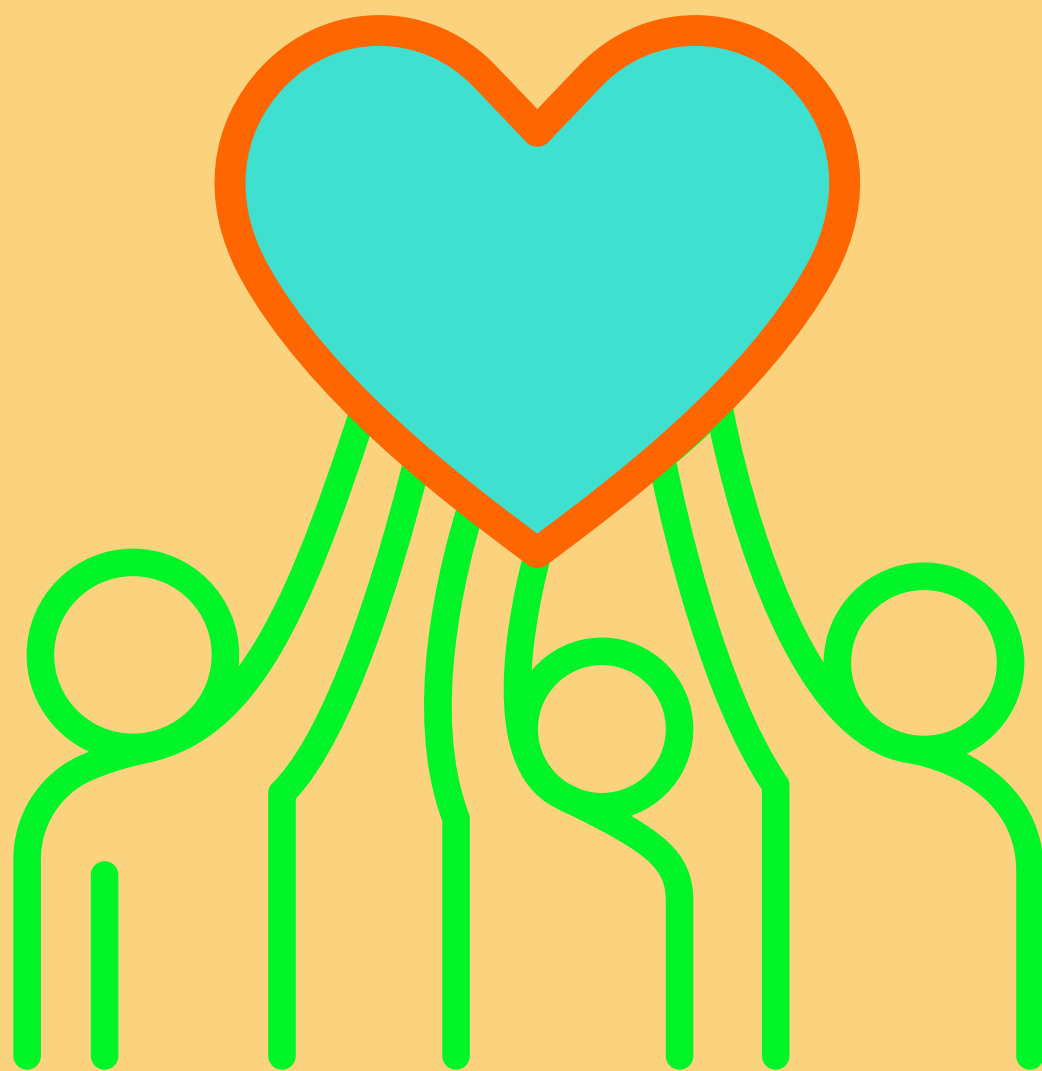


MINNE



MULIGHEDER



I FOLKEHUSET ANKERSGADE

DIN BY, DIN HVERDAG, DIT FOLKEHUS



VELKOMMEN!

FOLKEHUSET ER FOR ALLE - ISÆR FOR DIG!

Velkommen til Folkehuset Ankersgade, nummer 21

OM FOLKEHUSET ANKERSGADE

Folkehuset Ankersgade er et medborger- og kulturhus for alle.

Spændvidde, nærvær, fællesskab og rummelighed er nøgleord for Folkehuset Ankersgade.

Du kan møde glade og kreative mennesker i **alle aldre** i Folkehuset Ankersgade - hver **eneste** uge **året rundt**.

