

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



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



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

*Januar 2025*

# INDHOLDSFORTEGNELSE

sidetal

Forord.....	3
Caféen.....	4
Faste arrangementer i caféen og kunst i folkehuset.....	5
Folkehusets månedsblad Gnisten.....	6
FO's kurser: 'Ud af Røret'.....	6-7
<b>FO's Ud af Røret-kurser, styret af undervisere.....</b>	<b>7-11</b>
<i>Tilmeldingsprocedure til FO og folkehuset.....</i>	<i>7</i>
<i>Gymnastik og Stolegymnastik.....</i>	<i>8</i>
<i>Yogahold.....</i>	<i>9</i>
<i>Madlavning for mænd, Malehold, Samfundsfag.....</i>	<i>10</i>
<i>Højskolesang, Sangkor, Skæringforedrag.....</i>	<i>11</i>
Planskitse over lokalcentrets lokaler.....	12-13
<b>Aktiviteter styret af frivillige tovholdere.....</b>	<b>14-19</b>
<i>Billard, Bordtennis, Bridge, Byt-en-bog reolen.....</i>	<i>14</i>
<i>Krolf, Kvindegrupper: Havfruerne, Hejrerne.....</i>	<i>15</i>
<i>Svanerne, Ternerne", Læsekredse.....</i>	<i>16</i>
<i>90'er Fællesspisning, Gudstjeneste, Ganggruppen og Gå-gruppen.....</i>	<i>17</i>
<i>To mandegrupper og Nørklerne, Petanque/Kurling.....</i>	<i>18</i>
<i>Mandagshygge og Søndagskaffe, Tirsdagsbanko, Træ- værkstedet, Universitetets Streamingaften og whist.....</i>	<i>19</i>
<b><i>Selvtræning og svømning, v/Idrætsforeningen</i></b>	
<i>Selvtræning-fitness Område Nord'.....</i>	<i>20</i>
Underviserne med mailadresser.....	21
Tovholderne.....	22-23
Telefonliste for Folkehuset Skæring.....	24

Redaktion:

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

# FORORD

*Kære brugere af Folkehuset Skæring.*

I Folkehuset Skæring 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 foregår her på stedet, er denne lille folder udarbejdet over de samlede aktiviteter og arrangementer.

## *Brugerrådet*

vælges for et år ad gangen på et stormøde og består pt. af otte personer: Formand, næstformand, kasserer, sekretær samt fire menige medlemmer.

Rådet 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 - med eller uden en tovholder.

På de følgende sider finder du for hver aktivitet en kontaktperson - 'tovholder', som du kan henvende dig til.

*Telefonnumre på side 22-23.*

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

Brugerrådet er brugernes talerør over for kommunen/forvaltningen. Du kan altid kontakte os med spørgsmål eller forslag.

- Vil du se referaterne fra vores møder, kig i ringbindet i skabet ved 'Selvtræning' i korridor B (*Planskitse s. 12-13*)



*Lisbeth E. Robdrup,  
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.

Årligt afholdes fire velbesøgte *dame- og herrefrokoster* 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 ved Kunstudvalget

Kunstudvalget forestår kontakt til udstillende kunstnere og hjælper med ophængning af de værker, der skal udstilles.

Udstillingerne udskiftes cirka hver tredje måned.

Der er tale om meget forskellige kunstnere, udtryksformer og stilarter.

Vi er glade for, at så mange kunstnere nu og gennem årene har villet bidrage med at udsmykke vore vægge.

*Yvonne Andersen og Britta Neumann*

*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 kreeres, 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 brugerrådet samt nyttige telefonnumre og kontakter.

*- Indlæg er altid velkomne.*

Indtægten for bladet går til arrangementer og aktiviteter i folkehuset.



