



Abildposten

juni-juli 2026

Indhold:

Det sker i Folkehuset Abildgården	2
Sankt Hansfest, Spille-komsammen	3
'Blomster'	3
Siden sidst	4-6
Siden sidst og fra Hans Jørgen Riis	6
'Åbent Hus', Selvtræning & Ud af Røret	7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 33	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 abildgården.dk
- aktiviteter og arrangementer***

DET SKER i Folkehuset Abildgården

JUNI -JULI 2026

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirs-dage	10 - 11.30 ulige uger	Mandegruppen i frivillig lokalet <i>v/Kurt Møller</i> <i>Ferie: 30/6 - 11/8</i>
Ons-dage	9.00-11.30 Lokale 1	Blomster - blomster <i>v/ Lona og Lillian</i> <i>Ferie i juli - opstart 5/8 - se s. 3</i>
Tor 4/6	10.30-12.30 salen	Vi hygger os <i>v/Kvindegruppen</i> <i>Ferie i juli - opstart 20/8</i>
Lør 6/6	13-15 Lokale 1	Lørdagsspil <i>v/Jane og Ursula</i> <i>Vi holder ikke ferie - se s. 3</i>
Man -	-	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> <i>Ferie i juni og juli - opstart 3/8</i>
Ons 10/6	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage <i>Ferie i juli - opstart 12/8</i>
Tor 18/6	10-16 ca.	El-bustur til Himmelbjerget <i>v/Kvindegruppen</i> <i>Ferie i juli - opstart 20/8</i>
Ons 17/6	13.30-14.15 stuen	Gudstjeneste <i>v/ Naser Rezaeih</i> <i>Ferie i juli - opstart 19/8</i>
Tir 23/6	18.00 salen	<i>Sankt Hansfest - se s. 3</i> <i>v/centerrådet</i>
MANDAGE kl. 15-17, lokale 1		Whist med es-makker <i>v/Hans Jørgen Riis</i> <i>Ferie: 29.06 til og med mandag 03.08</i>
TIRSDAGE kl. 15-16, træningslokalet		Fællestræning - se s. <i>v/Hans Jørgen Riis</i> <i>Alle er velkomne!</i> <i>Ferie: 30.06 til og med tirsdag 04.08</i>
FREDAGE kl. 9-10.30, lokale 1		Fælles kaffebord <i>v/Hans Jørgen Riis</i> <i>- 20 kr. pr. næse</i> <i>Ferie: 26.06 til og med fredag 07.08</i>
Christiansbjerg Lokalhistoriske Forening Tirs-dage kl. 15.30-17.30 på Bjerggården, kælderen - Ferie: ?		

Forsidebillede, venligt udlånt af : Tomas Eriksson www.gladakonsten.com



**Sankt Hans fest
i Folkehuset Abildgården
tirsdag den 23. juni
kl. 18.00 i salen**

Menu:

- ♥ Frikadeller med kartoffelsalat.
- ♥ Kaffe og småkager.
Øl og sodavand kan købes.

***Der vil blive tændt op i
bålfadet i haven.***

Billetter: kr. 50.-
købes torsdag den 4. juni kl. 10.30
ved Kvindegruppens møde i salen.

Arrangør: Rådet



Kom til spille-komsammen i Abildgården

**Lørdagene 6. juni og 4. juli
kl. 13-15 i lokale 1**

*Vi holder ikke ferie - så kom og vær med
den første lørdag i måneden!*

*Pris: 20 kr. - tilmelding til Ursula,
tlf. 2849 4777*

Jane og Ursula, Skovvangsvej 133



Blomster - blomster - blomster

Onsdage kl. 9.00 - ca. 11.30 i lokale 1

Vi holder ferie i juli - starter igen 5/8

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

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



Lona og Lillian



bidet sidet



Kvindegruppen på tur til Samsø

Den 23. april kl. 7.45 var der afgang til færgen fra Aarhus Havn. Vel anbragt ombord blev vi budt på kaffe og lune boller.

Solen skinnende, og det var havblik. Humøret var højt, og alle var fulde af forventninger.



Fiberdug over jordbærrene

På Samsø holdt vores chauffør Jens og ventede på at køre os rundt på øen. Han var en fantastisk fortæller, og fordi han selv var født og boede der, kunne vi spørge og fik svar på alt.

Der bor 3616 beboere på Samsø, hvoraf 60% er over 65 år. Derfor vil samsingerne gerne have unge mennesker derover. De tilbydes at forpagte små, tidligere husmandssteder - på betingelse af, at det tilhørende stykke jord dyrkes økologisk. Alt sammen for at fremelske ansvarligheden over for natur og lokalsamfund.

