

DALGAS-POSTEN

Nr. 10 oktober 2026

30. årgang



Månedssblad for Folkehuset Dalgas
Distrikt Midt
Dalgas Avenue 54 8000 Aarhus c
Tlf. 8713 1600

Redaktionsudvalget:

Anders Andersen

Mariann Larsen

Evt. indlæg til Dalgas-Posten kan sendes til:

dalgasposten74@gmail.com **(bemærk ny mail)**

Bladet er gratis. Oplag 200 stk. Tryk: Folkehuset Dalgas.

Dalgas-Posten kan sendes til din mailboks, hvis du sender en mail til bladet med din mailadresse.

Bladet kan også læses på internettet:

I skal google Folkehuset Dalgas, gå ind under "Kom og vær med" så findes Dalgas-Posten nederst på siden.

Følg også FOLKEHUSET DALGAS på Facebook

SUNDHEDS-KLINIKKERNE

**DALGAS, ANKERSGADE, ROSENVANG
OG MARSELIS HAR KUN ÅBENT
EFTER AFTALE FRA KL. 8.00—15.00.**

**Kontaktes via
Sundheds- og Omsorglinjen's
tlf. 8713 1600**

Gudstjeneste i "Udsigten"

tirsdag den 6. oktober

kl. 14.00 – 16.00

Efter gudstjenesten drikker vi kaffe og får os en hyggelig snak med hinanden, hen over bordet.

Kom og vær med og tag din nabo med.



Kom og syng med !

**Torsdag kl. 13.30 - 15.00
i Aktivitetslokalet**

Musik, kaffe/te og kage 40,- kr.
(medbring gerne aftalte penge)

Folkehuset Dalgas.

Fra 6. oktober tilbyder Aarhus Universitet igen livestreaming på stort lærred.

Se det aktuelle program på næste side...

Efter hver udsendelse har deltagerne mulighed for at stille spørgsmål til foredragsholderen via deres mobiltelefon. Foredragsholderen vil da svare på enkelte spørgsmål, som kan have almen interesse. Under streamingen er der ½ times pause og her er der mulighed for at købe drikkevarer a' 10,-kr.