Bladet ligger på folkehusets hjemmeside:

[www.folkehuset skæring/aktiviteter](http://www.folkehuset skæring/aktiviteter)

Scroll ned til 'Gnisten'

Facebook: 'Folkehuset Skæring'

**Gnisten ønsker alle velkommen til et levende folkehus:**

*Redaktionen*

## **FO's kurser: 'Ud af Røret' i Folkehuset Skæring**

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

**Halv pris for et halvår - Indmeldingsprocedure, se side 7**

Kurserne oprettes via FO og udføres af FO-undervisere.

I Skæring kan alle deltage i alle fag - *forudsat der er plads!*  
På de omstående sider er fagene 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:*

*Inga Hansen og Ulla Bangsund - s. 22*

## FOs Ud af Røret - tilmeldingsprocedure

FO's gebyr: 1050 kr. for undervisningsår 2024-2025

Tilmelding i perioden 1/1 - 30/6 2025 til *halv pris: 525 kr.*

**Tilmelding:** Det er muligt at tilmelde sig Folkehus Skærings hold hele undervisningsåret, forudsat der er plads på holdet. Er der ikke det, vil du blive skrevet på venteliste og kontaktet, hvis der bliver en plads ledig.

### Betaling til FO sker således:

1. Via QR-koden, der fører dig direkte ind til betaling af FO's "Ud af Røret":



2. Via pc/Ipad: [fo.dk/kurser-i-fo-aarhus/ud-af-roeret-skaering](https://fo.dk/kurser-i-fo-aarhus/ud-af-roeret-skaering)  
Scroll ned til '**Tilmeld nu**'.

3. Ved fremmøde i FO-butikken, Frederiksgade 78C

Åbningstider: man-tors 10-16, fre. 10-15.

Telefon: 87 46 45 00 man-fre. 9-15

Hos FO betaler du gebyret, men FO tilmelder dig *ikke* til folkehusets hold. Se hvordan du gør det:

### Tilmelding til Folkehuset Skærings hold:

Er du allerede på et hold, du ønsker at fortsætte på, tilmelder du dig hos underviseren *inden holdets afslutning i maj/juni*.

### *Er du ny deltager:*

FO offentliggør sædvanligvis sit deltagergebyr i *juli måned*, hvor du kan henvende dig til den relevante underviser, se *side 21*, og høre, om der er plads på holdet, eller om du vil skrives på venteliste. I sidste tilfælde betaler du først, når du har fået tilbudt en plads på holdet.

***Twivlsspørgsmål*** - kontakt en af de to FO-tovholdere: Ulla Bangsund og Inga Hansen - *se side 22*

Hold også øje med **Folkehuset Skærings månedsblad *Gnisten***, der ligger i caféen. Bladet udkommer omkring den 1. hver måned - se s. 6

## 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*

Kontakt mail: [bodil.leth@live.dk](mailto:bodil.leth@live.dk)



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.



### Stolegymnastik lokale 407

v/Wikki Lund Hansen

Kontakt mail: [wiluha@gmail.com](mailto:wiluha@gmail.com)

Mandag kl. 9.30-10.20 - *hold 3*

Mandag kl. 10.30-11.20 - *hold 4*





## Ud af Røret kurser

### YOGAHOLD, lokale 413



#### **Fredags senior yoga:**

v/Sandra Breitenbach

kl. 9.30 - 11.00 - F1    ♥    kl. 11.15 - 12.45 - 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.

## 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

*Afventer ny underviser pr. januar/februar 2025*

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.

