

DALGAS-POSTEN

Nr. 1 Januar 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:

dalgasposten@yahoo.dk

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 i
bunden af 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**

NYTÅRSKUR

ONSDAG D. 14. JANUAR I "AKTIVITETEN"

KL. 13.00—15.00

PRIS 125,- KR.

Der serveres bobler, 2 stk. smørrebrød incl. drikkevarer, samt kaffe og kransekage.

Ved allergener eller andet, husk at oplyse det når I køber billetter.



**Billetter sælges fra "Aktivitetslokalet"
fredag d. 9. januar kl. 11—12**

Billetterne sælges efter "først til mølle" princippet
og der er ca **40 stk.** p.g.a. pladsforholdene.

HUSK....kun kontant betaling—vi har ikke MobilePay.

Venlig hilsen Dalgasrådet og Beboerforeningen

Cafébio



HJEM KÆRE HJEM er en varm og autentisk fortælling hvor man møder den 32-årige fraskilte Sofie, der begynder som hjemmehjælper i et sønderjysk lokalsamfund. Sofie er hurtig til at skabe relationer til de ældre og sine kolleger og mærker glæden ved at gøre en forskel.

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

Filmen varer 112 min. + ca. 1/2 times pause.
Billetter kan købes samme sted fra kl. 13.30
for kr. 30,00 for kaffe og kage.

TUR MED BUSSEN I JANUAR

ONSDAG DEN 21. JANUAR 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. JAN.**

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, OG BETALINGEN FOREGÅR

VED KONTANT BETALING I BUSSEN, SÅ HUSK AFTALT BELØB

KR. 36,00 + PENGE TIL KAFFE/TE.



BANKO

onsdag d. 28. januar

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

Kom og syng med !

Torsdag kl. 13.30 - 15.00

i Aktivitetslokalet

Musik, kaffe/te og kage 40,- kr.

(medbring gerne aftalte penge)

Vi starter igen d. 15. januar 2026.



Gudstjeneste i "Udsigten"

tirsdag den 6. januar

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.



LÆSEGRUPPE PÅ DALGAS

Hver mandag
i "Aktiviteten" fra kl. 15.00—17.00

Læseguiderne Mette 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



ÅRSMØDE 2026

ONSDAG D. 11. FEBRUAR KL. 14.00 - 16.00

i "Aktiviteten" - hvor der serveres kaffe og kage.

Program:

1. Velkomst
v/rådsformand Kurt Neergaard
2. Orientering om Folkehuset og arbejdet i Dalgasrådet
v/rådsformand Kurt Neergaard
3. Regnskab
v/kasserer Anders Andersen
4. Nye idéer og forslag til aktiviteter
*Send gerne forslag senest d. **1. februar**, på følgende mail:
dalgasposten@yahoo.dk*
5. Opstilling af medlemmer til Dalgasrådet
v/kasserer Anders Andersen
Dalgasrådet skal min. bestå af 3 personer, der er ingen alders- eller bopælskrav, i forhold til at indgå i centerråds-arbejdet.
6. Eventuelt

Nu kan du få indflydelse på, hvilke aktiviteter og oplevelser, som dit lokale folkehus skal være ramme for i 2026.

Måske du aldrig har hørt om dit folkehus, måske kommer du ofte og kender både huset og aktiviteterne. Uanset, så er du meget velkommen til årsmødet, hvor vi fortæller om Folkehuset og de mange fællesskaber det indeholder, samt du kan få indflydelse på, hvad huset fremover kan danne ramme om.

Alle er velkomne til Årsmødet, også gerne pårørende.



Her kan I se foto fra "Æbleskive-træf"
på "Olsen's Plads", hvor 17 beboere fejrede
æbleskivernes opstart, den 2. søndag i advent.

**Til info, er der stadig beboere der mødes
på denne plads, når vejret tillader det.**



FOTO FRA JULEFROKOSTEN 3. DECEMBER



Noteringskalender

		Januar 2026
1	torsdag	Nytårsdag
2	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10
3	lørdag	
4	søndag	
5	mandag	Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
6	tirsdag	Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00
7	onsdag	
8	torsdag	
9	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10
10	lørdag	
11	søndag	
12	mandag	Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
13	tirsdag	
14	onsdag	
15	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00

Noteringskalender

		Januar 2026
16	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10
17	lørdag	
18	søndag	Cafebio i "Aktiviteten" kl. 14.00—16.30
19	mandag	Tilmeld Oddertur kl. 9.30—10.00 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 "Aktiviteten" kl. 10
24	lørdag	
25	søndag	
26	mandag	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 "Aktiviteten" kl. 10
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

BEMÆRK NYE... selvtræningstider
på Folkehuset Dalgas—gældende pr. 1. dec.

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.

Fra Ledelsen....

Vigtig info vedr. selvtræning i Folkehuset Dalgas:

Fra juni 2025 er døren låst og for at få adgang til træningslokalet, skal du købe et medlemskab for 200 kr. pr år hos FO.

Det gør du ved at gå ind på hjemmesiden

www.fo.dk hold nr. 24-1658

Alternativ kan du henvende dig hos FO Aarhus, Frederiksgade 78c, 8000 Aarhus c eller på tlf. 8746 4500.