Mange bidrager også med **frivilligt** arbejde af forskellig karakter og omfang.



OM FOLKEHUSENE GENERELT

Folkehuset Ankersgade hører under Aarhus Kommune, Sundhed og Omsorg og vores målsætninger er, at:

Man har mulighed for at skabe oplevelser for sig selv – og for andre! Kort og godt: Livsglæde og fællesskab!

Skabe rammerne for udfoldelse og foreningsaktiviteter af sundhedsfremmende og forebyggende karakter.

Synliggøre og fremme den frivillige indsats i Aarhus.



HVEM ER VI?

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG
I FOLKEHUSET ANKERSGADE

Helle Randlev
Folkehusets frivilligkonsulent

Rahel@aarhus.dk
41 85 86 66

Kontakt mig for gode idéer,
ønsker til aktiviteter og hvis du vil være frivillig



Kirsten Hedegaard
Rådet Ankersgade

Ankersgade21@gmail.com
21 15 45 44

Kontakt mig for mulighederne for
at blive frivillig i Rådet Ankersgade.



Randi Aagaard Jensen
Køkkenansvarlig, Café Frederik

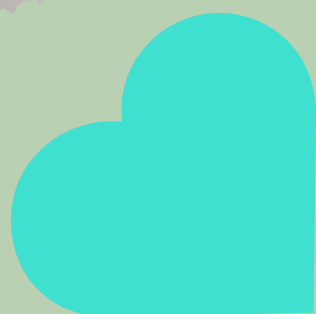
Raaj@aarhus.dk
29 20 97 51

Kontakt mig for mulighederne for
at blive frivillig i Café Frederik.



FIND DIT FÆLLESKAB

I ANKERSGADE ER **ALLE** MED!



HVAD VIL **DU** SAMLES OM?
HVILKET FÆLLESSKAB HAR DU LYST TIL?
OG HVAD PASSER IND MED DIN HVERDAG?

Mulighederne er mange og smilene er store, her i folkehuset Ankersgade.
Vi er et kultur-skabende folkehus, i ånd, i rammer og i arrangementer.

Det er helt op til dig, om du er til frisk luft eller lunt kaffe-bag.
Til fælles film eller aktiv yoga.
Til eftertænksomme foredrag, kulturelle workshops eller engageret korsang.

Her er både plads til de stille stunder og de unikke oplevelser.

OVER DE NÆSTE SIDER FINDER DU ALLE VORES MULIGHEDER:

Først vores generelle, **faste tilbud**.

Herefter vores oversigt over Ankersgades mange **fællesskaber**
- find tilmelding under hver aktivitet og tilmeld dig i dag!

Endelig kan du udforske dine muligheder for at blive en del af vores **frivillig-fællesskab!**

Vi vil **elske** hvis du bliver en del af vores hverdag!

OBS!

Oversigten over foreninger og grupper er et lille udsnit, da der hele tiden kommer nye fællesskaber.
Følg med på vores tavler og følg os på Facebook for nyeste information.

FASTE TILBUD

SELVTRÆNING

SELVTRÆNING I TRÆNINGSLOKALET

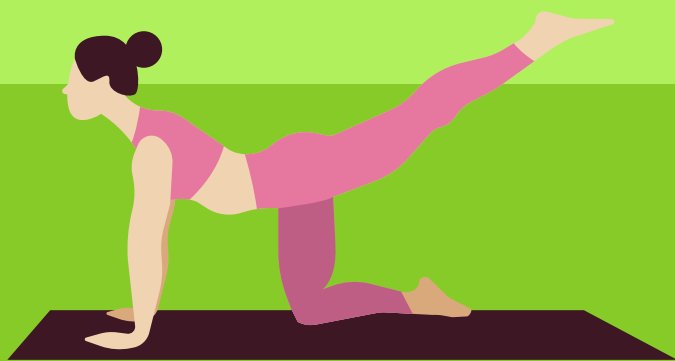
Du tilmelder dig hos:

www.fo.dk/kurser

- Søg på Folkehuset Ankersgade.

Det koster 200 kr. for et års træning.

Du får introduktion til brug af maskinerne, hver 3. mandag kl. 16.00, ved at skrive en mail til Kasper Loft, på e-mail: selvtraen@gmail.com



Du kan træne i træningslokalet på følgende tidspunkter:

MANDAGE

kl. 6.00 – 9.00 og kl. 15.15 – 20.00.

