



Lokalcenter Skåde

Program

1. halvår 2019



**Område Viby - Højbjerg
Lokalcenter Skåde
Bushøjvænget 113
8270 Højbjerg
Tlf. 87 13 50 00**

www.aarhus.dk/omraadeviby-hoejbjerg

Velkommen på Lokalcenter Skåde

På de følgende sider finder du beskrivelser af forskellige hold og aktiviteter, du kan melde dig til på Lokalcenter Skåde.

De fleste hold har oplyst telefonnummer til en kontaktperson, som du kan henvende dig til med spørgsmål eller tilmelding. Hvis du har andre spørgsmål er du velkommen til at henvende dig på lokalcenteret eller til frivilligkonsulenten. Se telefontavle på programmets næstsidste side.

Programmet indeholder også en oversigt over underholdning og arrangementer, som centerrådet står for.

Arrangementerne er uden tilmelding og åbne for alle.

Enkelte gange om året kan der være opslået ekstra arrangementer med billetsalg eller tilmelding. Det vil fremgå af opslag på lokalcenteret.

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Med venlig hilsen

Centerråd, frivillige og personale på Lokalcenter Skåde





Indholdsfortegnelse

Arrangementskalender	s. 4
Bisiddertjeneste	s. 11
Blæksprutterne	s. 11
Brugerrådet	s. 14
Brætspil	s. 8
Café Svanen	s. 12
Knipling	s. 10
Kreative seniorer	s. 10
L'hombre	s. 8
Litteratur	s. 8
Netcafé	s. 9
Nærgymnastik	s. 11
Patchwork	s. 9
Seniordans	s. 8
Seniornetcafé	s. 9
Sundhedsklinik	s. 13
Syng sammen	s. 9
Telefontavle	s. 15
Træning	s. 10
Udleje af lokaler	s. 14
Vågetjenesten	s. 12

Arrangementskalender

På de følgende sider findes en oversigt over aktiviteter på Lokalcenter Skåde.

Alle arrangementer annonceres i Lokalavisen den sidste uge i hver måned og ved opslag på lokalcenteret. Du kan også finde programmet på: www.aarhus.dk/omraadeviby-hoejbjerg

Torsdagsarrangementerne står Centerrådet for.

Disse arrangementer koster 40,- kr., når ikke andet er annonceret. I prisen er inkluderet underholdning, kaffe og kage.

Centerrådet og øvrige frivillige er ansvarlige for arrangementer og fester i fællesskab.

OBS. Ændringer i programmet kan forekomme.

Torsdag 3. januar kl. 13.30 - 16.00

Banko med hyggeligt samvær og gode præmier. 3 plader incl. kaffe og lagkage, kr.40.- .

Mandag d. 8. januar kl. 14.00 - 16.00

Årsmøde: Kom og hør om året der gik og om aktiviteter i det nye år, og vær med til at sætte det hold som skal være centerråd i 2019.

Der serveres kaffe og kage. Tilmelding til Knud Erik Dalgaard på tlf.4144 3332 eller på mail knuderikd@gmail.com



Torsdag d. 17. januar kl. 14.00 - 16.00

Tøjmarked: Udsalg af "Like London" tøj. Priser fra 100,00 kr til 300,00 kr pr stk. Erik Byskov kommer og underholder. Kaffe og lagkage kr. 40,00.

Mandag d. 28. januar kl. 14.00 - 16.00

Musik og underholdning: Kelds kulinariske kapel spiller og underholder. Gratis adgang. Mulighed for at købe kaffe og kage kr. 20,00.

**Februar****Torsdag 7. februar kl. 13.30-16.00**

Banko med hyggeligt samvær og gode præmier. 3 plader incl. kaffe og lagkage, kr.40.- .

Torsdag 14. februar kl. 13.30 –16.00

Foredrag: "Det gamle Aarhus". Foredrag ved Henrik Fode, som har udgivet mange bøger om Aarhus. Kaffe og kage kr. 40,00.

Torsdag 28. februar kl. 14.00 - 16.00

Sang og musik: Syng sammen med folkemindesamler, foredragsholder, sanger og spillemand Christian Foged. Kaffe og fastelavnsboller kr. 40,00

Marts**Torsdag d. 7. marts kl. 13.30 - 16.00**

Banko med hyggeligt samvær og gode præmier. 3 plader incl. kaffe og lagkage, kr.40.- .

