



Abildposten

marts 2026

Indholdsfortegnelse

Det sker i Folkehuset Abildgården	2
Ny aktivitet: Blomsterbinding	3
Spille-komsammen	3
En strygekvartet & FO-selvtræning mv.	4
Fra Fredags kaffeklubben	5
Kollektiv transport - Basiskortet	6-7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 30 forts.	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

MARTS 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>
Man 2/3	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons- dage	9.00-11.30 Lokale 1	Blomsterbinding - start den 4/3 - se s. 3 <i>Nyt initiativ</i> <i>v/ Lona og Lillian</i>
Tor 5/3	10.30-12.30 salen	Kvindegruppen Sognepræst Kjeld B. Nielsen fortæller om kaffens hjemsted <i>v/kvindegruppen</i>
Lør 7/2	13-15 Lokale 1	Lørdagsspil , se s. 5 <i>v/Jane og Ursula</i>
Ons 11/3	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage
Man 16/3	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 18/3	13.30-14.15 stuen	Gudstjeneste <i>v/ Naser Rezaeih</i>
Tor 19/3	10.30-12.30 salen	Kvindegruppen Leif og Karin fortæller om Christiansbjerg <i>v/kvindegruppen</i>
Man 30/3	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
MANDAGE kl. 15-17, lokale 1		Whist med es-makker <i>v/Hans Jørgen Riis</i>
TIRSDAGE kl. 15-16, træningslokalet		Fællestræning , se side 7 <i>v/Hans Jørgen Riis</i> <i>Alle er velkomne!</i>
FREDAGE kl. 9-10.30, lokale 1		Fælles kaffebord <i>v/Hans Jørgen Riis</i> - 20 kr. pr. næse
Christiansbjerg Lokalhistoriske Forening Tirsdays kl. 15.30-17.30 på Bjerggården, kælderen		



Nyt hold i Folkehuset Abildgården:

Blomsterbinding

Hallo blomster interesserede:

Vi er nogle damer fra Bjerggården,
der starter et blomsterhold i Abildgården

hver onsdag kl. 9.00 - ca. 11.30 i lokale 1
med start onsdag den 4. marts

Kom glad og vær med - 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.*

Hilsen Lona og Lillian



Kom til spille-komsammen i Folkehuset Abildgården



Lørdag den 7. marts kl. 13-15 i lokale 1

*Vi spiller den første lørdag i hver måned hele året.
Bare mød op med godt humør, en kop, en lille tallerken og bestik.*

Pris: 20 kr. pr. gang for kaffe og kage eller andet mundgodt.

Vel mødt! - Håber, vi ses - de bedste hilsner fra
Jane og Ursula, Skovvangsvej 133



FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN



Sikke en dejlig eftermiddag!

Onsdag den 25/2 fik Abildgården besøg af en strygekvartet med solister fra Aarhus Symfoniorkester.

Programmet indeholdt kendte stykker af bl.a. Mozart, Rubinstein og ikke mindst Jacob Gades "Tango Jalousie" som ekstra nummer.

Undervejs i den timelange koncert blev der også tid til en fællessang: "I sne står urt og busk i skjul" - apropos vejret.

45 glade tilhørere havde en skøn eftermiddag, som blev rundet af med kaffe og kringler.

Tekst&fotos:
Anne Skyum



Selvtræning i Folkehuset Abildgården

Fysioterapeut og instruktør Kasper Loft giver instruktion og opfølgning på selvtræning

I marts 2026: Onsdagene 11. og 25. kl. 14.40

FO-Aarhus, 'Ud af Røret' 2025-2026

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



Grand Opening i fredagskaffeklubben 30/1 2026

Kære læser:

Så oprandt dagen, hvor **fredagskaffeklubben** kunne afholde Grand Opening i lokale 1.

Skønt vejret var blæsende og vinterligt, mødte 16 gæster frem - heriblandt vores frivilligkonsulent *Anne Skyum*. Rådet var ligeledes repræsenteret.

Det blev et par fornøjelige timer med masser af kaffe, te, rundstykker, blødt brød og en lille én, der bekom mange vel.

Undertegnede holdt en lille velkomsttale på vegne af de frivillige: *Leif, Kell og Peter*, og kom blandt andet ind på, hvorfor vi flyttede aktiviteten fra Bjerggården til Abildgården.

