

Abildposten

april 2026



Indholdsfortegnelse

Det sker i Folkehuset Abildgården	2
Blomster - blomster - blomster	3
Spille-komsammen	3
'Smartex' på besøg & Aarhusarkivet	4
Selvtræning og Ud af Røret	5
Kvikservice hjælpemidler	6
Påsken i Folkeskolen	7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 31	8-9
Nyttige kontakter	10
Kontakter til Område Nord	11
Tovholdere og Centerrådet	12

**Folkehuset Abildgården,
Abildgade 9, 8200 Aarhus N.**

***Månedssbladet Abildposten ligger på
Sundhed og Omsorgs hjemmeside:***

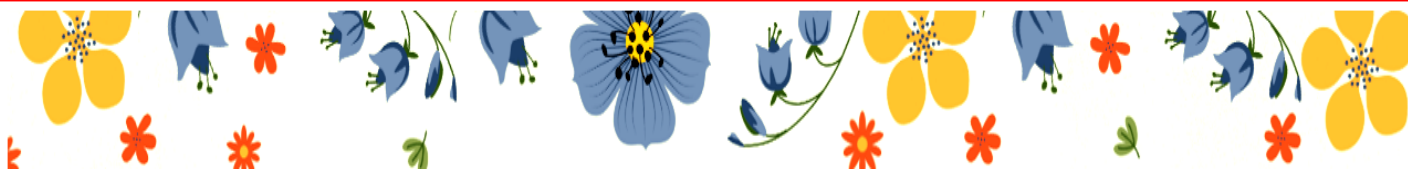
***www.folkehuset abildgården.dk
- aktiviteter og arrangementer***

DET SKER i Folkehuset Abildgården

APRIL 2026

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirs- dage	10 - 11.30 ulige uger	Mandegruppen i frivillig lokalet <i>v/Kurt Møller</i>
Lør 4/4	13-15 Lokale 1	Lørdagsspil , se s. 3 <i>v/Jane og Ursula</i>
Ons 8/4	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage
Tor 9/4	10.30-13.00 salen	Smartex viser tøj <i>v/kvindegruppen</i>
Man 13/4	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 15/4	13.30-14.15 stuen	Gudstjeneste <i>v/ Naser Rezaeih</i>
Ons- dage	9.00-11.30 Lokale 1	Blomster - se s. 3 <i>v/ Lona og Lillian</i>
Tor 23/4	7.45 ved Dokk1	Samsøtur <i>v/kvindegruppen</i>
Man 27/4	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tor 30/4	14.00 salen	'Visens venner' - se s. 3 <i>v/centerrådet</i>
MANDAGE kl. 15-17, lokale 1		Whist med es-makker <i>v/Hans Jørgen Riis</i>
TIRSDAGE kl. 15-16, træningslokalet		Fællestræning , se side 7 <i>Alle er velkomne!</i> <i>v/Hans Jørgen Riis</i>
FREDAGE kl. 9-10.30, lokale 1		Fælles kaffebord <i>v/Hans Jørgen Riis</i> - 20 kr. pr. næse

Christiansbjerg Lokalhistoriske Forening
Tirsdays kl. 15.30-17.30 på Bjerggården, kælderen



Blomster - blomster - blomster
hver onsdag kl. 9.00 - ca. 11.30 i lokale 1
kom og vær med omkring foråret

Kom glad herhen - vi har blomster med - og starter med kaffe og rundstykker for 20 kr. pr. næse.

Skriv jer venligst på sedlen, der hænger på tavlen i lokale 1, så vi ved, hvor mange rundstykker vi skal købe.

Hilsen Lona og Lillian



Kom til spille-komsammen
i Folkehuset Abildgården



Lørdag den 4. april kl. 13-15 i lokale 1

*Vi spiller den første lørdag i hver måned hele året.
Bare mød op med godt humør, en kop, en lille tallerken og bestik.*

Pris: 20 kr. pr. gang for kaffe og kage eller andet mundgodt.

Vel mødt! - Håber, vi ses - de bedste hilsner fra

Jane og Ursula, Skovvangsvej 133



FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN



"Visens venner"
kommer til Abildgården
torsdag den 30. april kl. 14.00
med gratis underholdning

25 kr. for kaffe/te og kage
Betaling ved indgangen

Arr: Centerrådet

smartex

STR.
36-56

T: 2897 5937

M: smartex@smartex.dk

Net: www.smartex.dk



i Abildgården

Torsdag 9. april
kl. 10.30 - 13 i salen

Alle er velkomne



Ulla, Birthe og Ketty går 'catwalk' .

1. Luk døren op og se en jord det damper af
en diset skov og bagved den en isfri sø.
Kig som en spætte ind i solens blanke blik
og tak med musemund, fordi det ville tø.

2. Spark mælkeflasken om. I dag skal vi ha' vin
og grønne kranse drysset på vor morgengrød.
Ved gavlen står en dreng og bapper i basun,
han kaster vinden frem i forårsstærke stød.

Frank Jæger, 1949

Erindringer

"Livet er kort - lykken er lang" synger Kim Larsen i "Papirsklip" fra 1983

Men selvom livet er kort, er der måske nogen, der gemmer på erindringer, de gerne vil overgive til de næste generationer her er så en mulighed.

I skal selv skrive erindringerne ned - eller få nogen til.

Har I lyst at gå videre, er her kontakten til eftertiden via Stadsarkivet - Aarhusarkivet:
<https://www.smartarkivering.dk/>

ARKIVSKABER	Aarhus Stadsarkiv (2011-)
MATERIALETYPE	Manuskripter > Erindringer og dagbøger
DATERING	Årstal
KURATOR	Aarhus Stadsarkiv



Selvtræning i Folkehuset Abildgården

Fysioterapeut og instruktør Kasper Loft giver
instruktion og opfølgning på selvtræning

I april 2026: Onsdagene 8. og 22. kl. 14.40



FO-Aarhus, 'Ud af Røret' 2025-2026

Der er tilmelding hele året til vores aktiviteter, som består af såvel motion som hold omkring mobiltelefoner, Ipad og pc.

Kontakt Kasper Loft,

tlf. 5041 3932 ♥ mail: udafroret@gmail.com

Selvtræning

Tider, hvor træningslokalerne kan benyttes på egen hånd
i Folkehuset Abildgården:

Mandag	kl. 7-8 og 15-18	
Tirsdag	kl. 7-8, 12-13 og 15-18	
Onsdag	kl. 8-18	
Torsdag	kl. 7-8 , 12-13 og 15-18	
Fredag	kl. 7-8 og 15-18	Undlad venligst træning under rengøringen, som sker hver fredag kl. 7-8
Weekender	kl. 8-18	

1. Jeg vælger mig april
i den det gamle falder,
i den det ny får fæste;
det volder lidt rabalder -
dog fred er ej det bedste,
men at man noget vil.

2. Jeg vælger mig april!
fordi den stormer, fejer,
fordi den smiler, smelter,
fordi den evner ejer,
fordi den kræfter vælger,
i den bli'r som'ren til.

Bjørnstjerne Bjørnson 1870



Kvikservice hjælpemidler

Råd, vejledning og hurtig sagsbehandling til hjælpemiddel, der ikke kræver særlige tilpasninger.
Økonomi og Borgervelfærd, Sundhed og Omsorg,
8260 Viby J. T: 8713 1600

I Kvikservice kan du møde personligt op og få en rådgivende samtale om udvalgte hjælpemidler. Her vil du møde en borgerkonsulent, som hurtigt kan vurdere, om du kan bevilges et hjælpemiddel.

Du kan besøge Kvikservice uden forud indgået aftale.

Borgerkonsulenten kan også hjælpe med evt. indstillinger af hjælpemidlet og give eninstruktion i, hvordan hjælpemidlet skal bruges.

Hvilke hjælpemidler kan jeg visiteres til i Kvikservice?

Du har mulighed for at blive visiteret til følgende hjælpemidler i Kvikservice:

- Badebænk
- Badebræt
- Gangstativ
- Gribetang
- Rollator
- Toiletforhøjer
- Albuestokke/stokke
- Strømpepåtager
- Af-og påklædningspind
- Knappekrog
- Transportkørestol

Vi behandler kun simple sager i Kvikservice og udlåner kun udvalgte hjælpemidler, som ikke kræver særlige tilpasninger.

Vigtig information:

Der udlånes kun hjælpemidler, som Aarhus Kommune har på indkøbsaftale.

Hjælpemidlerne er til låns og genbruges efter udlån.

Kriteriet for udlånet:

- ◆ Du skal være bosiddende i Aarhus Kommune.
- ◆ Du skal have en varigt nedsat funktionsevne efter kravene i service-lovens §112.
- ◆ Du skal have et væsentligt behov for hjælpemidlet.

