



Abildposten **september 2026**

Indhold:

'Det sker' i Folkehuset Abildgården	2
'Faldforebyggelse', 'Lørdags-quizz' og 'Blomster'	3
Kvindegruppens 10 års jubilæum	4
Siden sidst	5-6
Selvtræning, Ud af Røret & oktoberfest	7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 35	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-abildgaarden.dk
- aktiviteter og arrangementer***

DET SKER i Folkehuset Abildgården

SEPTEMBER 2026

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirs- dage	10 - 11.30 ulige uger	Mandegruppen i frivilliglokalet <i>v/Kurt Møller</i>
Ons- dage	9.00-11.30 Lokale 1	Blomster - blomster - blomster <i>v/Lona og Lillian</i> - se s. 3
Tor 3/9	10-30-12.30 salen	Oplæg til faldforebyggelse & betaling til 24/9 - se s. 3 <i>v/Kvindegruppen</i>
Lør 5/9	13-15 Lokale 1	Lørdagsquizz - se s. 3 <i>v/Jane og Ursula</i>
Ons 9/9	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage
Tor 10/9	10-16	Elbussen kører til Fjellerup <i>v/Kvindegruppen</i>
Man 14/9	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 16/9	13.30-14.15 stuen	Gudstjeneste <i>v/ Naser Rezaeih</i>
Tor 24/9	11-16 salen	Kvindegruppens 10 års jubilæum <i>v/Kvindegruppen</i> - se s. 4
Man 28/9	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tor 1/10	10-13 salen	'Jyttes Tøjbil' kommer forbi <i>v/Kvindegruppen</i>
MANDAGE kl. 15-17, lokale 1		Whist med es-makker <i>v/Hans Jørgen Riis</i>
TIRSDAGE kl. 15-16, træningslokalet		Fællestræning <i>v /Hans Jørgen Riis</i> Alle er velkomne!
FREDAGE kl. 9-10.30, lokale 1		Fælles kaffe/te bord <i>v/Hans Jørgen Riis</i> - 25 kr. pr. næse
Christiansbjerg Lokalhistoriske Forening Tirsdage kl. 15.30-17.30 på Bjerggården, kælderen - kontakt se bagsiden		
Selvtræning og FO-Aarhus Ud af Røret - se side 7		



**Oplæg om faldforebyggelse
afholdes i Folkehuset Abildgården
torsdag den 3. september kl. 13-15**
- Et gratis oplæg for alle interesserede.

Kom og hør, hvad fald gør ved os - de typiske årsager til at vi falder, og hvad vi hver især kan gøre for at forebygge fald.

**Tilmelding til Inger Søbirk, tlf. 4026 6419
inden 31/8**



Spille-komsammen har skiftet navn:

Vi quizzer fremover - så:

Kom til lørdagsquizz
i Folkehuset Abildgården

**Lørdag den 5. september
kl. 13-15 i lokale 1**

Den første lørdag i måneden året rundt!

Pris: 20 kr.

Jane og Ursula, Skovvangsvej 1



Blomster - blomster - blomster

Onsdage kl. 9.00 - ca. 11.30 i lokale 1

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

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

Lona og Lillian



Kvindegruppen
fejrer sit
10 års jubilæum



Folkehuset Abildgården
Torsdag 24. september 2026
kl. 11 - 16 i salen

Abildgade 9
8200 Aarhus N.



Vi byder på smørrebrød, jubilæumslagkage og kaffe.
Alt det for 50 kr.

*Alle er
velkommen!*

10 år

*Arrangør:
Kvindegruppen*

Billetter
købes
i kvinde-
gruppen
**torsdag
den 3/9**

*Vand, øl
og vin
kan
tilkøbes*

*Claus Pries
tager sig af
underholdningen*



Godt gået, Inger!



**Ti år er længe
i aldrende liv!
Så redaktionen iler
med et stort til lykke
dels til initiativtager Inger
dels til de rigtig mange kvinder,
som har deltaget, nydt og bidraget med
at holde folkehusets kedel i kog i alle årene.**

Siden sidst

*Det var den 18. juni
- og vi havde en fantastisk dag!*

Mange af os har skønne minder fra skoleudflugterne til Himmelbjerget, så mens nogen valgte Mindernes Allé og købte souvenirs i kiosken, tog andre turen til toppen.

- Selvom vi lige havde spist en dejlig forløren hare, kunne vi godt lige klemme en is ned 😊

*Tak til vore skønne chauffører for at
køre os ad de smukkeste veje.*





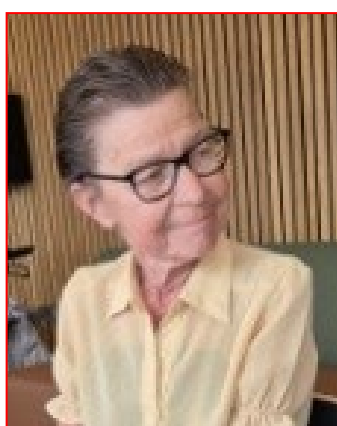
Siden sidst

Lørdag 15/8 kl. 10-12 afholdtes Åbent Hus i Folkehuset Abildgården.

38 nysgerrige borgere var mødt op og blev vist rundt i huset.
Turen endte i lokale 1, hvor kaffen og småkagerne ventede.

Der var desværre flere kendte end ukendte ansigter - men der blev hygget - og ørerne blev slået ud, når de forskellige grupper fortalte om deres aktivitet i hverdagen.

De få nye, der var kommet, lod forstå, at det var lidt af et tilfælde, de havde opdaget, at der var Åbent Hus - så fremover vil der blive arbejdet på en udvidet invitationsform til lokalsamfundet.



Siddende ses
Leif Jensen fra
Christiansbjerg
Lokalhistorie,
stående **Hans Jørgen Riis** fra 'Aktiviteter i lokale 1'.

Ursula Kasler fra Lørdags-quizz
smiler lunt til blomsterquinderne,
Lona og Lillian



Kaffen kan næsten duftes, og hyggen mærkes omkring bordene.



**Tak til Rådet og
Anne Skyum
for
et godt initiativ
og en rar dag**



Billeder: Anni Tekst Inga

Selvtræning i Folkehuset Abildgården



Fysioterapeut og instruktør
Kasper Loft instruerer og
følger op på selvtræning:

Onsdagene

2. - 16. og 30. september
kl. 14.40

Træningslokalet er ledigt for selvtrænere:

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 (rengøring 8-9)

Weekend: kl. 8-18

<https://fo.dk/kurser-i-fo-aarhus/sund-og-staerk-hele-livet-folkehuset-abildgaarden>



FO-Aarhus, 'Ud af Røret'

Undervisningsåret startede den 3/8 med samme indhold som 2025, men 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: udafrøret@gmail.com



'John Overgaard & Friends'
underholder i Folkehuset Abildgården
Fredag den 9. oktober kl. 12-16 i salen



Bandet spiller et udvalg af lånte popsange
med en snert af blues og rock,
udvalgt fra alverdens hitlister gennem de sidste syv årtier

kl. 12-14: Smørrebrød, øl og vand

kl. 14-16: Orkestret spiller

Pris: 70 kr. -

Billetter sælges den 1/10 kl. 10-13

ved arrangementet 'Jyttes Tøjbil'.

Arrangør: Rådet

Jørna Bækmarks føljeton:
Fortællinger fra vores generation - kap. 35

Det var ved at være ved tiden, hvor Olav skulle ud igen. Jeg fik nok engang hyre som telegrafist og skulle ud igen på samme skib som Olav.

Kontoret var ikke begejstret, for de skulle finde en afløser mens jeg var ude.

Også denne gang havde jeg Jeanette med mig. Jeg var rigtig glad for, at det kunne lade sig gøre. Den unge dame var efterhånden temmelig berejst.

Hun har senere fortalt mig, at det var min 'skyld' - underforstået pga. hendes rejser rundt i verden - at hun valgte sin livsbane - at blive antropolog. Hun har fortalt, at det kom til hende, engang hun og jeg stod ved rælingen og så ned på de - i hendes øjne - mærkeligt klædte mennesker, som færdedes på kajen. Det var i Alexandria, Egypten.

Hun spurgte mig undrende: "Mor, hvorfor går de der mænd i kjoler?" hvortil jeg svarede, at det ikke var kjoler, men *kjortler*, som det altså var skik dér til lands. De var hvide, så de ikke var så varme at have på - der kunne jo blive temmelig varmt på disse breddegrader.

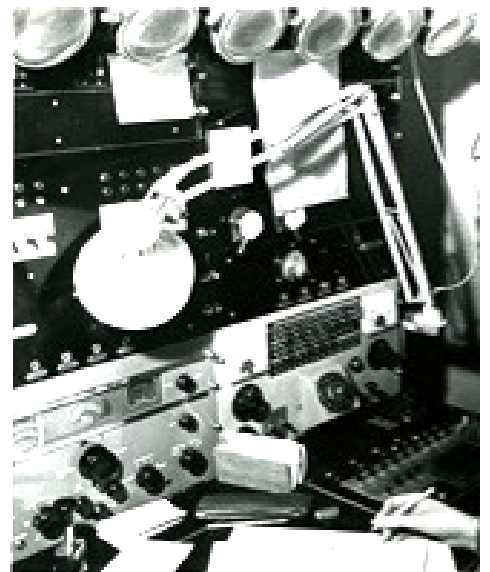
Jeanette var nu ved at nå den alder, hvor hun skulle i skole. Vi rejste hjem, hun og jeg, og Jeanette blev meldt ind i 1. klasse. Heldigvis var der ikke langt til hendes skole, det var på gå afstand fra vores hus på Friggsvei. Hun blev meget glad for at gå i skole og passede sine lektier eksemplarisk.

I mellemtiden havde rederikontoret besluttet at beholde den afløser, som jeg selv havde lært op, inden jeg rejste. Det var jeg nu ikke særlig ked af, jeg var i den grad træt af at rette hyreregnskaber.

Efter en tid som hjemmegående, så jeg i avisen, at Haugesund Post- og Telegrafvæsen søgte efter en person, som kvalificerede til at betjene Haugesund Radiostation.

Jeg søgte stillingen og fik den. Arbejdet bestod i at oprette telefonforbindelse på VHF og mellem-bølge for skibsfarten, som passerede forbi Haugesund. Det var fiskere og coasters - altså mindre skibe - som sejlede langs kysten.

Det var ganske interessant. Jeg talte med alle slags mennesker og kunne lytte med når de talte indbyrdes.



(fortsættes næste side)

På den måde lærte jeg at kende de fleste af de norske dialekter - i hvert fald de vest- og nordlandske.

Jeg gik under tilnavnet “ hu dansken”, for selv om jeg selv syntes, at jeg var ret god til norsk, så var min danske accent umiskendelig.

Det var en god tid. Jeanette var glad for at gå i skole. I fritiden var hun meget sammen med sin lille veninde Eyrin, som boede i genbohuset oppe ved landevejen, og ellers gik dagene ganske begivenhedsløse.

På et tidspunkt fik vi besøg af Olavs bror Kjeld. Han var familiens sorte får og havde ikke været så heldig her i tilværelsen. Han kunne ikke begå sig sig søs og ej heller til lands. Han slog sig på den kriminelle løbebane - dvs. bankrøverier og skabssprængninger - og røg som følge heraf ind og ud af fængsler.

Han var ellers en pæn fyr og ganske rar at tale med. Han brystede sig af, at han aldrig stjal fra private mennesker, kun fra banker og firmaer, som havde 'råd' til at miste pengene.

En dag kom en af Olavs barndomsvenner, Karsten, på besøg. Han foreslog Olav, at de sammen skulle starte en importforretning - af f.eks. sko. Dette var Olav tydeligvis ikke særlig interesseret i, men forslog, at Karsten og jeg skulle starte sammen, så kunne han være såkaldt 'sleeping partner'. Det blev besluttet at føre projektet ud i livet.

I de tider var der ikke noget internet, så ved at støve diverse kataloger og telefonbøger igennem lykkedes det at få kontakt til en fabrik, som fremstillede langskafte damestøvler. Det var et stort plus, at denne fabrik fremstillede støvler med varierende skaftevidder - altså også til *kvinder* med kraftige lægge.

Vi bestilte et parti hjem i passende størrelser med hovedvægten lagt på størrelse medio.

Vi havde et ret stort, tørt disponibelt rum i underetagen. Her blev der monteret hylder - så havde vi et lager.

Gæsteværelset blev indrettet med skrivebord etc. Det var vores kontor.



Føljetonen fortsættes i
næste nummer
Jørna Bækmark





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 OMRÅDE 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:

Ny pedel på vej...



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
Formand for aktiviteterne, lok. 1
tlf. 2896 4781
mail: hjhriis@gmail.com

Christiansbjerg Lokalhistorie
Leif Jensen
tlf. 2910 3869
mail: leif-henny@youmail.dk



Folkehuset Abildgårdens Råd



♥ 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

Abildposten

MÅNEDSBLADET ABILDPOSTEN

er gratis og udkommer omkring månedsskiftet.
Indlæg modtages hjertens gerne:
Kontakt frivillig redaktør

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