TIRSDAGE

kl. 6.00 – 9.30 og kl. 15.15 – 20.00.

ONSDAGE

kl. 6.00 – 9.30 og kl. 15.15 – 20.00.

TORSDAGE

kl. 6.00 – 9.00 og kl. 15.15 – 20.00.

FREDAGE

kl. 6.00 – 9.00 og kl. 15.15 – 20.00.

LØRDAGE, SØNDAGE OG HELLIGDAGE

kl. 6.00 – 20.00.

VORES CAFÉ

HVERDAGENS SAMLINGSSTED

Café Frederik er folkehuset Ankersgades faste, bankende hverdags-hjerte.

Her finder du alt fra frisk frugt til kaffesnak, når caféen serverer udsøgte **småkager**, varieret eftermiddags-kagebord og mættende, **sunde** måltider.

Ønsker du en hurtig snack eller en **lækker**, varieret frokost?

Vil du samle familien om en nem aftensmad derhjemme?

Eller elsker du hyggen ved **fællesspisninger**?

I Café Frederik er **hyggen** både to-go og to-stay!

Kom forbi og se vores nyeste lækkerier!

LANG ONSDAG

Desuden holder vi Lang Onsdag, hver onsdag kl. 17-18.30!



IN-HOUSE KUNSTNER-VÆRKSTED

OPLEV KUNSTEN PÅ EN NY MÅDE!

I Folkehuset Ankersgade har vi et helt **unik**t In-House kunstner-værksted, hvor **udvalgte kunstnere** på skift bruger folkehuset til at kreere deres kunst, så vi andre kan følge med i **den kunstneriske proces**.

Mange af vores skiftende kunstnere lægger op til **aktivt medborgerskab**, så alle os i Folkehuset Ankersgade kan **samles** om kunsten og den kreative proces.

Følg med på Facebook og i folkehuset, for vores nyeste samarbejde - **Oplev og vær med!**



LOKALE SAMARBEJDER

Folkehuset Ankersgade er **IKKE** en lukket klub - Tværtimod! Vi er en **aktiv** del af byen!

Vi deltager løbende i lokalområdet og vi har mange, stærke, lokale samarbejder. Er du nabo til os og har du ønsker og gode idéer? Så kontakt os og brug os endelig!

Folkehuset Ankersgade er **din** nabodør - **Din by, dit fællesskab og din hverdag!**



KULTUR!

Fra **FILM** TIL ...

ANKERBIO

Birgit Rasmussen,

tlf. 21 67 74 78,

biras13@gmail.com

Som regel sidste fredag i måneden kl. 11-17

OBS!

Husk 35 kr. i kontanter til kaffe & kage



... FÆLLESSANG!

MUSIK, SANG OG TEATER

KOR I NORD

Ulla Mogensen, tlf. 28 90 28 99,
mail: ullatonni@icloud.com
Mandage kl. 18.45-22.00



LOONEY TUNES KOR

Leif Tarp,
tlf. 60 88 76 24,
mail: leif.tarp@gmail.com
Tirsdays kl. 19.00-21.45



JYSK AKADEMISK KOR

Formand Birgitte Jepsen,
tlf. 26 36 10 51,
mail: bibi.privat@gmail.com
Onsdage kl. 19-22



ALT AT VINDE ...

KURLING

Lis Stenfeldt,
tlf. 51 53 17 65,
mail: lisstenfeldt@gmail.com
Lørdage i ulige uger kl. 13.30-
16.30

MAGIC KORTSPIL

Joachim Hagelskjær Lyngø,
tlf. 27 30 22 35,
mail: hagelskjar@hotmail.com
Skiftende dage,
Et par gange om måneden
Kl. 17-21

... OG FÆLLES OM SEJRENE

BILLARD

Jens Boesen,
tlf.. 26 55 72 62,
mail: ingridhoue@hotmail.com
Tirsdage kl. 10-12



KROLF

Lis Stenfeldt,
tlf. 51 53 17 65,
mail: lisstenfeldt@gmail.com
Hele året rundt
*Tirsdage og torsdage,
kl 10-12*

KROLF, ÆLDRESAGEN

Ove Bjørnskov Klaus
Tlf. 26 12 71 66,
mail: m.o.klaus@pc.dk
Fra april-september
Mandage, kl 10-12