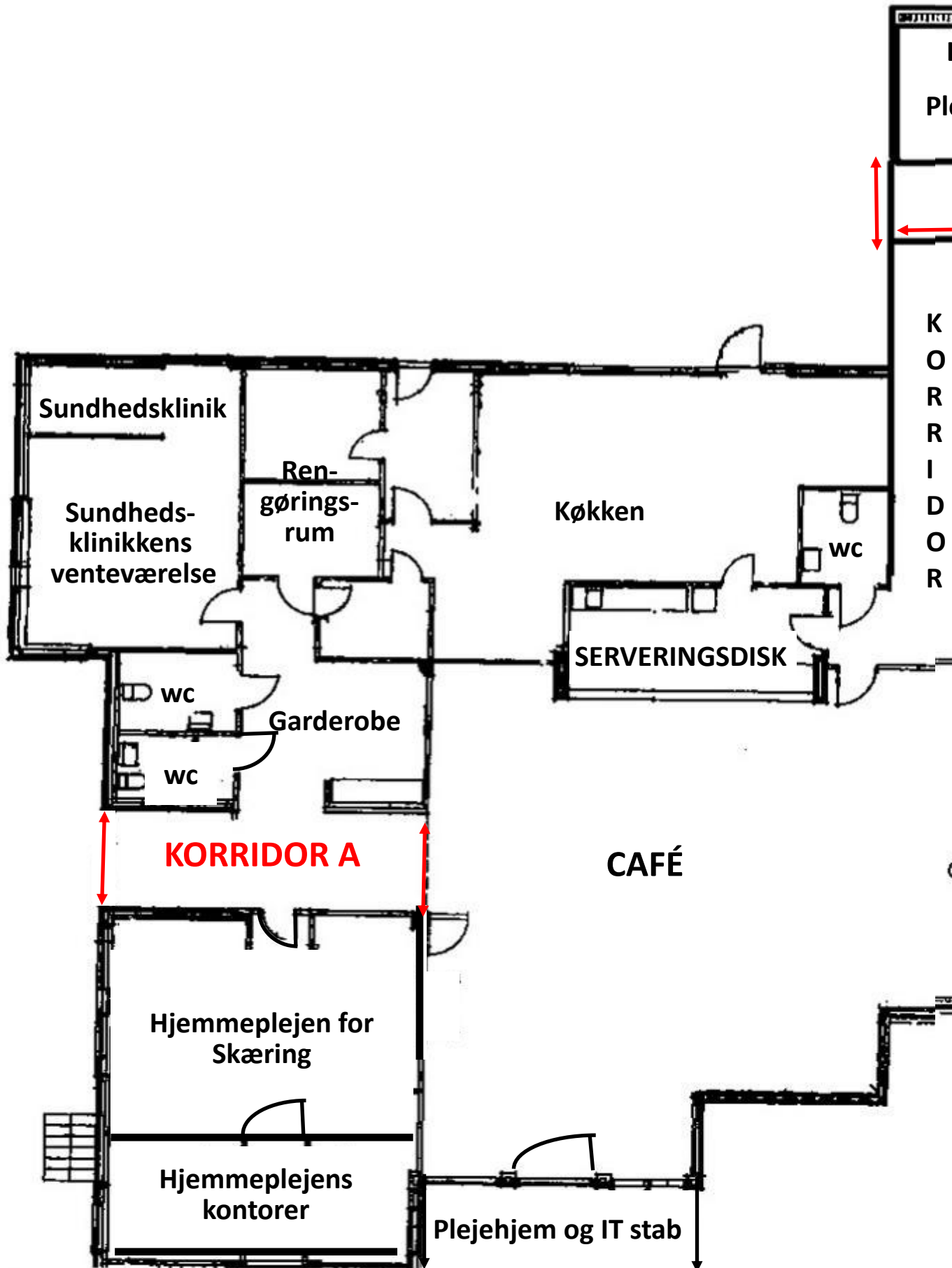
- Lyder korsang som noget for dig, kan du få en [gratis prøvetime efter aftale med korlederen Annette Trollegaard](#). (Se 'FO-underviserne s. 21).

