

## Aktiviteter i Folkehuset Toftegården

Navn	Frekvens	Deltagere	Initiativ
Seniordans	ugentlig	22	Friv.kons.
Spiseklubben Sandkåsvej	månedlig	15	x
Toftegårdens Spiseklub	månedlig	24	x
Klub 2019	kvartalsvis	20	x
Aarhus Madklub	månedlig	10	x
Banko	månedlig	40-50	x
Brætspil (nyt - kun en tur)	månedlig	6	x
Foredrag/underholdning	månedlig	25-30	x
Fællesspisning	2 x årligt	50	x
Krolf	ugentlig	15-20	x
Madpakkeklub	månedlig	8	?
Selvtræning	dagligt	20-25	(x)
Toftegårdens Filmklub	månedlig	45	x
Ud af røret	ugentlig		FOF
Stavgang	ugentlig	5	x
Safahus Iranerklub	ugentlig	30-40	
Salsabil - undervisning	ugentlig	50	
Lotus stolegymnastik	?	10	
Lotus gudstjeneste	?	15	
Udstilling med lokale kunstnere	årligt	1	x

# Selvtræning

Folkehuset Toftegården

Sandkåsvej 39

Selvtræning er et motionstilbud til alle 60 + samt førtidspensionister i lokalområdet.

## Hvordan kommer jeg i gang ?

Alle nye brugere skal have instruktion i brug af maskinerne inden start.

Aftal tid til instruktion med Kirsten Vinge

Tlf. 7178 0608

Instruktionen varer en time, herefter kan der trænes frit.

## Træningen er på eget ansvar

Hvis du har yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte

Kirsten Vinge Tlf. 7178 0608

Frivilligkonsulent Anne Skyum, [ans@aarhus.dk](mailto:ans@aarhus.dk) / tlf. 41 85 42 05

Uge: ~~9~~ 10 Selvtræningstider. Gælder så længe andet ikke er aftalt.

KL.	Mandag 4/3	Tirsdag 5/3	Onsdag 6/3	Torsdag 7/3	Fredag 8/3	Lørdag 9/3	Søndag 10/3
7.00-8.00	1. Salma 2. Karan 3. Hilda 4.	1. Poul 2. Poul G. 3. BENTE 4.	1. Salma 2. Karan 3. Hilda 4.	1. Poul 2. Poul G. 3. BENTE 4.	1. Salma 2. Karan 3. Hilda 4. Hans	1. Poul 2. Salma 3. 4.	1. Salma 2. Hilda 3. 4.
8.00-9.00	1. Olga 2. Kathe 3. Jens 4. Hans	1. Anny 2. Valdemar 3. 4.	1. Henning 2. Olga 3. Jens 4. Hans	1. Valdemar 2. 3. 4.	1. Olga 2. Anny 3. Jens 4. Kathe	1. Poul G. 2. BENTE 3. Valdemar 4.	1. 2. 3. 4.
9.00-10.00	1. Kirsten 2. 3. Odish 4. Katrin	1. <del>Grethe</del> 2. <del>Søren</del> 3. Odish 4. Katrin	1. Bente 2. Else 3. Kirsten 4. Tove	1. Kirsten 2. Odish 3. Katrin 4. Arne	1. Jens 2. Ragna 3. John 4.	1. Odish 2. Katrin 3. Arne 4. Hilda	1. Odish 2. Katrin 3. 4.
10.00-11.00	Instruktion efter aftale	1. Grethe 2. Søren 3. Jutte 4. JENS	1. Poul K 2. Marianne 3. IDA 4. JAN	1. Grethe 2. Søren 3. Jutte 4. AASE	<del>BEN</del> <del>SØREN</del>	1. Christian 2. Birgit 3. <del>Jutte</del> 4. <del>Jutte</del>	1. 2. 3. 4.
11.00-12.00	1. Jørgen 2. Arne 3. Jonna 4.	1. Jens 2. Erik 3. Kirsten 4. Torben	1. Anne 2. Torben 3. <del>IDA</del> 4. <del>JAN</del>	1. Jens 2. Erik 3. Kirsten 4. Torben	1. Anne 2. Torben 3. Odish 4. Katrin 11:30 FYS	1. <del>Jutta</del> 2. Preben 3. 4.	1. IDA 2. JAN 3. 4.
12.00-13.00	1. Ida 2. Niels 3. Bente 4. Kirsten	1. Karin 2. Jette 3. Karin H 4.	1. Kjeld 2. ASTA 3. INGER 4.	1. Ida 2. Niels 3. Kirsten 4.	1. Kjeld 2. Jonna 3. HAJT 4. <del>Karin H</del>	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
13.00-14.00	1. Ruth 2. Hans 3. Elly 4. <del>Knut</del>	1. Tove 2. Kylie 3. LIS 4.	1. <del>Grethe</del> 2. <del>Jesper</del> 3. <del>Jonna</del> 4. HAJT	1. Karin H 2. Jette 3. Karin 4.	1. Karin 2. Marianne 3. Grethe 4. Jesper	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
14.00-15.00	1. Helga 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. LIS 2. HILDA 3. 4.	1. Jørgen 2. Arne 3. 4.	1. LIS 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
15.00-16.00	1. 2. 3. 4.	1. Ragna 2. John 3. Jørgen C. 4.	1. 2. 3. 4.	1. Jørgen C. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. RUTH 2. BYARNE 3. 4.
16.00-17.00	1. Helge 2. Inger 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. Helge 2. Inger 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
17.00-18.00	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. Odish 2. Tarik 3. 4.	1. Carl 2. 3. 4.	1. Sahar 2. <del>Stes</del> 3. Tarik 4.	1. 2. 3. 4.	1. Carl 2. 3. 4.
18.00-19.00	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. Freddy 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. Freddy 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
19.00-20.00	1. 2. 3. 4.	1. Freddy 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.



