

HAR DU LYST

**TIL AT DELTAGE I
AKTIVITETERNE 2024/2025**

I

FOLKEHUSET BRABRAND?





I denne pjece får du et overblik over de faste aktiviteter, som findes i Folkehuset Brabrand.

Ved nogle af aktiviteterne er nævnt, at de er oprettet under "FO Ud af røret".

Det betyder, at du har mulighed for at deltage i flere forskellige aktiviteter for samme pris – se nærmere på næstsidste side.

Udover de faste aktiviteter foregår der også mange enkeltarrangementer i Folkehuset.

Det kan du læse mere om i Centerbladet, som udkommer 11 gange årligt. Her finder du bl.a. også Søcaféens menuplan.

Søcaféens åbningstider er:

mandag – torsdag fra kl. 9.00 til 14.00, fredag 9.00 til 13.30.

**VI GLÆDER OS TIL AT SE
DIG PÅ VOLDBÆKVEJ**

FO UD AF RØRET

er et tilbud til pensionister, førtidspensionister og efterlønnere.

Der er 2 hold i Brabrand, hvor du for en samlet pris kan deltage i alle fagene for det enkelte hold.

Prisen er 1.050 kr. for en hel sæson, som dækker efterår 2024 og forår 2025.

BRABRAND 1 2024-25 INDEHOLDER FØLGENDE 5 HOLD:

- Yoga, mandag kl. 09.30. Starter 12/8
- Engelsk, mandag kl. 13.00. Starter 5/8
- Qi gong, tirsdag kl.10.30. (sidste ti. i md. 14.15-15.40). Starter 3/9
- Siddende motion, kl. onsdag 10.00. 4/9
- Qi gong, torsdag kl. 10.30. Starter 5/9

HOLDET HAR KURSUSNUMMER 24-586T

BRABRAND 2024-25 INDEHOLDER FØLGENDE 4 HOLD:

- Yoga, mandag kl. 11.20. Starter 12/8
- Yoga, onsdag kl. 8.15. Starter 12/8
- Linedance, torsdag kl. 16.00. Starter 8/8
- Bevæg dig vel, fredag kl. 10.00. Starter 9/8

HOLDET HAR KURSUSNUMMER 24-587T

Tilmeld dig ved at gå ind på www.fo.dk og skriv Brabrand i søgefeltet.

Klik dernæst på Brabrand 1 eller Brabrand 2 og læg i kurven og bestil. Betal dernæst med mobilepay eller kreditkort.



Billeder:

Forsiden: Det er tirsdag – der spilles whist og hygges.

Foto: Lisbeth Maul

Bagsiden; Cykelrichaw-holdet er klar til afgang.

Foto: Anne-Kathrine Krogsgaard

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Akvarel- maling	Elsker du også smukke farver og motiver? I akvarel spiller vandet en stor rolle, alting flyder og uforudsigelige spændende ting kan ske. Både for nybegynder og øvede	Tirsdag 9.00 – 11.30	Selvstyrende aktivitet Agnes Clausen 6063 1935 Gratis
Banko	Der spilles 12 bankospil. I pausen er der kaffe og kage samt tilbud om deltagelse i amerikansk lotteri. Ved køb af bankoplader er kaffe og kage inkluderet.	2. mandag i md. 13.15	Folkehusrådet Ane Lis Nielsen 5219 2634 1 plade 45 kr. 2 plader 60 kr. Ekst. plader 10 kr./stk.
Bevæg dig vel	Kom og vær med, når vi danser til frisk musik fra hele verden	Fredag 10.00 – 11.30	FO "Ud af røret" Underviser: Helene Ulriksen 1.050 kr. pr. år
Brabrand Husmoder- forening	Forskellige spændende arrangementer og foredrag i Folkehusets cafe. Der serveres altid kaffe og kage	<u>Hveranden</u> onsdag	Husmoderforeningen Else Mikkelsen 2912 2766 Vekslende Se program/opslag i Centerbladet