Vi så marker dækket af fiberdug for at fremavle tidlige jordbær - og kartofler, klar til at blive sat i jorden.

På Samsø har de et udtryk: "*Ja, det kan vi!*" - en dejlig positiv holdning til tilværelsen ikke?

- Planerne er store, men ofte bliver de opgivet pga. årelang sagsbehandling!

Solen og det gode humør fulgte os hele dagen.



- Dyrt??? - Det var hver en krone værd!



*Tekst og foto:
Ketty*



Visens venner den 30. april i Abildgården

Fire musikanter underholdt os 41 deltagere med kendte viser og sange, vi kunne synge med på.
- En rigtig hyggelig eftermiddag.



Tekst og fotos: Anni Linger



Kvindegruppens udflugt til Gl. Estrup den 21. maj.



Fire elbiler med tyve deltagere og fire friske chauffører kørte tur i foråret, ud langs Kalø Strand - fin natur - og videre mod Thorsager. Her besøgte vi rundkirken, opført omkring år 1200 - virkelig et besøg værd!



Videre gik turen gennem et flot grønt landskab med blændende gule rapsmarker mod Gl. Estrup - en af Danmarks bedst bevarede renæssance-herregårde med yderst velholdte haver og bygninger.



I 'Den gamle Stald' blev serveret en dejlig middag, som blev afsluttet med et tiljulet forslag om is og kaffe.

Hjemturen var også en nydelse - for hvor har vi dog en flot natur!

Tekst: Anni Linger



1 års fest i Spillekomsammen

Vi vil gerne sige tak til dem, som fejrede vores 1 års 'Spille-komsammen' - det var rigtig hyggeligt. Vi håber, at alle vil blive ved med at komme og spille og hygge med os.



Vi holder *ikke* sommerferie i år, så alle er velkommen som altid.

Ursula og Jane
Skovvangsvej



SOMMERHILSEN FRA LOKALE 1

Kære læsere af Abildposten:

Foråret brager løs med skønne solskinstimer, og sommeren står for døren - forhåbentlig med masser af tiltrængt afslapning.

Aktiviteterne i lokale 1 ser sådan ud:

Whist med es-makker

lukket fra og med mandag 29.06
til og med mandag 03.08

Fællestræning

lukket fra og med tirsdag 30.06
til og med tirsdag 04.08

Fælles kaffebord

lukket fra og med fredag 26.06.
til og med fredag 07.08

*For alle aktiviteter gælder,
at der er plads til flere deltagere
- så mød gerne op til:*

*et prøvespil, én træningstime
eller en go' kop kaffe.*

*Vi mødes i lokale 1
- tiderne står i bladet.*

Med disse ord ønsker jeg alle
læsere en rigtig god sommer.

På gruppernes vegne

Hans Jørgen Riis





Folkehuset
Abildgården
Abildgade 9
8200 Aarhus N

Folkehuset Abildgården holder Åbent Hus lørdag den 15. august kl. 10-12

Kom og hør mere om fællesskaberne
og få en rundvisning i folkehuset.
Vi byder på snacks og drikkevarer.

Hilsen og vel mødt:

**Rådet i folkehuset og
frivilligkonsulent Anne Skyum.**



*i Folkehuset
Abildgården*



Selvtræning i Folkehuset Abildgården

Fysioterapeut og instruktør Kasper Loft giver
instruktion og opfølgning på selvtræning:

Onsdag den 3. juni kl. 14.40 og tirsdag den 16. juni kl. 15.25



FO-Aarhus, 'Ud af Røret'

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: udafroret@gmail.com

Selvtræning

Tider, hvor træningslokalerne kan benyttes på egen hånd
i Folkehuset Abildgården:

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	Undlad venligst træning under rengøringen, som sker hver fredag kl. 7-8
Weekender	kl. 8-18	

Jørna Bækmarks føljeton: ”Fortællinger fra vores generation” - kapitel 33

Vi endte helt nede i Spanien, hvor vi blandt andet kørte rundt i Baskerlandet, beliggende på Biscayakysten i Nordspanien.

Da vi kom igennem den lille by Santellana del Mar blev vi gjort opmærksom på eksistensen af de berømte Alta Miragrotter, hvor de mere end 20.000 år gamle hulemalerier var tilgængelige.

De var i polykrom bemaling og af betagende skønhed. Hulerne blev kort efter vort besøg lukket for offentligheden, da man var bange for, at de mange besøgendes udånding, lyspåvirkningen af blitzlysene fra fotograferne samt lyset, som strømmede ind i den nys åbnede hule, ville skade malerierne. Jeg har imidlertid læst, at hulerne for nylig er blevet genåbnet, da den lokale kommune har besluttet, at turistindtægterne vejer mere end evt. beskadigelse af hulemalerierne.

