

Ældre Sagen

PROGRAM april - oktober 23



Plettet gøgeurt

Klokkelyng



Trævlekrone

Forord til bladet 2023

Endnu et program er udarbejdet.

Udarbejdelse af et program - som dette - er en stor opgave.
Heldigvis er det en meget aktiv bestyrelse, alle bidrager, og sætter hver deres præg på udbuddet.

Programmet skal være alsidigt med fokus på - det sociale - det kulturelle - det oplysende og lærende - det sunde liv - det underholdende og mange gode oplevelser via vores udflugter og ture.

Alle de mange frivillige sikrer, at alt dette kan ske.

Vi vil gerne hele tiden forny os og lytter gerne til medlemmernes ideer.

”Kør selv” turene, er en succes, og der er i dette program 5 ture af den slags.
I juli tilbyder vi en miniferie i Nordsjælland, se programmet.
Supplerende oplysninger om ture og udflugter kan ses på hjemmesiden.

Det er vigtigt, at så mange som muligt bruger vores Bookingsystem.
Det går bedre og bedre, år for år.
De, der ikke har adgang til Hjemmesiden, kan ringe og reservere.

Kulturhuset i Nørre Nebel er åbnet og taget i brug.
Det er nogle fantastiske lokaler, hvor der er god plads til større arrangementer.

Vi glæder os til at møde jer
Venlig hilsen Lokalbestyrelsen
Lise Hvelplund



Forsidebilleder:

Forsidebilleder fra Vrøgum Kær

Lone Larsen

Ældre Sagen har følgende tilbud:

Lokal Hjemmeside

Varde-Blåbjerg-Blåvandshuk

www.aeldresagen.dk/varde

Her findes alt om vores lokale forening, og her tilmelder man sig arrangementer og ture.

Lokalt Online Nyhedsbrev

Varde-Blåbjerg-Blåvandshuk

Tilmelding til nyhedsbrevet sker på den lokale hjemmeside.

Vi sender det ud ca. 1 gang månedligt, eller når der er nyt.

Få en "Besøgsven"

Føler du dig nogle gange alene, kan du åbne din dør for en "Besøgsven".

Ældre Sagens besøgsvenner er frivillige, der gerne vil gøre en forskel for andre.

Tilbuddet omfatter et besøg hjemme hos dig, 1–2 timer en gang om ugen eller hver 14. dag.

Hvis du kontakter en af kontaktpersonerne, kommer de på besøg for at finde ud af, hvilken besøgsven, vi tror, passer sammen med dig.

Kontaktperson for Varde:

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

Kontaktperson for Blåbjerg:

Kirsten Larsen tlf. 61 60 21 66 mail: kirstenlaue@gmail.com

Kontaktperson for Blåvandshuk, Oksbøl:

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

Telefontjenesten

Start dagen med et telefonopkald!

Det er betryggende og hyggeligt med en "lille snak" hver morgen.

Der bliver ringet mellem kl. 8.00 – 9.00. Selve samtalen varer 5 - 10 min.

Ring og tilmeld dig, hvis det er noget for dig.

Kontaktperson for Varde:

Helle Nicolaisen, tlf. 75 22 25 94 / 29 68 25 93

Kontaktperson for Blåvandshuk:

Ragnhild Pallesen, tlf. 51 21 34 38

Kontaktperson for Blåbjerg:

Lizzie Schou, tlf. 75 25 57 26 / 28 11 25 57



DCH Eftersøgningstjenesten

Har du tabt noget ude i naturen, ur, pung, høreapparat, smykker, mobiltelefon eller dine briller, så er der hjælp at hente via DCH (Danmarks Civile Hundeførerforening), som har en eftersøgningstjeneste med specialuddannede hunde, nogle af dem er tilknyttet DCH Varde.

Tilbuddet er gratis, dog skal man betale kørepenge efter gældende regler.

Kontakt vagttelefonen tlf. 71 10 40 69, som henviser til nærmeste hundefører.

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 kun få hjælp til enkeltstående opgaver.

Du kan ikke bestille én til at komme på et bestemt tidspunkt. Der udføres ikke havararbejde. Evt. udgift til kørsel betales af brugeren. Som frivillig i Værktøjskassen har man tavshedspligt. Henvendelse til Hans Jørgen Mortensen tlf. 42 33 98 60.

Diagnosen demens

Opfølgning på "Demens 2019"

Opfordring: Det er vigtigt at søge hjælp, når diagnosen demens stilles.

Der er hjælp at hente til den syge og ikke mindst til de pårørende.

Egen læge og kommunens demenskonsulenter har mange tilbud.

Bestyrelsesmedlem Else Villadsen (se bagsiden) kan bistå med yderlige oplysninger.



Inkl gratis
morgenspa
for voksne
kl. 8-10.

Seniortilbud 55+
Camping med vand-
land, spa og velvære

★★★★★

HENNE STRAND

CAMPING & RESORT

Se seniortilbud på www.hennestrandcamping.dk/priser/camping/senior/

Strandvejen 418, 6854 Henne
Tlf.: 75 25 50 79

Ældre Sagens hjemmeside (Landsorganisationen)

Gå ind på www.aeldresagen.dk

Rådgivning fra Ældre Sagen centralt

Har I spørgsmål til:

- jurister
- økonomiske rådgivere eller
- socialrådgivere

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.

