

[Klik her for at vise indholdet i din browser](#)



Værdibørsen

FOR FØRTIDSPENSIONISTER OG FLEKSJOBBERE

September og oktober 2024

Hej med dig 😊

Velkommen til Værdibørsens helt nye nyhedsbrev, hvor du blandt andet kan orientere dig om, hvad vi har af spændende nye aktiviteter og arrangementer. 📧

Nyhedsbrevet udkommer fremover ca. en gang hver 2. måned. 📅

Værdibørsen er tilbage efter en dejlig sommerferie, og vi er i fuld gang på Folkestedet. VærdibørsenSund er startet op med fuldt hold, langt de fleste gratis-hold er tilbage og VærdibørsenPLUS starter op i de kommende uger.

Det er dejligt at se så mange mennesker på Folkestedet, og vi glæder os til at lave en masse spændende aktiviteter med jer i de kommende måneder! 😊

Længere nede, under Nyt fra Værdibørsen, kan du læse om nye spændende hold, du kan være med til. Der er for eksempel snart musik på programmet igen. Du kan også læse mere om Værdibørsen Sund og se, hvordan du sikrer dig en plads på næste hold, der starter op i november.

Hvis du er til hyggelige efterårsaktiviteter, kan du læse mere om Syltedagen d. 11. september og under Nyt fra Folkestedet kan du se det store, festlige program for den kommende Festuge. 🍷

God læselyst!

Nyt fra Værdibørsen

Nye hold

Vi er så heldige, at vi kan skrive hele tre nye hold på listen over gratis-hold: Britta står for "[Skrivesalon](#)" 🍷 hver anden uge og efter efterårsferien melder Kurt klar til at stå for både "[Introduktion til Ukulele](#)" og "[Rytmask Begynderband](#)". 🎸 🥁



SKRIVESALONEN

HVER ANDEN TORSDAG I LIGE UGER KL. 10.00 - 12.00

Folkestedet, lokale 1.7
Første gang er torsdag d. 22. august.

Skriver du fiktion – og har du lyst til at være en del af et skrivefællesskab?

Om du har skrevet længe - eller gerne vil i gang - er underordnet, så længe du har lyst til dele dine tekster med andre.

I Skrivesalonen skaber vi sammen et kreativt og trygt rum med konstruktiv feedback, hvor vi får ny inspiration til skriveprocessen.

Vi mødes for at drøfte de tekster, vi hver især arbejder på. Det kan være ved at sende/læse dem på forhånd - eller ved at læse små udpluk højt for hinanden, når vi ses.

TILMELDING OG PRAKTISK INFO

Tilmelding og spørgsmål sker til Britta Klitgaard på mail: brittaki68@gmail.com
Der er plads til 8 deltagere på holdet.

Adresse: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C



INTRODUKTION TIL UKULELE

HVER TIRSDAG KL. 17.30 - 18.30

Folkestedet, lokale 2.1
Første gang er tirsdag d. 22. oktober

På holdet får du introduktion til Ukulelen. Et af de nemmeste instrumenter at spille på og fremragende til at akkompagnere, når du synger.

Du vil lære, hvordan du stemmer din ukulele. Du vil også lære en række nemme akkorder og vi vil spille et par sange.

Der vil blive fortalt, hvilke ukuleler, der findes, og hvad de koster. Som udgangspunkt skal du medbringe dit eget instrument.

Underviser vil være Kurt Nielsen, der tidligere har stået for værdibørsens musikhold.

TILMELDING OG PRAKTISK INFO

Tilmelding og spørgsmål sker til Kurt på mail: kurtnielsen.kn@gmail.com

Adresse: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C



RYTMISK BEGYNDERBAND

HVER MANDAG KL. 16.00 - 17.00

Folkestedet, lokale 2.1
Første gang er mandag d. 21. oktober

Sidder du derhjemme og har lyst til at prøve at spille med andre, så er dette holdet for dig. Du kan spille på guitar, bas, trommer, andet slagtag, keyboard, et blæseinstrument eller du vil gerne synge som solist eller i kor. Vi vil få det til at passe.

Vi vil øve på nogle nemme sange, på engelsk og dansk. Vi plukker fra den sangskat af rytmisk musik i første omgang vil vi øve 3-4 numre, som vælges af bandlederen. Går de godt vil vi vælge numre sammen eller lave egne numre.

Bandleder vil være Kurt Nielsen, der tidligere har stået for værdibørsens musikhold.

TILMELDING OG PRAKTISK INFO

Tilmelding og spørgsmål sker til Kurt på mail: kurtnielsen.kn@gmail.com

Adresse: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C



Ledige pladser på følgende gratis-hold:

Hvis du er mere til for eksempel strik, så har vi hele to hold med plads til nye deltagere:

[Strik Amok](#) om tirsdagen og [Strikkehold for begyndere og letøvede](#) om onsdagen. 🗣️

Har du lyst til frisk luft og en gåtur i godt selskab, så inviterer Lone stadig på [gåhold](#) om onsdagen. 🧑🏻‍🌿



STRIK AMOK

TIRSDAG KL. 13.00 - 16.00

Folkestedet, lokale 0.3

Er du vild med at strikke? Så tag dit strikkesæt med.

Holdet er for letøvede og rutinerede strikkere. Det vigtigste er dog, at du er vild med at strikke. Man må strikke lige det, man har lyst til, så tag gerne dit eget strikkesæt med.

TILMELDING OG PRAKTISK INFO

Send en mail til Værdibørsen på: vaerdi@mso.aarhus.dk
Underviser: Helle M. L. Olsen



STRIKKEHOLD FOR BEGYNDERE OG LETØVEDE

ONSDAG KL. 12.00 - 14.00

Folkestedet, lokale 1.7

Er du også gal med garn? Så kom med på det nye strikkehold!

Værdibørsens nye strikkehold er for begyndere og letøvede. De fleste gange vil både holdleder Mille og holdleder Eva være til stede, der vil derfor være god mulighed for hjælp til at starte op med dit strikkeprojekt.

Man kan også få hjælp til både at slå masker op og læse en strikkeopskrift.

TILMELDING OG PRAKTISK INFO

Send en SMS til Mille på tlf.: 23602361 eller Eva på tlf.: 22561166



GÅHOLDET

HVER ONSDAG KL. 10.00 - 12.00

Vi mødes første gang d. 14. august i receptionen på Folkestedet.

Holder du af gode gåture i den skønne natur rundt omkring i Aarhus, men mangler nogen at følges med? Så kom og vær med på Gåholdet.

Vi går både i skov og ved vand.

TILMELDING OG PRAKTISK INFO

Tilmeld dig ved at sende en SMS til Lone på 27 29 42 07, så får du et program med mødestederne for hver onsdag.

VED AFBUD:

Hvis du er forhindret i at komme, så skriv en SMS senest kl. 8 på dagen.



[Café Mødestedet](#) er åbent hver mandag, hvor der er kaffe på kanden og dejligt selskab. Kig forbi i Folkestedets dejlige orangeri imellem kl. 11.00 - 13.00. ☕

Du kan altid holde dig orienteret om aktuelle hold på vores [hjemmeside](#) og på vores opslagstavle på Folkestedet.

Vil du have dit eget hold?



START DIT EGET HOLD

DEN DAG OG I DET TIDSRUM, SOM PASSER BEDST FOR DIG

Alle kan blive frivillig holdleder på Værdibørsen, også selvom du ikke er førtidspensionist eller fleksjobber.

Brænder du for at undervise, og kunne du tænke dig at starte dit eget hold, hvor du står for at undervise førtidspensionister og fleksjobber på vores GRATIS HOLD, så kan det være, du er vores nye frivillige holdleder på Værdibørsen.

Vi hjælper dig gerne med at lave flyer, booke lokaler og lave en holdbeskrivelse, som kan komme på vores hjemmeside og hænge på vores opslagstavle på Folkestedet.

PRAKTISK INFO

Har du spørgsmål, så kontakt os på tlf.: 41 85 94 34 eller på mail: vaerdi@mso.aarhus.dk.





Værdibørsen Sund

[Værdibørsen Sund](#) starter nyt hold i november, og allerede nu er der åbent for tilmelding. 🌿

Værdibørsen Sund inviterer dig til at deltage i et inspirerende fællesskab, hvor vi udfolder sundhed og skaber rum til din personlige udvikling. Undervisningen byder blandt andet på træning, blid bevægelse, madlavning, mindfulness, dialog og refleksion. 🧘💬

Vi tror på, at velvære handler om mere end blot træning og kost, men om hele dig, både fysisk, psykisk og socialt. Tag del i fællesskabet for at åbne op for en mere helhedsorienteret tilgang til sundhed og personlig udvikling.

I vores 10 ugers forløb får du redskaber til at træne din krop på en hensigtsmæssig måde. 😊 Vi lægger særlig vægt på bevægeglæde og arbejder på at skabe mere balance og nærvær i din hverdag. Gennem konkrete øvelser får du mulighed for at lære at lytte til din krop, skærpe dine sanser, forstå din krops signaler og dosere øvelserne, så du opnår en større bevidsthed om, hvad der udgør sundhed for dig. ❤️

Vil du sikre dig en plads på det kommende hold, eller har du spørgsmål, så er du meget velkommen til at skrive til os på mail: vaerdi@mso.aarhus.dk eller ringe til Thit, som står for holdet på tlf.: 41 85 52 86 📞

Kommende aktiviteter i Værdibørsen

Vi holder [syltedag](#) d. 11. september fra kl. 10.30 - 13.00. Vi har lånt et dejligt køkken på Møllestien, hvor vi sammen sylter rødløg, laver marmelade og bager knækbrød. 🍷🍓



VÆRDIBØRSEN INVITERER TIL

Syltedag

Har du lyst til at være med til en hyggelig dag, hvor vi sylter rødløg, laver marmelade og bager knækbrød? Så kom og vær med til vores Syltedag.

Hvor

Vi mødes ved hovedindgangen på Møllestien.
Adressen er Grønnegade 10, 8000 Aarhus C.

Hvornår

Onsdag d. 11. september kl. 10.30 – 13.00

Medbring

Tag gerne dine egne syltetøjsglas med, hvis du vil have noget af det, vi laver, med hjem.

Tilmelding

Tilmeld dig ved at skrive til os på:
vaerdi@mso.aarhus.dk

Vi glæder os til at se dig.
Har du spørgsmål så ring til os på:
41 85 94 34



Og sæt allerede nu et stort kryds i kalenderen d. 31. oktober, hvor vi mødes til [Græskardag](#) på Folkestedet. 🎃

Følg med på vores [hjemmeside](#), hvor vi løbende opdaterer med aktiviteter og information omkring tid, sted og tilmelding. 📌📄

Nyt fra Folkestedet

Festuge på Folkestedet 🎉

Fra d. 30. august til og med d. 6. september holder Folkestedets Venner Festuge på Folkestedet.

Der er en masse spændende koncerter og arrangementer - se hele programmet her. 📌

OBS: Du kan købe lækre italienske pizzaer fra en lille foodtruck udenfor Folkestedet alle dage fra kl. 14.00. 🍕🚚

Du kan læse mere og købe billet på [Folkestedets hjemmeside](#).



FESTUGE PÅ FOLKESTEDET 2024

FREDAG D. 30. AUGUST

- STEVE HART KL. 14.00 - 15.00**
(Multimusiker/One man show) Gratis
- CLAUSENS ALLSTARS KL. 15.00 - 17.00**
(Blues/rock) Billetpris kr. 110,-
- MAMBO CHUTNEY KL. 19.30**
(Dans og salsamusik) Billetpris kr. 125,-

LØRDAG D. 31. AUGUST

- LINEDANCE KL. 12.00 - 14.00**
Kom og prøv at danse linedance. Gratis
- BACK PAGE KL. 15.00 - 17.00**
(Rock) Billetpris kr. 90,-
- LITTLE SISTER KL. 19.30 - 21.30**
(Rock, soul, blues og disco) Billetpris kr. 75,-

SØNDAG D. 1. SEPTEMBER

- JOHN MOGENSEN LIVE KL. 15.00 - 17.00**
(Dansktop) Billetpris kr. 125,-
- THE RINGOS KL. 19.30 - 21.30**
(Beatles sange) Billetpris kr. 100,-

MANDAG D. 2. SEPTEMBER

- JON KL. 14.00 - 15.00**
(Sing-songwriter) Gratis
- FLORES DE LA LUNA KL. 16.00 - 17.00**
(Zigøjnerdans, mavedans & Flamenco) Gratis
- KORET KOCHS VOX KL. 17.00 - 18.30**
(Korsang) Gratis
- GØT DAMET KL. 19.30 - 21.30**
(Rock) Billetpris kr. 75,-

TIRSDAG D. 3. SEPTEMBER

- JOINT PERSONA OG OP I RØG KL. 15.00 - 17.00**
(Rap) Billetpris kr. 50,-
- LARS DK KL. 19.30 - 21.30**
(Westcoast, country, gospel og disco) Billetpris kr. 150,-

ONSDAG D. 4. SEPTEMBER

- MARK SCHEDLER KL. 15.00 - 17.00**
(Rock'n Roll og country'n western) Billetpris kr. 75,-
- FORKLÆDT SOM VOKSEN KL. 19.30 - 21.00**
(Kim Larsen sange) Billetpris kr. 125,-

TORSDAG D. 5. SEPTEMBER

- THE JESS KL. 14.00 - 15.00**
(Rock) Gratis
- THE MUMES KL. 15.00 - 16.00**
(Rock) Gratis
- GÅRDSANGERAFTEN KL. 19.30 - 22.00**
(Musik og underholdning) Billetpris kr. 70,-

FREDAG D. 6. SEPTEMBER

- CARSTEN KNUDSEN KL. 15.00 - 17.00**
(Musik/gøj) Billetpris kr. 150,-
- DAISY KL. 20.00 - 22.00**
(Beat) Billetpris kr. 225,-

LØRDAG D. 7. SEPTEMBER

- FOLKES BLUES PROJECT KL. 15.00 - 17.00**
(Blues) Billetpris kr. 50,-
- JUMPING JACKS KL. 19.30 - 21.30**
(Rock) Billetpris kr. 100,-

SØNDAG D. 8. SEPTEMBER

- VIBYKORET OG JYSK AKADEMISK ORKESTER KL. 16.00 - 18.00**
(Korsang) Billetpris kr. 50,-

BILLETTER KØBES PÅ HJEMMESIDEN OG I INDGANGEN

Læs mere og køb billet:
folkestedet.aarhus.dk/kalender eller facebook.com/folkestedet

Kom direkte til Folkestedets kalender ved at scanne QR-koden



LIVE MUSIC



FOLKESTEDETS VENNER

Festugen på Folkestedet er arrangeret af Folkestedets Venner

OBS: Folkestedet er lukket for normale aktiviteter hele ugen. Det gælder også Værdibørsens hold og aktiviteter.

Fællessang og kaffe

Fredag d. 6. september og d. 4. oktober er der fællessang og kaffe på Folkestedet fra kl. 10.00 – 11.30. 🎵☕

Mød op til sang og godt samvær, alle er velkomne. 😊



Fællesspisning

Torsdag d. 26. september er der fællesspisning og danseaften 🕺🕴️ med de fede 80'ere. Aftenen starter med hyggelig fællesspisning og bagefter er det tid til at støve den gamle Ball-shirt af, fiske yo-yoen op af lommen og hoppe i de gode gamle Converse-sko! 🎸👟

Læs mere på [Folkestedets hjemmeside](#).



Oktober byder også på aftenfællesspisning. Mere præcist d. 22. oktober. 🗣️
Følg med på [Folkestedets hjemmeside](#), som opdateres løbende.

Vi håber, du har fundet noget i vores nyhedsbrev, som du har lyst til at deltage i. 😊

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os på:

🌐 vaerdiboersen.aarhus.dk

✉️ vaerdi@mso.aarhus.dk

☎️ 41 85 94 34

Du kan også gå ind og følge med på vores [facebookside](#).

De aller bedste hilsner

Thit, Mette og Stine
Værdibørsen

Copyright © 2024, Værdibørsen, All rights reserved.
Du modtager denne e-mail, fordi du er registreret i vores system.

VÆRDIBØRSEN

Carl Blochs Gade 28
8000 Aarhus C

Tlf.: 41 85 94 34

E-mail: vaerdi@mso.aarhus.dk

Hjemmeside: vaerdiboersen.aarhus.dk

Følg med på [Facebook](#)



Denne mail er sendt på vegne af Værdibørsen. [Afmeld dig her](#)