



4	13	46	71	80
5	39	47	60	77
19	26	51	62	87

# DINE MULIGHEDER

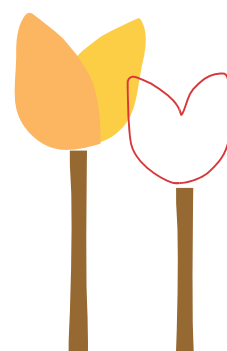
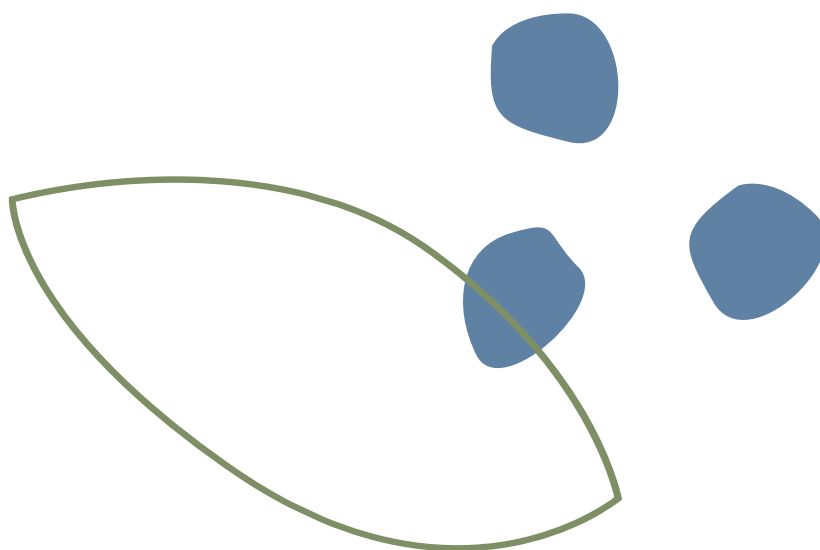
på Folkehuset Ankersgade 21

Læs mere på Facebooksiden  
Folkehuset Ankersgade

## INDHOLD

---

Velkommen til Folkehuset Ankersgade 21 .....	1
Facebooksiden Folkehuset Ankersgade .....	1
Har du en idé? .....	2
Kunne du tænke dig at gøre en forskel? .....	2
Muligheder for frivilligt arbejde .....	2
Selvtræning i træningslokalet .....	3
Forenings- og gruppeaktiviteter .....	3
Bliv bruger af Folkehuset Ankersgade 21 .....	3
Oversigt over grupper og foreninger .....	4



## Velkommen til Folkehuset Ankersgade 21

Folkehuset Ankersgade 21 er et medborger- og kulturhus for alle. Spændvidde, nærvær, fællesskab og rummelighed er nøgleord for Folkehuset Ankersgade 21.

Du kan møde glade og kreative mennesker i alle aldre i Folkehuset Ankersgade 21 hver eneste uge året rundt. Mange bidrager også med frivilligt arbejde af forskellig karakter og omfang.

Folkehuset Ankersgade 21 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.

## Facebooksiden Folkehuset Ankersgade

Hvad sker der af aktiviteter på selve Folkehuset Ankersgade 21 kan du se på:

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

Du er velkommen til at dele dine ønsker og gode ideer til glæde for Husets brugere og lokalområdet ved at kontakte Helle Randlev på e-mail [rahel@aarhus.dk](mailto:rahel@aarhus.dk) eller ring på tlf. **41 85 86 66**, og Helle vil lægge dine ønsker og ideer ind på Facebooksiden. Det kan fx. være ønsket om en strikkeklub, søndags gågruppe, nye sjove skraldespande på Ringgaden, grillområde for alle beboere og meget mere. Der er sikkert andre følgere, som interesserer sig for det samme som dig, og som vil invitere dig med i deres aktivitetsfællesskab. Har du et ønske om at finde andre til fx at gå ind og se den sidste nye film, så er du også velkommen til at kontakte Helle.



