

**ÅRSFOLDER**  
for  
**Folkehuset Skæring**  
Sommersmindevej 2,  
8250 Egå



**FO-KURSER OG AKTIVITETER**  
**2024-2025**



**Aktuelle arrangementer findes i  
folkehusets månedsblad "Gnisten"**

*April 2024*

# INDHOLDSFORTEGNELSE

	sidetal
<b>Forord</b> v/ brugerrådsformand Jørgen Juul Pedersen.....	3
<b>Caféen</b> , v/ Gitte Lajer, Brugerrådet.....	4
<b>Faste aktiviteter i caféen og kunst</b> .....	5
<b>Folkehusets månedsblad Gnisten</b> .....	6
<b>Om FO's kurser: 'Ud af Røret'</b> .....	6
<b>FO-kurser</b> , "Ud af Røret" med undervisere.....	7-10
<i>Gymnastik, Stolegymnastik</i> .....	7
<i>Madlavning for mænd, Malehold, Samfundsfag</i> .....	8
<i>Højskolesang, Sangkor, Skæringforedrag</i> .....	9
<i>Yogahold</i> .....	10
<b>Aktiviteter</b> styret af frivillige tovholdere.....	11-19
<i>Billard, Bordtennis, Bridge, Byt-en-bog reolen</i> .....	11
<b>Oversigtsplan over lokalcentrets lokaler</b> .....	12-13
<i>Fællesspisning for +90'ere, Gudstjeneste</i> .....	14
<i>Gå-gruppen og Ganggruppen</i> .....	14
<i>"Havfruerne", "Hejrerne", Krolf</i> .....	15
<i>"Ternerne", "Svanerne" og Litteraturgrupper</i> .....	16
<i>"Seniormænd Skæring-Egå" "Seniormænd 8250"</i> .....	17
<i>"Nørklerne"</i> .....	17
<i>Petanque/Kurling, Strandture og Søndagskaffe</i> .....	18
<i>Træværkstedet og Whist</i> .....	19
<i>Lidt historie og et hjertesuk</i> .....	20
<i>Selvtræning og svømning</i> .....	21
<b>Tovholdernes tlf. og evt. mailadresser</b> .....	22-23
<b>Folkehusets telefonliste</b> .....	24

Redaktion:

*Gitte Lajer, Brugerrådet og Inga Hansen, Gnisten.  
opdateret august 2024*

## FORORD

*Kære brugere af Folkehuset Skæring.*

I huset hersker der en livlig aktivitet inden for en række forskellige områder. For at give dig en mulighed for at få et overblik over, hvad der faktisk foregår, har brugerrådet udarbejdet denne oversigt over de samlede aktiviteter.

Brugerrådet vælges for et år ad gangen på et stormøde og består pt. af otte personer.

Rådet består af formand, næstformand, kasserer, sekretær og fire menige medlemmer.

Brugerrådet arbejder bl.a. med at koordinere det frivillige arbejde i bred forstand. I praksis foregår det ved, at brugerne beskæftiger sig med det, de har interesse for. På de følgende sider er der inden for hver aktivitet anført en kontaktperson, som du kan henvende dig til.

*Telefonnumre side 22-23.*

Hvert år får brugerrådet en lille pose penge, som vi anvender til arrangementer med musik eller foredrag for alle brugere. De enkelte arrangementer bliver annonceret i folkehusets månedsblad Gnisten og på opslag på centret.

Brugerrådet er brugernes talerør over for kommunen/forvaltningen, og du kan altid kontakte brugerrådet, hvis du har spørgsmål eller forslag.

*Jørgen Juul Pedersen  
Brugerrådsformand*

## CAFÉEN - VELKOMMEN TIL ALLE



Lige inden for hovedindgangen kommer man til *caféen*, som er hjertet i folkehuset.

Alle er velkomne, åbningstiden er 8-14.

Her kan man mødes, sætte sig med en kop kaffe, købe Gnisten - og i øvrigt orientere sig i huset.

I *køkkenet* regerer *Randi og Lita* på fuld tid, *Britt*, der er fleksjobber, samt rigtig mange, dejlige frivillige.

Tal med køkkenet, hvis du har et ønske - de er altid til at tale med.

Der bliver serveret god mad lavet fra bunden med fortrinsvis økologiske råvarer.

Hverdage serveres fra kl. 11.30 dagens varme ret, caféret og hver anden-tredje dag dessert. Der er selvfølgelig altid kaffe, te, øl, vand, vin og dejlige kager og småkager.

Der kan købes friskbagt brød med hjem.

Der findes en *Take-away menu*, der skifter efter årstiden - lige til at tage med hjem og varme.

*Caféudvalget* afholder forskellige arrangementer (se s. 5).

Når der ikke er et eftermiddagsarrangement, er der mulighed for at bruge *caféen* til kortspil, brætspil og hyggeeftermiddage efter *caféens* lukketid. Man bestiller blot kage og kaffe, der så bliver stillet til side.



## FASTE AKTIVITETER I CAFÉEN

Folkehuset Skæring har et *caféudvalg*, hvis vision bl.a. er at afholde arrangementer for en bred målgruppe.

Cirka fire gange årligt har vi *tøjsalg*.

Der er *skosalg* forår og efterår med et rigt udvalg af sko og vejledning til vanskelige fødder, om så ønskes.

Årligt afholdes fire velbesøgte dame- og herre-frokoster.