Vi er blevet taget godt imod af huset - tak for det!

Det vil derfor glæde os at se jer til fredagskaffe og hygge alle åbnings-fredage fra kl. 09.00 - 10.30 i lokale 1.

Det koster 20 kr. for kaffe, te, morgenbrød med tilbehør ad libitum. Tilmelding er ikke nødvendig. Mød blot op.



*Billeder
og
tekst*

Hans Jørgen



Kollektiv trafik

Teknologien er ved at udløbe bag de blå punkter, kendt fra stationer og busser, og derfor sker der ændringer: **Det fysiske Rejekort** lukker i maj 2026 og afløses af **Rejekort-appen** 📱

"men det skal altid være muligt for rejsende i Danmark at købe billet til den kollektive transport":

Basiskort - alternativ til rejsekort-appen.

Fra den 17. februar d.å. var det muligt at bestille et Basiskort og rejse på et fysisk kort, når man skal med bus eller tog i **Midttrafiks** område. Kortet kræver hverken smartphone eller app. Det henvender sig til de kunder, der ønsker et alternativ til Rejekort-appen, fordi de ikke har mulighed for eller ikke ønsker at bruge en app.

Hvem kan rejse med Basiskortet?

I første omgang kan du bestille et personligt Basiskort, hvis du er voksen, ung over 18 år, pensionist (over eller under 67 år) eller har et handicap. på rejsekort.dk/Basiskort eller på tlf. 70 11 33 33.

Det er også muligt at checke ekstra voksne, børn, cykler og hunde ind. Basiskortet kan bruges til rejser i bus og tog allerede nu. I løbet af foråret vil det også være muligt at bruge Basiskortet i Letbanen.

Fra foråret får Basiskortet løbende nye funktioner:

- Nye check ind- og check-ud apparater samt ændrede fejlløse, lettere genkendelig for de rejsende.
- Salg af Basiskort i udvalgte 7-Eleven og andre salgssteder
- Mulighed for, at børn kan få deres eget Basiskort
- Mulighed for at købe og tanke kortet op anonymt med kontanter eller betalingskort

Betaling trækkes en gang dagligt med betalingskort eller MobilePay.

Sådan fungerer Basiskortet

- Et personligt Basiskort koster 50 kr. - ligesom det fysiske Rejsekort.
- Det er også muligt at blive visiteret til betaling med faktura
Check ind og check ud på samme Checkpunkt. Ved skift skal der checkes ud og derefter ind igen

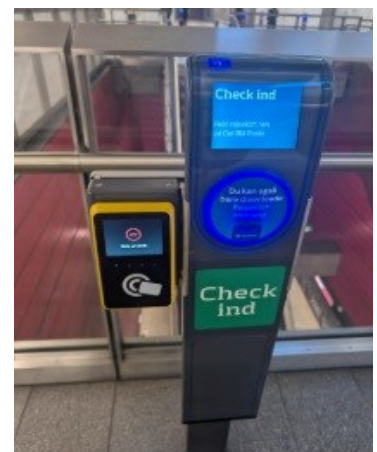
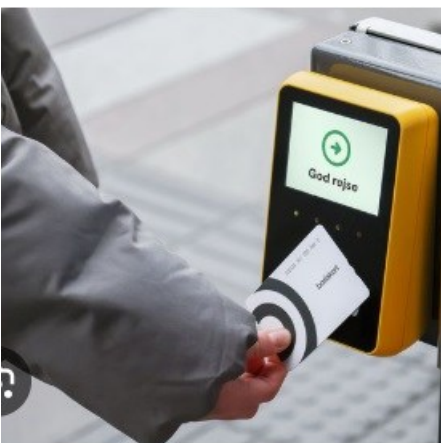
Basiskort har de samme fordele som det fysiske Rejsekort

- Basiskort kan bruges i hele Danmark undtagen Bornholm. I Aarhus kan letbanekunder bruge Basiskortet i løbet af foråret.
- Kunder kan overføre deres rabattrin fra det fysiske Rejsekort til Basiskortet
- Lavere priser for børn, unge, pensionister under 67 og rejsende med handicap
- 20 procent rabat på rejser, der starter uden for myldretiden på hverdage mellem kl. 11-13 og kl. 18-07 og lørdag, søndag og helligdage

Checker man ind igen inden for 30 minutter, betaler man kun for én rejse.