Det samme gælder også, hvis du er en del af en gruppe eller forening, som har et arrangement i Folkehuset Ankersgade 21, som er åbent for alle, så sætter du Folkehuset Ankersgade på under indstillinger og din begivenhed kommer ind på Facebooksiden.

## Har du en ide?

Har du en ide til aktivitet, som du ønsker at udvikle sammen med en forening eller gruppe her i huset, så hjælper vi gerne med kontakten. Du skriver blot til Helle Randlev på [rahel@aarhus.dk](mailto:rahel@aarhus.dk) eller tlf. **41 85 86 66**.

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

## Kunne du tænke dig at gøre en forskel, og være en del af vores dejlige fællesskab i Folkehuset Ankersgade 21?

Du er altid velkommen til at kontakte frivilligkonsulent Helle Randlev på e-mail: [rahel@aarhus.dk](mailto:rahel@aarhus.dk) eller på tlf.: **41 85 86 66** og aftale et møde, hvor vi sammen kan finde det helt rigtige frivillige arbejde, som passer til dig.

## Her kan du se hvilke muligheder, der p.t. er for frivilligt og ulønnet arbejde i Folkehuset Ankersgade 21

### Frivillig i rådet Folkehuset Ankersgade 21

Har du lyst til at være med til at lave events og aktiviteter til stor glæde for alle i og omkring Folkehuset Ankersgade 21 sammen med rådet?

Rådet arrangerer fx foredrag, koncerter og masser af andre fællesskabende aktiviteter.

Kontakt Kirsten Hedegaard på e-mail [ankersgade21@gmail.com](mailto:ankersgade21@gmail.com) eller tlf.: **21 15 45 44**.

Rådet benytter vores Facebookside <https://www.facebook.com/folkehusetankersgade>

### PR frivillig medarbejder i Folkehuset Ankersgade 21

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](mailto:rahel@aarhus.dk) eller på tlf.: **41 85 86 66**.

## 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 m.v.?

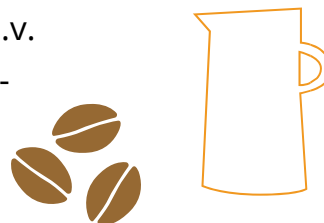
Caféen har åbent i hverdagene, og din arbejdstid bliver mellem kl. 10-13. Du kan vælge at være i caféen en gang ugentligt eller en gang hver 14. dag.

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](mailto:raaj@aarhus.dk) eller ring på tlf.: **29 20 97 51**.

Du kan læse mere om Café Frederik <https://www.facebook.com/cafefrederik.21>

## Selvtræning i træningslokalet

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.

Du tilmelder dig hos [www.fo.dk/kurser søg på 22-1986](http://www.fo.dk/kurser_søg_på_22-1986). 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 e-mail [selvtraen@gmail.com](mailto:selvtraen@gmail.com)

## Forenings- og gruppeaktiviteter

### Bliv bruger af Folkehuset Ankersgade 21 - 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](mailto:adw@aarhus.dk)

Mødelokale 1 (der er billard og bordfodbold i lokalet), plads til 20 personer

Mødelokale 2 med av-udstyr, plads til 48 personer

Mødelokale 3 med av-udstyr, plads til 30 personer

Mødelokale 1,2 og 3 kan kobles sammen til et stort lokale.