PULSEN OP! NÆST UD PÅ



GYMNASTIK

Marianne Vangsgaard,
tlf. 20 46 72 19,
mail: mv@privat.dk
Tirsdage kl. 10.30-12

FO GYMNASTIK

Underviser Anne-Marie Bøttcher,
tlf. 27 39 96 60,
mail: cherrozz@hotmail.com
Jette Bach, tlf. 87 46 45 50,
mail: jba@fo-aarhus.dk
Onsdage kl. 9.30-11.20

FO SOFT GYMNASTIK

Underviser Anne-Marie Bøttcher,
tlf. 27 39 96 60,
mail: cherrozz@hotmail.com
Jette Bach, tlf. 87 46 45 50,
mail: jba@fo-aarhus.dk
Mandage kl. 11.00-12.50

FOLKENETVÆRKET NATURTRÆNING I BYPARKEN

Rasmus Kammersgaard,
tlf. 28 48 54 83,
mail: rkammersgaard@hotmail.com
Lørdage kl. 10-12

— UDDE OG INDE

NAERVÆRENDE NU

PULSEN NED, HJERNEN MED OG NED I KROPPEN

FO YOGA

Ida Chalmer, FO,
tlf. 87 46 45 47,
mail: idch@fo-aarhus.dk
Torsdage kl. 10.30-11.30

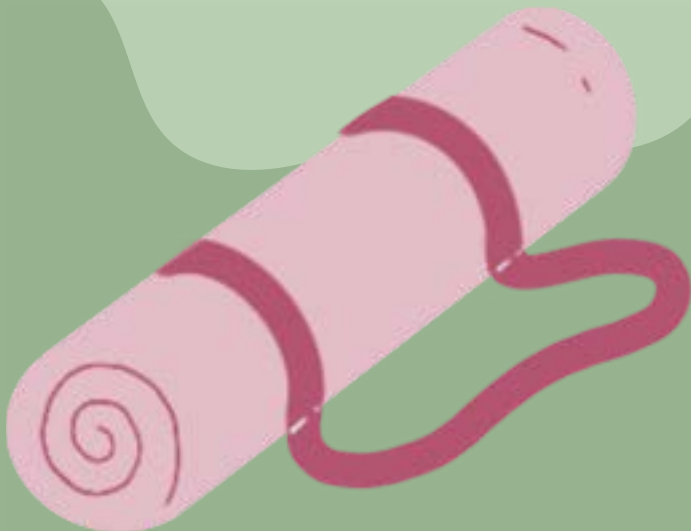


QI GONG

Solvejg Østergaard,
tlf. 21 74 16 52
mail: bgreenaap@gmail.com
Tirsdage kl. 13.00-14.30

QI GONG

Per Håndsbæk Elling,
tlf. 26 84 09 60,
mail: per@elling.dk
Onsdage kl. 17-19



FO QI GONG

Jette Bach,
tlf. 87 46 45 50,
Underviser Susanne Behnke
Torsdage kl. 9.00-12.40

KREATIVE KLUBBER

NÆRVÆRENDE NØRKLERI



FO MALERI

FO Jette Bach,
tlf. 87 46 45 50,
mail: jba@fo-aarhus.dk
Underviser Lasse Langvad
Tirsdage kl. 14.00-16.45

KREA GRUPPEN

Kirsten Lund
tlf. 29 34 43 47
Mandage i ulige uger kl 19-21



NØRKLERIET

Jytte Mogensen,
tlf. 22 93 36 26,
mail: jytte.mogensen@gmail.com
Tirsdage kl. 18.15-21.30

VEJEN TIL HJERTET...

FÆLLES OM MADEN



FROKOSTGRUPPE

Beth Merit, tlf. 52 90 28 35, mail:
bethmerit@gmail.com

Tirsdage kl. 11-14



FÆLLESSPISNING
Fællesspisning med 2 retters menu.
Den 1. mandag i måneden.
Oktober - April
Kl. 17-20



MADLAVNING
Gert Laursen,
tlf. 27 68 51 53,
mail: gertlaursen@yahoo.dk
Torsdage kl. 16.30-22.00

DANCE YOUR HEART OUT

FOLKEDANS

Karin Altoft Jørgensen,
tlf. 29 84 77 31,
mail: karinaltoft@gmail.com
Torsdage kl. 18.30-22.00

FO LINEDANCE

Jette Bach,
tlf. 87 46 45 50
mail: jba@fo-aarhus.dk
Underviser Anne-Marie Bøttcher
Onsdage kl. 11.30-13.00