Mere på: <https://www.rejsekort.dk/da/basis>

Kilde: <https://via.ritzau.dk/pressemeddelelse/14795045>



Jørna Bækmarks føljeton:
”Fortællinger fra vores generation” - kapitel 30 fortsat

Vi havde en morsom begivenhed på rejsen. Vi skulle jo passere Ækvator, og alle de personer, som ikke tidligere havde passeret ”linjen”, skulle døbes af Kong Neptun, og det gik ikke stille for sig.

Bådsmanden var udklædt som Kong Neptun, og ”delinkventerne”, som skulle døbes, var alle udklædt. Jeg var en af dem. Førstegangspassagekandidaterne blev indfanget af Kong Neptun og hans hjælpere og blev udsat for ”åreladning”, klipning, barbering, spisning af et ”prøvemåltid”, hvorefter vi blev smidt i et bassin med havvand. Bassinet var rigget til på en af lugerne, bestående af nogle lange brædder skruet sammen i en firkant og dækket med en presenning, hvorefter bassinet blev fyldt med havvand, som der jo var nok af.

Vi modtog alle en ”dåbsattest” med ret til at færdes på alle have og samtidig et navn i dåben - eksempelvis 'Klaptorsk', 'Rødfisk' etc.

Bagefter var der fest ombord. - En morsom gammel skik, som stadig bliver holdt i hævd.

Det næste land, vi så, var Kap det gode Håb tæt ved sydspidsen af Afrika. Dette punkt er fejlagtig blevet betragtet som det sydligste punkt i Afrika, hvilket derimod er en kyststrækning nær Cap Agulhas.

Nu var det op langs Afrikas østkyst, ind i Det Indiske Ocean, forbi Madagaskar, syd om Den Arabiske Halvø, gennem Hormuzstrædet og videre ind i Den Persiske Golf. Her anløb vi Bahrain og Kuwait, inden vi sejlede ind i Shatt al Arab, deltaet som dannes af floderne Eufrat og Tigris' udløb i Golfen.

Vor destination var Khorramshahr i Iran. Det var smeltende varmt. Vores aircondition ombord virkede ikke. Det var værst om natten, hvor det var næsten umuligt at finde ro i den ulidelige hede - mere end 40 grader fugtig varme. Mandskabet vandrede rundt på dækket med deres sengetøj under armen for om muligt at finde et sted med en smule kølighed.

Varmen fik fatale konsekvenser.

(fortsættes næste side)

En morgen meldte mandskabet, at en af motormændene ikke var til at finde. Det viste sig, at han var set springe over bord og ned i floden. Af de lokale fik vi at vide, at når noget sådant skete, ville kroppen blive suget ned mod bunden af floden for så at dukke op til overfladen 3-4 dage senere.

Ganske rigtigt. Efter nogle dage blev der rapporteret et lig ved skibssiden. Det var et frygteligt syn. Kroppen var svulmet op til ukendelighed i det varme vand og var mere tre gange normal størrelse. Hænderne var ligesom balloner, helt uformelige. Jeg fik dispensation af myndighederne til at benytte radiostationen under land for at sende den triste meddelelse til hans familie hjemme.

At sende den døde mand hjem kunne ikke lade sig gøre pga. kroppens tilstand, så han måtte få sin grav i et fremmed land. Vi holdt en bedrøvelig begravelse. Liget var pga. den fremskredne forrådnelse lagt i en blykiste. Den var af en anseelig størrelse. Jeg har aldrig set så stor en kiste.



Jørna Bækmark

Føljetonen 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



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:

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



FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN
Abildgade 9, 8200 Aarhus N



Gruppernes frivillige 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

FO Ud af Røret og selvtræning:

Kasper Loft

tlf. 5041 3932

Aktiviteter fra Bjerggården:

Hans Jørgen Riis tlf. 28964781

mail: hjhriis@gmail.com

Christiansbjerg Lokalhistorie

Leif Jensen

tlf. 29103869



Abildgårdens Centerråd

Mail:

centerraad.abildgaarden@gmail.com



♥ 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 i starten af måneden.

Indlæg modtages hjertens gerne:

Kontakt frivillig redaktør

Inga Hansen

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