***Arrangementet er gratis
alle er velkomne.***

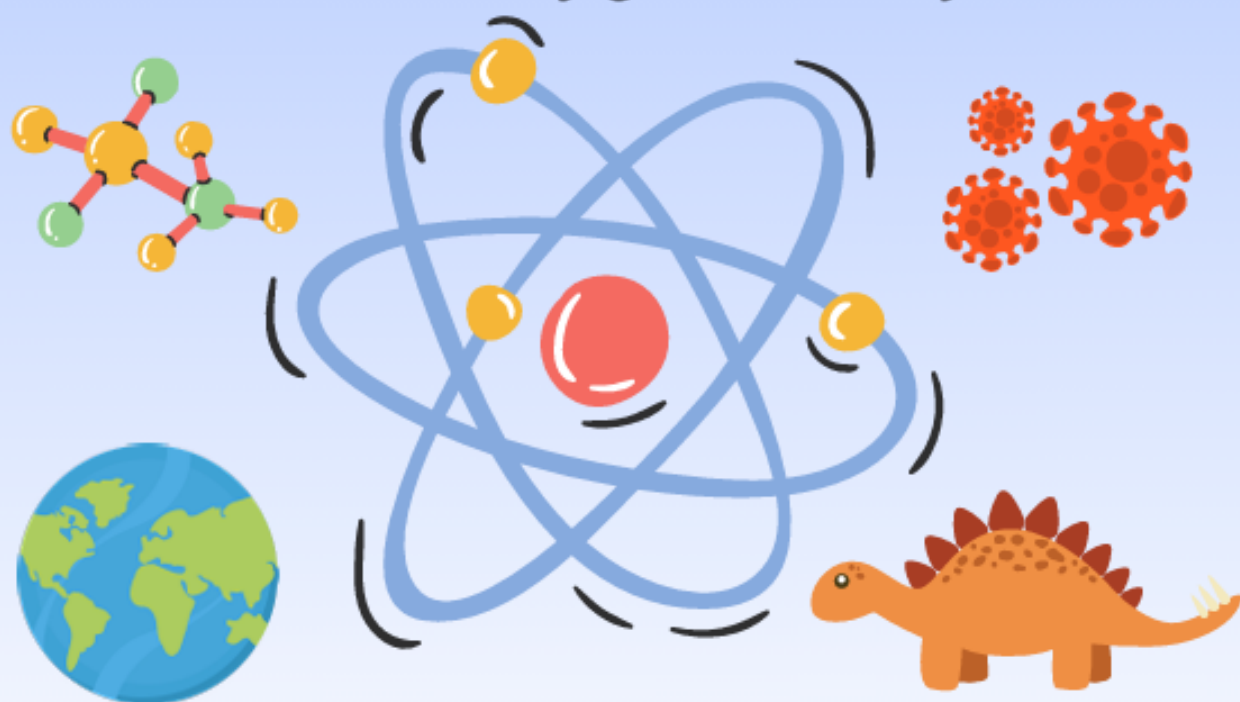
Følgende spændende emner kommer

- se herunder:

- 20. oktober "Kvantecomputeren"
- 3. november "Kaffe"
- 11. november "Tang"

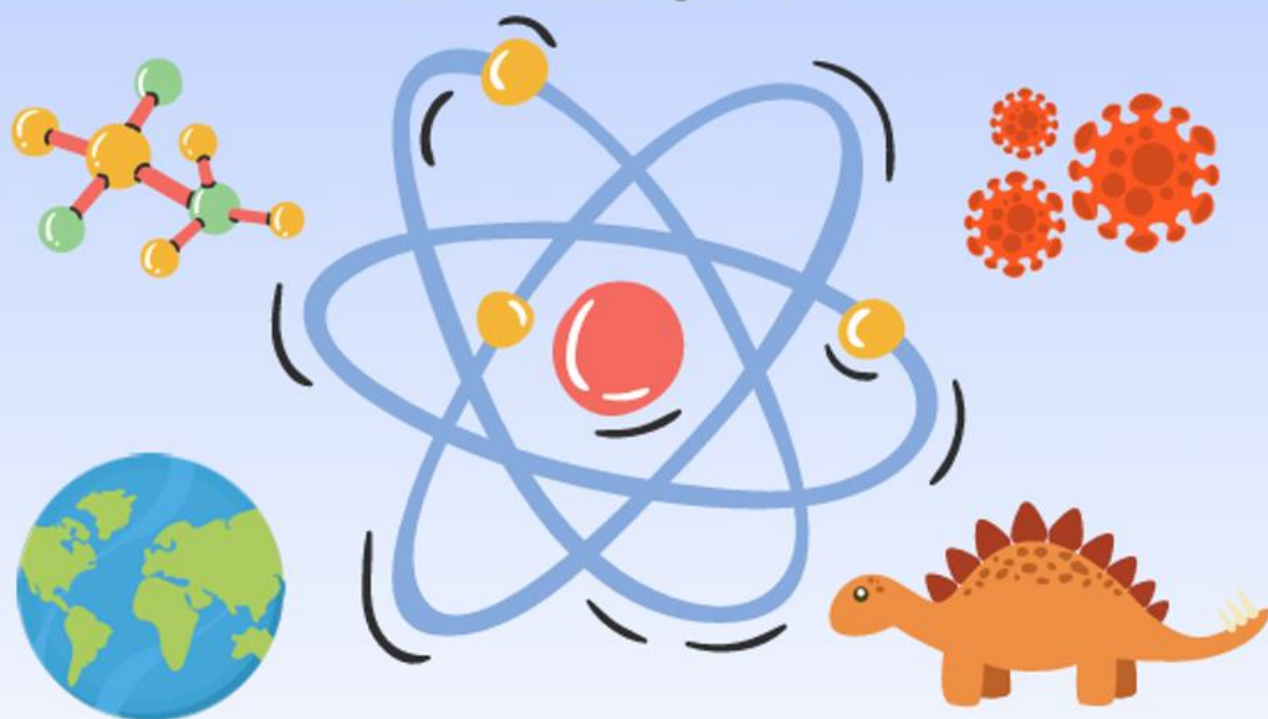
**Livestreaming:
"Med havets kæmper på jagt".
Tirsdag d. 6. oktober
kl. 18.45 - 21.30.
Så mød op i "Aktiviteten"
i Folkehuset Dalgas
Dalgas Avenue 54, Aarhus**

Sansefysiolog Peter Teglberg Madsen vil fortælle om Jordens største dyr, der lever i verdenshavene. Langt til havs har de indtil for få år siden levet et skjult og hemmeligt liv. Men ny teknologi giver forskerne enestående muligheder for at studere hvalerne mens de jager i havets dybder.