Ældresagen - "Medlemsbladet"

Et medlemsblad, der udkommer 6 gange årligt.

Bladet indeholder mange gode artikler og nyttige oplysninger.

Inde i bladet ligger 2 tillæg. Et med de mange gode medlemstilbud og tillægget "Det sker" Her præsenterer de Sydjyske Lokalforeninger deres kommende tilbud om arrangementer, kurser og udflugter mm.

Medlemmer af Ældre Sagen kan deltage i arrangementer i hele landet.

SYNSPRØVE OG BRILLER HJEMME HOS DIG

Med det nyeste udstyr.
Stort udvalg af brillestel.
Ring og bestil tid til et
besøg af Brillebussen på 30 66 01 93



NYHED

Nu kan du også få målt trykket i øjet.

Stort udvalg i brillestel

Autoriseret optiker

Birgitte Bendixen



Mail: birgitte@mobilspecialoptik.dk



Spis sammen arrangementer

(Kode 259)

Vi arrangerer "spis sammen arrangementer/suppedage" i Varde, Nørre Nebel og Oksbøl. Initiativet er taget for at skabe sociale relationer.

Pris, tidspunkt og indhold, kan variere fra by til by.

Der er ikke krav om medlemskab af Ældre Sagen.

Medborgerhuset, Vestergade 27, Oksbøl kl. 12.00

Onsdage: 26/4 - 31/5 - 28/6 - 26/7 - 30/8 - 27/9.

Let ret eller suppe, pris 60 kr.

Tilmelding gerne 3 dage før til:

Niels Jørgensen 20 66 93 76 eller Elsebeth Hansen 21 40 32 16

Medborgerhuset, Storegade 57, Varde kl. 12

Søndage: 30/4 - 21/5 - 24/9 - 29/10 - 26/11.

Let middagsret og kaffe med kage, pris 80 kr.

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

Tilmelding senest fredag morgen kl. 10

Edith Lilleholt, tlf. 20 67 72 19, Hanne Andersen 20 56 89 74

Kulturhuset, Sdr. Allé, 18 A 6830 Nørre Nebel kl. 12.00 – 14.00

"Gør en lang søndag hyggelig i samvær med andre"

Søndage: 24/9 - 29/10 - 26/11.

Pris 75 kr. inkl. drikkevarer.

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

Tilmelding senest 3 dage før til:

Kirsten Larsen, tlf. 61 60 21 66 eller Lise Hvelplund, tlf. 21 22 91 44

Lidt af hvert og lidt nyt!

Cykeltur med Ældresagen

Mandage: 24. april, 22. maj, 26. juni, 28. august og 25. september.

Tidspunkt: kl. 14

Mødested: Smedeværkstedets parkeringsplads i Varde.

Cykeltur på i alt ca. 20 km. til forskellige bestemmelsessteder. Her vil vi præsentere jer for forskellige overraskelser, som I selv bliver en del af.

Efter overraskelsen nyder I jeres medbragte kaffe og kage.

Cykelhjelme er et krav - sikkerhedsveste et ønske.

Alle er velkomne – både med og uden batteri på cyklen.

Ingen tilmelding.

Kontaktpersoner: Birgit Sikjær 28 65 27 96 og Edith Lilleholt, 20 67 72 19

Foredrag og sangaften i Varde

(608)

"Lidt af min far" Alzheimer.

9. maj kl. 19-21.00

Sportium. Lerpøtvej 55, Varde (indgang: hoveddøren)

Foredragsholder Frederik Lindhardt fortæller om livet sammen med sin demenssyge far, nu afdøde biskop Jan Lindhardt.

Historien handler om sorgen, frustrationen og håbløsheden, men også om humor, nærhed og kærlighed.

Dørene åbnes kl. 18.30.

Tilmelding til Sundhedscenteret tlf. 79 94 60 60

Sangaften: Gamle danske Filmsange

(611)

6. juni kl. 18 – ca. 20.30

Musikskolen, Vestervold 11, 6800 Varde

Kom og hør dejlig musik og sang på byens charmerende Musik og Billedskole Børn, unge og voksne, som går til sang hos Julie Wieland, har arbejdet med temaet "Gamle Filmsange" og er nu klar til at give deres fortolkning af de gode sange.

Indimellem vil der være fællessang.

Ved koncertens start serveres en let anretning, som kan nydes til musikken.

Pris: 50 kr.

Max 30 personer

Tilmelding senest den 1. juni (se rammen side 11)



Parkgolf i Oksbøl

(703)

13. juni kl. 13:30 til ca. 16:30

Vi mødes Broengvej 2, 6840 Oksbøl

Parkgolf er et nyt spil. Det kan beskrives som 'minigolf på græs' eller 'miniudgave af almindelig golf'. Det spilles med en speciel kølle og en kugle på størrelse med en tennisbold. Kan spilles fra ca. 7 år og samtidig udfordre øvede golfspillere. Tag med ud og prøv det nye spændende spil, 18 huller tager omkring halvdelen af tiden at gennemføre for 4 personer.

Pris 50.00 kr. inkl. kaffe og kage

Max. 30 personer

Tilmelding senest den 8. juni (Se rammen side 11)



Husk du kan trække din rengøring fra i skat

Meget mere end en hjælpende hånd – rent faktisk!

