



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



## Aktiviteter der foregår på Folkehuset Sabro

Denne flyer indeholder flere oplysninger  
for hver af de forskellige aktiviteter.





# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

## 1) *Brugerrådet*

### 2) *Formål:*

Informere områdets Seniorer, lave arrangementer.

### 3) *Hvad laver Brugerrådet*

Møde 1 gang i måneden, hvor Frivillig Konsulenten fra kommunen og Formanden orienterer om hvad der er af tiltag for os Seniorer.

Kasserer som tager sig af det regnskabsmæssige.

Arrangements udvalg:

Arrangement mindst 1 gang i måneden

Arrangere ture mindst 1 gang om året.

Opslag til arrangementerne.

Lave Folkehus bladet hvert kvartal samt udskrivning.

Omdeling foretages af et frivilligt korps.

Hjemmeside opdateringer løbende.

Reklamere for diverse aktiviteter og arrangementer

(Hjemmeside, Facebook forskellige grupper).

Opsætte opslag rundt i Sabro og omegn.

### 4) *Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :*

Hvis du har interesse i nogen af punkterne,  
så henvend dig til Formanden.

[folkehusetsabro@sabrobrugerraad.dk](mailto:folkehusetsabro@sabrobrugerraad.dk)

Ny udgave april 2025



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) *Aktivitetens navn:*

**Banko**

**Borum/Lyngby Pensionistforening**

2) *Tidspunkt:*

1. torsdag i md. Fra 13:30

3) *Hvad laver man:*

1) *Formål:*

2) *Hvad koster det: gratis*

6) *Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :*

Lisa Sørensen 2231 2570



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

**1) Aktivitetens navn:**

## Blomsterbinding

**2) Tidspunkt:**

kl.13.00 - 15.30 i ulige uger torsdag

**3) Hvad laver man:**

Alt hvad der kan laves med blomster

**4) Formål:**

Hygge og samvær, omkring blomster og ideer

**5) Hvad koster det:**

Gratis (Man medbringer selv materialet)

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Marianne Udengaard mobil 4063 8913



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



**1) Aktivitetens navn:**

**”Yin-yoga med Jana”**

**2) Tidspunkt:**

Vi følger folkeskolernes ferieplan og mødes hver onsdag mellem 9.30 og 11.00.

**3) Hvad laver man:**

Fokus i Yinyoga er på bindevævet, som stimuleres via rolige, pulserende bevægelser og dybe stræk, mens musklerne og sindet får mulighed for at give slip på eventuelle spændinger. Stillingerne foregår liggende og siddende på en yogamåtte. I alle timer arbejdes der også med vejrtrækning, og der afsluttes altid med dyb afspænding. Sabro hold nr. 22-581

**4) Formål:**

Yinyoga er en meditativ og mindfuld form for yoga, som er velegnet for de fleste – uanset alder eller fysisk form.

**5) Hvad koster det:**

Pris kr. 1050,00 for et helt år. Betaling foregår via FO, under ” Ud af røret”. Prisen inkluderer også deltagelse i fredags gymnastik og motion om mandagen, hvis det skulle have interesse. Sabro hold nr. 22-581

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Karin Øxenholt 2284 2716



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



**1) Aktivitetens navn:**

## Knipling

**1) Tidspunkt:**

Tirsdage kl. 10:00 - ca. 12:00

**2) Hvad laver man:**

Knipler hvad man har lyst til

**3) Formål:**

At give hinanden gode råd og hjælp

**4) Hvad koster det:**

Gratis

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Lis Dyhrberg mobil tlf. 3062 4379



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) **Aktivitetens navn:**

## Kortspil whist

1) **Tidspunkt:**

2. tirsdag i md. Fra 19:00 til 23:00

2) **Hvad laver man:**

3) **Formål:**

4) **Hvad koster det: Gratis**

6) **Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Iver Klavsén  
Tlf. 2149 7862



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) **Aktivitetens navn:**

## **Senior Motion**

1) **Tidspunkt:**

Onsdage kl. 11:00 - 12:00

2) **Hvad laver man:**

3) **Formål:**

Motion og social samvær

4) **Hvad koster det:**

100,00 kr.

6) **Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Flemming Elley

tlf. 3062 1203 [elley@webspeed.dk](mailto:elley@webspeed.dk)





# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) **Aktivitetens navn:**

Krolf

2) **Tidspunkt:**

Onsdag fra 10:00 til 12:00

3) **Hvad laver man:**

4) **Formål:**

5) **Hvad koster det:**

Gratis

6) **Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Vagn Hansen  
2014 2218



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) **Aktivitetens navn:**

## Malehold 1

1) **Tidspunkt:**

3. torsdag i måneden fra 16:00 - 21:00

2) **Hvad laver man:**

Vi maler i olie og acryl

3) **Formål:**

Male og hygge

4) **Hvad koster det:**

Det er gratis

6) **Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Alice Jespersen

Mobil 2245 6290



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) *Aktivitetens navn:*

## Malehold 2

1) *Tidspunkt:*

1. torsdag i måneden fra 16:00 - 21:00

2) *Hvad laver man:*

Vi maler i olie og acryl

3) *Formål:*

Male og hygge

4) *Hvad koster det:*

Det er gratis

6) *Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :*

Marianne Pagh  
Mobil 2484 7146



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) **Aktivitetens navn:**

## **Musikforståelse**

2) **Tidspunkt:**

Onsdage kl.15:00 - 17:45 fra den 6. september

3) **Hvad laver man:**

Kurset handler om den klassiske musik i bred forstand, men har denne sæson fokus på en række af musikhistoriens største komponisters værker, Kurset beskæftiger sig således primært med musikken fra barokken, klassikken og romantikken, men der vil også blive plads til musik, der er lidt nyere end det.