Samt selvfølgelig den traditionelle julefrokost.

Alle arrangementer annonceres i Gnisten og på vores facebookside: *Folkehuset Skæring*.

Seks gange om året inviteres til *suppeaftener* for hele familien - unge, ældre og børn. Tidspunktet er 17.30 -19.00. Der underholdes med sang og musik imens.

Forår og sommer hedder det *fællesspisning* med forskellige menuer. - Samme tid og sted.

Caféens telefonnummer kl. 8-14: 8713 2892

*Caféudvalget v/Gitte Lajer*



## KUNST på folkehusets vægge



I caféen, på gangene og i lokalerne er der skiftende kunststillinger. Oplysninger om den aktuelle kunstner kan ses i Gnisten

*Kunstudvalget:*  
Se 'Tovholdere' s. 22



# Folkehuset Skærings månedsblad GNISTEN

I slutningen af hver måned udkommer bladet Gnisten, som kan købes for 10 kr. i folkehusets café.

Bladet redigeres, trykkes og distribueres af frivillige, som gør deres bedste for at udbrede oplysninger om aktuelle aktiviteter og arrangementer i folkehuset - hvad der skal ske og er sket, caféens menuer og Take-Aways, en side fra Skæring Kirke, 'Kort Nyt' fra brugerådets møder samt nyttige telefonnumre og kontakter. - Indlæg er altid velkomne.



Indtægten for bladet går til arrangementer og aktiviteter i Skæringhuset.

Bladet ligger på folkehusets hjemmeside:  
[www.folkehuset.skæring/aktiviteter](http://www.folkehuset.skæring/aktiviteter) - scroll ned til 'Gnisten' -

Facebook: 'Folkehuset Skæring'

Gnistens redaktion ønsker alle velkommen  
til et levende folkehus:

*Inga Hansen, redaktør*

## FO-KURSER "UD AF RØRET"

**1050 kr. for undervisningsåret 2024-2025**

Kurserne oprettes via FO og udføres af FO-undervisere.

I Skæring kan alle deltage på alle hold - *forudsat der er plads!*  
På de omstående sider er holdene beskrevet i alfabetisk rækkefølge.  
Kurserne løber over hele året fra august/september til maj/juni,  
og det er muligt at tilmelde sig undervejs - med nævnte forbehold.

*Henvendelser vedr. FO's kurser i folkehuset kan rettes til:  
Ulla Bangsund og Inga Hansen (s. 22)*

## Ud af Røret kurser



### GYMNASTIKHOLD

v/Bodil Leth

Psykomotorisk terapeut



### GYMNASTIK, lokale 413

Tirsdag kl. 09 - 09.55 - *hold 1*

Tirsdag kl. 10 - 10.55 - *hold 2*

Øvelser og tempo vil blive afpasset efter niveau og behov ledsaget af passende populær musik.

I undervisningen indgår opvarmning, træning af hele kroppen med kredsløbsfremmende øvelser, stræk, styrke, balance og koordinering, samt oplevelse af større kropsbevidsthed.

Der afsluttes med afspænding.



### STOLEGYMNASTIK, lokale 407

Tirsdag kl. 11.15 - 12.10 - *hold 1*

Tirsdag kl. 12.15-13.10 - *hold 2*

Undervisningen vil tage udgangspunkt i holdets sammensætning og i, hvad hver enkelt kan klare.

- Har du fysiske begrænsninger, bliver der taget hensyn til dem.

Fokus vil være på kredsløbsfremmende øvelser, balance, stræk, styrke og koordinering, samt oplevelse af en større kropsbevidsthed.

En del af undervisningen vil foregå på en stol, men stående øvelser vil også indgå, eventuelt med støtte. Musik i undervisningen vil ske efter behov. Der afsluttes hver gang med afspænding.

To nye **stolegymnastikhold** påbegyndes den 2/9 2024 af **Henriette Bach i lokale 407:**



Mandag kl. 11.00-11.55 - *hold 3*

Mandag kl. 12.00-12.55 - *hold 4*

## Ud af Røret kurser

### **MADLAVNING FOR MÆND**

*Torsdag kl. 13.40-17.20 i køkken og café  
v/ Isabella Nygaard*

Vi tilbereder to retter mad, som vi nyder hen på eftermiddagen. Måske tager vi lige en madlavnings øl - og på ingredienslisten er i hvert fald gode snakke og et godt grin. Vi aftaler, hvad vi ønsker at spise den følgende torsdag.



### **MALEHOLD** - Akvarel og akryl

*Onsdag 9.30-11.50 i lokale 413B  
v/ Kim Kristensen*

Velkommen til et malehold, hvor du både kan lære noget og have nogle hyggelige timer.

*Akvarelmaling* er en særlig malemetode, hvor malingen blandes op med vand, og du justerer farvestyrken ved at putte vand i malingen. Det er sjovt og let at male med akvarel, og metoden egner sig godt til fine motiver og abstrakt kunst. Der vil blive fokuseret bredt på mange forskellige typer af motiver og stilarter.

Hver enkelt arbejder selvstændigt og vejledes individuelt og efter behov med udgangspunkt i de malerier, der produceres på stedet.



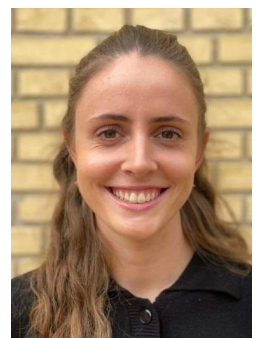
### **SAMFUNDSFAG 1 & 2**

*Hold 1: Onsdag kl. 9.30-11.20 lokale 407  
Hold 2: Onsdag kl. 11.30-13.20 lokale 407  
v/ Laura Hjortshøj*

Er du nysgerrig på, hvad der sker i Danmark og verden, så se her: Vi stiller skarpt på en lang række spændende, samfundsfaglige emner og problemstillinger: Hvorfor spiller Putin med musklerne? Hvem/hvad er 5-stjerne bevægelsen? Hvordan går det i EU? - Disse kunne være emner, vi tager op og fordyber os i.

Du har måske selv et emne eller en problemstilling, du har lyst til at blive klogere på eller diskutere med andre - så bliver det temaet for en af gangene. - Dette er et forløb, hvor vi gennem oplæg og fælles diskussioner bliver lidt klogere på, hvad der rører sig nationalt og globalt.

Sagt på godt jysk: 'Vi klarer lige verdenssituationen på to timer'.





## Ud af Røret kurser

### Højskolesangbogen på kryds og tværs

Torsdag kl. 13.30-15.00 i caféen

v/ Christian Lorentzen



Vi skal mest synge sange fra Højskolesangbogen. Og jeg fortæller lidt om sangenes indhold, deres komponister og forfattere.

Der er kaffe og småkager i pausen og naturligvis altid vand undervejs. I første halvdel af forløbet fortæller jeg - i anden halvdel synger vi ønskesange.

Vi hygger os gevaldigt. Der er altid go' stemning.

- Kom og vær med.

### SANGKOR: "Sommersmindekoret"

Mandag kl. 14.00 - 16.20 i caféen

v/ Annette Trollegaard



Sommersmindekoret starter altid undervisningen med en god opvarmning af både krop og stemme. Koret synger et blandet repertoire - både nyt og gammelt, rytmisk og klassisk.

Sommersmindekoret arbejder med tre stemmer: Sopran, alt og herrestemme.

- Lyder korsang som noget for dig, kan du få en gratis prøvetime efter aftale med korlederen Annette Trollegaard. (Se 'FO-tovholdere' s. 22)

### SKÆRINGFOREDRAG

*Hver anden fredag i perioden 12/1 - 31/5 2024*

*kl. 9.30-11.20 i lokale 413*

*v/ foredragsgruppen (Se 'FO-tovholdere' s. 22)*

Foredragene er for alle, der har betalt FOs gebyr, men for 50 kr. pr. foredrag kan enhver deltage.

Foredragsgruppen står for planlægningen og det praktiske - herunder kaffe og te.

- Der er teleslynge i lokalet.

*Foredragsfolderen er gratis og ligger på reolen i caféen.*

Månedens foredrag bringes i Gnisten.



## Ud af Røret kurser



### YOGAHOLD, lokale 413

#### Fredags senior yoga:

v/Sandra Breitenbach

kl. 12.00 - 13.30 - F1   ♥   kl. 13.45 - 15.15 - F2

Senioryoga er en afbalancerende yogapraksis, hvor vi med afsæt i hatha yoga og inspiration fra andre bevægelses-former gør noget godt for krop og sind. Her er der både plads til styrkende vitaliserende og afspændende, blødgørende øvelser. Tempoet er roligt og giver mulighed for at opleve nærvær og fordybelse. Du bliver guidet igennem fysiske stillinger, åndedrætsøvelser og en liggende afspænding til sidst.



#### Mandags senior yoga:

v/Miles Ratledge

*Hatha Yoga*

kl. 8.30 - 9.45 - M1   ♥   kl. 10.00 - 11.15 - M2

Jeg underviser i en frisk form for hatha yoga, hvor fokus er på at styrke ryg- og kernemuskulaturen. Vi strækker hele kroppen igennem, så du vil forlade holdet med følelsen af fornyet energi og ro.

#### Mandags senior yoga:

v/ Mette Bak Thorleifsson

*Blid Hatha yoga*

kl. 11.20-12.40 - M3



Blid Hatha inspireret yoga for alle, hvor du får bevæget hele din krop. Vi laver styrkende, blødgørende og afspændende øvelser, med fokus på nærvær og åndedræt. Igennem forløbet vil vi også lave åndedrætsøvelser og små korte meditationer. Timen afsluttes med en liggende afspænding.

## **AKTIVITETER styret af tovholdere**

### **BILLARD**

Vi har et godt billardlokale i Folkehuset Skæring, så vi kunne godt tænke os, at der kom flere spillere.

Der er ledige pladser *mandag, tirsdag og torsdag eftermiddag samt hele fredag.*

*v/ Finn Pedersen*

### **BORDTENNIS - efter kl. 17, lokale 413**

Vi har et bordtennisbord til fri afbenyttelse. Det er nødvendigt at bestille lokalet efter kl. 17 på hverdage og i weekends.

*Kontakt: Maria Arianfar (Tovholdere - lokaler)*

### **BRIDGE**

*Torsdagsbridge kl. 12.50-16.30 i lokale 413 A+B.*

*v/Kirsten og Alice*

*Onsdagsbridge kl. 12.50-16.30 i Fælleshuset, Sommersmindevej 60*

*v/Flemming Jensen*

Vi er 28 personer omkring bridgebordene. Vi hygger os, det er spændende, og det holder de "små grå celler" i gang.

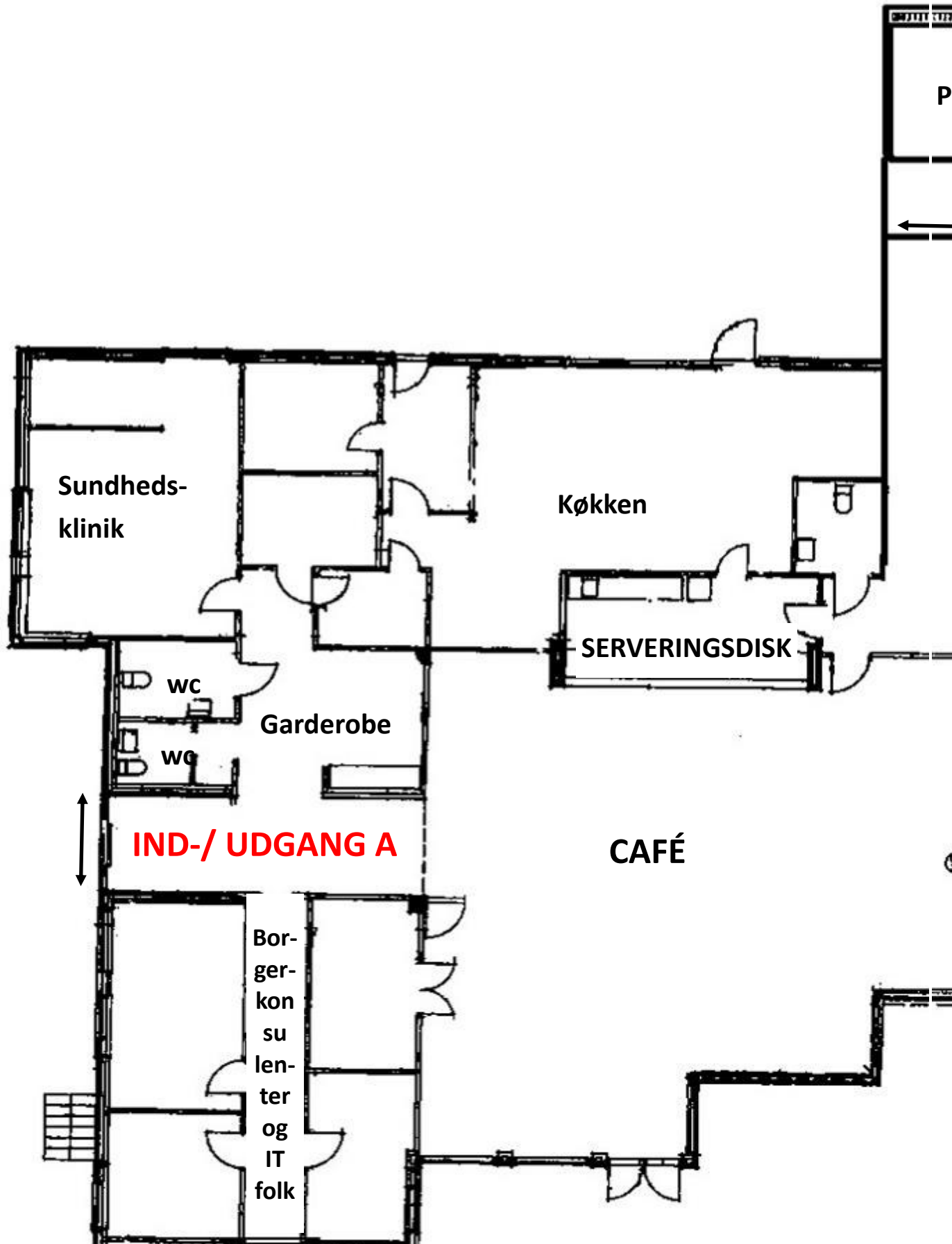
### **BYT-EN-BOG REOLEN**

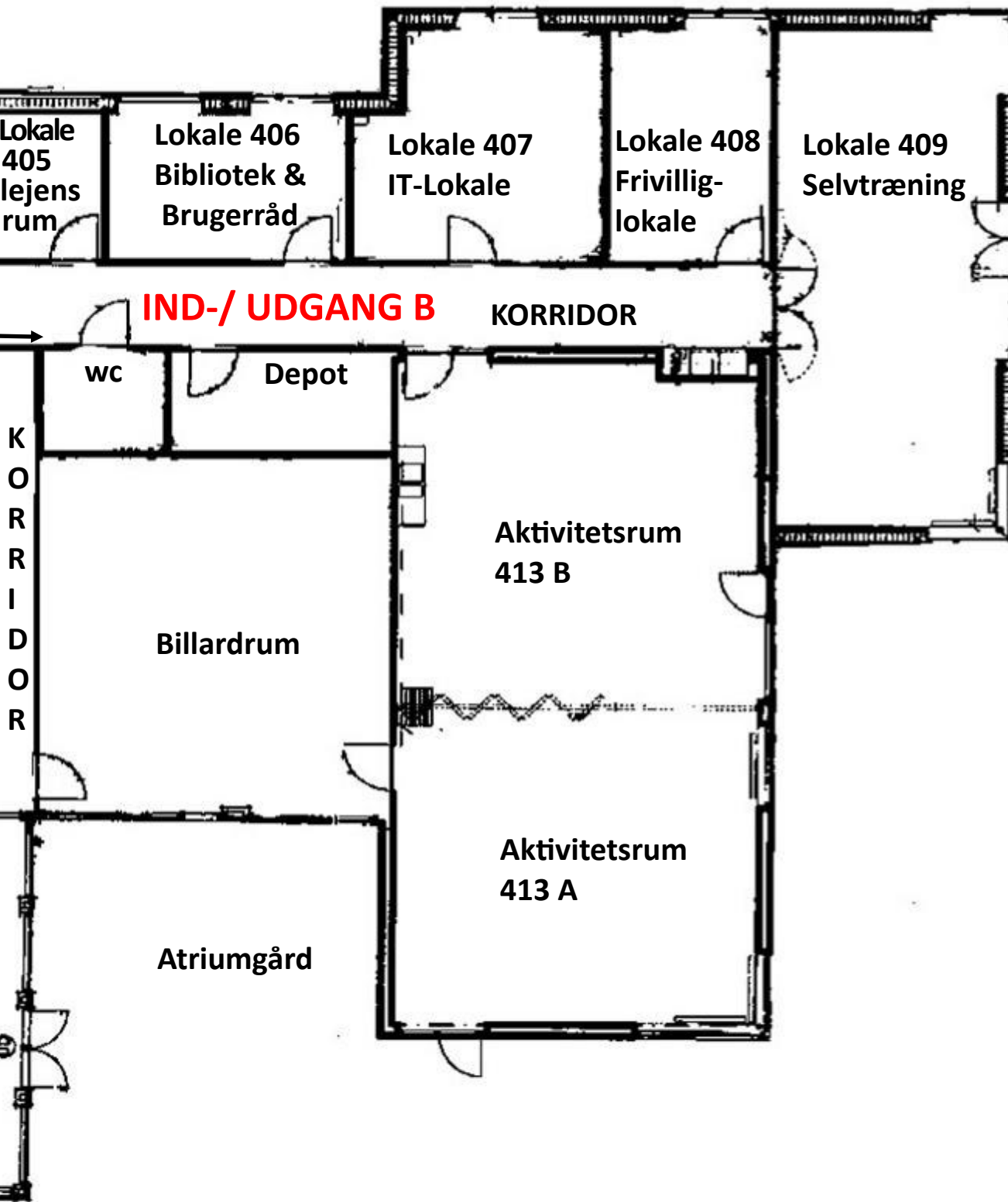
*mandag kl. 11-13 i lokale 406*

På brugerrådskontoret er der etableret en byt-en-bog-reol, der efterhånden er vokset til et bibliotek, hvor man *hver mandag fra 11-13* kan få en bog med hjem og eventuelt aflevere én, man har læst.

*v/ Gitte Lajer*

# FOLKEHUSET SKÆRING





## **AKTIVITETER styret af tovholdere, fortsat**

### **FÆLLESSPISNING for 90+'ere**

*Den sidste mandag i måneden kl. 11.30.*

Birthe spiser med og hygger om jer i Folkehuset Skæring, og frivillige chauffører sørger for kørsel frem og tilbage.

*Kørsel: Kontakt Birthe Nielsen*

### **GUDSTJENESTE**

for beboere i ældreboligerne afholdes *den anden torsdag i måneden i ældreboligernes fælleshus, Sommersmindevej 60, med en af sognepræsterne fra Skæring Kirke.*

*v/ Birthe Nielsen*

### **GANGGRUPPEN**

*Onsdag kl. 10*

*Mødested: Ved Folkehuset Skærings indgang A*

Turene er 8-10 km. lange, så det er for fit-for-fight deltagere.

*v/ Birgit Ditlefsen*

### **GÅ-GRUPPEN**

*tirsdag kl. 10-12*

*Mødested: Ved Folkehuset Skærings indgang A*

Du kan når som helst komme og være med. Rollatorer er velkomne!