**MARTS 2024**  
**FOLKEHUS TOFTEGÅRDEN SANDKÅSVEJ 39.**

**SENIORDANS**



Mandage kl. 12.45 - 14.45 under kyndig ledelse af Dagmar og Anker.  
Singler såvel som par kan deltage, alle danser og får rørt både danse- og lattermuskler.



**UDSTILLING**

Irene Jensen og Karen Ransby udstiller egne værker.

**BANKO**



Søndag d. 10. marts kl. 14.00 – 16.00 i festlokalet.  
Banko 10 kr./plade og 10 kr. for kaffe og brød. Vi spiller amerikansk lotteri i kaffepausen.

**BRÆTSPIL/KORTSPIL**

Som noget nyt forsøger vi os med brætspil/kortspil, og der er forskellige spil til rådighed. Så mød op **torsdag d. 7. marts kl. 14** i biblioteket til en hyggelig og inspirerende eftermiddag.

**MADPAKKEKLUBBEN**

Mødes igen lørdag d. 16. marts kl. 12 i Folkehuset. Medbring selv madpakke og drikkevarer.



**BØGER**



Der er reoler med bøger i bibliotek/hyggestue, som må lånes, byttes, læses.  
Og der må gerne afleveres bøger til reolerne.

**FILMKLUB**

Onsdag d. 27. marts kl.14. Månedens film er ” ROSE”, en stærk og hjertevarm film.  
Forestillingen er gratis, der kan købes kaffe med kage, 25 kr. pr. person.



**UD AF RØRET – FO.**

Tirsdage kl. 10.00- 11.30 Rytmisk gymnastik samt kl. 12.30 – 14.20 Kend din krop ved fysioterapeut Christian Skyum, tilmelding til FO Aarhus tlf. 8746 4500



**SELVTRÆNING**

Træningslokalet er forbeholdt 60+ samt førtidspensionister. Henv. til Kirsten Vinge tlf. 7178 0608

Forholdsregler og tider kan læses på opslag uden for træningslokalet.

**STAVGANG**

Torsdage kl. 9.30 – ca. 11.30 ved indgangen til Folkehus Toftegården. Vi går en god tur i rask trav. Slutter med en kop kaffe/the. Henv. til Ragna Bruun tlf. 2442 1680.

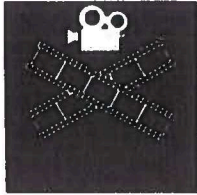


**KROLF**

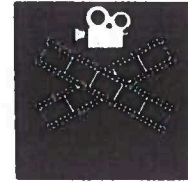


Vi spiller lige så snart vejr og krolfbane tillader det, onsdage kl. 14.

