

# Den Blå Paraply

Februar 2026



## ***Fastelavn 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:

### **Mandag den 2. februar, kl. 13.30 -14.30 Sang eftermiddag, denne gang er det en SANGKANON**

Birgitte og Ulrik har udvalgt 20 sange, hvor vi gennem stemmesedler har haft mulighed for at sætte x ved 10 af sangene, som man synes skal synges til sangeftermiddagen den 2. februar. De 10 sange, der har fået flest stemmer af caféens gæster synger vi! Birgitte Kaas Sørensen introducerer sangene og synger for. Ulrik Damm akkompagnerer på klaver.

**Se opslag på Facebook og på opslagstavlen**

### **Søndag den 15. februar holder vi fastelavn kl. 12.30 – 15.00**

Vi nyder søndagsmiddagen i fællesskab og efter maden, mødes vi i gården, - gerne udklædt, og slår katten af tønden. Efterfølgende byder vi på kaffe og fastelavnsboller. Der vil være præmie for bedst udklædning – så slip fantasien og legelysten fri 😊 \_ I løbet af uge 7, dekorer vi tønden og gør klar til fastelavnsfesten **Se opslag på Facebook og på opslagstavlen**



**Onsdag den 18. februar andagt kl. 13.30 Andagt i Den Blå Paraply ved korshæspræst Stine Tougaard.** Der vil være kaffe efter andagten.

### **Mandag den 23. februar kl. 16.00-19.30: 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 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 20.februar til personalet i cafeen. Der betales ved tilmelding. Se opslag på Facebook og på opslagstavlen.**

**Torsdag d. 26. februar kl. 11.00 – ca. 13.00.**

### **Månedens udflugt går til Paderup**

Gåturen denne dag er blevet udskiftet med en **udflugt til Paderup**. Vi kører i biler til Paderup og går en tur ud i mosen, hvis vejret tillader det. Vi tager madpakker med og indtager dem i et hyggeligt sted i læ.

**Deltagerpris på 35,- kr. Tilmelding påkrævet til personalet.**

**Senest tilmelding den onsdag den 25. februar.**

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

**Reklame for kommende arrangementer, sætte allerede nu kryds i kalenderen:**

- **Årsmøde Støttekredsen onsdag den 18. marts kl. 14.00 – 15.00**
- **Støttekredsen arrangerer bowling den 16. april**
- **Brugermøde onsdag den 15. april kl. 14.00 – 15.00**

## Januar måned

har været noget mere en stille måned. Tænker vi alle skulle komme os ovenpå december måneds mange arrangementer 😊

Det blev dog både til foredrag om forladte bygninger i Danmark, vi haft besøg af de skønneste muslimske kvinder fra tyrkisk islamisk samfund, til en dialog om hvem hinanden er. De betalte for maden, til alle der spiste med den dag. TUSIND TAK for det.

Støttekredsen har afholdt banko, dertil kommer selvfølgelig alle vores ugentlige arrangementer. Nu ser vi frem til februar med sangeftermiddag, fastelavnsfest og vi starter op igen med vores månedlige udflugter 😊

## Digital Næstehjælp i Den Blå Paraply



Har du brug for hjælp til MitID, e-Boks, apps eller sociale medier? Vi står klar til at hjælpe dig – lige meget hvilken Smartphone du har.

Vi er der tirsdage i lige uger kl. 13–14 og fredage kl. 12.30–13.30.

Ingen tilmelding – bare mød op og få hjælp, der passer til dig.

**Social Sundhed**



Vi har startet et samarbejde op med Social Sundhed, som er en organisation, der tilbyder støtte i kontakten med sundhedsvæsenet.

Alle kan komme i en situation, hvor støtte og følgeskab er nødvendigt. Social Sundheds frivillige er sundhedsfaglige studerende eller erfarende sundhedsprofessionelle, der kan hjælpe dig til lægen/ sygehuset.

De kan også hjælpe dig med at skabe overblik over dine aftaler i Sundhedsvæsenet.

Du kan kontakte dem på 91520190 eller personalet i Den Blå Paraply kan hjælpe dig og vi ringer sammen til Social Sundhed. Et virkelig godt tilbud.

## Vandkøler

Vi har fået doneret en vandkøler fra Sparekassen Danmark Fonden. Den står i vindueskarmen, - hvor vandkanden plejer at stå. Men nu har vi ALTID koldt vand.

Vandkøleren er tilsluttet, direkte til rør systemet. Så det er ikke ” gammelt ” vand, men helt frisk vand, som blot er forbi en såkaldt isbar, så det altid er koldt. Kæmpe stor tak til Sparekassen Danmark Fonden.



## Donationer i januar:

Vi er enormt privilegeret at der er så mange der tænker på os ❤️



Vi har fået doneret 4000,- kr. af Y's Men's Club Rougsø-Sønderhald til hjælp og støtte til indkøb af det ønskede nødudstyr, hvis vi skulle komme i en situation i Danmark, hvor vi ikke har strøm. Så vil det med denne donation, fortsat være muligt for os at lave mad og vi kan sikre os at vores fryser og køleskabe ikke mister strømmen.