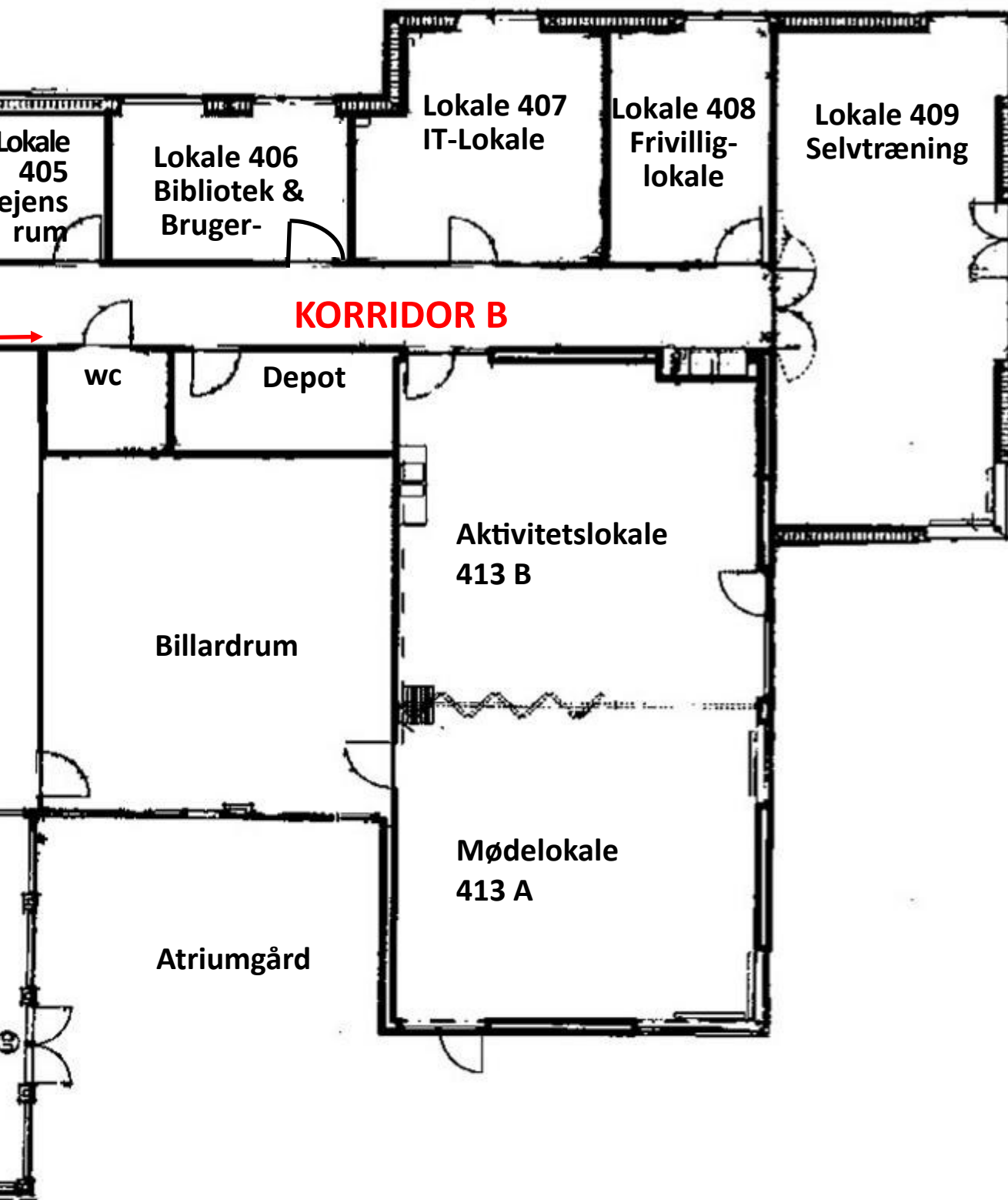
### Skæringforedrag

[holder orlov til august/september 2025.](#)



# FOLKEHUSET SKÆRING





## 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 kl. 11-13* kan få en bog med hjem og eventuelt aflevere én, man har læst.