**Livestreaming:
"Kvantecomputeren".
Tirsdag den 20. oktober
kl. 18.45 - 21.30.
Så mød op i "Aktiviteten"
i Folkehuset Dalgas
Dalgas Avenue 54, Aarhus**

Fysikeren Klaus Mølmer fortæller om kvantefysikkens verden, og hør om den nye "kvanterevolution" som udvikler teknologier der bygger på de mest paradoksale kvantefænomener. Hør om hvordan kvantecomputere virker og hvad de kan bruges til.



**Vi spiser sammen og livekoncert
med Preben Ulvskov**

LØVFALDSFEST

Fællesspisning og koncert i Restaurant Tangkroen.

Menu: Coq au vin - fransk kylling braiseret i fyldig
rødvin. Drikkevarer tilkøbes. Rådet byder på
kaffe/the og sødt.

Livekoncert med Preben Ulvskov, som spiller og
synger franske og danske viser, danske hits af Kim
Larsen, Birthe Kjær m.v.

**Onsdag
14.10.26
17.30-
20**

Dørene åbner i Restaurant Tangkroen kl. 17.
Køb din billet 180 kr. online el. i lige kontanter
kontanter fred. 2.10.26 ml. kl. 11-12 i
aktivitetslokalet i Folkehuset Dalgas v. Rådet.



Folkehuset Dalgas

Folkehuset Dalgas og Restaurant Tangkroen, Dalgas Avenue 54, 8000 Aarhus C

Søndagsbio



**Filmen vises i "Aktivitetslokalet"
søndag den 18. oktober kl. 14.00.**

Filmen varer 130 min. + ca. 1/2 times pause.

Alle er velkomne fra kl. 13.30

Kaffe og kage kan købes for 30.00 kr.

HUSK....gerne aftalte penge.

TUR MED BUSSEN I OKTOBER

ONSDAG DEN 21. OKTOBER KØRER VI TIL ODDER

FRA KL. 10.00 TIL CA KL. 13.00.

VI STANDSER VED KVICKLY, FOR AT FÅ EN KOP KAFFE.

TILMELDING TIL TUREN SKAL SKE **MAND. D. 19. OKT.**

MELLEM KL. 9.30 OG 10.00 PÅ TLF. 2021 2550.

MAN KAN IKKE TILMELDE SIG FØR KL. 9.30 OG MAN KAN KUN

TILMELDE SIG SELV. TILMELDING TIL TUREN SKER EFTER

FØRST TIL MØLLE-PRINCIPPET.

**HUSK....DET ER GRATIS AT KØRE MED BUSSEN,
SÅ DERFOR SKAL I KUN BRUGE
PENGE TIL KAFFE/THE M.V.**



WALK AND TALK

Vi går sammen hver mandag uanset vejret fra Folkehuset Dalgas

Kom og vær med til at få gang i benene, nyde den friske luft og være en del af et hyggeligt fællesskab. Vi går korte, overkommelige ture på 1-2 kilometer i et tempo, hvor alle kan være med, og hvor det sociale er i højsædet. Du kan sagtens være med, selvom du bruger rollator, stok og kørestol.

Hanne fra Rådet er tovholder for Walk and Talk, og hun mødes med dig foran folkehuset. Vi går præcis kl. 10, så mød op lidt før iført tøj efter vejret. Vi byder på kaffe/the og sødt efter gåturen i Aktivitetslokalet. Det er gratis at være med. Du skal ikke melde hverken til eller fra. Tag gerne en nabo eller ven under armen.

HVER MANDAG | KL. 10-11.30

Vi mødes foran folkehusets hovedindgang



Rådet i Folkehuset Dalgas, Dalgas Avenue 54, 8000 Aarhus C



LÆSEGRUPPE PÅ DALGAS



Hver mandag

i "Aktiviteten" fra kl. 15.00—17.00

Læseguiderne Hanne og Lotte, kommer og læser for jer
og derefter får I en god snak om emnet og
evt. stiller spørgsmål til det læste.

