

"UD AF RØRET"

er et samarbejde mellem Aarhus Kommune og FO-Aarhus og er et sundheds- og trivselsfremmende projekt, der sikrer mulighed for motion, samvær og netværksdannelse på kommunens lokalcentre. Prisen er så lav at alle kan være med.

Der er masser af spændende aktiviteter, som udvikler enten krop eller sind, eller begge dele. Ofte er "3. halvleg" med en kop kaffe og en god snak, lige så vigtig som aktiviteten i sig selv.

Eksempler på aktiviteter: Dans dig i form, højskolefag, engelsk, siddegymnastik, seniordans, gymnastik, edb, akvarelmaleri.

Det er professionelle undervisere der står for undervisningen.

Hvert hold består af forskellige aktiviteter. Du har ret til at deltage i alle fagene på et hold eller kan nøjes med et eller to.

Lige nu (2019-20) er prisen kr. 550,- om året, for hvert hold man deltager på. Holdene starter som regel i august og slutter i juni. Fagene kan godt slutte på forskellige tidspunkter. Du kan sagtens komme med selvom holdene er i gang. Aktuel pris meldes ud ved hver sæsonstart.

Der er ikke aktiviteter i gang på alle Lokalcentre, men der kommer flere og flere med. Du kan deltage hvor som helst, og er altså ikke bundet til dit nærområde. Du kan få yderligere omlysninger om det område du er interesseret i ved at sende en mail til Jette Bach.

Prisen for 2022 – 2023 er 650 kr.