*v/ Gitte Lajer*

### Centerbus-ture for alle over 65 år

Dagsudflugter i Østjylland fra folkehuset i Skæring tilbydes hver anden tirsdag marts-december. De køres af frivillige chauffører, som har førstehjælpskursus, og som nyder turene sammen med deltagerne.

To gange om året inviteres der til brainstorm om tur-ønsker, som imødekommes i vid udstrækning. Prisen pr. udflugt er pt. 36 kr. inden for 50 km. fra folkehuset. Der er plads til både kørestole og rollatorer.

Vi har en rar tone i bussen: fællesskabet funkler 😊

*Kontakt: Lisbeth E. Robdrup (s. 22)*

## **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 fire 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.

*Ring evt. til mig først, hvis du er i tvivl om, hvor krolfstien er.*

*v/Alex Hartmann*

### **Kvindegruppen "Havfruerne 8250"**

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

Omkring fyrrer 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*

### **Kvindegruppen "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

### **Kvindegruppen "Svanerne"** *Fjerde onsdag i måneden.*

Vi er 40 gæve kvinder på 60+ år, som mødes i folkehuset. 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*

### **Kvindegruppen "Ternerne"**

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

Er en seniorgruppe på cirka 30 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 Kühlborn*  
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 s. 23*





## **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 tennis instruktør Ann Hansen*

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

### **Mandegruppen "Seniormænd Skæring-Egå"**

*Anden onsdag i måneden 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*

### **Mandegruppen "Seniormænd 8250"**

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

Vi mødes 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, besøger kulturinstitutioner og dyrker det sociale samvær.

*v/Finn Petersen*

### **Nørklerne:**

*Torsdag kl. 9.30 -12.00 i lokale 413 B*

Vi er omkring ti 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*

### **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 s. 23*

### **Mandagshygge**

*mandag kl. 10 - ca. 11.15 - Mødested: caféen*

Vi mødes i caféen hver mandag året rundt og nyder vores samvær omkring en kop kaffe eller to i caféen. Alle er velkomne - bare mød op!

*v/ Aase Jørgensen og Elna Laursen s. 23*

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

### **Søndagskaffe**

*søndag kl. 14.00-15.30 i caféen*

*Kaffe og flødeskumskage kr. 36,-*

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 s. 23](#)*

### **Tirsdagsbanko:**

*Tirsdage i ulige uger kl. 14-17 i caféen*

Vi åbner med en sang og starter banko med 7 spil før og 8 efter kaffe-pausen. Vi har også kinesisk lotteri på plakaten, hvis lysten er der.

Pris: 1 plade 10 kr. - kaffe/te m. bolle 26 kr.

Adgang: Betaling ved indgangen - bare mød op!

*[v/Ann Dannemand Kristensen](#)*

### **Træværkstedet**

*torsdag kl. 8.30 - 12 i kælderen*

Vi er pt. fem mænd, der mødes hver torsdag på lokalcentret, hvor vi har et fint lille værksted. Vi laver mejsekasser, pindsvinehuse og meget andet. Der er fem 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:*

*[Jan Larsen - s. 23](#)*

### **Universitetets streaming-aftener i folkehuset.**

*Tirsdage kl. 19-21 i lokale 413 forår og efterår. Datoer i Gnisten.*

Arrangementet er gratis - bare mød op.

*[v/ Line Sandahl og Hans Græsvig](#)*

### **Whist**

*Mandag kl. 13.30-17.30, lokale 407*

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

Vi hygger os - og alle er velkomne.