Vi går cirka en time, og bagefter mødes alle grupper i lokalcentrets café til fælles hygge. Her skrives også logbog for de enkelte deltagere/grupper.

- Vel mødt til nogle friske ture uanset vejr og vind - blot rigtigt klædt på!

*v/ HEI tennisinstruktør Ann Hansen*

## **AKTIVITETER styret af tovholdere, fortsat**

### **KROLF**

*Onsdage kl. 13-16*

Vi spiller hele året og i al slags vejr!

Mød op og spil med - blot én møder frem, spiller vi - og du behøver ikke melde afbud.

Vi er 4 på hvert hold og trækker lod om holdene, så vi hver gang møder nye mennesker.

Vi har to baner på hver side af stien ned mod vandet i et lidt bakket terræn - gul og hvid bane, begge med 12 huller. Vi spiller sædvanligvis alle 24 huller og checker resultaterne: Vi bliver bedre og bedre!

Efter spillet drikker vi kaffe og ordner verdenssituationen.

Det hele er gratis, men en frivillig skilling går til et par småfester, vi holder i årets løb.

Har du lyst at komme forbi og *prøve* - mød op onsdag kl. 12.50.

*v/Alex Hartmann*

### **KVINDEGRUPPE "Havfruerne 8250"**

*Første tirsdag i måneden i lokale 413 - eller 'ud af huset' kl. 12.30-17.*

Omkring fyre seniorkvinder fra lokalområdet mødes til frokost og efterfølgende foredrag eller udflugt.

