

# Den Blå Paraply

## Marts 2025



*Forårstegn i Den Blå Paraply*

Vestergade 25, 8900 Randers C.

Tlf. Kontor: 27 51 42 50 Tlf. Café: 81 72 96 69

E-mail: [denblaaparaply@kfumsoc.dk](mailto:denblaaparaply@kfumsoc.dk)

Hjemmeside: [www.denblaaparaply.dk](http://www.denblaaparaply.dk)

Facebook: [Den Blå Paraply](#)

Susanne Molbæk, Caféleder

## Kommende arrangementer:

### **Søndag den.2. marts kl. 13.00 – 15.00: Fastelavnsfest i Den Blå Paraply.**

Vi nyder søndagsmiddagen i fællesskab og efter maden, mødes vi i gården og slår katten af tønden. Senere bydes der på kaffe og fastelavnsboller. Der vil være præmie for bedst udklædning – så slip fantasien og legelysten løs 😊



### **Tirsdag den 11.marts andagt kl. 13.30 Andagt i Den Blå Paraply ved korskørspæst Stine Tougaard.** Der vil være kaffe efter andagten.



### **12. marts Støttekredsen holder årsmøde** i cafeen kl. 14.00 – 15.00 ca.

Vi håber at se mange af Støttekredsens medlemmer til årsmødet. Alle der har indbetalt kontingent for 2025 har stemmeret. Dagsorden hænger på opslagstavlen. Ønsker man at blive medlem, koster det 200 kr. om året. Der betales forud for årsmødet til en medarbejder eller direkte til støttekredsen på Reg. Nr. 7738 konto nr. 0003006804 – husk at skrive dit navn.

### **Torsdag d. 20. marts kl. 11.00 – ca. 13.00. Månedens udflugt går til**

#### **Hadsten** Gåturen denne dag er blevet udskiftet med en **udflugt til Hadsten**.

Vi kører i biler til Hadsten, hvor vi bl.a. besøger ”vores” bager Mester Jacob og går en lille tur i Hadsten.

**Deltagerpris på 35,- kr. Tilmelding påkrævet til personalet. Senest tilmelding mandag den 17. marts. Se opslag på Facebook og på opslagstavlen.**

### **Mandag den 31. marts kl. 14.00 – 15.00 Sangeftermiddag med Birgitte Kaas Sørensen og Ulrik Damm.**

Kom gerne med ønsker til sange fra Højskolesangbogen, som kan findes i Den Blå Paraply. Den enkelte sangvælger får mulighed for at fortælle, hvorfor netop denne sang er valgt. Vi får så mange sange som muligt med i programmet. **Senest 24/3 lægges ønskerne i æsken med navnet ”ØNSKEKONCERT” Se opslag på Facebook og på opslagstavlen.**



### **Mandag den 31. marts kl. 16.30 – 19.30: Godt humør, gymnastik og gryderet.**

Kom og deltag i en herlig aften, hvor vi laver stoledans/gymnastik til dejlig musik, på et niveau hvor **alle** kan være med.

Gymnastik laves med nogle lette siddende øvelser, samt lidt mindfulness og eller udstrækning. Behageligt tøj anbefales.

Afslutningsvis spiser vi sammen, drikker kaffe og får lidt sødt til ganen.

Kom og bliv i godt humør, og få pulsen lidt op og måske et grin eller to 😊

**Pris 60 kr. Sidste tilmelding den 28.marts til personalet i cafeen.**

**Se opslag på Facebook og på opslagstavlen.**



## Donationer

Vi har modtaget 10.000 kr. fra **Rougsø - Sønderhald Y's Men 's Club** og Ørsted KFUM og K - Tusind tak.

**Skywalk i Randers** har doneret hele deres overskud fra deres fodboldturnering, Charity Cup til Den Blå Paraply i alt 23.124 kr. Tusind tak

## Nyt tiltag tirsdag(e) i stillerummet fra kl. 10.00 - ca. 11.30. For

**kvinder** i første omgang. Der bliver mulighed for at få pulsen op, styrket musklerne, lidt udstrækning og mindfulness. Det vil være Jeannette Se. der står for aktiviteten, hver tirsdag.