**CENTERRÅDET**

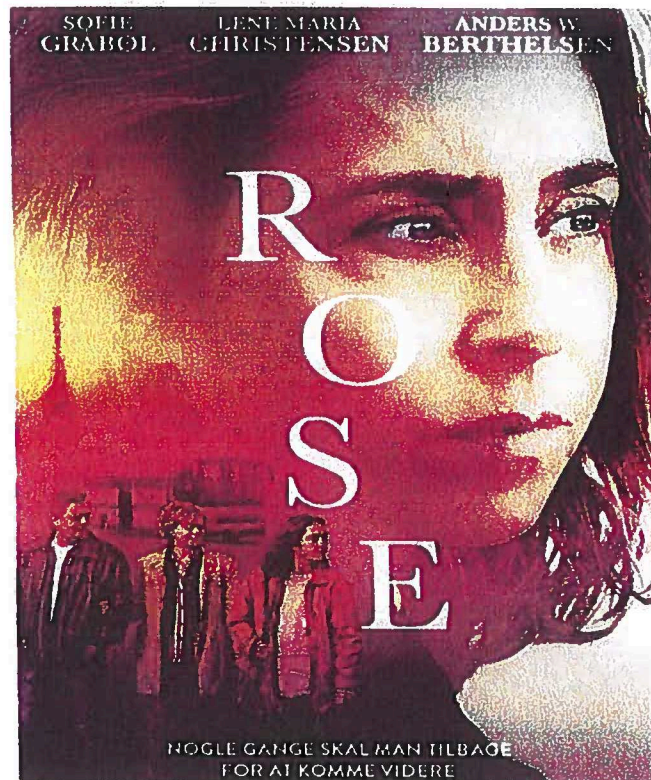


**TOFTEGÅRDENS FILMKLUB.**



**Onsdag d. 27. marts kl. 14 vises månedens film**

**"ROSE"**



**"Rose" er en stærk og hjertevarm fortælling om familie, kærlighed og om, at intet er, som man tror ved første øjekast. En filmperle af Niels Arden Oplev, baseret på virkelige hændelser.**

**Forestillingen er gratis, men der kan købes kaffe og kage, 25 kr. pr. person.**

**Sidste film i denne sæson. Toftegårdens Filmklub fortsætter i oktober måned.**

**Med venlig hilsen**

**BRUGERRÅDET**

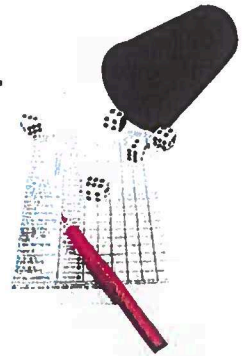


**NYT NYT NYT**

**BRÆTSPIL/KORTSPIL**

**Torsdag d. 7. marts kl. 14 til 16**

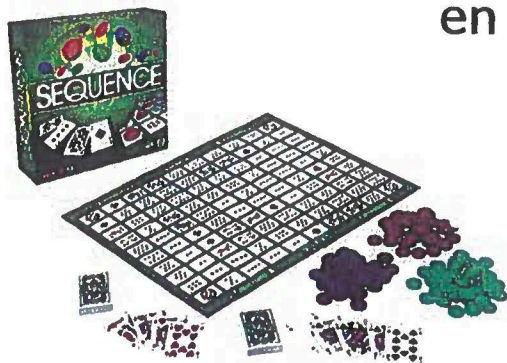
**I biblioteket og de tilstødende lokaler**  
-alt efter behov



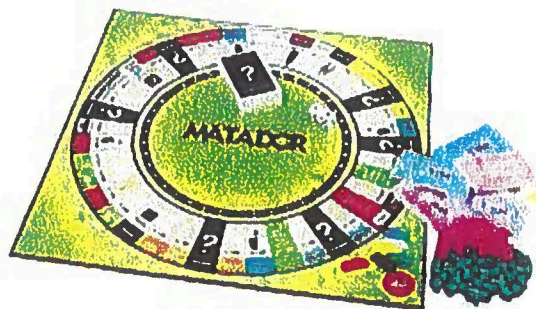
Vi har forskellige **brætspil** med  
-du er velkommen til også selv at medbringe spil

**Alle** er velkomne til en **sjov** eftermiddag med  
kendte og ukendte **spil** og fælles **hygge**,  
og der bliver brygget en kande kaffe.

Hvis der er interesse for det, vil det blive gentaget  
en gang hver måned



Mvh  
Brugerrådet



## Aktiviteter i Folkehuset Toftegården

Navn	Frekvens	Deltagere	Initiativ Brugerråd	"Dør" uden aktivt Brugerråd
Seniordans	ugentlig	22	Friv.kons.	
Spiseklubben Sandkåsvej	månedlig	15	x	
Toftegårdens Spiseklub	månedlig	24	x	
Klub 2019	kvartalsvis	20	x	
Aarhus Madklub	månedlig	10	x	
Banko	månedlig	40-50	x	
Brætspil (nyt - kun en tur)	månedlig	6	x	
Foredrag/underholdning	månedlig	25-30	x	
Fællesspisning	2 x årligt	50	x	
Krolf	ugentlig	15-20	x	
Madpakkeklub	månedlig	8	?	
Selvtræning	dagligt	20-25	(x)	
Toftegårdens Filmklub	månedlig	45	x	
Ud af røret	ugentlig		FOF	
Stavgang	ugentlig	5	x	
Safahus Iranerklub	ugentlig	30-40		
Salsabil - undervisning	ugentlig	50		
Lotus stolegymnastik	?	10		
Lotus gudstjeneste	?	15		
Udstilling med lokale kunstnere	årligt	1	x	