Gruppens formål er at skabe gode, fælles oplevelser, inspirere hinanden og danne netværker også uden for de fælles møder og arrangementer.

*v/ Annette Lenler-Eriksen*

### **KVINDEGRUPPE "Hejrerne"**

*Tredje tirsdag i måneden kl. 12-16.30 ca. i lokale 413*

Det hejre-træk, gruppen har mest fokus på i denne kvindegruppe, er trenden med at finde sammen - de langbenede fugle bor gerne i kolonier og færdes ofte i store flokke.

Skærings hejre-flok samles i folkehuset og lærer hinanden at kende i et miljø med samvær, spisning og sang. Der arrangeres også oplevelser uden for huset - afhængigt af økonomien.

*v/ Susan Himmelstrup*

## **AKTIVITETER styret af tovholdere, fortsat**

### **KVINDEGRUPPE ”Svanerne”**

Vi er 40 gæve kvinder på 60+ år, som mødes i folkehuset den fjerde onsdag i hver måned. Her nyder vi foredrag og fortællinger, kaffe, sang og nogle gange frokost. Det gælder om at udvikle sig hele livet, have mod på nye bekendtskaber og glædes i samværet, som oftest er i humorens tegn. Desuden tager vi på ture omkring fire gange årligt, og idéerne er mange. Svanen er en stolt og flot fugl, som også kan bøje hovedet.

*v/Annette Borg Jensen*

### **KVINDEGRUPPE ”Ternerne”**

*Første onsdag i måneden kl. 12.20-16 i lokale 413 B.*

Er en seniorgruppe på cirka tredive kvinder. Vi mødes den første onsdag i hver måned bortset fra juli og august.

Vi er ofte ude af huset, f.eks. på byvandring, på museum eller på kig efter nye byggerier.

Når vi ikke er ude, er vi her i folkehuset, hvor vi spiser en let frokost, synger en sang eller to og har et emne eller foredrag på programmet.

*v/ Birgit Kanstrup*

### **LÆSEKREDSE - begge i lokale 408**

Læsekreds 1 v/ Anne Kühlbom 3. tirsdag i måneden kl. 13-15	Læsekreds 2 v/ Gitte Lajer 3. onsdag i måneden kl. 13-15
---	---

Vi bestemmer sammen, hvilke bøger vi vil læse. De bestilles via bibliotekets læsetaske-service - og så går det løs med snak om dem.

*Kontakt Gitte Lajer*



## **AKTIVITETER styret af tovholdere, fortsat**

### **MANDEGRUPPE "Seniormænd Skæring-Egå"**

*2. onsdag/md. kl. 12.30 i lokale 413 B*

Vores formål er at få nogle hyggelige timer sammen, hvor vi helst vil ud at opleve noget i Østjylland. Vi mødes altid ved Folkehuset Skæring og kører ud derfra.

*v/ Jan Ovesen*

### **MANDEGRUPPE "Seniormænd 8250"**

*Anden og fjerde tirsdag i måneden kl. 12 - 15/16 i lokale 413*

Idéen med klubben er - i den tredje alder - at styrke venskaber, udveksle livserfaring, inspirere hinanden og danne netværk - også uden for mandeklubbens regi.

Vi mødes hver anden tirsdag til fælles frokost efterfulgt af foredrag af historisk/kulturel art, eller hvad der er relevant for "den tredje alder". Vi tager på virksomhedsbesøg og ture i naturen, debatterer samfundsforhold (- dog ikke af partipolitisk karakter), besøger kulturinstitutioner og dyrker det sociale samvær.

*v/Finn Petersen*

### **NØRKLERNE:**

*Torsdag kl. 9.00 -12.00 i lokale 413 B*

Vi er 15- 20 damer, som laver kort til jul og fødselsdage, strikker bluser og strømper. Vores frembringelser bliver solgt i caféen. Først og fremmest snakker vi og hygger os, og der bliver også tid til formiddagskaffen. Vi vil gerne have flere med!

*v/ Elna Laursen*

## **AKTIVITETER styret af tovholdere, fortsat**

### **PETANQUE og 'New Age Kurling'**

Vi har banen og kuglerne - kom med nogle kammerater og få gang i den afslappende sport med god tid til snak og kaffe. Når vejret er for slemt, spiller vi Kurling i kælderen.

*Kontakt Yrsa Herholt*

### **STRANDTURE - "Skubberne"**

*mandag kl. 10 - ca. 11.15*

*Mødested: caféen*

Vi er en del frivillige, der kører med kørestolsbrugere, eller ledsager deltagere med rollator. Beboerne henter vi i ældreboligerne og i plejehjemmet - eller de møder selv op i caféen. Om sommeren går turen ned til stranden med kaffe og småkager i bagagen. Om vinteren går vi en lille tur med dem, der har lyst, og bagefter nyder vi en kop kaffe i caféen. *Vi har altid brug for flere skubbere' - kontakt:*

*v/ Aase Jørgensen og Elna Laursen (Se tovholderne, s. 23)*

### **SØNDAGSKAFFE**

*søndag kl. 14.00-15.30 i caféen*

*Kaffe og flødeskumskage kr. 35,-*

Hver søndag står vi frivillige parat til at tage imod dig. Vi hyggesnakker og synger. Indimellem drikker vi kaffe eller te med lækker kage fra caféen.