*[v/ Ole Nielsen](#)*

"Idrætsforeningen  
Selvtræner-fitness Område Nord"

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



## Selvtræning i 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*



## 'Ud af Røret' hold i Folkehuset Skæring 2024-2025

Fag	Lokale	Tidspunkt	Underviser + mailadresse
Gymnastik 1 Gymnastik 2	Tirsdag 413	09.00-9.55 10.00-10.55	Bodil Leth <i>bodil.leth@live.dk</i>
Højskolesangbogen på kryds & tværs	Torsdag lok. 20 i caféen	13.30-15.00	Christian T. Lorentzen <i>geggalo@gmail.com</i>
Madhold	Torsdag køkken og café	13.40-17.20	Isabella Nygaard <i>isabellaknl@yahoo.dk</i>
Malehold	413B	Onsdag 9.30-11.50	Kim Kristensen <i>kimmand@gmail.com</i>
Samfundsfag 1 Samfundsfag 2	407	9.30-11.20 Onsdag 11.30-13.20	<i>Ny underviser på vej december 2024</i>
Sommersminde- koret	caféen	Mandag 14.00-16.20	Annette Trollegaard <i>annettetrollegaard@gmail.com</i>
Stolegymnastik 1 Stolegymnastik 2	Tirsdag 407	11.15-12.10 12.15-13.10	Bodil Leth <i>bodil.leth@live.dk</i>
Stolegymnastik 3 Stolegymnastik 4	Mandag 407	9.30-10.25 10.30-11.25	Wikki Lund Hansen <i>wiluha@gmail.com</i>
yoga F1 yoga F2	Fredag 413	9.30-11.00 11.15-12.45	Sandra Breitenbach <i>yoga@flowside.dk</i>
yoga M1 yoga M2	Mandag 413	08.30-9.45 10.00-11.15	Miles Ratledge <i>ashtangainfo@yahoo.dk</i>
yoga M3	413	Mandag 11.20-12.40	Mette Bak Thorleifsson <i>mettebakthorleifsson@hotmail.de</i>

