



Abildposten maj 2025

Indholdsfortegnelse

Det sker i Folkehuset Abildgården	2
Lørdagsspil i Abildgården og Foredrag	3
Siden sidst og robotter	4
§18, Folkehus-kontakt, selvtræning&FO	5
Faldforebyggelse	6
Udpluk af 'Det sker i folkehusene i maj '	7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 22	8-9
Nyttige kontakter	10
Kontakter til Distrikt Nord	11
Tovholdere og Centerråd	12

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

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

**www.folkehuset.abildgarden.dk
aktiviteter og arrangementer**

DET SKER i Folkehuset Abildgården

MAJ 2025

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirsdag i ulige uger	10 - 11.30 frivilliglokalet	Mandegruppen <i>v/Kurt Møller</i>
Tors 1/5	10.30-12.00 salen	Vi hygger i salen <i>v/Kvindegruppen</i>
Man 12/5	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 14/5	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage.
Tors 15/5	Afg. 9.30	Køretur ud i det blå med frokost i Bondehuset, Saksild Strand <i>v/Kvindegruppen</i>
Ons 21/5	13.30 stuen	Plejhjemsgudstjeneste <i>v/Naser Rezaeih</i>
Man 26/5	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Fredage	10-12 salen	Gulvkurling / Petanque <i>v/Lis Stenfeldt</i> Bare mød op - det er sjovt og go' motion! Vinter og regnvejrskage spiller vi i salen.



KOM TIL SPILLE-KOMSAMMEN i FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN



Vi spiller enkle spil, som alle kan være med til.
Alle er velkomne uanset alder - børn dog i følge med en voksen.

Lørdagene den 3. maj, 7. juni og 5. juli kl. 13-15 i lokale 1

Ingen tilmelding - bare mød op med godt humør,
en kop og en lille tallerken.

Første gang er gratis.
Derefter vil det koste 20 kr. pr. gang for kaffe og kage.

De bedste hilsner fra

Jane og Ursula, Skovvangsvej 133



FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN
▲ ▲ ♥ ■ ● ● ■ ♥ ▲ ▲



"Aarhus befriet!"
Foredrag
søndag den 4. maj 2025
kl. 19-21.00
Pris: 125 kr.

Den Gamle By

I anledning af 80-året for Danmarks befrielse fortæller museumsinspektør *Søren Tange Rasmussen* om, hvordan det gik til, da tyskerne kapitulerede den 5. maj 1945

- ♥ Foredraget foregår i Helsingør Teater i Den Gamle By.
- ♥ Indgang via teaterporten på Eugen Warmings Vej
- ♥ Der vil være salg af drikkevarer i pausen

Billetter:

Tlf: 8612 3188
Mobil: 4185 0776

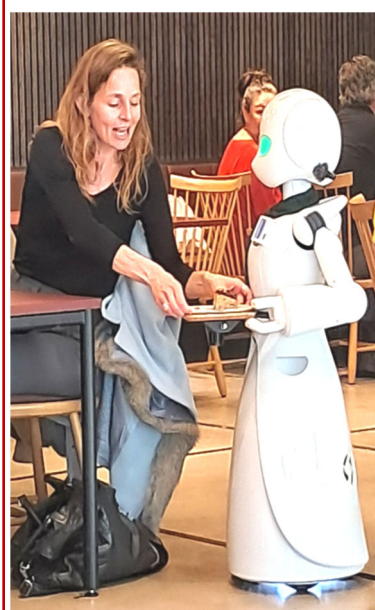
Link: <https://shop.dengamleby.dk/oplevelser/aarhus-befriet/>

Karin Høgh i kvindegruppen 3/4 2025

Igen havde vi et spændende besøg af Karin Høgh, hvor hun fortalte om hendes frivillige arbejde for hjemløse og gadebørn i Indien. Karin arbejdede i tre måneder for Mother Theresa. Efter hjemkomsten organiserede hun her i Danmark strikkeklubber, som strikkede løs af tæpper, der sendtes til Indien.

I dag køber hun garn, og ildsjæle hækler de skønneste tæpper, som Karin Høgh sælger - bl.a. når hun er rundt at holde foredrag. Pengene bliver så overført til Mother Theresas hjælpeorganisationer.