Det er borgerkonsulenten i Kvikservice, som vil tage stilling til, om du opfylder kriterierne.

Afprøvning og udlevering samme dag

Adresse og åbningstider:

Sintrupvej 17-19 8220 Brabrand
Mandage - fredage kl. 9.00-13.00
ikke onsdage.

Torsdag 1. maj og 5. juni kl. 9-11.
Lukket søn- og helligdage



Salg af hjælpemidler:

Senior World, Gåseagervej 6, Egå

Tlf.: 70 60 50 25

Mail: info@seniorworld.dk

IH



Påskens i folkeskolen i dag:

Gud ofrer sin søn Jesus, som derefter genopstår. Det er den ultrakorte version af den kristne påskefortælling. Men påskefortællingen er en af de mest komplekse og voldsomme historier i Biblen med temaer som ofring, syndebuk, soning og genopstandelse, og det stiller krav til formidlingen", udtaler læreruddannede og konsulent i Folkekirkens Skoletjeneste i Silkeborg, *Preben Medom Hansen*:



Dilemma: Skal jeg ofre mig?

Her har man blandt andet lavet undervisningsmaterialer til *udskolingen*, der behandler temaet offer og ofring. Dels med en elevtekst, der giver nutidige tolkninger af Jesu død, dels med en række dilemmaer formuleret som spørgsmål til det berømte radioprogram 'Mads og Monopolet', (i dag *Sara*, red.) hvor eleverne i grupper skal tage stilling til genkendelige dilemmaer fra hverdagslivet - som for eksempel i opsummeringen af dette dilemma:

"Så kære Monopol: Skal jeg ofre mig - tage med til min søsters bryllup og gå glip af drømmekonserterne lørdag aften? Eller skal jeg være 'egoistisk' og melde afbud til bryllup, så jeg kan feste igennem på Skanderborg?"

- Uanset hvilken løsning de vælger, ofrer de noget andet...

Med offer-dilemmaerne går materialet ikke ind i den religiøse fortælling, men prøver at undersøge, hvad der ligger i at ofre noget, som man virkelig gerne vil eller holder af. Det sker for at lægge en forståelsesbund hos eleverne, inden man går videre med materialet om den religiøse fortælling, forklarer *Preben Medom Hansen*.

Fra Silkeborg til hovedstadsområdet, hvor lærer Marie-Louise Jørgensen arbejder med 'Bibelfortællinger' af Ida Jessen og Hanne Bartholin:

I hendes 5. klasse har de læst en genfortælling af påskefortællingen og lavet foldebøger efterfølgende, mens hun i sin 2. klasse har snakket med eleverne om, hvad der sker på de forskellige dage i påsken, hvilket eleverne nu i fire grupper skal til at tegne. "Tegningerne sætter vi så sammen til en fælles planche med påsken som overskrift", fortæller Marie-Louise Jørgensen.

<https://www.folkeskolen.dk/saadan-arbejder-vi-med-paasken-i-kristendomskundskab/>

Jørna Bækmarks føljeton:

”Fortællinger fra vores generation” - kapitel 31

Omsider var vi færdige i Persergolfen og kunne belave os på den lange tur tilbage. Det var igen syd om Afrika, men denne gang var vi ikke “bound for” New York, men skulle ind i Middelhavet, hvor skuden skulle afleveres i Piræus, Grækenland, til ophugning. Det var dog ikke et togt, der forløb uden dramatik. Flere gange, mens vi var i åben sø - altså langt til havs, blev der meldt “spulebrand”. Det betød, at smøreolien, som stemplerne gled i, var brudt i brand.

Det var virkelig farligt, men det lykkedes hver gang maskinfolkene at få branden under kontrol og slukket.

Jeg har aldrig set en mand lette så hurtigt fra en stol, som maskinchefen - en bredskuldret, meget høj mand - som nærmest fløj ud ad døren da han under middagspausen modtog meldingen fra maskinrummet.

Når man havde fået bugt med branden, skulle der trækkes stempler. Det betød, at de lange stempler skulle trækkes ud af stempelhusene ved hjælp af store taljer, det blev rigget til. Stemplerne skulle så op på dækket for at gennemgå en større rengøring. Dette kunne vare adskillige timer, hvor vi lå og drev. Heldigvis viste vejret sig fra sin venlige side, så vi havde næsten helt blankt hav.