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Bridge	Har du også lyst til at udfordre din hjerne og dine modstander? Der kræves kendskab til spillet	Torsdag 12.30 – 16.00	Selvstyrende aktivitet Lis og Finn Johansen 2483 5239
Busture	Vil du med, når vi kører på eftermiddagsture ud i det blå i vores bus? Samvær, hygge, kaffe og kage Der er plads til 7 passagerer og altid 2 frivillige chauffører med på turene. Vi henter og bringer dig hjem igen Pris for turen 36 kr. + lidt til kaffen	Ca. hver 3 uge	Anne-Kathrine Krogsgaard Tlf. 2199 6986. Send gerne en sms
Tur i vores cykel-rickshaw	Cykeltur med sol i ansigtet og vind i håret. Vi cykler hele året, både små og lidt længere turer. Erfarne cykelpiloter tramper i pedalerne, du skal blot læne dig tilbage og nyde turen. Eneste forudsætning er, at du selv kan komme op i rickshawen.		Selvstyrende aktivitet Anne-Kathrine Krogsgaard 2199 6986 Send gerne en sms

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Cykling for seniorer M/K	Vi cykler 20-25 km i moderat tempo på almindelige cykler og elcykler Vi mødes foran Folkehusets indgang	Mandage 9.30 <i>Hele året</i>	Selvstyrende aktivitet J.A. Hørmann 4126 7754 Henning Maul 4058 6948 Bare mød op
Engelsk	Hverdags - brugs - rejse engelsk. Ofte i relation til kulturen i de forskellige engelsktalende lande	Mandag 13.00 – 14.30	FO "Ud af røret" Underviser Gitte Bach 1.050 kr. pr. år
Erindrings- glimt	Har du lyst til at mødes i en mindre gruppe og udveksle livshistorier, fastholder vigtige erindringer samt hygge over en kop kaffe? Ellen Skov, som har stor erfaring med fortælling og livshistorier, er tovholder på gruppen.	Mødes et antal gange i foråret eller efteråret	Selvstyrende aktivitet Gratis Anne-Kathrine Krogsgaard Tlf. 2199 6986 Send gerne en sms

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
------------------	--------------------	------------------	---

Frimærke- og møntklub		Hver anden onsdag 17.30 – 23.00	Sporvejenes Frimærke- og møntklub Peder Møller 2275 6254
Guds- tjeneste	Gudstjeneste i Folkehusets café	Sidste onsdag i md. 14.30	Brabrand Kirke Kaffe + brød 30 kr. Mette Bendix 2085 0534
IT- hjælp	Hjælp til arbejdet med din computer, tilmelding til og betaling af kurser mv. Ring til Knud og aftal et tidspunkt, hvor du kan mødes med Knud i Folkehuset Brabrand og få hjælp til din computer.	Aftales med Knud	Selvstyrende aktivitet Knud Nielsen 4033 4105

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Knipling	<p>Træd ind i et kreativt univers på kniplekursus, hvor vi dykker ned i det fine, gamle håndværk.</p> <p>Uanset om du er en nybegynder, der vil lære alt det grundlæggende, eller du er en erfaren knipler på jagt efter nye udfordringer, så er dette stedet for dig.</p> <p>Vi knipler blonder, sjaler, duge, moderne tørklæder og mere i en afslappet atmosfære, hvor der er plads til alle. Du får individuel vejledning, så du kan udvikle dine færdigheder i dit helt eget tempo.</p>	Mandag 19.00 – 21.45	FO Aarhus Lonnie S. Nielsen Tilmelding ring til FO Tlf. 8746 4500
Knipling	<p>Træd ind i et kreativt univers på kniplekursus, hvor vi dykker ned i det fine, gamle håndværk.</p> <p>Uanset om du er en nybegynder, der vil lære alt det grundlæggende, eller du er en erfaren knipler på jagt efter nye udfordringer, så er dette stedet for dig.</p> <p>Vi knipler blonder, sjaler, duge, moderne tørklæder og mere i en afslappet atmosfære, hvor der er plads til alle. Du får individuel vejledning, så du kan udvikle dine færdigheder i dit helt eget tempo.</p>	Onsdag 18.30 – 21.15	FOF Aarhus Lonnie S. Nielsen Se FOF hjemmeside www.fof-aarhus.dk