TID TIL FORDYBELSE

OPLEVELSER, INDSIGT, OG EFTERTANKE

**FOREDRAG
FO NATUR, KULTUR OG HISTORIE**

Jette Bach,
tlf. 87 46 45 50,
mail: jba@fo-aarhus.dk
Underviser Inga Kofoed Andersen,
Fredage kl. 10.30-12.30



FAMILIE OG FÆLLESKAB

RØDE KORS FAMILIENETVÆRK

Christine Lønskov,
tlf. 81 92 82 13,
mail: christine.loenskov@gmail.com

Onsdage 16.30-20.00

Ca. en gang om måneden

SENIORGRUPPE MSB

Stine Guldborg, tlf. 41 85 55
87,

mail: gust@aarhus.dk

Tirsdage kl. 12.00-15.30





ÅRET RUNDT I ANKERSGADE

OPLEV ÅRSTIDER OG HØJTIDER
MED OS I ANKERSGADE



I FOLKEHUSET ANKERSGADE SKER DER NOGET ÅRET RUNDT!

Oplev sæsonernes særlige stunder og årets gang sammen med os i Ankersgade.

Vi afholder alt fra julemarkeder til sommer-kolonihave-hygge. Fra frisk forårsluft og krolf-spil til indendørs fællesspisninger og pub quiz.

Året rundt samles vi om alt fra lækre lytteoplevelser til engageret pubquiz og fællessang.

ofte samarbejder vi med byens særlige fællesoplevelser, som er unik for aarhus.

Vil du følge med i hvad der sker året rundt?

Så følg os på facebook og find hvad der samler os!



HAR DU EN INDLYSENDE IDÉ?

DIN HVERDAG, DIT FOLKEHUS



FOLKEHUSET STRÅLER AF FÆLLES IDÉER!

Har du en idé til en aktivitet, som du ønsker at udvikle sammen med en forening eller gruppe her i huset?
Så hjælper vi gerne med kontakten!

Skriv blot til Helle Randlev på:
rahel@aarhus.dk eller tlf. 41 85 86 66.

Du er også velkommen til selv at tage direkte kontakt til
foreningerne, som er i hæftet her.

BRUG OS!

BLIV BRUGER AF FOLKEHUSET ANKERSGADE - LÅN ET LOKALE!

Er du en forening eller gruppe, så kan du **gratis** benytte vores dejlige lokaler til dine aktiviteter.

Du skal sende din forespørgsel til **Ane Dorte Wendelbo** på e-mail: adw@aarhus.dk

MØDELOKALE 1

MED BILLARD OG BORDFODBOLD,
PLADS TIL 20 PERSONER

MØDELOKALE 2

MED AV-UDSTYR,
PLADS TIL 48 PERSONER

MØDELOKALE 3

MED AV-UDSTYR,
PLADS TIL 30 PERSONER

OBS!

MØDELOKALE 1, 2 OG 3 KAN KOBLES
SAMMEN TIL ÉT STORT LOKALE!

AKTIVITETSLOKALE

MED KØKKEN,
PLADS TIL 12 PERSONER



BLIV FRIVILLIG



**GØR EN FORSKEL OG
BLIV EN DEL AF FÆLLESSKABET
- VI SØGER DIG!**

KUNNE DU TÆNKE DIG AT GØRE EN
FORSKEL, OG VÆRE EN DEL AF VORES
DEJLIGE **FÆLLESSKAB** I FOLKEHUSET
ANKERSGADE?

DU ER **ALTID** VELKOMMEN TIL AT
KONTAKTE FRIVILLIGKONSULENT HELLE
RANDLEV

PÅ E-MAIL: RAHEL@AARHUS.DK
ELLER PÅ TLF.: **41 85 86 66**

SAMMEN AFTALER VI ET
UFORPLIGTENDE MØDE, HVOR VI
SAMMEN KAN FINDE **DET HELT RIGTIGE**,
FRIVILLIGE ARBEJDE, SOM PASSER TIL
NETOP **DIG**.

KONKRETE MULIGHEDER HER OG NU

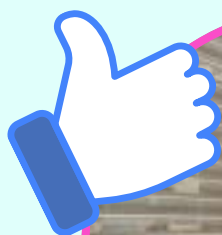
Her ser du hvilke muligheder, der i øjeblikket er for frivilligt arbejde i Folkehuset Ankersgade:

FRIVILLIG I RÅDET

HAR DU LYST TIL AT VÆRE MED TIL AT LAVE EVENTS OG AKTIVITETER TIL STOR GLÆDE FOR ALLE I OG OMKRING FOLKEHUSET, SAMMEN MED RÅDET?