Kig ind og se, om det er noget for dig. Der er ingen tilmelding.

*Kontakt Ulla Bangsund*

## **AKTIVITETER styret af tovholdere, fortsat**

### **TRÆVÆRKSTEDET**

*torsdag kl. 8.30 - 12 i kælderen*

Vi er pt. 5 mænd, der mødes hver torsdag på lokalcentret, hvor vi har et fint lille værksted. Vi laver mejsekasser, pindsvinehuse og meget andet. Der er 5 drejebænke, og der bliver drejet mange fine ting.

- Kom og vær med. Der er sagtens plads til flere - også til trækvinder!  
Men kontakt mig inden:

*v/ Jan Larsen (se tovholderne s. 23)*

### **WHIST**

*Mandag kl. 13.30-17.30, lokale 406*

Vi spiller 'Gammeldavs whist' med en tår kaffe indimellem.

Vi hygger os - og alle er velkomne.

*v/ Ole Nielsen*



## Lidt historie og et hjertesuk

Aarhus Kommune oprettede i slutningen af 1900-tallet 39 lokalcentre. Et af disse var Skæring Lokalcenter - i 1993.

Det var på initiativ af Magistraten for Sundhed og Omsorg.

I mellemtiden har lokalcentrene skiftet navn til folkehuse, og deres hensigt er at give alle i lokalområdet - unge som gamle - mulighed for at skabe netværk gennem aktiviteter og arrangementer.

Det er gået rigtigt godt i Skæring igennem de mange år, men ildsjælene, der har holdt dampen oppe, er nu næsten alle oppe i 80'erne og trænger til afløsning.

Derfor ville det være så godt at få nye kræfter indover - måske også med nye idéer både til samvær(d) og aktivitetsformer.

Så kom og kig -

**VELKOMMEN TIL !**



***Brugerrådet***

"Idrætsforeningen  
Selvtræner-fitness Område Nord"

Medlem af:  
DAI (Dansk Arbejder Idræt),  
DIF (Dansk Idræts Forbund) og  
DGI (Dansk Gymnastik og Idrætsforeninger)



## **SELVTRÆNING Folkehuset Skæring**

*Medlemskab pr. kalenderår:*

*1. år 250 (nøgle) - følgende år: 150 kr.*

Vi har fine styrketræningsfaciliteter i Folkehuset Skæring. Træningen varetages af idrætsforeningen "Selvtræner-fitness Område Nord", og hvis du vil træne, skal du være medlem af foreningen.

Det er muligt at selvtræne i folkehuset 85 timer om ugen, på følgende tidspunkter:

Mandag, onsdag, torsdag og fredag.....	07.00 - 10.00 og 11.00 - 20.00
Tirsdag.....	07.00 - 10.00 og 12.00 - 20.00
Lørdag og søndag.....	07.00 - 20.00

Der er instruktører i træningslokalet på flg. tidspunkter:

Tirsdag 09.00 - 10.00 (kun efter aftale)

Onsdag 09.00 - 10.00

Torsdag 11.00 - 12.00



## **SVØMNING på SØLYSTSKOLEN** **lørdage kl. 13-15**

Et mindre ekstrabeløb opkræves af de medlemmer, der også ønsker at svømme.