## **Tovholderne til aktiviteter i Folkehuset Skæring 2025**

### **Billard**

*Finn Pedersen, tlf. 2325 7766*

### **Bordtennis - kontakt:**

*Gitte Lajer, tlf. 2278 9650*

### **Bowling i Eckersberg gade**

*v/Erik Frølich, tlf. 2147 3541*

*Mail: efrl@privat.dk*

### **Bridge**

*Kirsten tlf. 2799 1155 (torsdage)*

*Alice tlf. 4040 5137 (torsdage)*

*Flemming Jensen tlf. 8622 0647  
(onsdage)*

### **Byt-en-bog-reolen, lokale 406**

*Gitte Lajer tlf. 2278 9650*

*Dorte Bryhl 2619 4773*

*Åbningstid: Mandage kl. 11-13*

### **Centerbussen / liftbussen**

*Lisbeth E. Robdrup tlf. 3020 1465*

### **FOs 'Ud af Røret' - alle hold:**

*Inga Hansen tlf. 2442 1902*

*M: ingafindal@gmail.com*

*Ulla Bangsund tlf. 2965 9388*

*M: ulla.bangsund@webspeed.dk*

### **Fællesspisning for +90'erne**

*Birthe Nielsen, tlf. 2241 0079*

### **Ganggruppen onsdage kl. 10.**

*Birgit Ditlefsen tlf. 2717 1686*

*Mail: ditlefsen.birgit@gmail.com*

### **GNISTEN, månedsbladet**

*Inga Hansen tlf. 2442 1902*

### **Gudstjeneste i "Fælleshuset"**

*Birthe Nielsen tlf. 2241 0079*

### **Gå-gruppen Tirsdage kl. 10**

*Ann Hansen tlf. 2533 6068*

*Mail: ann.hansen@mail.dk*

### **Krolf**

*Alex Hartmann, tlf. 4032 0280*

*Mail: zahart@gmail.com*

### **Kunstudvalget**

*Yvonne Andersen tlf: 40168466*

*Mail: ysa@consult2u.dk*

*Britta Neumann tlf. 2173 2073*

*Mail: brittaneumann@outlook.dk*

### **Kvindegruppen Havfruerne**

*Annette Lenler-Eriksen*

*tlf. 2144 2647*

*Mail: annette@lenler.dk*

### **Kvindegruppen Hejrerne**

*Susan Himmelstrup tlf. 2961 3329*

*Mail: sushim@post.tele.dk*

### **Kvindegruppen Svanerne**

*Annette Borg Jensen*

*tlf. 2635 6409*

*Mail:*

*annette.borg.jensen1@gmail.com*

### **Kvindegruppen Ternerne**

*Birgit Kanstrup tlf. 2962 2881*

*Mail:*

*birgitkanstrup14@gmail.com*

**Tovholderne må gerne kontaktes**



## **Liftbussen: Se Centerbussen**

### **Læsekredse**

*Gitte Lajer, tlf. 2278 9650*

*M: gittebrugerraadet@gmail.com*

## **Mandagshygge**

*Aase Jørgensen tlf. 3063 5061*

*Mail: aasejoergensen@mail.dk*

*Elna Laursen tlf. 2046 8063*

*Mail: elnalaur@gmail.com*

## **Nørklerne/Åbent værksted**

*Elna Laursen tlf. 2046 8063*

*Mail: elnalaur@gmail.com*

## **Petanque og New Age Kurling**

*Yrsa Herholt*

*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*

## **Streamingsaftener:**

*Lina Sandahl tlf. 5190 3419*

*Mail: linesandahl@gmail.com*

*Hans Græsvig tlf. 2099 9435*

## **Tirsdagsbanko**

*Ann Dannemand tlf. 2857 1326*

## **Træværkstedet**

*Jan Larsen tlf. 5192 5490*

*Mail: janbrlarsen@gmail.com*

## **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*

*M: gittebrugerraadet@gmail.com*





## Folkehuset Skæring, Distrikt Nord

Hoved telefonnummer til Sundhed og Omsorgs-linjen	8713 1600 hverdage 10-15	
Hoved mailadresse: hjemmeside:	civilsamfund@mso.aarhus.dk www.Folkehuset Skæring.dk	
Chef for "Sundhed og forebyggelse", Sundhed & Omsorg	Trine Holst	2238 8759 <a href="mailto:trihol@aarhus.dk">trihol@aarhus.dk</a>
Forstander, Skæring Plejehjem	Christina Christensen	8713 2954 Hoved mailadressen
Frivilligkonsulent	Marianne Keiser	2478 2910 <a href="mailto:mak@aarhus.dk">mak@aarhus.dk</a>
Forebyggelseskonsulent	Anne-Grethe Jakobsen	2170 3222 <a href="mailto:agja@aarhus.dk">agja@aarhus.dk</a>
Lokale reservation <i>Telefon- og træffetid kun</i> tirsdage i Skæring:	Maria Arianfar kl. 09-14	2968 5779 <a href="mailto:mabra@aarhus.dk">mabra@aarhus.dk</a> <i>helst pr. mail</i>
Centerbus reservation	Lisbeth Robdrup	3020 1465 <a href="mailto:lisbeth.e.robdrup@gmail.com">lisbeth.e.robdrup@gmail.com</a>
<b>Sundhedsenheden:</b> Sygeplejersker, træningsafdeling, genoptræning og aflastning - på <i>Hjortshøj</i> : <b>Sundhedsklinikken, Skæring</b>	Tlf. tid: Hverdage kl. 10-15  Hverdage kl. 09 - 13	8713 1600  8713 2910
Pleje og rehabilitering Leder i Skæring: <i>Lisbeth Vester Sørensen</i>  Omsorgslinjen  Døgnplejen kl. 15-08: <b>Akuthjælp (via brandstationen):</b>	Tlf. tid: Alle hverdage kl. 8-15  kl. 8-15  Hverdage, week-ends & helligdage	8713 1313  8713 1600  8612 1021
Café/køkken, Skæring	Ma. - fre. kl. 08.00-14.00	8713 2892
Pedel	Pedelkontor	5157 5850