*Til info....der skal ikke læses noget hjemmefra,
alt foregår i de 2 timer hvor I mødes.*

HUSK...der hygges også med en kop kaffe.
Alle der er interesserede, skal blot møde op.

Har I spørgsmål er I velkomne til at kontakte
Kristian Jensen som træffes på:
kristianjensen0@gmail.com eller mobil 2330 6394

BANKO

onsdag d. 28. oktober

kl. 13.00—15.00

1 plade incl. kaffe **40,-kr.**

Efterfølgende plader pr stk. **10,-kr.**

5	12		35			67		80
6		24		43		69		88
8		29			58		79	89

5	12		35			67		80
6		24		43		69		88
8		29			58		79	89

		Oktober 2026
1	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
2	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10 - 12 Billetsalg Løvfaldsfest "Aktiviteten" kl. 11 - 12
3	lørdag	
4	søndag	
5	mandag	Walk and Talk v/hovedindgangen kl. 10-11.30 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
6	tirsdag	Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00
7	onsdag	
8	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
9	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
10	lørdag	
11	søndag	
12	mandag	Walk and Talk v/hovedindgangen kl. 10-11.30 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
13	tirsdag	
14	onsdag	Løvfaldsfest på Tangkroen" kl. 17.30 -20.00
15	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00

		Oktober 2026
16	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
17	lørdag	
18	søndag	Søndagsbio i "Aktiviteten" fra kl. 14.00
19	mandag	Walk and Talk v/hovedindgangen kl. 10-11.30 Tilmeld Oddertur kl. 9.30—10.00 hos Knud på mobil 2021 2550. Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
20	tirsdag	
21	onsdag	Bustur til Odder kl. 10.00—13.00
22	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
23	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
24	lørdag	
25	søndag	
26	mandag	Walk and Talk v/hovedindgangen kl. 10-11.30 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
27	tirsdag	
28	onsdag	Banko i "Udsigten" kl. 13.00 –15.00
29	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
30	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
31	lørdag	

Fra Ledelsen....

KONTAKT TIL HJEMMEPLEJEN:

Har I brug for hjælp fra hjemmeplejen,
kan de kontaktes,
på alle hverdage fra kl. 8.00—12.00
på tlf. 4185 7423

Selvtræningstider på Folkehuset Dalgas

Mandag kl. 6.00 -14.00 og 15.00 -20.00

Tirsdag kl. 6.00 -20.00

Onsdag kl. 6.00 -20.00

Torsdag kl. 6.00 -13.00 og kl. 14.00 -20.00

Fredag, lørdag, søndag og
helligdage kl. 6.00 -20.00

Der kan være terapeuter i lokalet, sammen med
selvtrænere, alle hverdage kl. 8.00 -16.00.



HOLDTRÆNING FOR SELVTRÆNERE I 2026 - 2027, FOLKEHUSET DALGAS

DER ER HOLDTRÆNING HVER 3.
MANDAG MED FYSIOTERAPEUT
KASPER LOFT.

TILMELD DIG PÅ MAIL
SELVTRAEN@GMAIL.COM

KOMMENDE MANDAGE:

10.8.26, 31.8.26, 21.9.28,
19.10.26, 9.11.26, 30.11.26,
4.1.27, 25.1.27, 15.2.27, 8.3.27,
5.4.27, 26.4.27, 24.5.27 og
14.6.27 KL. 16.05 - 17.55.

KØB DIT MEDLEMSSKAB 200
KR. PR. ÅR VIA

WWW.FO.DK/KURSER SØG PÅ
26-1992.

Beboerforeningen



FOTO
KOMMER



Formand Knud Østergaard, Dalgas Avenue 146

knud.oest@gmail.com

Mobil: 2021 2550

Anne Marie Steenild, Dalgas Avenue 142

annemariesteenild@gmail.com

Mobil: 2891 0206

Freddy Petersen, Dalgas Avenue 144

freddypetersenagf@gmail.com

Mobil: 4112 8539

**Beboerforeningen tager sig af ønsker
og ideer til forbedringer, vedrørende
bygninger, lejligheder og området.**

Beboerforeningen....

VIGTIG INFO !!

NY PROCEDURE VED HJÆLP FRA PEDEL...