Der er plads til max. 4 kvinder på holdet og vi mødes i alt 6 gange, med mulighed for forlængelse, alt efter hvor mange der er interesseret i dette tilbud.

Timen starter med opvarmning på pedalcykler. Vi sidder på en stol i ca. 10 min. og træder i pedalerne i forskellige tempi, hvor man selv har mulighed for at ændre på hastighed og modstand.

Derefter er der forskellige øvelser, hvor vi styrker musklerne - både med redskaber og egen kropsvægt som modstand. Vi starter med siddende øvelser på stol og derefter med liggende øvelser på yogamåtte.

Afslutningen kan være boldmassage, hvor vi skiftes til at massager hinanden med yogabolde til blid musik. Det kan også være mindfulness, hvor vi ligger på yogamåtte, med tæppe på og lytter til en guidet meditation.

Øvelserne er sammensat så alle kan deltage. Vi hjælper hinanden med at komme op og ned på gulvet, hvis bentøjet og kroppen ikke er helt i top.

Det er en god idé at have løst tøj på, der er nemt at bevæge sig i. Hvis dette har vagt din interesse, så tag fat i Jeannette eller andet personale.

**7. april mandeklub – Besøg hos marinehjemmeværnet på Randers Havn kl. 19.00**

**8. april arrangerer Støttekredsen en bowlingtur.**

**9. april er der brugermøde** i Den Blå Paraply kl. 14.00 – 15.00 ca



**29. april fejring af Den Blå Paraply's 30-års jubilæum.** Vi har valgt at vi starter ude i gården med en pølsevogn til frokost, og hvor Nils vil spille på sin lirekasse. Senere på eftermiddagen trækker vi ind i caféen, hvor der vil være underholdning med korsang, samt kage og kaffe.

**15. maj udflugt med Støttekredsen**, som går til Grønhøj kro og museer

**14. juni holder vi sommermarked i Den Blå Paraply.**

**Sommerferien i år går til FYN i uge 34**

# Menuplan for fællesspisning marts 2025

Søndag d. 2/3 kl. 12.30	Ribbensteg med tilbehør
Onsdag d. 5/3 kl.17.30	Musaka med tilbehør
Søndag d. 9/3 kl. 12.30	Rullesteg med tilbehør
Onsdag d. 12/3 kl. 17.30	Stegt flæsk med tilbehør
Søndag d. 16/3 kl. 12.30	Benløse fugle med tilbehør
Onsdag d. 19/3 kl. 17.30	Fiskefilet med persillesovs og tilbehør
Søndag d. 23/3 kl. 12.30	Karbonader med tilbehør
Onsdag d. 26/3 kl. 17.30	Kylling i karry med tilbehør
Søndag d. 30/3 kl. 12.30	Brændende kærlighed

## OBS ændringer kan forekomme

Vi forsøger at lægge en menuplan for alle fællesspisningerne, efter ønsker og økonomi. Har man ønsker til menuen, så kom endelig med dem. 12 Så vil vi forsøge at opfylde menuplanen med dem.

Pris: 45.00 Kr. Man kan købe 10 Tours klippekort á 400,00 Kr.

Der er varm mad til frokost, fra mandag til fredag fra kl. 12.00

Pris 35 kr. – 10-turs klippekort 300,00 kr.

## Åbningstider i Den Blå Paraply:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10-15.30	10-15.30	10-20	10-15.30	9.30-13.30	Lukket	11-14

## Faste ugentlige aktiviteter:

Onsdag kl. 13.00 -15.00

Onsdage kl.16.00 -18.00

Onsdage kl. 17.30

Onsdage kl.15.00 – 16.00

Torsdage kl. 10.00 – 11.00

Torsdag kl. 11.00 -12.00

Torsdag kl. 13.00 - 15.00

Torsdag kl. 13.00 – 15.00

Fredag kl. 12.30 - 13.30

Søndage kl. 12.30

Spilleeftermiddag

Gratis økonomisk og gældsrådgivning.

Kræver tilmelding.

Fællesspisning

NADA Kræver tilmelding, pris 20,-kr.

NADA Kræver tilmelding, Pris 20,-kr.

Gåtur/Udflugt

Sy/ strikke og hækle eftermiddag

Krea-eftermiddag med papir, perler osv.

Hjælp til telefon og computer

Fællesspisning