

***FOLKEHUSET TOFTEGÅRDEN, SANDKÅSVEJ 39.***  
***SEPTEMBER 2026***

**Faste aktiviteter**

**KREAGRUPPE**

**Mandage i lige uger kl. 13.00 i Biblioteket, den 14. september og den 28. september.**

Der er socialt samvær med den hobby eller det håndarbejde, du lige er i gang med. Der er kaffe på kanden

Du er også velkommen uden håndarbejde. -

Kontakt evt. Sussi tlf. 2283 7371

**BORDTENNIS/DART**

Mandage i ulige uger den 7. september og den 21. september

Bordtennis holder pause

**SENIORDANS**

**Mandage, kl. 12.45-14.45**

Vi danser under kyndig ledelse af Dagmar og Anker.

Alle kan deltage singler såvel som par, alle danser og får rørt danse- og lattermuskler.

**KROLF**

**Onsdage kl. 14.00**

Krolfbanen er klar – ved udsigt til regn aflyses det.

**DART**

**Søndag, den 13. september kl. 11.00**

Kom og spil dart – det er ganske gratis

**BYENS BEDSTE BANKO**

**Søndag den 13. september kl 14.00 – 16.00 i festlokalet.**

Der er altid banko den 2. søndag i måneden kl. 2 – det er nemt at huske.

Banko 10 kr./plade og 10 kr. for kaffe og brød. Vi spiller lotteri i pausen.

**MADPAKKE KLUBBEN**

**Lørdag, den 26. september kl. 12.00**

Kom og spis din medbragte madpakke i hyggeligt selskab med dine naboer.

**TOFTEGÅRDENS SANGGRUPPE**

**Lørdage kl. 14.00-16.00**

Vi synger fra Højskolesangbogen med klaverakkompagnement (fra pc/tablet)

Alle er velkomne – mød bare op.

**MOTIONSHOLD UD AF RØRET v. FO-AARHUS**

**Hver tirsdag kl. 10.00- 11.30.**

Rytmask gymnastik.

**Tirsdage kl. 12.30- 14.20.** Kend din krop.

Ved fysioterapeut Christian Skyum, tilmelding til FO Aarhus tlf. 8746 4500.

## **SELVTRÆNING**

Instruktionen til selvtræning er overtaget af Kasper Loft, FO. Prisen er 200 kr. pr. år for træning og instruktion.

Kasper Loft giver instruktion to gange pr. måned – datoer kan ses på opslagstavlen, hvor du også kan læse forholdsregler og booke tid til træning.

## **BIBLIOTEK OG UDLÅN AF BØGER**

Vi råder over et hyggeligt bibliotek med mange forskellige bøger, som du er velkommen til at låne med hjem.

Hvis du derhjemme har nogle bøger, som du gerne vil af med, er du velkommen til at aflevere dem på biblioteket.

## **Særlige arrangementer**

### **FOREDRAG ”HALVFJERDS – HALVFED - HALVFÆRDIG OG DOG”**

**Onsdag, den 9. september kl. 14.00**

#### **En refleksion om livet midt i livet.**

Jørn Christansen beretter om det at blive ældre, og alle de problemer og muligheder det medfører. Alt fortalt i humoristisk indpakning, hvor smil og latter mikses med alvor og stof til eftertanke. Jørn tager udgangspunkt i sit eget seniorliv med op og nedture, forventninger og realiteter samt vigtigheden af at planlægge og acceptere sin nye livsfase både mentalt og fysisk. Hans motto er ”Carpe Diem” - Grib dagen.

Foredraget understøttes af egne billeder.

Ingen tilmelding – du møder bare op. Entre 50 kr. incl. kaffe og kage.

### **TOFTEGÅRDENS ONSDAGSFILM**

**Onsdag, den 16. september kl. 14.00**



Musikmanageren og storbysinglen Danny er på polterabendtur i Cornwall, hvor han opdager en gruppe fiskere, der kan synge sømandsviser, som går lige i hjertet og tårekanalerne. Danny slår sig ned i Port Isaac for at få en kontrakt med gruppen og snart opdager han fordelene ved at være væk fra det hurtige byliv. For udover vild natur, sammenhold og stolte traditioner har én af fiskerne en begavet og charmerende datter, som ikke sådan lige bider på krogen.

Glæd dig til en hjertevarm, humoristisk og musikalsk film.

For 25 kr. får du kaffe og kage.

**Venlig hilsen Centerrådet**