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Kortklub	Vi mødes mandag aften og spiller kortspillet Tarok. Har du lyst at være med? I pausen nyder vi et par stykker smørrebrød mens snakken går om stort og småt.	Mandag 18.00 – 22.00	Vestre Landsdels Tarokklub Bjørn Eppler 4018 0439
Krea- gruppen	Her får du hyggesnak og inspiration til nyt håndarbejde. Du kan tage dit eget håndarbejde med hjemmefra, og du kan også komme og få hjælp fra os til at komme i gang.	Tirsdag 13.00 - 15.00	Selvstyrende aktivitet Gratis Anna Larsen 4114 2240
Kreaklubben	Kreaklubben er for alle, der ønsker et fællesskab om kreative projekter, store som små. Alle medbringer hver sine ting, og så har vi nogle hyggelige timer sammen, hvor det er muligt at købe forplejning af Folkehusets café. Tilmelding er ikke nødvendig, men bliv medlem af facebookgruppen #Kreaklub Brabrand", hvor vi skriver sammen. (Alder og køn er fuldstændig underordnet til det her fællesskab)	Torsdag 19.00 – 22.00	Ingen tilmelding

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Linedance	For begyndere og let øvede Vi danser til dejlig og munter musik. Vi får udfordret hjernen og benene – får god motion og har det hyggeligt med hinanden.	Torsdag 16.00 – 17.45	FO "Ud af røret" Underviser Gitte M. Bisgaard 1.050 kr. pr. år FO Aarhus
Læsehesten BIF	Elsker du også at fordybe dig i god bog? Diskussion og hygge omkring litteratur	Hver anden måned onsdag 9.00 – 11.15	Selvstyrende gruppe Gratis Carsten Særmark 2074 2066
Klassisk musik	Elsker du også at lytte til klassisk musik og har du lyst at følges med os? Vi kører sammen i vores lille bus, henter dig på din bopæl og kører dig hjem igen. Nogle gange nyder vi et stykke smørrebrød i Folkehusets cafe ifm. koncerten. Prisen for koncerterne varierer.	2-3 koncerter hvert halve år	Selvstyrende aktivitet Anne-Kathrine Krogsgaard 2199 6986 Send gerne en sms, så ringer jeg tilbage til dig

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Nørkle-klub	Strik til dig selv eller velgørende formål. Det vigtigste er, at vi er sammen og hygger os.	Torsdag 13.00 – 15.00 <i>Hele året</i>	Selvstyrende aktivitet Gratis Lena Nielsen 2266 4962
Petanque	Kom og vær med Vi spiller petanque, drikker kaffe og får masser af bevægelse og frisk luft	Mandag 10.00 – 12.00 <i>April – nov.</i>	Selvstyrende aktivitet Birthe Rasmussen 4087 4430 Gratis Bare mød op
Pigeklub	For nærmere beskrivelse af de forskellige arrangementer, se vores centerblad	Sidste tirsdag i måneden	Selvstyrende aktivitet Birgit Kristensen 2163 2580 Kirsten Overgaard 2537 0710 Varierende pris