Aktivitetslokale med køkken, plads til 12 personer

## Oversigt over foreninger og grupper – der kommer nye til hele tiden, men her er et lille udsnit



### Dans

- FO Ud af Røret, linedance, underviser Anne-Marie Bøttcher, kontakt Jette Bach FO, e-mail: [jba@fo-aarhus.dk](mailto:jba@fo-aarhus.dk) tlf.: 87 46 45 50 (onsdage kl. 11.20 - 13.10)
- Folkedans, Karin Altoft Jørgensen, e-mail: [karinaltoft@stofanet.dk](mailto:karinaltoft@stofanet.dk) tlf.: 29 84 77 31 (torsdage kl. 18.30 – 22.00)

### Film

- Ankerbio, Birgit Rasmussen, e-mail: [biras13@gmail.com](mailto:biras13@gmail.com) tlf.: 21 67 74 78 (sidste fredag i måneden kl. 13.00 – 16.00, se opslag på opslagstavlen)

### Frivillige i Folkehuset Ankersgade

- Rådet i Folkehuset Ankersgade 21, Kirsten Hedegaard, e-mail: [ankersgade21@gmail.com](mailto:ankersgade21@gmail.com) tlf.: 21 15 45 44 står for musik- og kulturelle arrangementer for alle byens borgere.
- Café Frederik, Caféen bemandes af frivillige fra kl. 10-13 på hverdage, og der er ofte frivillige i køkkenet ved større arrangementer også om aftenen. Randi Aagaard Jensen i Café Frederik på hverdage mellem kl. 8.30-13.00, send en e-mail: [raaj@aarhus.dk](mailto:raaj@aarhus.dk) eller ring på tlf.: 29 20 97 51.

### Fællesskaber

- Folkehuset Ankersgade 21, <https://www.facebook.com/folkehusetankersgade> Helle Randlev, e-mail: [rahel@aarhus.dk](mailto:rahel@aarhus.dk) tlf.: 41 85 86 66.

### Kreativitet

- FO Ud af Røret, maleri, øvede, underviser Lasse Langvad, kontakt Jette Bach fra FO, e-mail: [jba@fo-aarhus.dk](mailto:jba@fo-aarhus.dk) tlf.: 87 46 45 50 (tirsdage kl. 14.00 - 16.45)
- Nørkleriet, Jytte Mogensen, e-mail: [jytte.mogensen@gmail.com](mailto:jytte.mogensen@gmail.com) tlf.: 22 93 36 26 (tirsdage kl. 18.15 - 21.30).

### Kultur og aktivt samvær

- FO Ud af Røret, Kunst, kultur og historie, underviser Inga Kofoed Andersen, kontakt Jette Bach, e-mail: [jba@fo-aarhus.dk](mailto:jba@fo-aarhus.dk) tlf.: 87 46 45 50 (fredage kl. 10.30 – 12.30)

## Madlavning

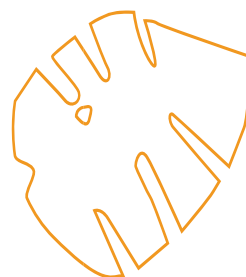
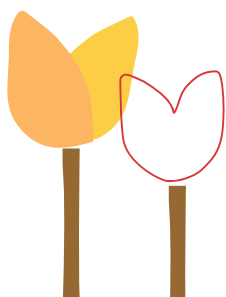
- Madlavning, Gert Laursen, e-mail: [gertlaursen@yahoo.dk](mailto:gertlaursen@yahoo.dk) tlf.: 27 68 51 53 (torsdage kl. 16.30 - 22.00)