Spulebrandene indfandt sig med jævne mellemrum, og i de mange timer, hvor vi lå og drev, skulle tiden jo gå med noget. Nogle af mandskabet havde fået den idé, at de ville forsøge at fange hajer. Det lykkedes over al forventning. Stewarden gav mandskabet nogle lunser kød, som blev sat på en kødkrog og kastet i vandet, fæstnet til en line.

Der blev fanget ikke mindre end to hajer på denne måde. De stakkels fisk blev halet op på dækket og fik derefter en ublid medfart. De blev parteret, og hjatænderne blev skåret fri og gemt som trofæer. - Et noget makabert tidsfordriv. Det er for øvrigt interessant at studere sådan en hajkæft.



Tænderne sidder i rækker indover i kæften, således at et nyt sæt rejser sig, når et sæt er udtjent.



(fortsættes næste side)

Efter den slidsomme tur op langs Afrikas vestkyst og ind i Middelhavet gennem “Herakles’ søjler” (Gibraltar), anduvede vi omsider Piræus, hvor vi fik skibet behørigt overdraget til de nye ejere.

Olav og jeg havde nu opfyldt vore kontraktmæssige forpligtelser og kunne endelig vende næsen hjemad. Jeg glædede mig usigelig meget til at gense min lille datter, som var blevet fem år den 9. maj. Det var uhyggeligt at tænke på, hvordan tiden var fløjet afsted.

Det var helt fantastisk at se hende igen. Hun var, forståeligt nok, en smule betuttet over at blive konfronteret med den mama og papa, hun havde hørt så meget om, og nu måtte forholde sig til en helt ny situation, men som dagene gik, blev tilliden stille og roligt genoprettet, hvor vi igen i en periode, blev huset af Olavs søster Bjørg og hendes mand, Thorbjørn.

Der var mange morsomme anekdoter at fortælle fra tiden, hvor hun havde været hos farmor og farfar. Der var den dramatiske beretning om, hvorledes Jeanette, af kedsomhed, havde fået stukket hovedet gennem tremmerne på en stol, og og ikke kunne få det trukket til sig igen.

Farfar forsøgte på alle mulige måder, men måtte til slut give op og give sig i kast med at skille hele stolen ad, mens farmor stod i angst og bæven og så til.

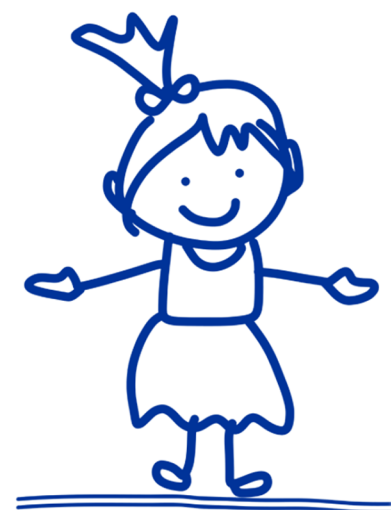
Endnu et skrækscenarie havde udfoldet sig, da Jeanette, igen af kedsomhed, havde fået stoppet en hel del papirstumper op i næsen.

Bjørg, Jeanettes faster, blev tilkaldt og måtte, i al hast bringe hende på hospitalet for at få pillet papirstumperne ud af næsen med en pincet.

Det har uden tvivl havde været både forfærdelig skræmmende og smertefuldt for en lille pige, men nok også rigtig lærerigt. - Stakkels lille Jeanette.

Jørna Bækmark

Føljetonen fortsættes i næste nummer





NYTTIGE KONTAKTER



Alarmcentralen		112
Politi, ikke akut	politi i hele landet: spørgsmål/ anmeldelser/tips	114
<i>V. akut sygdom, kontakt:</i> Egen læge	kl. 08 - 16	-
Lægevagten	kl. 16 - 08	7011 3131
<i>Skadestuen: Ring først læge/vagtlæge. Adresse: Palle Juul-Jensens Boulevard 161, indgang j3</i>		
Sundhedsklinikken ”Kernehuset”	Bestil tid først på tlf: man. ons. fre. kl. 9-12	5157 6850 Skovvangsvej 159
Demenslinjen v/ Alzheimerforeningen	Hverdage kl. 9-15	5850 5850
Flextrafik	Handicapkørsel	8740 8300
Christianskirkens besøgs- tjeneste v/koordinator Janni Frøkjær-Jensen	Mail: janifj@christianskirken.dk Besøgsven - begge veje	4172 7102
Smartphones, Ipads hjælp i DOKK1:	DOKKX Apps-caféen niv. 2.2	Ons. 10-12 & tor. 13.15
Ældresagens ”En hjælpende hånd”	<i>kun for medlemmer</i> - Ikke gratis - Hverdage kl. 9-15	8613 0926
Udbetaling Danmark <i>Postadresse:</i> Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød	<i>Hjælp til digital betjening:</i> www.borger.dk Hverdage kl. 8-17	<i>Hjælp via telefon betjening:</i> 7012 8061 Hverdage 8-17
Boligstøtte	Samme tider som Udbetaling Danmark	7012 8063
Borgerservice	man - ons. og fre. 9-16 torsdag kl. 9-18	8940 2222