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Qi Gong	Kinesiske legemsøvelser <i>Fortsættelseshold</i>	Tirsdag 10.30 – 11.45	FO "Ud af røret" Underviser Helle Kristiansen 1.050 kr. pr. år FO Aarhus
Qi Gong	Kinesiske legemsøvelser <i>Begynderhold</i>	Torsdag 10.30 – 11.45	FO "Ud af røret" Underviser Helle Kristiansen 1.050 kr. pr. år FO Aarhus
Selvtræning	Alle kan deltage efter instruktion	Skriv på liste <i>Hele ugen</i>	BIF 200 kr. pr. år www.bif-gym.dk
Skak	Elsker du også at spille skak? Vi spiller hver mandag kl. 10 – 11.30 i et af Folkehusets hyggelige lokaler	Mandag 10.00 – 12.00	Selvstyrende aktivitet Gratis Jytte Lausen 2366 2695

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Spise- gruppe	Maden smager bedst, når vi nyder den sammen med andre mennesker Hver onsdag sørger Inger for, at bordet er dækket og maden er bestilt i køkkenet. Den varme ret koster 52 kr. Hvis du har brug for kørsel til Folkehuset, kommer vi og henter dig i vores lille bus	Onsdag 11.30 – 13.00	Selvstyrende aktivitet Anne-Kathrine Krogsgaard 2199 6986
Spise- gruppe	Maden smager bedst, når vi nyder den sammen med andre mennesker Hver torsdag sørger Jonna, Mette og Bich for, at bordet er dækket og maden er bestilt i køkkenet. Den varme ret koster 52 kr.	Torsdag 11.30 – 13.00	Selvstyrende aktivitet Jonna Steffensen 2226 6425
Siddende motion	Kom og bevæg dig sammen med andre. Vi får bevæget hele kroppen til musik i forskelligt tempo - Alle Kan være med Vi laver styrke og balancetræning, spiller bold og der er plads til grin. Der indgår massage og afspænding	Onsdag 10.00 – 11.30	FO "Ud af røret" Underviser: Birgit Jørgensen 1.050 kr. pr. år

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
Traveholdet	<p>Skønne gåture i godt selskab og mange gode snakke. Vi går mellem 5 og 7 km Efter turen drikker vi kaffe i Folkehusets cafe</p>	Tirsdag 9.30	<p>Selvstyrende aktivitet Inger Lise Hørmann 2070 0085 Bare mød op</p>
Træværk- sted	<p>Værkstedet hvor alle er velkommen Har du lyst til at udfordre træets muligheder, slibe knive eller reparerer ting, så vil vi meget gerne være behjælpelige. Vi har et fint lille værksted med forskellige gode maskiner og værktøj Kom endelig forbi</p>	Tirsdag 09.00 – 12.00	<p>Selvstyrende aktivitet Kell Becher Pedersen 2943 7067 Bare mød op</p>
Whist kortklub	<p>Nyder du også et spil whist i godt selskab? Vi sidder i Folkehusets hyggelige café og spiller, drikker kaffe i pausen og nyder hinandens selskab. Kontakt Lis, Allan eller Randa, hvis du gerne vil spille med os. Alle er meget velkommen.</p>	Tirsdage Kl. 13.00	<p>Selvstyrende gruppe Randa 8625 9651 Lis 5011 0558 Allan 2067 8002</p>

Aktivitet	Beskrivelse	Tidspunkt	Arrangør Kontaktperson Pris Tilmelding
-----------	-------------	-----------	---

Vævning	Har du lyst til at fordybe dig i et smukt og kreativt håndværk, så er vævning sikkert noget for dig. Det er både for øvede og nybegyndere.	Mandag 13.30 – 16.00	Selvstyrende aktivitet Agnes Clausen 6063 1935
Yoga		Mandag 09.30 – 11.00	FO "Ud af røret" Underviser: Sandra Breitenbach 1.050 kr. pr. år
Yoga		Mandag 11.20 – 12.50	FO "Ud af røret" Underviser: Sandra Breitenbach 1.050 kr. pr. år
Yoga		Onsdag 08.15 – 09.45	FO "Ud af røret" Underviser: Sandra Breitenbach 1.050 kr. pr. år