## Motion

- FO Ud af Røret, Soft gymnastik, underviser Anne-Marie Bøttcher, kontakt Jette Bach fra FO, e-mail: [jba@fo-aarhus.dk](mailto:jba@fo-aarhus.dk) tlf.: 87 46 45 50 (mandage kl. 12.00 – 13.50)
- Gymnastik, Marianne Vangsgaard, e-mail: [mv@privat.dk](mailto:mv@privat.dk) tlf.: 20 46 72 19 (tirsdage kl. 10.30 – 12.00)
- Qi Gong, Solvejg Østergaard, e-mail: [bgreenaap@gmail.com](mailto:bgreenaap@gmail.com) tlf.: 21 74 16 52 (tirsdage kl. 13.00 – 14.30)
- FO Ud af Røret, gymnastik, underviser: Anne-Marie Bøttcher, kontakt Jette Bach fra FO, e-mail: [jba@fo-aarhus.dk](mailto:jba@fo-aarhus.dk) tlf.: 87 46 45 50 (onsdage kl. 9.30 – 11.20)
- Qi Gong, Per Håndsbæk Elling, e-mail: [per@elling.dk](mailto:per@elling.dk) tlf.: 26 84 09 60 (onsdage kl. 17.00 – 19.00)
- FO Ud af Røret, Qi Gong, grundtræning, underviser Susanne Emmysdatter, kontakt Jette Bach fra FO, e-mail: [jba@fo-aarhus.dk](mailto:jba@fo-aarhus.dk) tlf.: 87 46 45 50 (torsdage kl. 9.00 – 10.50)
- FO Ud af Røret, Qi Gong, Nei Yang Gong øvelser, underviser Susanne Emmysdatter, kontakt Jette Bach fra FO, e-mail: [jba@fo-aarhus.dk](mailto:jba@fo-aarhus.dk) tlf.: 87 46 45 50 (torsdage kl. 10.50 – 12.40)
- Folkenetværket, naturtræning i byparken, Karen Fousing, e-mail: [karenfousing@hotmail.com](mailto:karenfousing@hotmail.com) tlf.: 30 95 30 05 (lørdage kl. 10.00 – 12.00)

## Musik, sang og teater

- Kor i Nord, Ulla Mogensen, e-mail: [ullatonni@icloud.com](mailto:ullatonni@icloud.com) tlf.: 28 90 28 99 (mandage kl. 18.45 – 22.00)
- Looney Tunes Kor, Leif Tarp, e-mail: [leif.tarp@gmail.com](mailto:leif.tarp@gmail.com) tlf.: 60 88 76 24 (tirsdage kl. 19.00 – 21.45)
- Jysk Akademisk Kor, Birgitte Jepsen, e-mail: [bibi.privat@gmail.com](mailto:bibi.privat@gmail.com) tlf.: 26 36 10 51 (onsdage kl. 19.00 – 22.00)

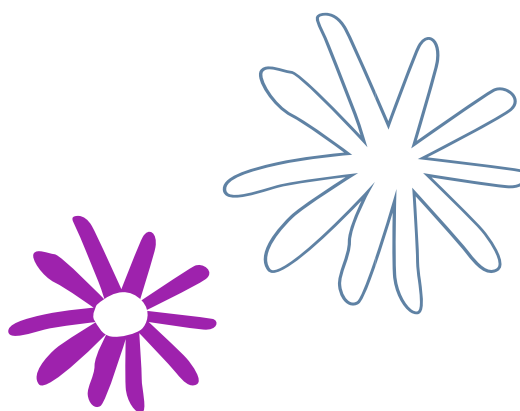


## Spil

- Kurling, Lis Stenfeldt, e-mail: [lisstenfeldt@gmail.com](mailto:lisstenfeldt@gmail.com) tlf.: 51 53 17 65 (lørdage i lige uger kl. 13.30 – 16.30)

## Sundhed og forebyggelse

- Seniorgruppen MSB, Stine Guldberg, e-mail: [gust@aarhus.dk](mailto:gust@aarhus.dk) tlf.: 41 85 55 87 (tirsdage kl. 12 - 15.30)
- OCD-foreningen, Edith Christensen, e-mail: [edith@ocd-foreningen.dk](mailto:edith@ocd-foreningen.dk) tlf.: 52 40 61 21 (sidste tirsdag i måneden kl. 18.30 – 21.30)



Januar 2023

### **FOLKEHUSET ANKERSGADE**

Ankersgade 21

8000 Aarhus C

Tlf.: 41 85 86 66

E-mail: [rahel@aarhus.dk](mailto:rahel@aarhus.dk)

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