Fotos og tekst: Ketty



Robotterne er over os!

Robot Kasper på billedet her i caféen er ganske imødekomende. Den og andre, mindre robotter, kan du få til at betjene dig i *Generationernes Hus* helt til september.

Ved henvendelse svarer de høfligt på alle spørgsmål. Kasper her blev spurgt, hvordan han havde det med at gå i kjole. Svaret var, at det valgte han ikke selv.

Kig ind - og oplev samtidig
Generationernes Hus

Go' fornøjelse!



Generationernes Hus, Thit Jensens Gade 3-11 - 8000 Aarhus
[Link: generationerneshus.aarhus.dk](http://generationerneshus.aarhus.dk)

Husk at ansøge §18



Det er nu muligt at ansøge §18 puljen.

- **maj klassisk pulje**
- 1. oktober åbner **kvikpulje** for efteråret

For yderligere info om §18 se: 'Søg støtte til frivilligt socialt arbejde for borgere over 60 år'

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte:

Jeppe Tarp - mail: paragraf18@mso.aarhus.dk - tlf. 2478 4167

Fra sundhed og Omsorg

FØLG MED



**FOLKEHUSENES
HJEMMESIDE**
www.folkehuse.aarhus.dk



**FOLKEHUSENES
NYHEDSBREV**
Nyt fra folkehuse



**FOLKEHUSENES
FACEBOOK-SIDE**
Folkehuse i Aarhus



**FOLKEHUSENES
INSTAGRAM-SIDE**
[folkehuse.aarhus](https://www.instagram.com/folkehuse.aarhus)



Selvtræning i Folkehuset Abildgården



Kig ind, når fysioterapeut og
instruktør *Kasper Loft*
giver instruktion og opfølgning på
selvtræning
onsdage 14. og 28. maj kl. 14.40



FOs 'Ud af Røret' 2025:

Der er tilmelding hele året
til vores aktiviteter:

- ♥ Træningshold og
- ♥ IT-undervisning
(smartphone, iPad og PC)
i 'Ud af Røret',
Folkehuset Abildgården

Kontakt *Kasper Loft*,
fysioterapeut og instruktør
i selvtræning, FO-Aarhus
tlf. 5041 3932
mail: udafrøret@gmail.com.

Er du bekymret for at falde?
Har du gang og balanceproblemer?
Har du været faldet?



Inspirationsdage om faldforebyggelse

Dagene er gratis og kræver ingen tilmelding!

Hvor og hvornår foregår det?

9. maj 2025 - Folkehuset Fuglebakken, Festsalen

12-12.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Bekymring for at falde
15-15.45: Svimmelhed og faldrisiko

16. maj 2025 - Folkehuset Risskov, Cafe-lokalet

10-10.45: Bekymring for at falde
11-11.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Svimmelhed og faldrisiko

23. maj 2025 - Folkehuset Harlev, Lille sal og Cafeen

10-10.45: Bekymring for at falde
11-11.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Svimmelhed og faldrisiko

Du kan på alle dagene også

- få testet din faldrisiko ved hjælp af Smartfloor
- få en kort samtale med en fysioterapeut
- afprøve teknikker til at komme op fra gulv

**Der serveres kaffe/te
og lidt sødt**

**Der er mulighed for at købe
frokost i cafeen**

**Mød op til alle oplæg eller
kom og hør det der
interessere dig!**

**CENTER FOR
FALDFOREBYGGELSE**



04.

maj

Folkehuset fejrer 80 året for befrielsen

Foredrag og kransenedlæggelse i Holme by og Folkehus



06.

maj

Repair-café i folkehuset

Lad frivillige fikse dine ting og sager

06. maj 2025

14.00 - 17.00

Folkehuset Beder



06.

maj

Fællessang

Åby Sogns Menighedspleje indbyder alle til fællessang i spisetuen, 1. sal

06. maj 2025

15.00 - 16.00

Folkehuset Åbyhøj



08.

maj

SIND inviterer til kreaecafé

I Kreaecaféen kan man hygge sig over kreative projekter med velkendte eller nye bekendtskaber.

08. maj 2025

16.00 - 18.00

Folkehuset Møllestien



20.

maj

Forårets store udflugt

Spændende heldags bustur

20. maj 2025

09.00 - 19.00

Folkehuset Viby



15.

maj

Hensyntagende Dans

Livsglæde, motion og fællesskab gennem dans og musik

15. maj 2025

11.00 - 12.00

Folkehuset Beder



21.

maj

Crepepapirblomster for begyndere

Hop med på trenden, og lær at skabe dine egne flotte papirblomster. Under workshoppen får du grundig vejledning i at bruge det formbare, italienske crepepapir samt i de materialer, der gør det muligt at kreere alverdens papirblomster.

21. maj 2025

16.30 - 19.30

Folkehuset Vestervang



28.

maj

Strik til krisecentre og hjemløse

Vil du strikke til et godt formål og være en del af et hyggeligt fællesskab?

28. maj 2025

13.00 - 15.30

Folkehuset Tranbjerg



31.

maj

SIND inviterer til spilcafé

Bræt- og kortspil er en god anledning til at være sammen uden at skulle anstrenge sig for at holde en samtale kørende.

31. maj 2025

15.00 - 19.00

Folkehuset Møllestien

Jørna Bækmarks føljeton:
”Fortællinger fra vores generation” - kapitel 22

Olav havde fået hyre på en stenfisker, som fiskede sten i Øresund, og kom derfor jævnligt hjem. Jeg var i mellemtiden blevet gravid: Olav og jeg ventede barn.

Efterhånden som jeg blev større, indså vi, at jeg ikke vedblivende kunne passe forretningen, så den blev sat til salg.

I forbindelse med salget skulle varelageret tælles op, og det tilbød min farfar, *Andreas Bækmark*, sig beredvilligt at hjælpe med.

Efter dette var fuldbragt flyttede jeg til Aalborg. Mine bedsteforældre var omsider flyttet fra min mors lejlighed og ud på Østerbro. Her havde min morfar købt en ejendom, hvor han og min mormor beboede en lejlighed på 1. sal. I forretningslokalet i stueetagen blev der indrettet cykelforretning. Min mors lejlighed stod derfor tom, og her flyttede jeg så ind.

- Ringen var sluttet.

Olav fortsatte til søs, dog nu med en ny hyre, der førte ham længere bort. Han havde besluttet, at han ville hjem til Norge for at tage eksamen som skibsfører på Haugesund Navigationsskole ved skolestart til August.

I mellemtiden tilbragte jeg min graviditet i lejligheden på Vesterbro. Jeg skulle nedkomme i maj og gik til jævnlig kontrol hos min gamle læge, doktor Schousbo. Her blev jeg underrettet om, at mit barn skulle fødes ved *sædefødsel*. Jeg tillagde det egentlig ikke den helt store betydning. Dog, da det efterhånden var lige op over, ville jeg alligevel gerne have klarhed over hvad *sædefødsel* egentlig indebar og henvendte mig derfor hos min læge for at få en udredning. Jeg blev orienteret om, at sædefødsel betød, at barnet kom til verden med numsen først i stedet for hovedet, altså bukket sammen. - Det lød ikke spor rart!

Efter lægebesøget begav jeg mig på hjemvejen. Her skete det hverken værre eller bedre, end at jeg fik veer. Jeg fandt det frygtelig pinligt, så jeg lænede mig ind mod butiksruderne under anfaldene og håbede på, at ingen bemærkede noget. Jeg fik kæmpet mig op på fjerde sal, og her gik vandet.

Jeg var jo alene, overladt til mig selv. Jeg havde ikke telefon. Jeg gik ned til underboen og bad dem ringe efter en ambulance. Da ambulancefolkene kom, blev jeg båret ned. Vel nede kom jeg i tanker om, at jeg havde glemt den toilettaske, jeg havde gjort klar. Ergo måtte jeg på fjerde sal nok en gang.

(Fortsættes næste side)

Endelig ankom vi til hospitalet, og jeg blev lagt i seng på fødegangen og overladt til mig selv udstyret med en snor, jeg kunne trække i og med den besked, at det nok ville vare en stund, før noget blev "presserende" - desuagtet jeg forklarede, hvorledes det stod til.