- 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 Billund kommune 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 - tlf. 75 21 07 10
BILLUND: Tlf. 76 60 23 20
www.vikanservice-vardebillund.dk



VIKANSERVICE
VARDE BILLUND

Aktivitet og socialt samvær

Varde

L'hombre

Hver mandag kl. 13:45-15:45 i Medborgerhuset, Storegade 57.

Sæsonen følger skolernes ferieplaner. L'hombre er et sjovt, hurtigt og selskabeligt kortspil.

Der skal betales medlemskab af Medborgerhuset.

Instruktør: Jørgen Slivsgaard, Tistrup.

Leder: Sigrid Lorentzen, tlf. 21 73 66 04

Alle er velkomne.

Gå og Grin, Varde

Hver onsdag kl. 13 fra Medborgerhuset Storegade 57

Mangler du nogen at gå tur med? Oplev by og natur sammen med os.

Der er 2 ture, både en kort og en lidt længere på ca. 4 km.

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. 29 68 25 93.

Krolf i Varde

Onsdage kl. 14 Opstart i medio april

Pris 150 kr. for et år.

Mødested: I Arnbjergparken nedenfor parkeringspladsen ved Arnbjerg Kirkegård.

Alle er velkomne. Det er et sjovt spil og alle kan være med. Krolf er et spil som især er perfekt til seniorer, idet det er et meget socialt spil.

I spillet gælder det om at gennemføre banen med færrest mulige slag.

Kom og se hvad det er, og du kan derefter tilmelde dig til:

Ove Arnbjerg tlf: 75 16 73 65. Udstyr kan lånes.

Hanne Andersen hanne.henning@hotmail.com /20 56 89 74.

IT-kursus, Varde

(430)

Varde Bibliotek, Rådhusstræde 2

IPad undervisning 5 gange.

Torveværelset i det gamle Rådhus Varde.

Torsdage: kl.10-12 24/8 – 31/8 – 7/9 – 14/9 - 21/9

Medbring selv egen IPad.

Pris: 75.- kr. Tilmelding senest den 17/8 2023 til:

Jonna Jensen tlf. 27 14 38 92, joka.jen@bbsyd.dk

Oksbøl

Arrangementer i Medborgerhuset, Vestergade 27, 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.

Kontakt: Niels Jørgensen 20 66 93 76.

Gåture i Oksbøl

Turene starter fra Medborgerhuset i Oksbøl.

Hver onsdag formiddag kl. 9 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.**

Det er dog gratis for dem, der lægger bil til. Alle er velkomne, så mød bare op.

Kontakt: Niels Jørgensen 20 66 93 76.

Krolf i Oksbøl

(702)

Torsdage: første gang 20. april og spiller fra kl. 9:30 til 11:30 og slutter sidst i oktober, vi har køller og kugler.

Krolf er et spil der hverken er golf eller kroket, men noget derimellem.

I Oksbøl har vi 2 baner ved Danhostel, over for Idrætscenteret.

Årskontingent: 150 kr.

For flere oplysninger kontakt:

Henning Jensen tlf. 21 79 80 07 eller Henning Lauridsen tlf. 40 95 76 68



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

Nørre Nebel
Foredrag

Onsdag den 26. april kl. 10-12

(606)

Kulturhuset Sdr. Allé, 6830 Nørre Nebel

En paramediciners arbejde

Palle Riddersholm 50 år, som er født og opvokset i Nørre Nebel nu bosat i Varde, kommer og fortæller om sit arbejde som redder. En af de fagpersoner, vi som ældre borgere med mellemrum stifter bekendtskab med!

Palle er uddannet tømrer, men kom i 1995 i lære som Falckredder.

Palle har siden da arbejdet indenfor faget og kører nu som paramediciner i ambulancer/akutbilerne i bl.a. Varde/ Oksbøl/ Nørre Nebel

Pris 50 kr. Tilmelding (se rammen nederst)

Onsdag den 31. maj kl. 10 – 12

(606)

Kulturhuset Sdr. Allé 18A 6830 Nørre Nebel

”Vadehavet - natur i verdensklasse”

John Frikke fortæller om Vadehavet, som er et enestående kystlandskab.

Det helt særlige landskab danner rammen om et af verdens vigtigste vådområder.

John er til daglig ansat som naturkonsulent ved Nationalpark Vadehavet og har gennem mere end tre årtier været beskæftiget med Vadehavet og i særdeleshed dets rige fugleliv.

Pris 50 kr. Tilmelding (se rammen nederst)

Onsdag den 21. juni kl. 10 – 12

(606)

Kulturhuset Sdr. Allé 18A 6830 Nørre Nebel

”Hospice”

Ragnhild Rabjerg Madsen, hospicechef på ”Hospice Sydvestjylland” i Esbjerg, fortæller om hvilke tilbud skal et hospice have for at kalde sig hospice - hvem kan få dette tilbud - hvem betaler - hvem visiterer - hvordan er hverdagen på afdelingen.

Dette og meget andet kan Ragnhild kaste lys over.