Har du brug for teknisk hjælp til din bolig som f.eks. en defekt vandhane, køleskabet er "stået af", jeres nøgle virker ikke eller elevatorerne er ude af drift.

Da skal I ALTID kontakte PEDEL-TEAMET

på dette tlf.nr. **2328 4617.**

Dette er et meget vigtigt telefonnr – så derfor bør I altid have det på jer.

Har I problemer med nøglerne til jeres lejligheder, skal disse opdateres.

Dette kan ske ved den sorte box, som er placeret ved døren til nr. 118 samt ved glasdøren på vej ind til "Aktiviteten".

Alle beboere på Dalgas vil modtage et særskilt referat fra Bolig Administrationen, vedr. Årsmødet afholdt d. 22. september.

TEKNISK SERVICE

Kære Beboer

Har du brug for teknisk hjælp til din bolig kan du melde det ind via QR-koden:



- Vælg den ejendom hvor opgaven er (kan vælges ud fra ejendommens adresse eller navn).
- Hvis vi skal kunne kontakte dig for aftale, noter telefonnummer i indmeldingen.
- Ved akutte opgaver kontaktes teknisk service på telefon: 2328 4617
- Mail til det lokale Teknisk Service team: ejendomsdrift-vest-3-4@mtm.aarhus.dk
- Ved akutte bygningsskader uden for normal åbningstid kontaktes Østjyllands Brandvæsen på tlf. 86 76 77 59.



Kære Personale

- Opgaver til Teknisk Service meldes ind via MainManager.
- Ved akutte opgaver kontaktes Teknisk Service på Telefon: 23284617
- Ved akutte skader på bygninger uden for normal arbejdstid kontaktes Teknisk Vagt:



Dalgas rådet



NÆSTFORMAND
Knud Østergaard



FORMAND
Kurt Neergaard



KASSERER & SEKRETÆR
Anders Andersen



RÅDSMEDLEM
Freddy Petersen



RÅDSMEDLEM
Kristian Jensen



RÅDSMEDLEM
Hanne Østergaard



RÅDSMEDLEM
Harriet Andersen



RÅDSMEDLEM
Mariann Larsen

Dalgasrådet's opgaver er at afholde diverse arrangementer for beboerne.

Det er fester, busture, bankospil, foredrag og lignende.

VEDR. BRUG AF "RÅDSLOKALE" NR. 118:

Rådslokalet er **kun** til brug for beboerne og kan lejes af disse, til f.eks. et familiearrangement. Dog må der kun opholde sig max. ca 20 personer af gangen.

Der er et depositum på kr. 100,- pr gang man låner lokalet. Dette beløb returneres når nøglen afleveres til Freddy og alt er ok.

Det er kun Dalgasrådet der har nøgle til lokalet og ønsker I at låne det, skal I henvende jer til Freddy — han har en "lånenøgle" som udleveres.

Freddy Petersen Mobil: 4112 8539
freddypetersenagf@gmail.com

Vær obs på, ødelægges noget, skal I selv erstatte dette.

Ligeledes skal lokalet (stue, køkken og toilet), afleveres i rengjort og opryddet stand, helt som I modtog det og service m.m. skal vaskes og stilles på plads.

Der forefindes opvaskemaskine, kaffemaskine, el-kedel og service til 20 personer. Stuen indeholder spisebord med 12 stole + 8 extra klapstole samt 2 klapborde.

Telefonliste – Folkehuset Dalgas

Telefon: 87131600

(Én indgang via Sundhed- og Omsorgslinjen)

FUNKTION	NAVN	TRÆFFETID	TLF. NUMMER OG MAIL
Borger-konsulenter	Én indgang via Sundhed og Omsorgslinjen	Kl. 10.00 -15.00	8713 1600
Sundhedsklinik Dalgas	Én indgang via Sundhed og Omsorgslinjen	Åben efter aftale kl. 8.00 -15.00	8713 1600
Leder af folke- huset Dalgas	Jakob Vestergren Bavnshøj		javb @aarhus.dk
Leder af hjemme- plejen på Dalgas	Patricia		pahea@aarhus.dk
Frivilligkonsulent	Helle Randlev		4185 8666 rahel@aarhus.dk
Forebyggelses- konsulent	Louise Lykke Storgaard		4185 5252 lls@aarhus.dk
Lokalebooking	Ane Dorte Wendelbo		2176 2408 adw@aarhus.dk
TEKNISK SERVICE		Hele døgnet	2328 4617
Centerråds- formand	Kurt Neergaard		4051 4477 kurtneergaard @outlook.dk
Beboerforenings- formand	Knud Østergaard		2021 2550 knud.oest @gmail.com
Restaurant TANGKROEN	Hjemmeside: tangkroen.dk		2540 7300 kontakt@ tangkroen.dk

HVOR SKAL JEG HENVENDE MIG ?