4) **Formål:**

At give forståelse for og indsigt i den klassiske musiks udvikling, dens kvaliteter og særlige egenskaber, og dermed i sidste ende at underbygge og optimere glæden ved at lytte til klassisk musik. Alle er velkomne og det kræver ingen forudgående viden.

5) **Hvad koster det:**

Kr. 1050,00 fra september til maj. Betaling foregår via FO, under " Ud af røret". Prisen inkluderer også deltagelse i siddende motion mandag hvis det skulle have interesse. Sabro hold nr. 22-580.

6) **Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Mail: jr@jensrasmussen-musik.dk

Tlf. 2537 5446

Hjemmeside: [www.jensenrasmussen-musik.dk/](http://www.jensenrasmussen-musik.dk/)



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



**1) Aktivitetens navn:**

**Gymnastik**

**2) Tidspunkt:**

Mandag og fredage Kl. 9:30 - 11:00

**3) Hvad laver man:**

Undervisningen forestås af, gymnastik og afspændings pædagog Helle Gadegaard.

Vi bevæger hver gang hele kroppen igennem til skøn musik, med dejlige dynamiske øvelser, der strækker, løsner og styrker kroppen.

**4) Formål:**

Vi arbejder med øvelser, der øger krops bevidstheden, styrker kroppens balance og bevægelighed.

**5) Hvad koster det:**

Kr. 1050,00 fra september til maj. Betaling foregår via FO, under "Ud af røret". Prisen inkluderer også deltagelse i motion mandag og hvis det skulle have interesse. Sabro hold nr. 22-581.

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Lis Jensen Tlf. 2398 1009



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



**1) Aktivitetens navn:**

**Petanque**

**1) Tidspunkt:**

Vi spiller om sommeren kl. 13:30 til ca. 15:00

**2) Hvad laver man:**

Spiller og hygger. 2 spil og 1 drikkepause

**3) Formål:**

Hygge

**4) Hvad koster det:**

Gratis

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Inger Sørensen mobil 2661 1746



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



**1) Aktivitetens navn:**

**Sabro Senior Fitness**

**2) Tidspunkt:**

Der er åbent for selvtrænere i tidsrummet 07:00 – 21:00

**3) Hvad laver man:**

Motion med Fitness maskiner og redskaber efter egen plan

**4) Formål:**

Aarhus Kommune har stillet lokaler og redskaber til rådighed for foreningen, for at Kommunens Seniorer kan holde sig i god kondition og form, så de kan få et længere Seniorliv og undgå skader.

**5) Hvad koster det:**

Årligt 100,- kr. - for dette beløb får man 2 træningstidspunkter, af hver 1 times varighed.

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Er du interesseret i at blive medlem så kontakt

Instruktør Inge Skriver

Mobil: 4030 5049

Formand: John Envoldsen

Mobil: 4047 1952



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) **Aktivitetens navn:**

**Seniordans**

2) **Tidspunkt:**

Tirsdage kl.10:00 - 12:00

3) **Hvad laver man:**

Danser

4) **Formål:**

Udfordringer - Livsglæde og vi har et godt kammeratskab.

5) **Hvad koster det:**

Kr. 550,00 fra september til maj.

6) **Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Bodil Hegelund 5186 8588





# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



**1) Aktivitetens navn:**

## Spisegruppe

**2) Tidspunkt:**

Onsdag i lige uger kl. 12:00

(Der arbejdes på at oprette et nyt hold, tirsdage i ulige uger)

**3) Hvad laver man:**

Fælles spisning

**4) Formål:**

Hyggeligt samvær

**5) Hvad koster det:**

Caféens pris

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Jette Thorsen mobil 6089 8621

Jette.Axel.Thorsen@gmail.com



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



1) *Aktivitetens navn:*

**Mønsterbryderne, 1 ret og 1 vrang**

2) *Tidspunkt:*

Grib pindene og kom hver mandag klokken 13.30.

3) *Hvad laver man:*

Der er fri strik og fri snak.

4) *Formål:*

5) *Hvad koster det:*

Gratis

Kage og kaffe egen betaling

30.00 Kr. uden flødeskum

35.00 Kr. med flødeskum.

6) *Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :*

Hanne Larsen tlf. 2870 9141 eller [ha\\_je\\_ha@msn.dk](mailto:ha_je_ha@msn.dk)



# FOLKEHUSET SABRO

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT



**1) Aktivitetens navn:**

**Træværkstedet**

**2) Tidspunkt:**

Træværkstedet er åbent efter behov, der er ikke specielle tidspunkter hvor der er åbent, man mødes bare

**3) Hvad laver man:**

Laver og reparerer mindre ting i træ

**4) Formål:**

Vores formål er at have et fællesskab omkring egne projekter i træ.

**5) Hvad koster det:**

100 kr. pr halvår.

**6) Kontaktpersonens navn og kontaktmuligheder :**

Mads Gøgsig

e-mail [Mads@goegsig.dk](mailto:Mads@goegsig.dk)

# Vil du være busfrivillig



**Vi kører ture med Sabro pensionister.  
Alle vores passagerer er selvhjulpne.**

Vi henter dem hjemmefra.

**Onsdage** er det til fælles ture ud i det blå.

**Torsdage** til stolegymnastik og hjem igen.



Hør meget mere ved at skrive en  
sms til Grethe på tlf. 2298 4369



**FOLKEHUSET SABRO**  
FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT