

# Skjalden

September  
2024



**Folkehuset Hjortshøj**

En del af  
**Sundhed & Omsorg**  
**Aarhus Kommune**  
**Distrikt Nord**

## Skjaldens redaktion

Birgit Thyregod,  
Villy Jensen



**Vigtigt:** Alle er **velkomne til at komme med indlæg.**

Du kan skrive til e-mail adressen: [skjaldenredaktion@live.dk](mailto:skjaldenredaktion@live.dk)  
Skjalden udgives i et samarbejde mellem pensionistforeningen, centerrådet og Folkehuset Hjortshøj.

**Deadline altid den 18. - kl. 18.**

**Læserbreve, artikler eller gode ideer til bladet kan sendes til:**

**Skjaldens redaktion [skjaldenredaktion@live.dk](mailto:skjaldenredaktion@live.dk)**

Skjalden kan også læses på kommunens hjemmeside: Find Folkehuset Hjortshøj, vælg aktiviteter og rul ned til Skjalden.

Side	Indholdsfortegnelse
3	Røsten.
4-5	Telefontavle.
6-7	Mandagstræf, Gudstjeneste, Gymnastik, Fredagsbanko, Strikkecafeen, Pensionistbowling.
8-9	Søndagskaffe, Seniordans, Slægtsforskning, Festuge, Krolf, Frivilligbar, Pensionistforeningens lotteri.
10-11	Nordlyset, Hjortshøj kvindegruppe, Mejlby kvindegruppe, Krolf.
12-13	Fiskemenu.
14-15	Tur til vinbonden, Musikaften.
16-17	Guidet fælleslæsning, Fortællinger for voksne.
18	Ud af røret.
19	Café.

# Røsten



Et efterår har helt bestemt sin charme,  
vi håber det i tilgift har lidt varme,  
dog mærker vi, at dagens lyse timer svinder,  
måske det hjælper, hvis vi et stearinlys finder.  
På vores Center er nu alt igen i gang,  
her kan du være med til både gymnastik og fællessang.  
I tilgift kan du træffe gode venner,  
både gamle og også nogen du endnu ikke kender.

*Ruth*



<b>Hovednummer, sundhed &amp; omsorg Område Nord</b> eller send en mail til: <a href="mailto:omraade-nord@mso.aarhus.dk">omraade-nord@mso.aarhus.dk</a>		<b>Telefon</b> <b>87 13 16 00</b>
<b>Sådan kontakter du hjemmeplejen</b>		
Hjemmeplejens leder	Anders Berg Kloster <a href="mailto:andbekl@aarhus.dk">andbekl@aarhus.dk</a>	29 20 98 42
<p>Kontakt leder ved noget ekstraordinært, som kontaktpersonen ikke kan svare på, eller hvis der ved opkald til hjemmeplejens, hovednummer henvises til leder.</p> <p>Hvis der ikke svares, så læg en besked på telefonsvareren eller send en mail/sms, så bliver du kontaktet hurtigst mulig.</p>		
Hjemmeplejens hovednummer hverdage Mellem kl. 8.00–15.00	Hvis du vil melde afbud, ændre i hjemmehjælpen eller har akut brug for hjælp	87 13 13 13
Brandstationen på hverdage efter kl. 15.00 og i weekender	Kun akutte henvendelser, der ikke kan vente.	86 12 10 21
<b>Sundhedsenheden</b>		
Leder	Zenta Kirstejn Johansen <a href="mailto:zkj@aarhus.dk">zkj@aarhus.dk</a>	40 23 11 23
Sundhedsenheden	Har åben hverdage fra kl. 8 til 12	24 59 46 32
Sundhedsklinikken har åben efter aftale og findes i stueetagens “lange gang” på Folkehuset Hjortshøj.		
Forebyggelses-Konsulent,	Pia Frimand Odgaard <a href="mailto:pifo@aarhus.dk">pifo@aarhus.dk</a>	41 85 52 85
Sundhed og Omsorgs-linien	Har åben hverdage fra kl. 12 til 15	87 13 16 00
Hos Sundhed og Omsorgslinien kan du få svar på dine spørgsmål vedrørende hjemmehjælp, hjælpemidler, plejebolig, sygepleje og meget mere.		

## Boenhederne Hjortshøj Stationsvej 42, 44 og 46

Forstander	Ida Hanquist <a href="mailto:idthni@aarhus.dk">idthni@aarhus.dk</a>	20 16 53 46
Besøgstjenesten (frivillige)	Minna Forchhammer mail: <a href="mailto:minnaforchhammer@gmail.com">minnaforchhammer@gmail.com</a>	61 46 86 31
	Margit Gadeberg mail; <a href="mailto:margitgadeberg@gmail.com">margitgadeberg@gmail.com</a>	28 68 33 81
<b>Folkehuset Hjortshøj</b>		
Folkehusene Nord Herunder Hjortshøj	Administrativ leder Trine Holst <a href="mailto:trihol@aarhus.dk">trihol@aarhus.dk</a>	22 38 87 59
Frivilligkonsulent	Marianne Keiser <a href="mailto:mak@aarhus.dk">mail: mak@aarhus.dk</a>	24 78 29 10
Pedellen	Kim Olesen	29 20 96 88
Café	Hverdage fra kl.7 til13. Cafeen er lukket lørdag og søn- dag og helligdage	87 13 89 58
Rådsformand (frivillig)		
<b>Andre nyttige telefon numre</b>		
Telebus	Handicapservice	87 40 83 00
Folkepension og Bo- ligydelse	Udbetaling Danmark fra kl. 8	70 12 80 63
Folkepension	Frederiks Alle 26.2 hverdage fra kl.09.00 -12.00	70 12 80 61
<p>På nedenstående hjemmeside kan du læse om folkepension.  <a href="https://www.aarhus.dk/borger/borgerservice/okonomi-og-pension/folkepension/">https://www.aarhus.dk/borger/borgerservice/okonomi-og-pension/folkepension/</a>                      Pensionskontoret er lukket for personlig henvendelse.</p>		
Ældrerådet i Aarhus	Mandag fra 12.00 -13.00	86 14 07 47
Pensionistforeningen	Formand Jette Knudsen	28 21 43 12
Demenslinien	Tirsdage kl. 15.00 -16.00	86 78 24 20
Lægevagten Akut sygdom	Mellem kl. 16.00 og 8.00 Egen læge kl.8.00 til16.00	70 11 31 31

**Mandagstræf med støtte fra  
Menighedsrådet  
Hjortshøj Kirke**

**Fra kl. 13.30 til 15.15 på  
Folkehuset Hjortshøj  
( 30 kr. inkl. kaffe og kage)**

**Mandag d. 16/9**

**Morten Remar og de lykkelige kværunter.**

Vi starter sæsonen med et brag af en koncert

Bandet spiller dansksproget pop, jazz, viser og meget andet,

Det bliver en oplevelse ud over det sædvanlige.

**Mandag d. 23/9**

**Pernille Alstrup Jensen: fællessange der vækker minder.**

Vi kender Pernille fra før, derfor glæder vi os til at tilbringe et par

Hyggelige timer sammen med hende, hun kommer med sanghæfter, og sammen vælger vi nogle sange fra "De go'e gamle dage"

**Mandag d. 30/9**

**Ove Nielsen og Trioen**

Spiller bl.a. John Mogensen, gamle slagere, og synger for Til nogle fællessange.

*Lisbeth Inge Pia og Britta*

**Gudstjeneste på  
Folkehuset Hjortshøj**

Den anden torsdag i hver måned er der gudstjeneste på Folkehuset Hjortshøj kl. 14.00.

En gruppe frivillige gør et lokale klar til et hyggeligt gudstjenesterum.

Efter gudstjenesten er der kaffe og kage i caféen.

**Gudstjeneste  
torsdag d. 12. september  
ved Vibe Boye Liisberg.**

*Med venlig hilsen  
Margit Gadeberg*



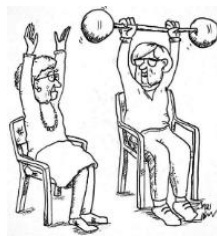
**Stolegymnastik**

Hver tirsdag kl. 10.15 - 12.00 på Folkehuset Hjortshøj.

Hvis der er nogle spørgsmål, ring da til instruktøren Randi Jakobsen,

tlf. 40 79 33 10

*Venlig hilsen Randi Jakobsen*



## Gymnastik i Hårup Hallens kantine

Hver onsdag kl. 15.00 - 16.50  
Holdet består af både mænd og kvinder.

*Under ledelse af  
Randi Jakobsen  
Tlf. 40 79 33 10*

## Gymnastik på Folkehuset Hjortshøj

Torsdag kl. 8.45 - 9.40  
Mænd og Damer.

Torsdag kl. 9.45 - 10.40  
Damegymnastik.

Torsdag kl. 10.45 - 11.40  
Damegymnastik.

*Ovenstående hold er alle un-  
der ledelse af Isaac Ervandian  
tlf. 40 79 12 28*



## Strikkecafeen

Vi mødes forsat hver tirsdag  
kl. 13 til strikning, snak og en  
kop kaffe.

*Hilsen strik-  
kepigerne*



## Fredagsbanko kl. 13 Folkehuset Hjortshøj

Hver fredag er der banko kl. 13  
i aktivitetssalen.

kun adgang for medlemmer af  
pensionistforeningen.

*Venlig hilsen Inger og Inger*



## Pensionistbowling

Efterårssæsonens starter op  
onsdag d. 4. september.

Hvis der skulle være nogle  
nye, som er interesserede, kan  
man ringe til formand Kurt  
Gissel på tlf. 71 70 13 12 for  
yderligere information.

*Vi ønsker vores medlemmer en  
god sommer.*

*Venlig hilsen  
Bestyrelsen*



## Søndagskaffe

### Folkehuset Hjortshøj.

Der er kaffe med kage hver  
søndag kl. 14.30 til 16.00  
i aktivitetssalen.

**Prisen er 30 kr.**

Alle er velkomne.

Vi glæder os til at se jer.

*På de frivilliges vegne*

*Med venlig hilsen*

*Birgit og Villy*



## Seniordans Folkehuset Hjortshøj

Vi starter igen efter ferien man-  
dag d.16. september i salen på  
Folkehuset Hjortshøj kl. 9.30.  
Har I spørgsmål vedrørende dan-  
sen så ring til Birgit på  
tlf. 28 47 32 57

*Venlig hilsen*

*Birgit*



## Opstart på Slægtsforskning

Slægtsforskning starter d. 6.  
september 2024 i Medierum-  
met på Folkehuset Hjortshøj  
Fra 9.00 til 11.30.

*Henvendelse til*

*Kurt Gissel, telf. 7170 1312*

## Festuge – d. 30/8 til d. 8/9

Der bliver igen i år opstillet et  
”Mini-folkehus” på Frederiks  
Allé. Her vil man kunne træffe  
frivillige, foreninger, frivillig-  
konsulenter med flere. Der op-  
stilles også bord/bænkesæt  
udenfor.

Åbningstiderne bliver:

Første fredag: Kl. 16.00 –  
19.00

Hverdage: Kl. 12.00 –18.00

Fred. og lørd. Kl. 10.00 –19.00

Søndage: Kl. 10.00 – 16.00

Så kig endelig forbi!

Derudover er der jo festugear-  
rangementer i mange af Folke-  
husene og caféerne.





## Nyt fra centerrådet Folkehuset Hjortshøj

Karl-Heinz har bedt om at blive slettet som formand for rådet.

Der er ikke tilgået redaktionen oplysninger om ny formand.

## Redaktionen

### Kære Karl-Heinz

Vi har fuld forståelse og respekt for din beslutning om ikke længere at vil være formand for centerrådet.

Vi vil gerne sige dig tak for samarbejdet gennem mange år. Vi glæder os fortsat til at åbne dine mails for at se, hvad du har at berette. Det har altid en passende blanding af humor og alvor ofte med et overraskende og finurligt ord sammensætning, som har bidraget til at give bladet krydderi.

Vi ønsker dig alt godt fremover.

*Mange kærlige hilsner*

*Birgit og Villy*

## FRIVILLIGBAR

Vi fortsætter naturligvis med at afholde FRIVILLIGBAR i folkehuse,

Vi mødes på kryds og tværs af folkehuse til uformelt samvær med andre frivillige.

Vi byder på øl/vand/vin og lidt snacks med dip.

**Torsdag d. 7/11 kl. 14.30-16.30.**

Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78.

**Tirsdag d. 17/12 kl. 14.30-16.30.** Folkehuset Sabro Sabro Kirkevej 151. *Mange*

*hilsner fra*

*Trine, Ulla, Marianne og Anne*

FOLKEHUSENE

## Pensionistforeningen Udtrækning lotteri

August 2024	
Følgende numre er udtrukket	
282	300 kr.
300	200 kr.
376	100 kr.
39	100 kr.
155	100 kr.

## Nordlyset 8530

### **Onsdag den 28.august**

Vi mødes i klubhuset kl. 10.00, hvor vi fortæller om efterårets program.

Vi har påtænkt en ekstra <sup>mødedag</sup> i september, hvis der er stemning for at vi besøger Fru Hansens Gårdbutik ved Randers. (økologiske produkter, torvehal, kunsthåndværk m.m, samt café)

### **Onsdag den 25. september**

Vi mødes i klubhuset kl. 10.00. Jørgen Steen Hansen kommer og fortæller dels om sin opvækst i Todbjerg, dels om sit arbejdsliv.

### **Onsdag 30. oktober**

Vi mødes i klubhuset kl.10.00. Vi får besøg af Pernille Bengtson, der fortæller om alternative behandlingsformer bl.a. kraniosakral terapi.

### **Tovholderne sørger for kaffe & brød i klubhuset.**

*Venlig hilsen tovholderne  
Kirsten 2297 8115  
Elisabeth 2487 3237*

## Hjortshøj Kvindegruppe

Der er ikke tilgået redaktionen nyt denne måned.

## Mejlby Kvindegruppe

Torsdag d. 12. aug., havde vi besøg af Karin Høj fra Trøjborg.

Det blev en rigtig fornøjelig eftermiddag, med en dame iblandt os, der næsten ikke kunne stoppe med at fortælle.

Karin fortalte, og viste billeder, fra halvfjerdsene og firserne, hvor hun og hendes mand opholdt sig i Indien. Der arbejdede de frivilligt for flere organisationer!

At se og høre om det, var en oplevelse, de og andre udsendte gjorde mirakler. Hun havde også besøgt hjemmet, hvor India Gandhi havde boet i sin tid.

Vi kunne virkelig forstå, at hjælpearbejdet gjorde gavn. Karin Høj har derefter, i mange år, været tovholder for røde kors, og andre organisationer. Hun har stået for at søge penge, til de frivillige strikkere, der strikker trøjer, tæpper, strømper m.m.

Karin sørgede for det strikkede, blev afleveret de rette steder, så det kunne sendes til flygtningelejre.

Opgaven med at søge penge, magter hun ikke mere, men vil gerne hente det strikkede, og aflevere det de rette steder! Bodil i Centerrådet har overtaget opgaven med at søge penge til garn.

Der kan godt bruges flere strikkere

**Kvindegruppen mødes igen d. 12. sept.** Lige nu har vi ikke noget emne, men der bliver tid til at hygge med kaffe og kage samt udveksle nyheder.

*Vel mødt. Vi fem tovholder  
Else, Kirsten, Conny, Birgit og  
Kirsten*



Vi spiller stadig krolf hver torsdag fra kl. 10, hvis vejret er til det.

Den 26. september bliver den sidste faste **KROLF torsdag** for i år, men køller og bolde ligger i hyndeboxen, så det vil være muligt at tage et spil i andet regi.

*Venlig hilsen  
Britta*



*Billede af krolfspillere taget torsdag d. 18. august*



## Fiskemenu

Onsdag d. 11. september 2024  
kl. 19.00 i Aktivitetsalen  
Folkehuset, Hjortshøj Stationsvej 40, Hjortshøj

**Der vil blive serveret en let fiskeanretning  
med brød og smør. 150 kr. pr. person.**

**P. Clausens Fiskehandel præsenterer  
og fortæller om fisk.**

P. Clausens Fiskehandel er i dag drevet  
af 5. generationsindehaver Jakob Clausen,  
som har overtaget forretningen  
efter sin far, Søren.

Der kan købes Vin, Øl, vand og kaffe.

## Centerrådet

*Tilmelding til Bodil Balle Gissel på  
tlf. 20 46 26 12*

**Senest torsdag d. 8. september 2024**



# Fisk i fad med porrer og gulerødder

## 4 personer Ingredienser

- 600 gram brosme - torsk eller kuller er også godt
- 3 store porrer
- 4 mellemstore gulerødder
- 1 deciliter hvidvin
- 2,5 deciliter fløde
- 3 teskefulde sennep
- 1 teskefuld timian
- salt og friskkværnet peber

## Kartofler med persille

600 gram kartofler - små/nye  
1 bundt persille

Der blev lige plads til en fiskeopskrift.  
*Hilsen Birgit og Villy*

Fisk i fad med porrer og gulerødder



## Sådan gør du

1. Tjek at fisken er benfri, og del derefter i portioner. Kom lidt salt på, og lad fisken stå et kvarter.
2. Porrerne rengøres, og husk at vaske eventuelt jord i toppen væk. Skår i skiver på skrå. Gulerødder skæres i tynde stænger.
3. Kom en stor klat smør på en pande, og sautéer porrer og gulerødder let møre ved middel varme, hvor grøntsagerne IKKE tager farve. Det tager cirka 10 minutter.
4. Hæl hvidvin og fløde ved, og tilsæt også sennep og timian. Rør rundt, og hæld derefter det hele i et ildfast fad. Krydr med salt og friskkværnet peber.
5. Læg fiskestykkerne over, og bag det hele i en forvarmet ovn ved 180 grader varmluft, hvor det skal have cirka 20 minutter.
6. Kog også små eller nye kartofler i letsaltet vand, hæld vandet fra og vend med masser af friskhakket persille.
7. Server fisk i fad med tilbehør og lækre persillekartofler. Resten af den gode hvidvin nydes til

# Tur til vinbonden i Løgten torsdag den 12. september kl. 13

Hedegaardens Vinavl, Segaltvej 501, Skødstrup



Tilmelding sker til Jette Knudsen på telefon 2821 4312

Vi mødes på P-pladsen ved **Folkehuset Hjortshøj kl. 12:30**, hvor vi kører samlet i private biler til vin bonden. Vi forsøger at køre i så få biler som muligt. Sidste frist for tilmelding mandag d. 2. september. Pris pr. deltager er 175 kr. Beløbet skal indbetales på Mobile pay **4896WE**. Arrangementet forventes at vare 3 timer, og det indeholder vandring i vinmarken, smag på 3-4 vine og surbrød med pølse.

Der vil være rig mulighed for at købe forskellige vine i gårdbutikken.

På bestyrelsens vegne  
**Pensionistforeningen**



# Musikaften torsdag den 10 oktober kl. 19:00 Kom og vær med



Betaling for arrangementet er 75 kr. Beløbet skal indbetales på Mobile pay **8537RN**.  
og tilmelding sker til

Jette Knudsen på telefon 2821 4312  
senest tirsdag den 1. oktober.



På bestyrelsens vegne  
**Pensionistforeningen**



Hjortshøj Kombi-Bibliotek inviterer til

# Guidet fælleslæsning



Guidet fælleslæsning består af højtlesning og samtale og varetages af læseguide Karina Høyer eller af Ann-Kathrin Aulkær. Der kræves ingen forberedelse for at deltage, for fælleslæsning tager udgangspunkt i det, der opstår under højtlesningen, og der er plads til at dele både tanker, følelser og erfaringer i samtalen om skønlitteratur.

Mødegange tirsdage 12:30-13:30 i Folkehuset Hjortshøj.

27/8

10/9

24/9

22/10

5/11

Meld dig til via mail til [anaub@aarhus.dk](mailto:anaub@aarhus.dk) eller på [aakb.dk](http://aakb.dk)  
Når du bestiller din billet har du bestilt til alle mødegangene





# OPLEV MAGIEN VED FORTÆLLINGER (FOR VOKSNE)

## Formiddage med fortælling for voksne

Træd ind i en verden, hvor ord kommer til live, og historierne føles helt tæt på. Vores dygtige fortæller Birgitte Malmros tager dig med på en rejse gennem fortællinger, der netop ikke læses højt, men *fortælles*.

**ONSDAG 9. OKTOBER 10.30 - 11.30**  
**ONSDAG 13. NOVEMBER 10.30 - 11.30**  
**ONSDAG 11. DECEMBER 10.30 - 11.30**

FOLKEHUSET I HJORTSHØJ  
VED HJORTSHØJ KOMBI-BIBLIOTEK  
GRATIS ENTRE MED TILMELDING PÅ [AAKB.DK](http://AAKB.DK)

# Ud af røret Hjortshøj 2024-2025

Prisen for hele sæsonen er kr. 1.050 og du må gå til alle de fag du har lyst til.

## Betaling via nettet:

Gå ind på fo.dk, vælg alle kurser, rul ned på ud af røret/værdibørsen, rul ned og find Hjortshøj og klik på denne, læg i kurv og gå frem til betaling.



Eller skriv 24-568T i søgefeltet og du kommer direkte til Hjortshøj

Fag/Hold	Start	Dag	Underviser	Tidspunkt
*)Musikforståelse	2/9	mandag	Jens Rasmussen	9.00
Seniordans	16/9	mandag	Anny Kaarsgaard	9.30
Stolegymnastik	20/8	tirsdag	Randi Jakobsen	11.00
**)Gymnastik M/K	21/8	onsdag	Randi Jakobsen	15.00
Gymnastik M/K	15/8	torsdag	Isaac Ervandian	8.45
Damegymnastik	15/8	torsdag	Isaac Ervandian	9.45
Damegymnastik	15/8	torsdag	Isaac Ervandian	10.45
Samspil	29/8	torsdag	Poul Bech Christensen	13.30

Hvor der ikke er bemærkninger, foregår undervisningen på Folkehuset Hjortshøj.

\*) Musikforståelse Folkehuset Risskov.

\*\*) Gymnastik MK i kantinen ved Hårup Hallen.

Er der ideer til nye hold, bedes man kontakte Birgit eller Villy, så vil vi være behjælpelige med det.

*Med venlig hilsen*

*Tovholderne for ud af røret*

*Birgit tlf. 28 47 32 57 og Villy tlf. 50 72 00 31*

## Udlejning af fælleshuset Sensommervej 85:

Ældreboligforeningens fælleshus er velegnet til familiefester,

sammenkomster, møder og lignende.

Der er plads til 30 personer. Alt i service forefindes.

Pris pr. dag fra d. 1. januar 2022:

Ældreboligforeningens medlemmer 300 kr.

Andre 600 kr.

*Henvendelse til Inge Kristensen*

*Sensommervej 47, tlf. 27 82 65 48*

Husk! Varm mad **udlevering slutter i cafeen kl. 13.**

Husk vi har også **Take Away** i vores cafe:

Tunmoussé u/pynt (6 pers.) 80 kr.

Lasagne (4 pers.) 85 kr.

Skinkestang m. Pikant ost (4 pers.) 80 kr.

Broccolitærte (4 pers.) 70 kr.

Tarteletfyld (ca. 10 stk.) 80 kr.

Frikadeller (10 stk.) 70 kr.

Kringle (6 ”pæne” stk.) 60 kr.

Lagkagebunde 30 kr.

Roulade (10 ”pæne” stk.) 60 kr.



*Nb. Alle menuerne er hjemmelavede og frosne*

*Vejledning for tilberedning medfølger.*

*Nb. Hver dag friskbagte boller fra kl. 9.*

*Du kan også betale med dankort og MobilePay*

*Ret til ændringer forbeholdes*

## Oversigt over arrangementer

Dato	Tid	Arrangement
30/8-8/9	?	Festuge
11. sept.	19.00-?	Fiskemenu
12. sept.	13.00-?	Besøg hos vinbonden
16. sept.	13.30-15.15	Mandagstræf.
12. sept.	14.00-?	Gudstjeneste.
23. sept.	13.30-15.15	Mandagstræf
30. sept.	13.30-15.15	Mandagstræf
10. okt.	19.00-?	Musikaften
7. nov.	14.30-16.30	Frivillig bar