Pris 50 kr. Tilmelding (se rammen nederst)

Tilmelding online:

**www.ældresagen.dk/varde, eller til et bestyrelsesmedlem,
se bagsiden. Telefontid 8-9 eller 18-19**

Onsdag den 30. august kl. 10 - 12

(606)

Kulturhuset Sdr. Allé 18A 6830 Nørre Nebel

" Gør din hverdag tryk"

Kåre Jensen fra Politiets Forebyggelsesafdeling holder et foredrag, der er målrettet ældre borgeres udfordringer.

Kom og hør hvordan man forebygger indbrud også digitalt, tricktyveri i hjemmet og på indkøb, fup-mails og – sms'er.

Hvad gør man, hvis man bliver udsat for noget af alt dette?

Pris 50 kr. Tilmelding (se rammen side 11)

Onsdag den 27. september kl. 10- 12

(606)

Kulturhuset Sdr. Allé 18A 6830 Nørre Nebel

" Grin og suk om Piet Hein, - hans liv og livsfilosofi."

Henrik Oest, tidligere sognepræst fra Århus og Horsens holder foredrag

Alle kender Piet Heins "Gruk". De er elskede og giver mange gode råd til livet.

Piet Hein evner at få smilet frem i os, og få os til at se på livet og vores situation på en ny og anderledes - og ofte uventet måde. Men hvordan var Piet Hein?

Dette dybt geniale og følsomme menneske prøver vi at nærme os gennem nogle af de få venner, som Piet Hein lod sig komme nær.

Et spændende indblik i en helt særlig personlighed, samt selvfølgelig en gennemgang af nogle af de bedste "Gruk".

Pris 50 kr. Tilmelding (se rammen side 11)

Onsdag den 25. oktober kl. 10- 12

(606)

Kulturhuset Sdr. Allé 18A 6830 Nørre Nebel

"Fra Grundtvig til Støjberg - Fra Lincoln til Trump".

Ved foredragsholder Poul-Henrik Jensen, tidl. højskoleforstander

Er demokratiet i Europa truet? Har populisme taget over?

Hvem har foreløbig vundet konflikten mellem globalisering og nationalstaten?

Et historisk og meget aktuelt foredrag om, "Hvor er vi på vej hen?"

Mange spørgsmål, vi kan blive klogere på gennem foredrag og drøftelse.

Pris 50 kr. Tilmelding (se rammen side 11)





Hygge eftermiddage
Kulturhuset Sdr. Allé 18A, 6830 Nørre Nebel
Hver mandag kl.13-17

Mødelokalet er reserveret og alle er velkomne.

Vi har spil og andet til rådighed.

Kontakt Lise Hvelplund 21229144, så finder vi det frem.

Medbring selv kaffe mm. Ingen tilmelding, man kommer bare.



Mangler De en murer?



Alt udføres indenfor:

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

Murerfirmaet

Wulff Byg

Entreprenør & Aut. Kloakmester ApS

Outrup/Varde • Mobil 30 70 45 15

HS Rengøring

Helle Skoven Lock • Baunhøjvej 6 • 6893 Hemmet



9737 5003
2324 4885

**Her kommer mutter
 med kost og spand**

Slægtsforskning for begyndere og let øvede

10 gange. Første gang torsdag den 14. september kl. 10 – 12. Kom og lær, hvordan man kommer i gang eller arbejder videre med slægtsforskning.

Medbring PC.

Pris 100 kr./sæson

Tilmelding til Mary Beck: marybeck1952@me.com, tlf. 51 23 81 86

ERFA 1-gruppe

5 gange. Hver anden mandag, første gang mandag den 11. september kl. 10 - 12. Dette er en erfagruppe, hvor der udveksles erfaringer om brugen af programmer, der kører under Windows 10. Instruktører fra Ældre Sagen bidrager med erfaringer i tekstbehandling, regneark og tegning med LibreOffice, fremstilling af fotobøger med CEWE og digitalisering (scanning ved hjælp af scanningsprogram) samt papirbilleder.

Det er gratis at deltage i ERFA-gruppen. Medbring PC.

Tilmelding til Mary Beck, marybeck1952@me.com, tlf. 51 23 81 86

Windows – ERFA gruppe

5 gange. Hver anden mandag. Første gang mandag den 18. september kl. 10 - 12. Der etableres en erfagruppe med særlig fokus på Windows funktioner. Der hjælpes med praktiske opgaver og mulige nemmere løsninger.

Råd, erfaringer og vejledninger fra deltagerne. **Gratis at deltage. Medbring PC.**

Tilmelding til Mary Beck, marybeck1952@me.com, tlf. 51 23 81 86

IPad kursus

5 gange – onsdage kl. 10 - 12.

4. oktober, 11. oktober, 1. november, 8. november, 15. november.

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

Medbring IPad.

Pris 75 kr./ sæson

Tilmelding til John Nielsen, john.nielsen12@gmail.com tlf. 21 79 31 43

It-cafe

2 gange – onsdage kl. 10-12

22. november og 6. december afholdes der It-cafe, hvor man kan få hjælp til Apple og Windows styresystemer samt andre It-problemer.

Tilmelding til John Nielsen, john.nielsen12@gmail.com tlf. 21 79 31 43



"Bus - og Kør selv ture"

"Kør Selv" Søndag den 14. maj 2023.

Besøg på Hedeagergaard, Lynevej 9, 6870 Ølgod,

(828)

Vi mødes kl. 14:00

Kom og se en gård, som har været i slægtens eje i 12 generationer.

