
AKTIVITET, TØJVASK, SÆRLIG
PERSONLIG PLEJE M.V.
RING OG SPØRG!

Kontakt:

**Blaabjerg Frit Valg, Byagervej 19, 6830 Nørre Nebel,
tlf. 79948381 el. 40491030, hverdage kl. 07.00-12.00.**





Seniorbio Varde Bio.

Billetpris 50 kr.

Torsdag den 26. september kl. 14.00 – Unge Astrid (2019)

Filmen handler om Astrid Lindgren, som på sin runde fødselsdag tænker tilbage på sin pure ungdom og de hændelser, som gjorde, at hun blev forfatteren over alle børnebogsforfattere. Vi ser hende som ung journalistspire blive gravid med den langt ældre redaktør, hvordan hun sendes i eksil i København og føder sønnen Lasse og hendes families reaktion på det næsten unævelige og hendes egne modne valg, som gør hende til den, hun bliver. Unge Alba August viser stortalent i rollen som Unge Astrid. (Sverige 2 t)

Torsdag den 10. oktober kl. 14.00 – Den sidste gentleman (2019)

82-årige Robert Redford takker af på det hvide lærred med en "røverhistorie" baseret på virkelige hændelser. Hans bankrøverfigur, en mand i 70'erne, er verdensmester i flugt fra topsikrede fængsler, og han røver banker med en venlighed og gavtyvecharme, så selv bankpersonalet taler pænt om ham. Han skruer også charmen på og med et romantisk glimt i øjet forsøger han at score en årsunge i 60'erne. Et rigtigt feel-good farvel til Robert Redford. (USA 1 t 33 min)

Torsdag den 21. november kl. 14.00 – Før frosten (2019)

Jesper Christensen i pragtpræstation i en gribende og stærk rolle som småårs-bonde i 1800tallet, som imødeser hårde tider og derfor forsøger at sikre sig og familien ved bl.a. at gifte datteren bort til storbonden til gengæld for økonomisk sikkerhed for sig selv og familien. Samtidig indgår han kompromisser, som bliver skæbnesvangre for ham selv og familien, som kastes ud i splittelse og hemmeligheder og endda mord, så der til sidst ikke er nogen vej tilbage. (Danmark 1 t 44 min)

Torsdag den 12. december kl. 14.00 – Green Book (2018)

Gammeldags charmerende, varmhjertet, underholdende komediedrama om en afroamerikansk klavervirtuos, som skal på koncertturné i Sydstatene, og som derfor ansætter en chauffør og bodyguard i skikkelse af en arbejdsløs italiensk udsmitter, spillet af Viggo Mortensen. Raceforskelle og diskrimination er alvorlige emner, som her i filmen forløses på fornemste vis af to fremragende skuespilleres samspil. Filmen er baseret på en virkelig historie om to mænds vej til et dengang usandsynligt venskab. Årets Oscar for bedste film. (USA 2 t 10 min)
Eventuel billet bestilling: www.vardebio.dk

Efter filmene kan man, over en kop kaffe i Frivillighuset, få en snak om handlingen. I foyeren i Bio vil der før filmene være mulighed for tilmelding.



**AKTIVITETSKALENDER 2. HALVÅR 2018**

Mandage	L'hombre	Varde	side 9
Tirsdag	Golf	Varde	side 5
Onsdage	Gå og Grin	Varde	side 9
Onsdage	Gåture	Oksbøl	side 10
Onsdage	Aktivitets eft.middage	Oksbøl	side 10
Torsdage	Krolf	Oksbøl	side 10
Søndage	Sangeftermiddage	Oksbøl	side 10
9. jan.	Foredrag	Nr. Nebel	side 12
10. jan.	Vinspecialisten	Varde	side 16
14. jan.	Ipad - Kursus	Nr. Nebel	side 15
17. jan.	Slægtsforskning - Kursus	Nr. Nebel	side 15
17. jan.	Senior bio	Varde	side 25
23. jan.	Foredrag	Nr. Nebel	side 12
27. jan.	Spis sammen	Varde	side 11
29. jan.	Facebook – Kursus	Varde	side 14
30. jan.	Spis sammen	Oksbøl	side 11
31. jan	Cafe arrangement	Varde	side 5
3. feb	Spis sammen	Nr. Nebel	side 11
3. feb.	Sangeftermiddag	Oksbøl	side 10
7. feb.	"Min livshistorie" Kursus	Varde	side 14
17. feb.	Spis sammen (P og A. Centeret)	Nr. Nebel	side 11
21. feb	Energisten	Esbjerg	side 16
21. feb.	Senior bio	Varde	side 25
21. feb.	Ipad – Kursus	Varde	side 14
24. feb.	Spis sammen	Varde	side 11
27. feb.	Foredrag	Nr. Nebel	side 12
27. feb.	Spis sammen	Oksbøl	side 11
27. feb.	Radio og TV- Gården	Tistrup	side 17
28. feb.	Cafe arrangement	Varde	side 5
3. marts	Sangeftermiddag	Oksbøl	side 10
3. marts	Spis sammen	Nr. Nebel	side 11
4. marts	"Min livs historie"- Kursus	Nr. Nebel	side 15