Torsdag d. 14. marts kl. 14.00 - 16.00

Foredrag: "Et liv med angst" med Susanne fra Angstforeningen. Mennesker med angst har brug for hurtig og effektiv hjælp for at forebygge invaliditet. Det er vigtigt at vide at man ikke er alene og det er vigtigt at få hjælp til at søge behandling. Kaffe og kage kr. 40,00.

Torsdag d. 28. marts kl. 12.00 - 14.30

Påskefrokost: Musikalsk underholdning ved Lars Boye der spiller diskret hyggemusik af bla. Kai Normanns melodier, samt lidt fællessang. Frokost og musik kr. 100,00

April**Torsdag d. 4. april kl. 13.30 - 16.00**

Banko med hyggeligt samvær og gode præmier. 3 plader incl. kaffe og lagkage, kr.40.–

Torsdag 11. april. 10.00 - 16.00

Påskemarked.: Boder kan lejes for kr. 50,00 (et bord) ved henvendelse til Anni tlf. 61750045. Der vil blive solgt smørrebrød, kaffe og kage.

Torsdag d. 25. april kl. kl. 14.00 - 16.00

Sang og musik: ” En fjollet spillemand” - Marked Tøj og smykker incl. Kaffe + kage 40 kr

Maj**Torsdag d. 2. maj kl. 13.30 - 16.00**

Banko med hyggeligt samvær og gode præmier. 3 plader incl. kaffe og lagkage, kr.40.–

Torsdag 9. maj kl. 14.00 - 16.00

Film: Filmforevisning i den blå sal. Filmtitel—se opslag på lokalcenteret. Kaffe og kage kr. 40,00.

Torsdag d. 23. maj kl. 14.00 - 16.00

Modeshow: Sommerens mode fra "Like London" vises på catwalken. Let hyggemusik i baggrunden. Kaffe og kage kr. 40,00.

**Juni****Torsdag d. 4. juni kl. 13.30 - 16.00**

Banko med hyggeligt samvær og gode præmier.
3 plader incl. kaffe
og lagkage, kr.40.–

**Torsdag d. 13. juni kl. 12.30—16.30**

Sommerfest: Årets hyggelige sommerfest med grill og spillemands-musik. Se opslag på lokalcenteret senere.

Åbne aktiviteter ledet af frivillige

Aktiviteterne er åbne for nye medlemmer. Førtidspensionister og personer over 50 år er velkomne til at deltage uanset bopæl, med mindre andet er anført.

Brætspil

På lokalcentrets 1. etage i cafeens venstre hyggelohjørne findes et udvalg af forskellige brætspil fra Skak til Ludo el. Matador, fra 13' til Æselspil el. Bedstemor-med-slag-i. Hyg dig med din nabo el. barnebarn. Skab i fællesskab en sjov og lærerig pause der samtidig øger deltagernes nærvær. Adgang i husets åbningstid, dog ikke tirsdage ml. kl.13.00-16.00

L'hombre

Mandag kl. 13.30 - 15.30 i caféen. På pause

Deltagelse for både nybegyndere og erfarne. Holdsammensætning ændres fra gang til gang, dog med hensyntagen til nybegyndere. Der spilles med en beskeden indsats til puljen, som bruges til fortæring.

Ved interesse kontakt Elly Jonathansen tlf. 2463 3711

Litteratur

Holder pause i denne sæson—er du interesseret kontakt nedenstående telefon nr.

Kontakt: Dorit Johansen 86 27 30 24

Seniordans

Vi hygger os med sang og dans hver mandag fra kl. 19.30—21.30. Kom alene eller som par. Er det noget for dig? Kom og prøv
Opstart 7.januar

Aktiviteter

Netcafé

Tirsdag og torsdag kl. 10.00 - 12.00.

i IT lokalet i stueetagen Medbring egen pc eller benyt vores udstyr: 4 stationer med diverse tilbehør og internet. Der må påregnes mindre udgifter til printpapir mm. Vi har også Windows 8. For begyndere. 2..3.og 4. tirsdag: Kursus i billedredigering

Torsdag: Åben netcafé. Hjælp med Ipad og tablets

Kontaktperson: Jens Richardt 2179 1995 eller Mogens Frandsen, tlf. 30 13 33 26

Seniornetcafe

I cafeen tirsdage. Alle er velkomne til at benytte pc'erne i lokalcen-
terets åbningstid. Ved behov for hjælp: henvendelse i netcaféen i
stueetagen kl. 10-12.00 eller til Mogens på tlf. 30 13 33 26. Vi hjæl-
per med: Mail-adresse, NemID, netbank, borgerservice, tekstbe-
handling og excel. Opstart 15. jan for billedbehandling—17. jan for
support.