Landmand Chris Hedeager fortæller om, hvordan han gik fra at være konventionel landmand til biodynamisk landmand og hvordan gården drives i dag.

Der bydes efterfølgende på en pølse, kaffe, the eller vand.

Der er mulighed for at købe gårdens produkter.

Pris 50 kr.

Tilmelding: senest den 7. maj (Se rammen side 11)

"Kør Selv" Tirsdag den 20. juni 2023

(801)

Stakladen, Gl. Skovfogedbolig, Roustvej 11 6800 Varde

Vi mødes kl. 14

"Nysø - råstofudvinding i bynær plantage, fra produktionsskov til rekreativt område" Lasse Frøkjær Madsen, leder af Naturteamet, vil fortælle om den nyetablerede naturperle lige udenfor Varde.

Vi byder på en kop kaffe i shelteren bagved den gamle skovfogedbolig.

Efter arrangementet er der mulighed for at gå ture i det skønne område.

Pris 50 kr.

Max 30 personer.

Tilmelding: senest den 13. juni (Se rammen side 11)



Bustur

**3 dage til Nordsjælland
10. – 12. juli 2023**

(805)

”På Sjølund’s fagre sletter ved Østersøens bred, hvor skoven kranse fletter om engens blomsterbed”

Glæd dig til en stor oplevelse til Sjælland, hvor enestående natur, gamle stråttækte huse og slotte, bliver en del af denne spændende tur. Det hele krydret med industrieventyr fra 1960’erne, kongelige gemakker, søfartsmuseum og byvandring.

Dag 1:

- Opsamling
- Kaffe + rundstykke ved bussen på Fyn
- Reersø.
 - o Museumsbesøg + byvandring.
- Kalundborg.
 - o Historien fortælles om Carmen Curlers. Efterfølgende mulighed for på egen hånd at gå rundt i udstillingen.
 - o Middelalderbyvandring med besøg i den femtårnede Vor Frue Kirke.
 - o Kalundborg Museum, hvor det 7 m. lange Korsriddertapet kan ses.
- Hillerød
 - o Vi indlogeres på Hotel Hillerød.

Dag 2:

- Fredensborg
 - o Orkidégartneriet
 - o Fredensborg Slot, bl.a. med Kuppelsalen, rundtur i parken og Orangeriet
- Helsingør
 - o M/S Museet for Søfart
- Retur til Hotel Hillerød.

Dag 3:

- Hjemrejse fra Hotel Hillerød via
- København:
 - o Guidet rundtur om Holmen og Christianshavn
 - o Copenhill (den 124 m høje Amager Forbrænding)
- Andelsbyen Nyvang.
- Aftensmad på hjemturen.
- Hjemkomst.

Pris: 3800 kr. pr. person + evt. enkeltværelsestillæg 475 kr.

Prisen dækker:

- Buskørsel.
- Fuld forplejning (eksklusive drikkevarer)
- Entréer + guider til ovenstående.

Tilmelding: Til et bestyrelsesmedlem (se bagsiden) senest den 15. maj 2023.

Opsamling:

Nr. Nebel Kulturhus, Sdr. Allé 18A kl. 7:00

Outrup, Plejehjemmet Møllegården kl. 7:10

Oksbøl, "365" kl. 7:30

Janderup, Brugsen kl. 7:40

Varde, Læssevejen kl. 8:00



SPAREKASSEN
for Nørre Nebel og Omegn



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

www.sparnebel.dk

Bustur**(806)****24. august 2023****Hørvævmuseet, Skoda museet og De japanske Haver.**

Tag med på en dejlig tur til det fynske, hvor der er noget for enhver. Gennem det skønne landskab kommer vi til Hørvævmuseet.

For folk, der har benzin i blodet, er der mulighed for at se flotte, gamle biler på Skoda museet.

Ingen tur uden en frokost og den skal nydes i De japanske Haver, hvor der også bliver tid til eftertanke.

Dagen slutter vi af hos kunstner, Freddy Sejer, som laver stentøjsfigurer, og her bliver der noget til smilebåndet.

- Opsamling
- Kaffe + rundstykke ved Krengerup gods
- Hørvævmuseet. Et arbejdende museum, hvor der væves på 100 år gamle maskiner, der stammer fra det nedlagte Tommerup Væveri. Der fortælles om væveriets historie fra vikingetiden til nutiden.
- Skoda-museet. En samling af Skoda-modeller, hvor den ældste er fra 1937.
- De japanske haver. Et 20.000m² stort anlæg, bestående af 7 forskellige haver, alle med et japansk tema.
- Frokost i De japanske Haver
- Sidste stop, kunstneren Freddy Sejer, som laver stentøjsfigurer, der nok skal bringe smilet frem.
- Kaffe + kage ved bussen
- Hjemkomst Varde ca. kl. 18.00

Pris: 650 kr.

Prisen dækker: Buskørsel, Kaffe + rundstykke, entreer til Hørvævmuseet, Skoda-museet, De japanske Haver, frokost og Freddy Sejer, kaffe + kage ved bussen.