Du vil herefter høre nærmere om hvor og hvornår du kan få udleveret en nøglebrik til døren.

Du skal altid opdatere din nøglebrik, **HVER GANG** du kommer og træner, for at kunne låse døren op til træningslokalet. Hold nøglebrikken stille foran scanneren ved døren, når den lyser grøn, så er nøglebrikken opdateret og du kan nu åbne døren til lokalet.

Alle der i forvejen har et medlemskab, har fået info ang. ovennævnte, samt hvor og hvornår de kan hente deres nøglebrik.

Beboerforeningen....



Formand Knud Østergaard, Dalgas Avenue 146

knud.oest@gmail.com

Mobil: 2021 2550

Gertrud Jensen, Dalgas Avenue 160

Mobil: 2561 1435

Freddy Petersen, Dalgas Avenue 144

freddypetersenagf@gmail.com

Mobil: 4112 8539

Suppleant Birthe Sundtoft, Dalgas Avenue 124

sundtoft@youmail.dk

Mobil: 2899 0689

**Beboerforeningen tager sig af
henvendelser fra beboerne,
vedrørende bygninger, lejligheder
og området.**

VIGTIG INFO !!!

*Døre til kælderen
SKAL ALTID være lukkede,
dette for at forhindre indbrud.*

*Lågerne til alle affalds-skakter
SKAL ALTID være lukkede,
dette af hensyn til rotter.*

*Ved elevatorfejl....
da skal I kontakte Henrik Nielsen
på mobil 2920 3974*

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.



Kære Beboere på Dalgas

Hvis nogle af jer, mangler en hjælpende hånd, til at lave nogle ting, som I ikke selv kan lave, eller som pedellen ikke kan/må lave!

Da vil jeg gerne, efter nærmere aftale, tilbyde min hjælp, til f.eks. at opsætte en hylde, reol, bore et par huller og hænge noget op, eller måske samle et møbel fra f.eks. Ikea.

Hvis I mangler nogle ting til det I gerne vil have lavet, sørger jeg gerne for at indkøbe det.

SÅ DERFOR, TØV IKKE MED AT RINGE TIL MIG:

Venlig hilsen

Knud Østergaard, Dalgas Avenue 146

Telefon: 20 21 25 50



VAREUDBRINGNING

PÅ HELE FREDERIKSBJERG OG LANGENÆS.

Ring og hør nærmere

Vi bager selv - derfor altid *frisk* brød

PÅ GENSYN HOS

Åbent alle dage

7.00 – 21.00


LET•KØB

SØNDERBORGGADE 9
- tæt på din hverdag

ved Torben Andersen
Sønderborggade 9
8000 Aarhus C
Tlf. 86 14 54 32

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 folkehuset Dalgas	Jakob Vestergren Bavnshøj		javb@aarhus.dk
Leder af hjemmeplejen Dalgas	Patricia		pahea@aarhus.dk
Frivilligkonsulent	Helle Randlev		4185 8666 rahel@aarhus.dk
Forebyggelses-konsulenter	Anne Dorte Bülow Prisak		adbp@aarhus.dk
Lokalebooking	Ane Dorte Wendelbo		2176 2408 adw@aarhus.dk
Pedel	Henrik Nielsen		2920 3974
Centerrådsformand	Kurt Neergaard		4051 4477 kurtneergaard@outlook.dk
Beboerforeningsformand	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. Efter kl. 15.00 samt i weekender og helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på **tlf. 86 12 10 21.**

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**

HVIS DU HAR LÅST DIG UDE.....

Hvis du kommer i den situation og **ikke** har en nøgleaftale med din nabo eller andre, så skal du ringe til de 2 ovennævnte numre i pågældende tidsrum. **Det er 2 vigtige numre**, som du skal gemme på telefonen, eller have dem på en seddel, som du altid har på dig! Hvis du ikke har din mobiltelefon med dig, så må du henvende dig til din nabo eller én af dine bekendte og låne en telefon. Du har lov at spørge en hjemmehjælper, hvis du er så heldig at møde en.

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
Henrik Nielsen Teknisk service.....	29 20 39 74
Hjemmeplejen hverdage mellem 8 og 12	41 85 74 23

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>

Døgnplejen Brandstationen 86 12 10 21.

Hverdage kl. 15.00-8.00. Weekend og helligdage hele døgnet.

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

Januar:

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

Efter gudstjenesten er der gratis kirkekaffe

Onsdag d. 14. Januar Nytårs-kur i "Aktiviteten" kl. 13.00 - 15.00

Billetsalg v/"Aktiviteten" d. 9. januar kl. 11.00—12.00

Søndag d. 18. januar. Cafe'bio i "Aktiviteten" kl. 14.00 – 16.30

Onsdag . 21. januar Bustur til Odder kl. 10.00 - 13.00

Onsdag d. 28. januar Banko i "Aktiviteten" kl. 13.00 - 15.00

**Husk....Læsegruppe hver mandag.
"Kom og syng med" hver torsdag,
samt strik, snak og hygge hver fredag.**

Godt nytår til jer alle.