Det varede ikke mere end et kvarters tid, før jeg fik presseveer og var klar over, at nu *skulle* jeg have hjælp. Jeg måtte ud på gulvet, da snoren var placeret uden for min rækkevidde.

Da der omsider dukkede nogen op, fik jeg at vide at jeg var hysterisk, hvilket *ikke* var tilfældet - jeg var standhaftig og holdt fast ved, at jeg var ved at føde. Det gik omsider op for jordemoderen, hvad der var ved at ske, og min seng blev kørt med ilmarch til fødestuen.

Fødslen var langt fremskreden, og jeg fik besked om at holde igen for ikke at revne for meget. Det skulle jeg ikke, nej! Dette skulle overstås hurtigst muligt, og det blev det.

Jeg fik den yndigste lille pige, med langt, mørkt hår - en stor pige på 4,3 kg. Hun så ud som en rigtig baby med runde kinder. Der var smilehuller på albuerne og hænderne, hun var ikke en lille rynket baby.

Hendes hovedskal var ikke deformeret efter fødslen, som jo ellers er normen - hun var kort og godt bedårende! - Det kostede 16 sting, men var det hele værd.

Cajus, der var indkaldt til militæret som marinesoldat, kom og besøgte mig på hospitalet. Det var ham, som foreslog, at min lille pige skulle hedde *Jeanette*, og sådan blev det. Det var også ham der sørgede for, at hun blev tilmeldt folkeregisteret og fik udstedt en fødselsattest.

Han var den eneste, der var der for mig. Han var meget bekymret over, at jeg skulle hjem og bo alene med mit nyfødte barn, men eftersom der ikke var nogen, var det budene.



Jørna Bækmark
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 Lægevagten	kl. 08 - 16 kl. 16 - 08	- 7011 3131
<i>Skadestuen: Ring først læge/vagtlæge.</i> <i>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



HJEMMEPLEJEN Sundhed og Omsorgslinjen

Hverdage:

kl. 8 - 12: 87 13 13 13

kl. 12 - 15: 87 13 16 00

hvis du som borger skal aflyse eller ændre et besøg af hjemmeplejen, høre, hvor hjemmeplejen bliver af - eller du har andre forespørgsler vedrørende opgaver, som *hjemmeplejen* varetager.

AKUT BEHOV FOR HJÆLP: DØGNPLEJEN

86 12 10 21

*Kontaktes kl. 15.00 - 08.00 på
hverdag, weekender
og helligdage.*

- Det sker via brandstationen.

"Sundhed og Omsorgslinjen"

87 13 16 00

Kontaktes alle hverdage kl. 10 - 15.

Kun akut: kl. 08 - 15,

hvis du har brug for hjælp eller har spørgsmål vedrørende:

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

- **Kontakt pr. e-mail:**

*Skriv sikkert til os via MitID
- og udfyld skemaet på:*

www.sundhedogomsorgslinjen

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:

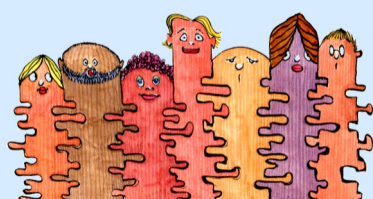
tlf. 5157 5858 + tlf.svarer



Kontakt til tovholderne Folkehuset Abildgården



Kvindegruppen.....	Inger Søbirk.....	tlf. 4026 6419
Lavia Banko.....	Egon Gaarmann.....	tlf. 2064 1971
Mandegruppen.....	Kurt Møller.....	tlf. 6172 1655
Krolf/Kurling.....	Lis Stenfeldt.....	tlf. 5153 1765
FO Ud af Røret.....	Kasper Loft.....	tlf. 5041 3932



Abildgårdens Centerråd:



♥ Inger Søbirk:

tlf. 4026 6419

mail: soebirkpedersen@gmail.com

♥ Kirsten F. Jensen:

tlf. 2924 2289

[ingen mail](#)

♥ Anni Linger

tlf. 5122 8361

mail: anni_linger@hotmail.com

♥ Lilly Holm Bach:

tlf. 5045 8550

mail: lihabach@gmail.com

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