RÅDET ARRANGERER FX FOREDRAG, KONCERTER OG MANGE ANDRE FÆLLESSKABENDE AKTIVITETER.

KONTAKT **KIRSTEN HEDEGAARD**
PÅ E-MAIL: ANKERSGADE21@GMAIL.COM
ELLER TLF.: 21 15 45 44



FRIVILLIG PR-MEDARBEJDER

HAR DU TID EN GANG OM UGEN, OG ER DU GLAD FOR PR?

SÅ HAR DU MULIGHED FOR AT ARBEJDE SAMMEN MED **HELLE RANDLEV**.

DU ER VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE HELLE, PÅ E-MAIL: RAHEL@AARHUS.DK ELLER PÅ TLF.: 41 85 86 66.

VIL DU VÆRE FRIVILLIG I CAFÉ FREDERIK ?



VI HAR
BRUG FOR
DIG!

OPLEV SMIL OG SNAK OVER SERVICE OG SKÆREBRÆT

LÆKKER MAD OG LIVETS GANG
OPLEVES I ANKERGADES MADHJERTE CAFÉ FREDERIK

Bliv frivillig medarbejder i Café Frederik

Har du lyst til at ekspedere og give vores mange gæster i caféen en god oplevelse, når de kommer for at købe lækker frokost, brød, kager og meget andet?

Caféen har åbent i hverdagene, og din arbejdstid bliver mellem kl. 10-13.

Du kan vælge at være i caféen en gang ugentligt eller en gang hver 14. dag.

Har du lyst til at være med i køkkenet og lave mad eller vaske op m.v. sammen med de søde personaler?

Vi holder fællesspisning for 120-150 personer, hver den 1. mandag i måneden, om aftenen.

Desuden har caféen ofte andre store arrangementer, hvor de behøver din hjælp.

Besøg **Randi Aagaard Jensen** i Café Frederik på hverdage mellem kl. 8.30-13.00.

Send en e-mail: raaj@aarhus.dk
eller ring på tlf.: **29 20 97 51**.

Du kan læse mere om Café Frederik, på vores Facebookside her:

<https://www.facebook.com/cafefrederik.21>



FØLG OS

FIND **NYHEDER** OG FÅ DIN GODE IDÉ UD TIL
FOLKEHUSETS **FÆLLESSKAB**
OG **LOKALOMRÅDE**.

Vores Facebookside er for **dig**, der vil holde dig **opdateret** om, hvad der sker af **nyeste** aktiviteter, året rundt i Folkehuset Ankersgade

<https://www.facebook.com/folkehusetankersgade>

Vil du dele din gode folkehus-idé med andre interesserede?

Kontakt Helle Randlev om dine idéer og budskaber:

På e-mail rahel@aarhus.dk

Eller tlf. 41 85 86 66

Så lægger Helle dine ønsker og ideer ind på Facebooksiden.



PÅ FACEBOOK



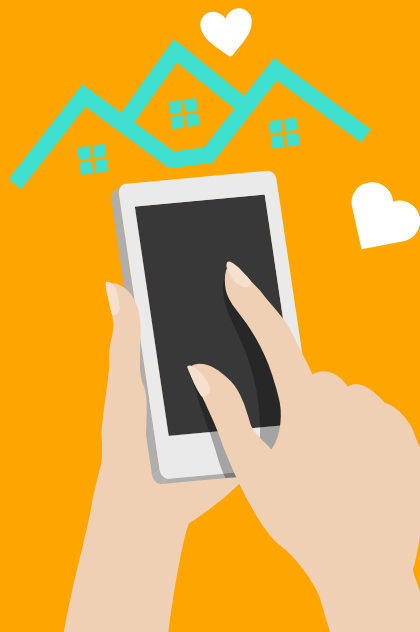
HVAD KAN DU LÆGGE OP?

Det kan f.eks. være ønsket om en strikkeklub, et grill-område eller en søndags-gågruppe.