13. marts	Foredrag	Nr. Nebel	side 13
17. marts	Spis sammen (P og A. Centeret)	Nr. Nebel	side 11
18. marts	Windows 10 – Kursus	Nr. Nebel	side 15
21. marts	Tur til Møltrup og Videbæk		side 18
21. marts	Senior bio	Varde	side 25
27. marts	Foredrag	Nr. Nebel	side 13
27. marts	Spis sammen	Oksbøl	side 11
28. marts	Cafe arrangement	Varde	side 5
31. marts	Spis sammen	Varde	side 11
1. april	Oplæsning	Nr. Nebel	side 6
7. april	Spis sammen	Nr. Nebel	side 11
10. april	Foredrag	Nr. Nebel	side 13
23. april	Spis sammen	Varde	side 5
24. april	Spis sammen	Oksbøl	Side 5/11
24. april	Spis sammen	Henne St. Kro	side 5
25. april	Senior bio	Varde	side 25
28. april	Spis sammen	Varde	side 11
28. april	Spis sammen (P og A. Centeret)	Nr. Nebel	side 11
29. april	DGI inspirationsdag	Helle Hallen	side 7
8. maj	Tur til Ho Kro	Ho Kro	side 18
15. maj	Tur til Fredericia/ Vejle		Side 19
26. maj	Spis sammen	Varde	side 11
29. maj	Spis sammen	Oksbøl	side 11
2. juni	Vestkystløbet	Esbjerg	side 6
25. /28. juni	Tur til Bornholm		side 20
26. juni	Spis sammen	Oksbøl	side 11
12. sep.	Højskoledag	Lunde kro	side 8





Bestyrelsen:

Formand: Marianne Zwinge, Tranevænget 3, 6830 Nørre Nebel
Tlf. 75 28 87 54 mail: mzw@email.dk

Næstformand: Aage Charles Hansen, Stationsvænget 3, 6840 Oksbøl
Tlf. 51 86 06 51 mail: borrevej33@bbsyd.dk

Kasserer: Hanne Andersen, Urfuglevej 23, Henne Strand, 6830 Nørre Nebel
Tlf. 51 23 51 66 mail: hanneandersen45@gmail.com

Sekretær: Lizzie Schou Kløvbakken 28, 6855 Outrup
Tlf. 75 25 57 29 / 28 11 25 57/ mail: lskontor@bbsyd.dk

Medlemmer: Lise Hvelplund, Lundagervej 6, Lunde, 6830 Nørre Nebel
Tlf. 21 22 91 44 mail: lisehv@bbsyd.dk

Niels Christian Hein Jørgensen, Nybrovej 104, 6851 Janderup
Tlf. 20 66 93 76 mail: niels@hein-jorgensen.dk

Edith Lilleholt, Stormgade 18, 6800 Varde
Tlf. 20 67 72 19, mail: edith.lilleholt@gmail.com

Birgit Sikjær, Højvangsalle 30, 6800 Varde
Tlf. 28 65 27 96, mail: birgit@sikjaer.dk

Gunnar Hansen, Nørremarksvej 223, 6800 Varde
Tlf. 61 99 68 00

Suppleanter:

Anne-Grete Nielsen, Østergade 1 A, 6823 Ansager
Tlf. 27 28 08 17 mail: Annegretenielsen52@mail.com

Karin Mortensen, Tyttebærvej 3, Alslev, 6800 Varde
Tlf. 23 26 61 99 mail: mortensen.alslev@gmail.com

Hjemmeside: ældresagen.dk/varde

Grafisk Design: Claus Jørgensen, tlf. 22 12 62 00