STOR TAK TIL Y's Men's Club Rougsø-Sønderhald ❤️

Vi har samlet 6600 kr. ind i Pant med Mening i januar

**hus forbi**

## Vi distribuerer Hus Forbi.

Har man særlige henvendelser vedr. Hus Forbi, er det hensigtsmæssigt at kikke forbi tirsdag formiddag, onsdag eftermiddag eller fredag lige over middag.



Vi har fået produceret den første pantkasse i samarbejde med FGU, den står i gangen i Den Blå Paraply. Du er meget velkommen til at donere din pant i vores fine pantkasse.

Tanken er at der skal produceres mange flere pantkasser, som skal stå ved de forskellige virksomheder, der melder sig til at donere deres pant til os.

Hvis der er nogen, der har pant, hjælper vi jer gerne af med jeres pantflasker og dåser.

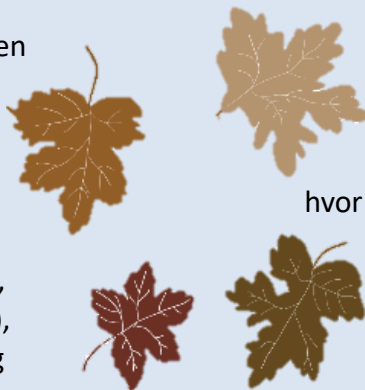
Panten går ubeskåret til Den Blå Paraply.

## NADA

Den Blå Paraply tilbyder NADA, som er en metode, der hjælper med at stabilisere organismen fysisk og psykisk.


NADA kan bruges i alle situationer, en person har brug for stabilitet, bedre stress-håndtering (herunder bl.a. vrede, søvnproblemer, rastløshed, angst m.m.), bedre fokus og håndtering af følelser og kognitive funktioner.

Ved NADA får du nåle i akupunktur-punkter i begge ører i over 45 min., mens du slapper af i rolige omgivelser.



**Fra d. 6. januar til d. 24. marts er det også muligt, at få Nada hver tirsdag kl. 10.00.**

Vi vil undersøge om, I oplever en effekt ved at modtage Nada to gange om ugen tirsdage og torsdage. I den forbindelse skal vi bruge nogle personer, der har mulighed for at få Nada to gange om ugen i denne periode. I er selvfølgelig velkommen til at deltage, selvom I ikke har mulighed for at komme begge dage. Har man lyst til at være med i forsøget, så henvend jer til Jeannette eller personalet i cafeen. Prisen er som altid 20,-kr. pr. gang.

Nada tider i på den blå paraply  frem til den 25. marts

- Tirsdag kl. 10.00-11.30 (Jeannette)
- Onsdag kl. 15.00-16.00 (Heidi)
- Torsdag kl. 10-11.30 (Jeannette)

For booking: **kontakt en medarbejder i caféen.**

## Støttekreds medlemskab

Det er ved at være tid, til at forny sit medlemskab eller blive medlem af støttekredsen. Det koster 200 kr. om året. Der betales forud for årsmødet, til en medarbejder ved kassen eller direkte til støttekredsen på

Reg. Nr. 4597

kontonummer er 14010548

Husk at skrive dit navn.

Alle indmeldte, får et lille medlemskort med navn og nummer, der skal vises ved tilmelding til arrangementer i Støttekredsen.

**OBS det er et nyt kontonummer, da vi har skiftet bank.**

## SAM Foreningen

...er for alle socialt udsatte i Randers kommune. I SAM er socialt samvær gennem sjove og interessante aktiviteter i centrum. [www.samforeningen.dk](http://www.samforeningen.dk)

Se opslag på opslagstavlen i hygge og aktivitetsrummet



## Menuplan for fællesspisning februar 2026

Søndag d. 1/2 kl. 12.30	Nakkesteg med tilbehør
Onsdag d. 4/2 kl. 17.30	Kylling i karry med tilbehør
Søndag d. 8/2 kl. 12.30	Hamburgryg med tilbehør
Onsdag d. 11/2 kl. 17.30	Suppe og dessert
Søndag d. 15/2 kl. 12.30	Forlorenhare med tilbehør
Onsdag d. 18/2 kl. 17.30	Stegt flæsk med tilbehør
Søndag d. 22/2 kl. 12.30	Flæskesteg med tilbehør
Onsdag d. 25/2 kl.17.30	Oksesteg med tilbehør
Søndag d. 1/3 kl. 12.30	Koteletter i fad og tilbehør

### **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. 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:**

Mandag kl. 13.00 - 15.00

Tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Tirsdage i lige uger 13-14

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

Fredag kl. 12.30 - 13.30

Søndage kl. 12.30

Sy/ strikke og hækle eftermiddag

NADA Kræver tilmelding, Pris 20,-kr.

Digital næstehjælp

Spilleeftermiddag

Gratis økonomisk og gældsrådgivning, hver anden onsdag i ulige uger.

Kræver tilmelding.

Fællesspisning

NADA Kræver tilmelding, pris 20,-kr.

NADA Kræver tilmelding, Pris 20,-kr.

Gåtur/Udflugt

Digital næste hjælp

Fællesspisning