

## Du kan møde os

mandag til fredag kl. 10-12  
i kælderen, Trige Parkvej 33



**Projektleder**

Helle L. Jørgensen

helle@trigeparken.dk

Mobil 9136 5602



**Beskæftigelses- og uddannelsesvejleder**

Mads Hjortnæs

hjma@aarhus.dk

Mobil 4185 6462



**Børn-, unge- og familiemedarbejder**

Henriette W. Nielsen

henriettehelhedsplan@gmail.com.

Mobil 5269 8632



**Social vicevært**

Thomas W. Holleufer

thomastrigeparken@gmail.com

Mobil 5033 1707

## Hvad sker der i Trigeparken i december 2017 og januar 2018?



helhedsplanen  
**Trigeparken**

---

### Følg os

[www.facebook.com/trivselitrigeparken](http://www.facebook.com/trivselitrigeparken)

[www.8380.dk](http://www.8380.dk) – har du idéer til input? Så kom forbi kontoret eller kontakt os!

# Hvad sker der i Trigeparken i december og januar?



## Café Spisestuen i Beboerhuset Oasen

Café Spisestuen indbyder til aftensmad torsdage i lige uger kl. 17.00-19.00:

Torsdag d. 7. december kl. 12: Julefrokost OBS 40 kr.

Torsdag d. 11. januar kl. 17-19: Klar suppe med boller + Oksekød i Peberrodssovs

Torsdag d. 25. januar kl. 17-19: Jægerkam med rodfrugter og Vildtsovs  
+ Gammeldags Æblekage

Hovedret 35 kr., dessert 10 kr., børn halv pris, sodavand 5 kr. og gratis kaffe efter maden

Tilmelding hos Bodil på 4085 5079 senest dagen før. Vær opmærksom på, at vi sælger maden efter først-til-mølle-princippet. Café Spisestuen kan max. have 50 spisende gæster. Ret til ændringer forbeholdes.

## Sundhedscafé i Beboerhuset Oasen

Torsdag d. 14. december kl. 14.30-16.30

Få gratis vejledning om dit helbred, sundhed og trivsel. Find vej til sundhedstilbud og aktiviteter i Trige. Du kan også få målt blodtryk og blodsukker. Alle er velkomne.

## Mødestedet i Oasen – det er gratis!

Mødestedet er en god snak, en frisk kop kaffe, lidt lækkert at spise – og så inviterer vi også spændende gæster, så du kan få lidt 'ekstra' med hjem. 😊

**Torsdag d. 14. december kl. 14-16:** Kom til julekaffemik i Mødestedet med grønlandsk kage, grønlandsk avis, frisk kaffe og tørfisk og mød medarbejdere fra Det Grønlandske Hus. Der bliver lavet rigtige æbleskiver, og sognepræst Peter Viuff læser en julehistorie.

**Torsdag d. 4. januar kl. 14-16:** Vi skyder nytåret ind med en god kop kaffe og nytårskage! Katinka Fischer-Nielsen fra Trige komme forbi. Hun stod bag Den Store Løgdag i efteråret og fortæller om, hvad det vil sige at være 'hverdagsaktivist'.

**Torsdag d. 18. januar kl. 14-16:** Der er selvfølgelig lækkerier og kaffe på kanden, og vi får besøg af psykolog Anne H. Kjær fra Folkesundhed Aarhus til en snak om fx depression, ligesom kampagnen EN AF OS om psykisk sygdom kigger forbi os.

## Søndagskaffe i Beboerhuset Oasen – Søndag d. 14. januar kl. 14.30-16.00:

Kom og drik en kop kaffe og nyd et stykke kage. Det er gratis og alle er velkomne. Vi satser på, at der stadig er skøn efterårssol på denne søndag midt i oktober.

## Faste tilbud **HVER** måned

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
<p>Sidste mandag i måneden:</p> <p><b>Åbent hus</b> med sundhedsplejersken kl. 10-12</p> <p>Beboerhuset Oasen</p>		<p><b>Lektier + leg</b></p> <p>kl. 16-18</p> <p>Beboerhuset Oasen</p> <p>Kontakt Henriette</p>	<p><b>Sundhedscafé</b> i lige uger</p> <p>kl. 14.30-16.30</p> <p>Beboerhuset Oasen</p>
<p><b>Børnegruppe i Trige</b></p> <p>Øvrige mandage kl. 10-12</p> <p>Beboerhuset Oasen</p> <p>Kontakt Henriette</p>		<p><b>Mænds Mødested</b></p> <p>i lige uger kl. 19</p> <p>Trige Parkvej 13, kælderen</p> <p>Kontakt Martin på 5183 6452</p>	<p><b>Café Spisestuen</b></p> <p>i lige uger: Aftensmad kl. 17-19</p> <p>Beboerhuset Oasen</p>
<p><b>Kvindeklub</b></p> <p>4. mandag i måneden kl. 17-20</p> <p>Trige Centervej 52, kælderen</p> <p>Kontakt Henriette</p>		<p><b>MandeMad</b></p> <p>Sidste onsdag i hver måned kl. 18-21</p> <p>Beboerhuset Oasen</p> <p>Kontakt Tommy på 6018 7898</p>	<p><b>Mødestedet</b> i ulige uger</p> <p>Hygge og aktiviteter kl. 14-16</p> <p>Beboerhuset Oasen</p> <p>Kontakt Henriette</p>

**Glædelig jul og godt nytår til alle 😊**