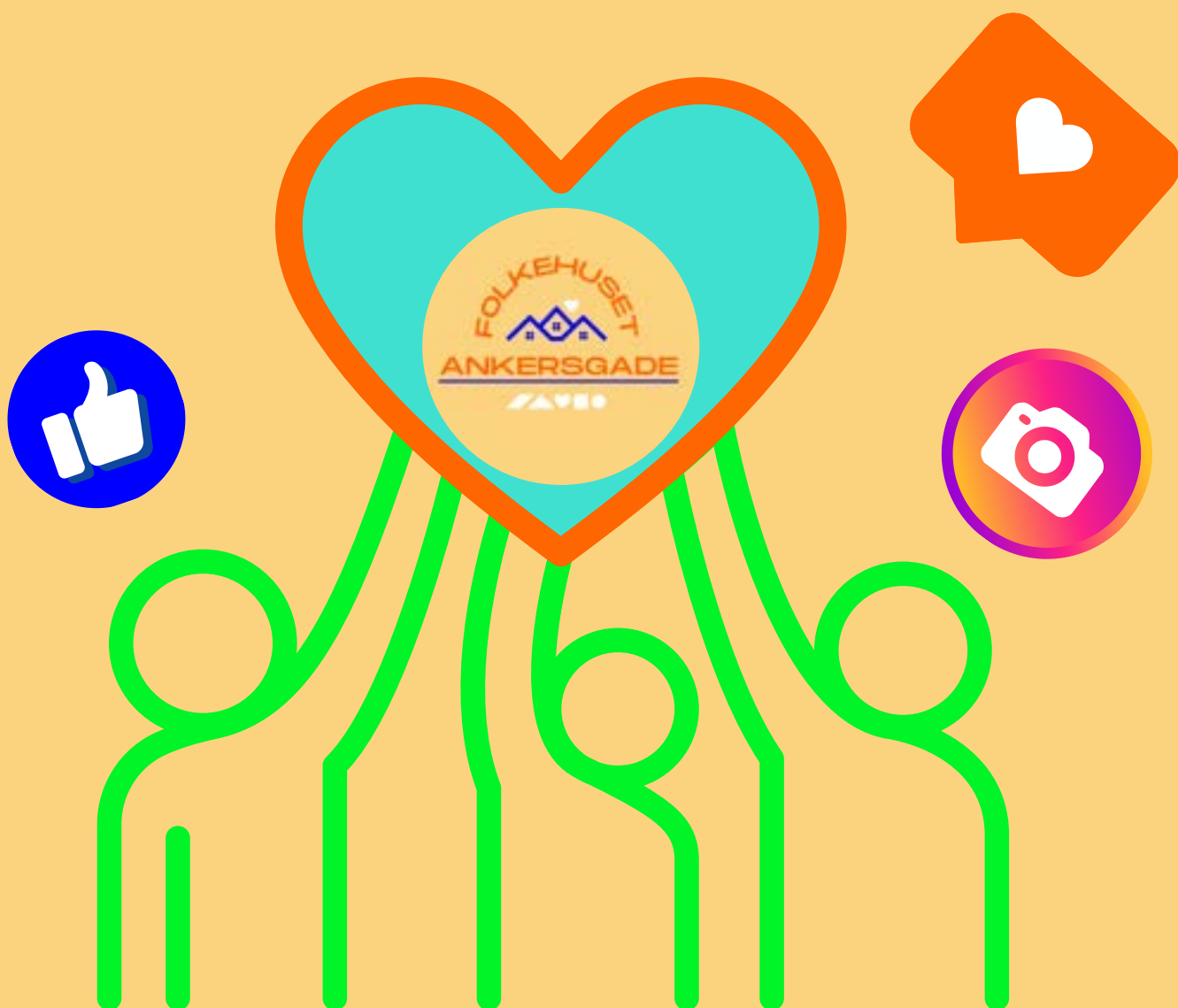
Ønsker du at finde andre til f.eks. at gå ind og se den sidste nye film?

Der er helt sikkert andre følgere, som interesserer sig for det samme som dig, og som vil invitere dig med i deres aktivitetsfællesskab.

Er du en gruppe eller forening? Del de arrangementer i Folkehuset Ankersgade, som er åbent for alle. Sæt blot **Folkehuset Ankersgade** på under **indstillinger**. Dermed kommer din begivenhed ind på Facebooksiden.



FÆLLESSKABET...



... FORTSÆTTER!
**FØLG OS PÅ FACEBOOK
OG FØLG MED**



DIN BY, DIN HVERDAG, DIT FOLKEHUS