Sundhed og Omsorgslinjen tlf. 87 13 16 00

Ring her hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Folkehusenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- .Handicapbiler
- Kørsel til læge og speciallæge
- Omsorgs-tandpleje

Telefonen er bemandet hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00.

Hvis du modtager hjemmepleje og har brug for at aflyse et besøg, høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket, eller du har andre forespørgsler til hjemmeplejens opgaver, skal du kontakte hjemmeplejen i dit lokalområde—se hjemmeplejens telefonnumre på **aarhus.dk/msokontakt**

KVIKSERVICE (hjælpemiddel centret)

Får du pludselig brug for et mindre hjælpemiddel, så kan du få hurtig rådgivning og låne udvalgte hjælpemidler gennem KVIKSERVICE i Aarhus kommune.

På hjemmesiden: **aarhus.dk/kvikservice** her kan I se en oversigt over hjælpemidler, der kan lånes.

**KVIKSERVICE kan kontaktes mandag – fredag kl. 9 – 13.
på telefon 4185 9410**

Alarmcentral.....	1 1 2
Politi.....	1 1 4
Skadestuen. <i>Ring først</i>	70 11 31 31
Sundhedsklinik Lokalcenter Marselis.....	87 13 48 75
Lægevagten.....	70 11 31 31
Tandlægevagten.....	40 51 51 62
Taxa.....	89 48 48 48
Midttrafik.....	89 40 10 10
DSB.....	70 13 14 15
Rutebilstationen.....	70 21 02 30
Sct. Pauls Kirkekontor.....	86 12 21 54
Skejby Sygehus.....	78 45 00 00
Marselisborg Centret Ørumsgade.....	78 41 44 00
Højbjerg Bibliotek.....	89 40 95 00
Borgerservice Århus Kommune.....	89 40 22 22
Århus Kommune.....	89 40 20 00
Handicapkørsel/telebus i Århus Kommune.....	87 40 83 00
Patientbefordring	70 23 62 48
Bolig-administrationen.....	89 40 66 44
Hjemmeplejen hverdage mellem 8 og 12.....	41 85 74 23
Teknisk Service Team hele døgnet	23 28 46 17

Oplever du som hørehæmmet problemer; så kontakt
Høreteam tlf. 78 76 79 61— kl. 8.00 - 16.00.

Bilag fra pensionister kan sendes til: Ydelsescenter Aarhus
Pensionsafdelingen, Værkmestergade 15B 8000 Aarhus C.

Læs mere her:

<https://www.aarhus.dk/borger/borgerservice/okonomi-og-pension/folkepension/tillaeg-til-folkepension-og-foertidspension/#1>

**Åbne arrangementer
i Folkehuset Dalgas
Dalgas Avenue 54**

Oktober:

Tirsdag d. 6. oktober Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00

Efter gudstjenesten er der gratis kirkekaffe

Tirsdag d. 6 oktober Livestreaming "Aktiviteten" kl. 18.45 -21.30

Tirsdag 14. oktober **Løvfaldsfest i Tangkroen** kl. 17.30 -20.00

Billetsalg fra Aktiviteten fredag d. 2. okt. kl. 11.00—12.00

Søndag d. 18. oktober Cafebio i "Aktiviteten" kl. 14.00–16.30

Tirsdag d. 20 okt. Livestreaming i "Aktiviteten" kl. 18.45 -21.30

Onsdag d. 21. oktober Bustur til Odder kl. 10.00 - 13.00

Onsdag d. 28. oktober Banko i "Udsigten" kl. 13.00 - 15.00

**Husk....Walk and Talk og læsegruppe
hver mandag
samt strik, snak og hygge hver fredag.**