

## Nyhedsbrev august 2016 – Afd. 630 – nyt fra Fælles fremtid på tværs

Sommerferien er ovre, og det er igen tid til nogle nyheder fra Fælles fremtid på tværs.

### Hyggelig uge med sommeraktiviteter for børn

I uge 27 har der været forskellige aktiviteter for børn. Der har blandt andet været lavet højbede bag fælleshuset, malet papkassebiler og drager. Onsdag blev der bagt småkager med den syriske bager Muwafak. Småkagerne tog vi med torsdag til WOW-park, der ligger nær Skjern. Ugen sluttede af med børnediskotek i fælleshuset. Her er lidt billeder fra ugen:



### Haveprojekt starter 20. august

Vil du være med, når Fælles fremtid på tværs starter haveprojekt op i samarbejde med 4H?



Haveprojektet er henvendt til børnefamilier, som gerne vil have jord under neglene og lære nyt om planter.

Den første gang vil være lørdag den 20. august og vil derefter være nogle gange om året.

Hold øje med vores Facebookside 'Fælles fremtid på tværs' og opslag cirka en uge før projektet starter.

### Pilates starter igen op i fælleshuset

Siden afslutningen af pilatesforløbet i foråret er pilatesinstruktør Magnus blevet spurgt om han ikke har lyst til at starte et hold op igen efter sommerferien. Det har Magnus sagt ja til!

Så har du brug for en bedre kropsholdning og et klarere sind? Så kom til pilates i fælleshuset første gang **onsdag den 17. august kl. 10.00**. Forløbet er for alle: ung som gammel, mand eller kvinde.



## Sund mad og god økonomi på samme tid

Den 29. juni blev der i fælleshusets store køkken lavet lækker mad til små penge. Et hold på 6 personer havde tilmeldt sig kurset med diætisten Lene Steinke, og hun fortalte om, hvordan man sagtens kan have et lille madbudget og leve sundt samtidigt.

Efter Lenes oplæg gik kursisterne i køkkenet, for nu skulle de selv lave mad. Den første ret, de lavede, skulle fungere som var det rester fra dagen før.

"Resterne" lavede de nye lækre retter ud af – blandt andet suppe og tærter. Derudover viste diætisten også, hvordan man udnyttede madvarerne bedst muligt. F.eks. lavede hun chips af kartoffelskræl og snacks af stokken fra en broccoli.

Derefter fik kursisterne lov at spise maden og resterne fik de naturligvis med hjem. Det er nemlig sund økonomi.



## Har du noget, du vil have udstillet?

I fælleshuset har vi fået et udstillingsskab, hvor alle der har lyst kan vise deres arbejde frem. Det kan være et maleri du har malet, noget strikketøj, et fotografi, en tegning, et digt du har skrevet eller noget helt andet. Hvad som helst kan få plads i skabet. Blot spørg Lene eller Christian i fælleshuset. Så vil de låse skabet op og få din ting udstillet.



## Strikkeklubben fortsætter i fælleshuset

Sommerferien er ovre og strikkepindene har fået et velfortjent hvil. Men nu starter strikkeklubben op igen. Kig forbi onsdag formiddag fra kl. 10.00. Der er med garanti kaffe på kanden. Og kan du ikke strikke, er der sikkert nogen i strikkeklubben, der gerne vil lære dig det.



## Gå-holdet går – nu også om aftenen

Dorthe og Heidi, der begge bor i Sønderparken, vil gerne starte et gå-hold om aftenen. De inviterer derfor alle der har lyst til en hyggelig gåtur til at mødes ved Fælleshuset **mandage kl. 18.55**. Turen starter kl. 19.00. Første gang er **mandag den 15. august**. Alle kan være med. God tur!



## Fælles fremtid på tværs på Facebook

"Synes godt om" vores facebookside 'Fælles fremtid på tværs' eller klik ind på hjemmesiden [www.fremtidikast.dk](http://www.fremtidikast.dk) og hold dig opdateret på aktiviteter i din afdeling.



## Med venlig hilsen

Lene, Vibeke, Christian & Louise