Vi havde en dejlig ferie under de sydlige og varme himmelstrøg, hvilket gjorde, at vi fostrede den idé, at det ville være skønt med en feriebolig her for at slippe for den nordiske vinter.

Vi var rundt for at undersøge mulighederne på Spaniens middelhavskyst. Det blev til, at vi bestemte os for et skønt beliggende rækkehus med fuld havudsigt i den lille by Torre Vieja*), hvilket betyder “Det gamle tårn”. Der var nemlig et romersk tårn ved kysten.

Det var bevaret helt fra den tid, hvor romerne havde signaltårne liggende hele vejen rundt om Middelhavet. Lige præcis på denne kyststrækning er klimaet subtropisk - en ekstra gevinst, som vi ikke vidste om i udgangspunktet.

Der var mange formalia i forbindelse med et sådant køb, men vi fik styr på det, kom til notaren og fik alt bragt i orden, så vi nu var husejere i Spanien. Det var et nybygget, tomt hus vi havde erhvervet. Indledningsvis skulle huset derfor møbleres. Vi drog til byen for at finde det mest nødvendige indbo, i første omgang senge, bord og stole samt noget køkkengrej og porcelæn. Vi købte en såkaldt trekvart seng til soveværelset - et helt kapitel for sig. Sengebunden viste sig at være overordentlig blød - med det resultat, at vi rutsjede ned i midten af sengen, når vi skulle sove.

Det var en uholdbar situation. Vi forsøgte at lægge en masonitplade under madrassen, men det blev ikke godt, så den nye seng blev snarest muligt udskiftet. Senere medbragte vi mere inventar hjemmefra.

(fortsættes næste side)

Gennem årene havde vi nogle vidunderlige ferier under sydens sol, hvor vi besøgte de forskellige småbyer langs Middelhavskysten: Fuengirola, Benalmadena, Almunecar - ikke at forglemme Mijas Pueblo, 'den hvide by' - en af de klassiske Pueblo Blancos (hvide landsbyer) i Andalusien med farverige blomsterkasser, der snor sig langs de blændende hvidkalkede huse op ad bjergsiden 450 meter over Middelhavet. Den traditionsrige hvidkalkning blev oprindeligt brugt til at holde boligerne kølige i den intense andalusiske varme.

I det forløbne år havde både min mor samt Birthe og Cajus glæde af at feriere i huset. Birthe og Cajus kørte gladeligt turen ned til det spanske i egen bil. Turen tog tre til fire dage med diverse overnatninger undervejs.

Vores ophold i Spanien lakkede efterhånden mod enden for denne gang. Da vi omsider drog hjemad, gjorde vi ophold undervejs - blandt andet i Dordogne i Frankrig, hvor jeg (Olav var ikke interesseret) besøgte hulen, hvor man i 1800-tallet havde fundet skeletter af Cro Magnon menneskene, vores direkte forfædre - altså skeletter af det såkaldt "moderne" menneske, Homo Sapiens, som levede for omkring 35.000 år siden.

Det var virkelig interessant at studere, hvorledes disse vore forfædre havde levet. Også her var der hulemalerier, men de kunne slet ikke i skønhed måle sig med malerierne i Alta Mira grotterne.

Da vi nærmede os nordlige himmelstrøg, valgte vi at køre over Sjælland, op gennem Sverige og videre over grænsen til Norge. Dette gav os mulighed for at besøge Olaug, Olavs ældre søster, som boede i Drammen på Østlandet.

Vi kørte til Haugesund over fjeldet, op gennem Setes dalen, en betagende smuk tur, men lidt af en udfordring på de meget smalle veje med en campingvogn på slæb. Alt gik godt, og vi var glade, da vi var vel hjemme igen.



Torre Vieja,
'Det gamle tårn'



Dyregruppe fra
Altamira-grotterne

Jørna Bækmark

Føljetonen fortsættes i august.



NYTTIGE KONTAKTER



Alarmcentralen		112
Politi, ikke akut	politi i hele landet: spørgsmål/ anmeldelser/tips	114
<i>V. akut sygdom, kontakt:</i> Egen læge	kl. 08 - 16	-
Lægevagten	kl. 16 - 08	7011 3131
<i>Skadestuen: Ring først læge/vagtlæge. 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
- ♥ Handicapkørsel
- ♥ 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:

Morten Nielsen - tlf.tid kl. 7-14:.....tlf. 5157 5858 + tlf.svarer



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

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

♥ Anni Linger

tlf. 5122 8361

mail: anni_linger@hotmail.com

♥ Kirsten F. Jensen:

tlf. 2924 2289

ingen mail

♥ 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