Patchwork

Mandag kl. 13.00 - 15.00 i 1. lokale stueetagen tv.. Start 14. aug.

Vi syr patchwork i klassisk stil. Der er også mulighed for at ekspe-
rimentere med nyere teknikker som japansk foldeteknik eller appli-
kation.

Tilmelding ikke nødvendig, bare mød op.

Kontakt Lis Siggaard, tlf. 21 27 26 52

Syng sammen

Mandag kl. 9.30 - 11.30 i den blå sal.

Alle er velkomne til ”Syng sammen”,
uanset kvaliteten af sangstemmen. Der er støtte af klaver. Vi synger
efter Højskolesangbogen, seniorsangbogen og vor egen samling.

Tilmelding ikke nødvendig.

Deltag efter lyst og formåen.

Leder: Asta Engell-Sørensen

Kreative seniorer

Torsdag kl. 9.30 –12.00 i den blå sal. Socialt samvær om fremstilling af gaveartikler, dekorationsgenstande m.v. til salg, anvendelse på centret eller til eget brug. Vi laver arrangementer nogle gange om året.

Tilmelding ikke nødvendig.

Kontaktperson: Elly Jonathansen, tlf. 24 63 37 11

TRÆNING

Selvtræning i Norsk Sekvens

Norsk sekvenstræning for pensionister. Det kræver en instruktion, inden man efterfølgende selv kan træne.

Instruktion varetages af en fysioterapeut gennem FOF.

Medlemskab 200 kr. pr. år.

Henvendelse til FOF, tlf. 24 84 27 71

Eller mail: selvtraning@fof-aarhus.dk

Vedligeholdelsestræning og genoptræning

Hvis du har brug for træning eller genoptræning med hjælp fra en terapeut, fx efter fald, knoglebrud eller lignende, kræver det forudgående visitation.

Kontakt en borgerkonsulent, tlf. 87 13 50 50

(Telefontid alle hverdage mellem kl. 8-15.)

Kurser under Folkeoplysningsloven

Knipling

Tirsdag kl. 13.30 – 16.00 i cafeen.

Vi hjælper hinanden—bare mød op.

Underviser: Hanne Rasmussen



Nærgymnastik

Tirsdage kl. 8.30 - 9.30 i Den blå sal

Tirsdage kl. 9.30 - 10.30 i Den blå sal

Vi arbejder med at komme hele kroppen igennem ved opvarmning, balanceøvelser, holdnings- og styrkeøvelser. Vi afslutter med udspænding og afspænding. Deltagerne indsamler selv penge.

Underviser: Anne Marie Hjort tlf. 6077 1446



Blæksprutterne

- er en hjælpetjeneste, som formidler frivillig hjælp til ældre borgere i Skåde-Højbjerg området. Hjælpen kan være som besøgsven eller ledsager. Har du lyst til at give lidt tid til en frivillig indsats, der gavner andre?

Har du brug for Blæksprutterne, er du også velkommen.

Kontaktperson: Peter Fritz Tofft tlf. 5157 6908

Bisiddertjeneste

Alle har ret til en bisidder. Der ydes bisiddertjeneste for lokalområdets borgere. Bisidderen yder ikke konkret rådgivning, men kan hjælpe dig med at forstå og holde styr på informationer, f.eks. ved møder med en offentlig myndigheder, borgerkonsulenter, pleje og praktisk hjælp, hjælpemidler, boligtildeling mm.

Bisidderen har tavshedspligt og er frivillig ulønnet.

Henvendelse til Flemming Westergaard tlf. 20287733



Vågetjeneste

Vågetjenesten i Holme og Skåde har til formål at støtte døende i den sidste tid, så ingen behøver dø alene. Vi har fået mange varme tilbagemeldinger fra pårørende og personale i plejeboliger, når en af vores frivillige har våget. Vi er ikke professionelle, men har livserfaring og lyst til at gøre en forskel for andre i svære livssituationer.