KONTAKTER TIL DISTRIKT NORD



Pleje og rehabilitering

(Tidligere: Hjemmeplejen)

Hverdage kl. 8-12

Tlf. 4185 7738

Efter kl. 12 - se næste spalte.

- Hvis du som borger skal aflyse eller ændre et besøg af pleje og rehabilitering, høre, hvor plejen bliver af - eller du har andre forespørgsler vedrørende opgaver, som Pleje og rehabilitering varetager.

Akut behov for hjælp efter kl. 15: Døgnplejen

Hverdage, weekends & helligdage:

kl. 15.00 - 08.00 T. 8612 1021

- Det sker via brandstationen.

Sundhed og Omsorgslinjen

Hverdage kl. 10-15.

Tlf. 8713 1600

- Ved akut uopsættelig henvendelse kan du ringe alle hverdage kl. 08 - 15

- Hvis du har brug for hjælp eller har spørgsmål vedrørende:

- ♥ Borgerkonsulent
- ♥ Handicapørsel
- ♥ Kørsel til læge og speciallæge
- ♥ Folkehusets tilbud og aktiviteter
- ♥ Omsorgstandpleje
- ♥ Personlige hjælpemidler
- ♥ Praktisk hjælp og pleje
- ♥ Sygepleje (inkl. aflysning)
- ♥ Træning (inkl. aflysning)

Skriv til os på sikker e-mail: www.sundhedogomsorgslinjen via MitID.

Find, hvad det drejer sig om og udfyld det pågældende skema.

Bus - og lokalereservering:

Birgitte Jørgensen.....tlf. 2078 1917

Kontaktes kl. 9 - 15 og helst pr. mail: joebir@aarhus.dk

Frivilligkonsulent: Anne Skyum.....tlf. 4185 4205 +tlf.svarer

Mail: ans@aarhus.dk

Forebyggelseskonsulent: Lina Engen..... tlf. 8713 3163 +tlf.svarer

Mail: lin@aarhus.dk

Demensnøgleperson:

Susanne Stampe Rasmussen..... tlf. 5157 6820 +tlf.svarer

Pedel/plejehjem og folkehus:

Morten Nielsen - tlf.tid kl. 7-14:.....tlf. 5157 5858 + tlf.svarer



FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN
Abildgade 9, 8200 Aarhus N



Gruppernes frivillig-tovholdere:

Kvindegruppen: *Inger Søbirk*

tlf. 4026 6419

Lavia Banko: *Egon Gaarmann*

tlf. 2064 1971

Mandegruppen: Kurt Møller

tlf. 6172 1655

Spille-komsammen: Ursula Kasler

tlf. 2849 4777

Blomster: Lona Nielsen

tlf. 2648 4807

FO Ud af Røret og selvtræning:

Kasper Loft

tlf. 5041 3932

Aktiviteter fra Bjerggården:

Hans Jørgen Riis tlf. 28964781

mail: hjhriis@gmail.com

Christiansbjerg Lokalhistorie

Leif Jensen

tlf. 29103869

mail: leif-henny@youmail.dk



Abildgårdens Centerråd

Mail:

centerraad.abildgaarden@gmail.com



♥ Inger Søbirk:

tlf. 4026 6419

mail: soebirkpedersen@gmail.com

♥ Anni Linger

tlf. 5122 8361

mail: anni_linger@hotmail.com

♥ Kirsten F. Jensen:

tlf. 2924 2289

ingen mail

♥ Lilly Holm Bach:

tlf. 5045 8550

mail: lihabach@gmail.com

Abildposten

MÅNEDSBLADET ABILDPOSTEN

er gratis og udkommer i starten af måneden.

Indlæg modtages hjertens gerne:

Kontakt frivillig redaktør

Inga Hansen

Tlf: 2442 1902 - Mail: ingafindal@gmail.com