**Tilmelding og yderligere oplysninger hos**  
*Jørgen Juul Pedersen tlf. 3045 5466*

## Tovholdere til aktiviteter i Folkehuset Skæring 2023

### **Billard**

*Finn Pedersen, tlf. 2325 7766*

### **Bordtennis - kontakt:**

*Maria Arianfar*

*(se bagsiden: Lokale reservation)*

### **Bridge**

*Kirsten tlf. 2799 1155 (tors.)*

*Alice tlf. 4040 5137 (tors.)*

*Flemming Jensen 8622 0647 (ons.)*

### **Bytte-bog-reolen, lokale 406**

*Gitte Lajer tlf. 2278 9650*

*Åbningstid: Mandage kl. 11-13*

### **Centerbussen / liftbussen**

*Lisbeth E. Robdrup tlf. 3020 1465*

### **FO - UD AF RØRET, alle hold:**

*Inga Hansen tlf. 2442 1902*

*M: [ingafindal@gmail.com](mailto:ingafindal@gmail.com)*

*Ulla Bangsund tlf. 2965 9388*

*M: [ulla.bangsund@webspeed.dk](mailto:ulla.bangsund@webspeed.dk)*

### **Fællesspisning for +90'erne**

*Birthe Nielsen, tlf. 2241 0079*

### **Gangture Onsdage kl. 10**

*Birgit Ditlefsen tlf. 2717 1686*

*Mail: [ditlefsen.birgit@gmail.com](mailto:ditlefsen.birgit@gmail.com)*

### **GNISTEN, månedsbladet**

*T: 2442 1902*

*Mail: [ingafindal@gmail.com](mailto:ingafindal@gmail.com)*

### **Gudstjeneste i "Fælleshuset"**

*Birthe Nielsen tlf. 2241 0079*

### **Gå-gruppen Tirsdage kl. 10**

*Ann Hansen tlf. 2533 6068*

*Mail: [ann.hansen@mail.dk](mailto:ann.hansen@mail.dk)*

### **Krolf**

*Alex Hartmann, tlf. 4032 0280*

*Mail: [zahart@gmail.com](mailto:zahart@gmail.com)*

### **Kunstudvalget**

*Yvonne Andersen tlf: 40168466*

*Mail: [ysa@consult2u.dk](mailto:ysa@consult2u.dk)*

*Britta Neumann tlf. 2173 2073*

*Mail: [brittaneumann@outlook.dk](mailto:brittaneumann@outlook.dk)*

### **Kurling - se under Petanque**

### **Kvindegruppen Havfruene**

*Annette Lenler-Eriksen*

*tlf. 2144 2647*

*Mail: [annette@lenler.dk](mailto:annette@lenler.dk)*

### **Kvindegruppen Hejrerne**

*Susan Himmelstrup tlf. 2961 3329*

*Mail: [sushim@post.tele.dk](mailto:sushim@post.tele.dk)*

### **Kvindegruppen Svanerne**

*Annette Borg Jensen*

*tlf. 2635 6409*

*Mail:*

*[annette.borg.jensen1@gmail.com](mailto:annette.borg.jensen1@gmail.com)*

### **Kvindegruppen Ternerne**

*Birgit Kanstrup tlf. 2962 2881*

*Mail: [birgitkanstrup14@gmail.com](mailto:birgitkanstrup14@gmail.com)*

**Tovholderne må gerne kontaktes direkte**



## Tovholdere til aktiviteter i Folkehuset Skæring 2023

### Lokales reservation:

Maria Arianfar - se bagsiden

### Læsekredse

Gitte Lajer tlf. 2278 9650

M: gittebrugerraadet@gmail.com

### Nørklerne/Åbent værksted

Elna Laursen tlf. 2046 8063

Mail: elnalaur@gmail.com

### Petanque og New Age Kurling

Yrsa Herholt tlf. 6077 6530

M: 8250yrsa@gmail.com

### Selvtræning & svømning

Jørgen Juul Pedersen tlf. 3045 5466

juulconsult@post.tele.dk

### Seniormænd Skæring/Egå

Jan Ovesen tlf. 2575 7374

Mail: mie.jan.ovesen@gmail.com

### Seniormænd 8250

Finn Petersen tlf. 6014 1542

Mail: finn8250@gmail.com

### Skæringforedrag:

Inga Hansen tlf. 2442 1902

M: ingafindal@gmail.com

### Søndagskaffe

Ulla Bangsund tlf. 2965 9388

Mail:

ulla.bangsund@webspeed.dk

### Strandture

Aase Jørgensen tlf. 3063 5061

Mail: aasejoergensen@mail.dk

Elna Laursen tlf. 2046 8063

Mail: elnalaur@gmail.com

### Træværkstedet

Jan Larsen tlf. 5192 5490

Mail: janbrlarsen@gmail.com

### 90'er fællesspisning

Birthe Nielsen tlf. 2241 0079

### Whist:

Ole Nielsen tlf. 2363 7521

### BRUGERRÅDET

#### Formand:

Lisbeth E. Robdrup, tlf. 3020 1465

M: lisbeth.e.robdrup@gmail.com

#### Næstformand:

Gitte Lajer, tlf. 2278 9650



Tovholderne må gerne kontaktes direkte



## Folkehuset Skæring, Distrikt Nord

<b>Hoved telefonnummer til Sundhed og Omsorgs-linjen</b>	<b>8713 1600</b> hverdage kl. 10-15	
<b>Hoved mailadresse: hjemmeside:</b>	civilsamfund@mso.aarhus.dk www.Folkehuset Skæring.dk	
Chef for ' Sundhed og forebyg-gelse', Sundhed & Omsorg	<i>Trine Holst</i>	<b>2238 8739</b> trihol@aarhus.dk
Forstander, Skæring Plejehjem	<i>Christina Christensen</i>	<b>8713 2954</b> Hoved mailadressen
Frivilligkonsulent	<i>Marianne Keiser</i>	<b>2478 2910</b> mak@aarhus.dk
Forebyggelseskonsulent	<i>Anne-Grethe Jakobsen</i>	<b>2170 3222</b> agja@aarhus.dk
<b>LOKALE RESERVATION</b> <i>Telefon- og træffetid kun: - på brugerrådskontoret</i>	<i>Maria Arianfar</i> tirsdage i Skæring kl. 09-14	<b>2968 5779</b> mabra@aarhus.dk helst pr. mail
<b>CENTERBUS RESERVATION</b>	<i>Lisbeth E. Robdrup</i>	<b>3020 1465</b> lisbeth.e.robdrup@gmail.com
<b>SUNDHEDSENHEDEN:</b> Sygeplejersker, trænings-afdeling, genoptræning og aflastning - på <i>Hjortshøj</i> : <b>Sundhedsklinikken</b>	<b>Tlf. tid:</b> Hverdage kl. 10-15  Hverdage kl. 09 - 13	<b>8713 1600</b>  <b>8713 2910</b>
<b>HJEMMEPLEJEN</b> kl. 08-15: Leder i NORD: <i>Lisbeth Vester Sørensen</i>  <b>DØGNPLEJEN</b> kl. 15-08: Akuthjælp (via brandstatio-nen):	<b>Tlf. tid:</b> Alle hverdage  Hverdage, week-ends & helligdg:	<b>8713 1313</b>  <b>8612 1021</b>
<b>Café/køkken</b> , Skæring	<b>Ma. - fre.</b> kl. 08-14.00	<b>8713 2892</b>
<b>Pedel</b>	Pedelkontor	<b>5157 5850</b>