Tilmelding: Senest den 15. august 2023. (se rammen side 11)

Opsamling:

Nr. Nebel Kulturhus, Sdr. Allé 18A kl. 7:15

Outrup, Plejehjemmet Møllegården kl. 7:25

Oksbøl, "365" kl. 7:45

Janderup, Brugsen kl. 8:00

Varde, Læssevejen kl. 8:15

**”Kør Selv” 13. september 2023****(802)**

Lemvej 19, 6940 Lem

Besøg i Hellig Kors Kloster

Vi mødes ved kirken kl.14.

Hellig Kors Kloster på Dejbjerg Hede er, trods sit udseende, fra det 20. århundrede, bygget i kampesten. Isa og Haakon Rabjerg købte i slutningen af 1940'erne et stykke hedejord. Her påbegyndte de, med hjælp af mange frivillige fra hele verden, arbejdet med at bygge et kloster. Det stod færdigt i 1975.

I dag ledes Klosteret af Marianne og Carsten Dalsgaard, som siden 2017 har afholdt gudstjenester i den smukke nykalkede kirke.

Carsten og Marianne fortæller om stedet og om deres virke.

Efter foredraget bydes der på kaffe og kage i klosterets dagligstue.

Hellig Kors Kloster ligger i et meget skønt naturområde, og der er mulighed for en lille gåtur på ca. 1 km. lige udenfor klosteret.

Pris 50 kr.

Max 30 personer

Tilmelding: senest den 7. september (Se rammen 11)The logo for SuperBrugsen is displayed on a red background. The word "Super" is in a smaller, white, sans-serif font, positioned above the word "Brugsen". "Brugsen" is in a large, white, serif font with a double underline. The entire logo is contained within a red rounded rectangle.**SuperBrugsen Oksbøl • Vestergade 23 • 6840 Oksbøl**



Bustur 3. oktober 2023

Bruunshåb Gl. Papfabrik og Viborg Domkirke

(807)

Historiens vingesus mærkes tydeligt, når vi tager mod nord til Viborg.

Dagens første stop er på Bruunshåb gamle Papfabrik, som ligger smukt i mølleådalen nær Viborg. Her er der mulighed for at se arbejdende værksteder og få historien om, hvordan man laver pap af affaldspapir.

Efter en velfortjent middag på Rindsholm Kro er vi klar til, med guide, at blive ført gennem Viborgs domkirkekvarter, hvor vi slutter af i Viborg Domkirke.

- Opsamling
- Kaffe + rundstykke ved Bruunshåb Gl. Papfabrik.
- Bruunshåb Gl. Papfabrik er et arbejdende fabriksmuseum, som er smukt beliggende i mølleådalen nær Viborg. Vi bliver guidet igennem fabrikkens lokaler, hvor vi kan følge produktionen.
- Middagsmad på Rindsholm kro
- Byvandring i domkirkekvarteret med besøg i Viborg Domkirke, i kirken kan man bl.a. opleve Joakim Skovgaards fantastiske kalkmalerier og Erik Klippings gravsted.
- Kaffe og kage ved bussen på hjemturen.

Pris: 650 kr.

Prisen dækker: Buskørsel, kaffe + rundstykke, entre og rundvisning på Bruunshåb Gl. Papfabrik, middag, guide i Viborg og Viborg Domkirke, buskaffe + kage.

Tilmelding: Senest den 26. september 2023. (se rammen side 11)

Opsamling:

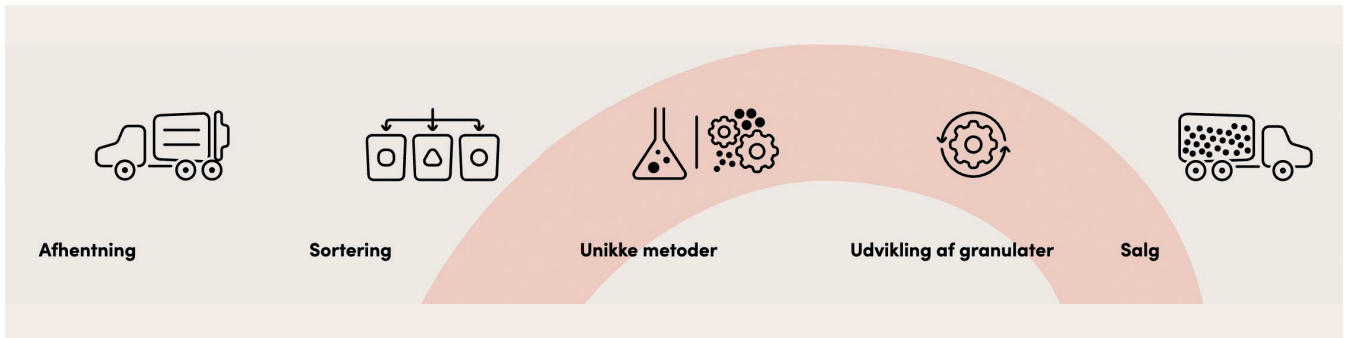
Varde, Læssevejen, kl. 7:30

Janderup, Brugsen kl. 7:45

Oksbøl, "365" kl. 8:00

Outrup, Plejehjemmet Møllegården kl. 8:20

Nr. Nebel, Kulturhus, Sdr. Allé 18 A kl. 8:30



"Kør selv" 10. oktober 2023

(803)

Gellerupvej 112 6800 Varde

Virksomhedsbesøg hos RC Plast,

kl. 15.00 – ca. 16.30.