Har du lyst til at være frivillig i vågetjenesten? Mulighed for supervision, undervisning og kurser, samt møder i frivilliggruppen med jævne mellemrum.

Kontakt: Frivilligkoordinator Peter Fritz Tofft, Tlf. 51 57 69 08

Alle er velkomne i vores hyggelige caféer

Fællesspisning daglig kl.12.00.—13.00 menu prisen er fastsat til kr. 47,-, mindre portioner kr. 35,00.

Nye gæster og deltagere skal tilmeldes 3 dage før.

Efter 12.30 kan mad købes med hjem. Dessert skal forudbestilles 3 dage forud.

Små retter som lasagne, pizza og frikadeller kan som en forsøgsordning købes fra fryser til opvarmning i ovn/microovn—pris fra kr. 15,00

Lukket lørdag-søndag samt helligdage

Se efter opslag rundt i huset om hvornår vi har spændende arrangementer i caféen som f.eks. suppeaftener, o. lign.

Vi har brug for mange flere kunder, så tag familie, venner eller naboer under armen, og kom til en hyggelig sammenkomst med en velsmagende menu.



På gensyn, vi glæder os til at byde dig/jer velkommen.

***Kunne du også tænke dig at blive frivillig i cafeén ?
Så kontakt frivilligkonsulenten Peter Tofft på tlf.
5157 6908***

Mange hilsner fra frivillige og ansatte i cafeen.

Sundhedsklinikken

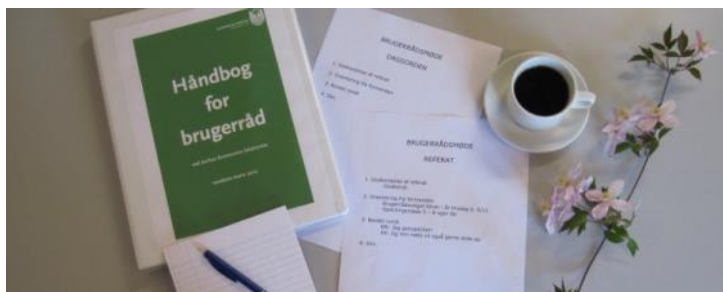
Sundhedsklinikken findes i stueetagen til højre.

Klinikken har åbent 8.30 – 14.30 på alle hverdage. Åbning uden for dette tidsrum kun efter aftale. Vi anbefaler tidsbestilling for at minimere ventetiden.

Tlf.nr. 87 13 50 70

Centerrådet

Valgt for perioden 1. januar 2018- 31. december 2018:



Formand:	Knud Erik Dalgaard,	41 44 33 32
Næstformand:	Flemming Westergaard,	20 28 77 33
Kasserer:	Vibeke Reinhardt,	22 46 30 12
Aktivitetsudvalg:	Anni Merete Andersen	61 75 00 45
Aktivitetsudvalg:	Connie Fagård	26 22 84 22
Aktivitetsudvalg	Henry Simonsen	22 17 97 66
Sekretær :	Jens Jørgen Lundquist	40 50 58 98

Udleje af lokaler på Skåde Lokalcenter

Der er mulighed for at leje lokaler på Skåde Lokalcenter, i aften- og weekendtimer i forbindelse med afholdelse af private arrangementer.

Retningslinjer, Brochure om lokale størrelser- priser m.m. er fremlagt i cafeen og kan fås ved henvendelse til Centerrådet.



Telefontavle

Sundhed og Omsorgslinjen

Træffes dagligt 8.00—15.00

87 13 16 00

Forebyggelseskonsulent:

Hanne Petersen

29 20 98 12

Frivilligkonsulent:

Peter Fritz Tofft

51 57 69 08

Café Svanen:

Træffes kl. 9.30-13

87 13 50 84

Sundhedsklinikken:

87 13 50 70

Direktionen i Område Viby-Højbjerg:

(Kontakt hovednummer for omstilling:)

Områdechef Lene Offersen

Viceområdechef Anette Gammelgaard

Kontaktes via mail :

omraade-viby-hoejbjerg@mso.aarhus.dk

Her finder du Lokalcenter Skåde.



Bushøjvænget 113, 8270 Højbjerg

Offentlig transport :

Buslinje 16 kører til/fra Bushøjvænget v. Lokalcenter Skåde
 Buslinie 13 kører til/fra Bushøjvænget/Saralyst Allé
 Buslinie 6A kører på Ringvej Syd.