RC Plast er en danskejet virksomhed, som i mere end 40 år har arbejdet med genanvendelse af plastspild – primært fra industrien. Virksomheden modtager plastspild fra danske og europæiske industrivirksomheder, som den via en mekanisk proces laver om til nye plastgranulater.

Pris 50.00 kr. Max. 20 personer.

Tilmelding senest 3 oktober (Se rammen side 11)

FODBUTIKKEN



GAVEKORT LAVES

FODBEHANDLING
kan bestilles på mobil nr.
61 31 68 54

Jeg har klinik på
Elmevej 10 i Henne,
men kører også ud
og giver behandling

Venlig hilsen
Karen Jepsen



Vedrørende betaling:

Ved betaling, som **ikke** foregår via Bookingsystemet, kan der bruges:

MobilePay nr. 63010.

Det er vigtigt, at tekstfeltet udfyldes med angivelse af, hvad der betales for.
Brug evt. koden, se programmet.

Betaling på denne måde må først ske **dagen før eller på selve dagen**.

Alle ture, der koster mere end 1000 kr:

Tilmelding til et bestyrelsesmedlem - se bagsiden.

Opkrævning tilsendes direkte fra Ansager Turist.

I tilfælde af sygdom eller aflysning skal man bruge sin egen rejse/afbudsforsikring.

Ture på under 1000 kr.:

I tilfælde af aflysning /afbud, tilbagebetales det indbetalte beløb.

Oplys dit kontonummer til kassereren:

Hanne Andersen, hanneandersen45@gmail.com eller telefon 51 23 51 66.

Vejledning til Bookingsystemet:

Følg nedenstående punkter for tilmelding til arrangementer hos Ældresagen:

1. gå til www.aeldresagen.dk/varde
2. Vælg Aktiviteter og Kurser
3. Vælg Alle Arrangementer og Aktiviteter
4. Vælg den aktivitet du vil tilmelde dig til
5. Vælg Tilmeld
6. Indtast dit medlemsnummer ved Ældresagen og fødselsdato
7. Vælg Hent oplysning
8. Tryk på Næste
9. Tryk på Næste
10. Tryk på Næste
11. Accepter betingelserne
12. Tryk på Betal
13. Vælg betalingsform
14. Ved kort betaling indtast kortoplysninger og tryk på gennemfør betaling
15. Ved mobilepay: tast dit mobilnummer, og derefter på "fortsæt".
Åbn MobilePay på telefonen og godkend.



Husk at besøge vores hjemmeside

ældresagen.dk/varde

Ældre  Sagen



Formand Lise Hvelplund



ÆLDRE SAGEN VARDE-BLÅBJERG- BLÅVANDSHUK

Gem som Min lokalafdeling

IT I NØRRE NEBEL: SLÆGTSFORSKNING FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE

Læs mere

SENIORBIO " HVOR FLODKREBSENE SYNGER""

Læs mere

SPIS SAMMEN I NØRRE NEBEL

Læs mere

SPIS SAMMEN I VARDE

Læs mere

DEMENS - STØTTE OG AKTIVITETER

Læs mere

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 tankerne på at få vores daglige middagsmad ind af døren hver dag, så ring til os og forhør nærmere.

Vi er bla. leverandør via fritvalgsordningen i Varde Kommune. Der udarbejdes en 14 dages madplan ad gangen, med valgmulighed på 2 forskellige hovedretter pr. dag.



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

Mobilt hørecenter, med fysisk butik i Varde gågade

- Vi kører på hjemmebesøg i hele Syd- og Sønderjylland, hvor vi laver alt fra høreprøver til justeringer.
- Vi tilbyder gerne en gratis og uforpligtende høreprøve med mulighed for at prøve høreapparater samme dag.
- Vi tilbyder kun de bedste høreapparater på markedet som Oticon, Phonak, Widex og Bernafon.
- Vi bruger den tid der er behov for, og vi går ikke på kompromis med service og kvalitet.



oticon
life-changing technology

Vestergade 11, 6800 Varde | www.davidsenhc.dk
info@davidsenhc.dk | Tlf.: 40 50 50 10

Davidsen
HØRECENTER



Seniorbio, Varde Bio

Billetter købes ved indgangen eller bestilles i biografen tlf. 75220060
Pris 60 kr.

Torsdag den 27. april kl. 14:00

"Resten af livet"

Det danske drama handler om Maren og Egon, der lever et stilfærdigt liv i deres gulstenede parcelhus og nyder tilværelsen med deres to voksne børn. Men tæppet rives brat væk under dem alle, da en ubærlig tragedie rammer familien.

Hovedrollen spilles af Jette Søndergaard, Instruktør: Frelle Petersen. Begge kendt fra filmen "Onkel"

Torsdag den 28. september kl. 14:00

"A Man Called Otto"

En humoristisk fim, der handler om den gnavne ældre mand, Otte Anderson, der sidder fast i sine gamle rutiner. Ingen forståelse for andre.

Da en livlig ung flytter ind ved siden af, sker der noget.

Det er en ny filmatisering af den svenske roman "En mand, der hedder Ove.

Marc Foster har instrueret og Tom Hanks er i hovedrollen som Otto.

Torsdag den 26. oktober kl. 14:00

"Jeg elsker dig for tiden"

"Elsker dig for tiden" sætter kærligheden og parforholdet under lup. Med et velskrevet manuskript og elskelige karakterer er resultatet én af de bedste danske romantiske komedier i lang tid. Skuespillerne Julie Rudbæk og Jesper Zuschlag spillefilmdebuterer med den veloplagte og velspillede parforholdskomédie 'Elsker dig for tiden', der argumenterer for kærligheden som en mangeartet størrelse.



AKTIVITETSKALENDER APRIL TIL OKTOBER 2023

Mandage	L'hombre	Varde	side 9
Mandage	Hygge eftermiddage	Nr. Nebel	side 13
Onsdage	Gå og Grin	Varde	side 9
Onsdage	Krolf	Varde	side 9
Onsdage	Gåture	Oksbøl	side 10
Onsdage	Aktivitets eftermiddage	Oksbøl	side 10
20. april	Krolf	Oksbøl	side 10
24. april	Cykeltur	Varde	side 7
26. april	Spis sammen	Oksbøl	side 6
26. april	Foredrag	Nr. Nebel	side 11
27. april	Bio	Varde	side 25
30. april	Spis sammen	Varde	side 6
9. maj	Foredrag	Varde	side 7
14. maj	Kør selv	Ølgod	side 15
21. maj	Spis sammen	Varde	side 6
22. maj	Cykeltur	Varde	side 7
31. maj.	Spis sammen	Oksbøl	side 6
31. maj	Foredrag	Nr. Nebel	side 11
6. juni	Sangaften	Varde	side 7
13. juni	Parkgolf	Oksbøl	side 8
21. juni	Foredrag	Nr. Nebel	side 11
26. juni.	Cykeltur	Varde	side 7
20. juni	Kør selv	Varde	side 15
28. juni	Spis sammen	Oksbøl	side 6
10.-12. juni	Bustur	Sjælland	side 16
26. juli	Spis sammen	Oksbøl	side 6

24. august	Bustur	Fyn	side 18
24. august	IT-kursus	Varde	side 9
28. august	Cykeltur	Varde	side 7
30. august	Foredrag	Nr. Nebel	side 12
30. august	Spis sammen	Oksbøl	side 6
31. august	IT-kursus	Varde	side 9
7. sep.	IT-kursus	Varde	side 9
11. sep.	ERFA 1-gruppe	Nr. Nebel	side 14
13. sep.	Kør selv	Lem	side 19
14. sep.	Slægtsforskning	Nr. Nebel	side 14
14. sep.	IT-kursus	Varde	side 9
18. sep.	Windows – ERFA gr.	Nr. Nebel	side 14
21. sep.	IT-kursus	Varde	side 9
24. sep.	Spis sammen	Varde	side 6
24. sep.	Spis sammen	Nr. Nebel	side 6
25. sep.	Cykeltur	Varde	side 7
27. sep.	Foredrag	Nr. Nebel	side 12
27. sep.	Spis sammen	Oksbøl	side 6
28. sep.	Bio	Varde	side 25
3. okt.	Bustur	Viborg	side 20
4. okt.	IPad kursus	Nr. Nebel	side 14
10. okt.	Kør selv	Varde	side 21
25. okt.	Foredrag	Nr. Nebel	side 12
26. okt.	Bio	Varde	side 25
29. okt.	Spis sammen	Varde	side 6
29. okt.	Spis sammen	Nr. Nebel	side 6
22. nov.	IT-Cafe	Nr. Nebel	side 14
26. nov.	Spis sammen	Varde	side 6
26. nov.	Spis sammen	Nr. Nebel	side 6

Bestyrelsen:

Formand:	Lise Hvelplund, Borkvej 27, 6830 Nørre Nebel Tlf.: 21 22 91 44 mail: lisehv@bbsyd.dk
1.Næstformand:	Niels Christian Hein Jørgensen, Nybrovej 104, Kærup, 6851 Janderup Tlf.: 20 66 93 76 mail: niels@hein-jorgensen.dk
2.Næstformand:	Jens Karl Lind Rasmussen, Søndervang 25, Lønne 6830 Nørre Nebel Tlf.: 21 27 97 58 mail: rasmussen384@gmail.com
Kasserer:	Hanne Marie Andersen, Urfuglevej 23, Henne Strand, 6854 Henne Tlf.: 51 23 51 66 mail: hanneandersen45@gmail.com
Sekretær:	Lizzie Schou, Kløvbakken 28 6855 Outrup Tlf.: 28 11 25 57/ 75 25 57 26 mail: lskontor@bbsyd.dk
Medlemmer:	Edith Lilleholt, Stormgade 18, 6800 Varde Tlf.: 20 67 72 19 mail: edith.lilleholt@gmail.com
	Karin Mortensen, Tyttebærvej 3, Alslev, 6800 Varde Tlf.: 23 26 61 99 mail: mortensen.alslev@gmail.com
	Hanne Andersen, Pramstedvej 26 A 6800 Varde Tlf.: 20 56 89 74 mail: hanne.henning@hotmail.com
	Else Walsted Villadsen Gl. Roustvej 51 F, 6800 Varde Tlf.: 23 27 84 90 mail: elsewalsted@gmail.com
Suppleant	Else Kristiane Mortensen Østergade 18.D 6840 Oksbøl Tlf.: 21 83 44 27 mail: else.mortensen@hotmail.dk