

Abildposten

november 2025



Indholdsfortegnelse

Det sker i Folkehuset Abildgården	2
'Spille-komsammen og 'siden sidst'	3
Siden sidst	4-5
3 x valg og vaccinationer	6
Juletræsfest og selvtræning & FO	7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 27	8-9
Nyttige kontakter	10
Kontakter til Område 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

NOVEMBER 2025

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Lør 1/11	13-15 Lokale 1	Lørdagsspil se s.
Tirsdag i ulige uger	10 - 11.30 frivilliglokalet	Mandegruppen se s. 3 <i>v/Kurt Møller</i>
Man 10/11	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 12/11	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage.
Tor 13/11	9.30	Køretur til Plantorama efterfulgt af frokost på Margueritten <i>v/Kvindegruppen</i> <i>Husk, at tilmelding er bindende!</i>
Ons 19/11	13.30 stuen	Gudstjeneste <i>v/ Naser Rezaeih</i>
Man 24/11	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tors 27/11	10.30 salen	Juleafslutning med lotteri og smørrebrød med salg af øl vand og vin, Bailey og portvin <i>v/Kvindegruppen</i> <i>Husk, at tilmelding er bindende!</i>
17/12	14.00	JULETRÆSFEST for alle husk tilmelding den 2/12 <i>v/Centerrådet</i> Se s. 7



Kom til spille-komsammen i Folkehuset Abildgården



Vi spiller **den første lørdag i hver måned året ud.**
Vi ses lørdag den 1. november kl. kl. 13-15 i lokale 1.
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.

- Håber, vi ses - de bedste hilsner fra

Jane og Ursula, Skovvangsvej 133



FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN



Endnu engang blev
vi underholdt af
**Hjortshøj
Seniororkester**
- den 26/9

Det var rigtig dejlig
musik, krydret med
en god portion hu-
mor fra dirigenten.

Alt i alt en dejlig
eftermiddag.



Tekst og fotos: Ketty

sidst



Efterårets "Det tøn øl" fredag den 10. oktober 2025

Musikerne leverede som sædvanlig god og glad musik - alle var i godt humør og fik rørt sangmusklerne.



En af beboerne, Jens, kom i sit fineste tøj og i højt humør. Han blev 90 år og var blevet fejret lige fra morgenstunden.

"Det har været en skie' go' dag" sagde han. - Det var vi alle enige med ham i.



Tekst og fotos: Ketty

Politi-rådgivning den 2/10 2025



Kvindegruppen og centerrådet havde slået sig sammen om et arrangement hvor '*Kristian*' fra politiet fortalte om økonomisk kriminalitet på nettet og fupopkald fra kriminelle personer.

Kristian fortalte, at der sidder 80 mand og arbejder med økonomisk kriminalitet, og at kriminaliteten stiger og stiger.

Man skulle tro, at det var de ældre mennesker, der mest blev snydt, men det er faktisk de 30-49 årige, i og med det er dem der bruger nettet meget til handel.

Vi hørte nogle fupopkald, hvor vi erfarede, hvor veltalende og tillidsvækkende snydere kan lyde.

Kristians enkle råd lød: Er man det mindste i tvivl, så afbryd samtalen og ring selv op til hovednummeret - det gælder både til politiet og banken.

Foredraget varede en time, og jeg håber, at alle har hørt godt efter, for jeg kan ikke få plads til at gengive alle gode råd.

Vi var 50 personer, og der var gratis kaffe og boller.

Tekst og foto: Ketty



HUSK tirsdag den 18. november:

Kommunalvalg - regionsrådsvalg - ældrerådsvalg
- på én gang.

Alle tre valg kan foretages på samme sted.

På valgkortet står *valgstedet*. Kortet udstedes den 13/11.
Husk dit valgkort og sygesikringskort.

Du kan **brevstemme** indtil den 14/11 på DOKK1

Har du brevstemt, kan du ikke stemme på valgdagen - men du må gerne brevstemme flere gange. Ombestemmer du dig, er det den sidst afgivne brevstemme, der gælder.

Se også:

<https://aarhus.dk/demokrati/valg/kandidater-til-byraadsvalet>
og
aarhus.dk/aeldreraadsvalet

Vaccination for influenza og covid-19 1/10 - 20/12 2025 - begge dage inkl:



Det er ikke i år muligt at blive vaccineret på apotekerne og hos egen læge som en del af det offentlige vaccinationsprogram.

- Hvis du er 65 år eller derover, kan du blive gratis vaccineret mod influenza og covid-19 fra 1. oktober til den 20. december 2025.
- Vaccinationen bliver også tilbudt til mennesker med visse kroniske sygdomme m.v.
- Hvis du er 65 år og derover, får du en invitation til vaccination i din Digital Post. Hvis du er fritaget for Digital Post, får du et fysisk brev med posten.
- Du kan blive vaccineret på regionale vaccinationssteder og hos Danske Lægers Vaccinations Service.

Er du af helbredsmæssige årsager ikke i stand til at blive vaccineret i vaccinationscenter eller lignende, kan du eventuelt blive vaccineret hjemme.

Kilde: <https://www.aeldresagen.dk/>



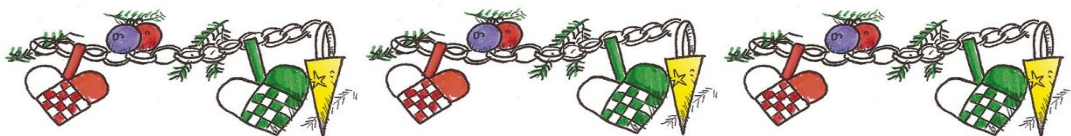
**Gratis juletræsfest
i Folkehuset Abildgården**
Onsdag den 17. december kl. 14.00



**Underholdning ved
"Claus Pries' jul"
- julesange og fortællinger**

**Centerrådet byder på kaffe/te og kage
- Øl, vin og vand kan tilkøbes**

**Tilmelding nødvendig:
Fra den 15/11 til den 2/12 hos
Inger Søbirk, tlf. 4026 6419**



Selvtræning i Folkehuset Abildgården
Kontakt: Kasper Loft - se nedenfor.



Fysioterapeut og instruktør *Kasper Loft*
giver instruktion og opfølgning på selvtræning
onsdagene den 12. og 26. november kl. 14:40



**FO-Aarhus 'Ud af Røret' 2025-2026
i Folkehuset Abildgården**

Der er tilmelding hele året til vores aktiviteter.

Kontakt Kasper Loft,
tlf. 5041 3932 ♥ mail: udafrøret@gmail.com

Mørk er november,
og løvfaldet slut...

Synge vil vi, legen er magt,
værn mod det sorte og tomme



...Om der svæver dødeligt dræ,
vil vi dog elske og plante et træ:
Frugter kan uspået komme.

Jørna Bækmarks føljeton:
”Fortællinger fra vores generation” - kapitel 27

Efter nogen tid dukkede kaptajnen op i stationen. Han ville høre, hvordan det var spændt af med mit første telegram, idet han havde yderst dårlige erfaringer med nye telegrafister: Engang, hvor det varede usandsynlig længe, før han fik tilbagemelding, vovede han sig op ad trappen til radio-stationen. Her mødtes han af sort røg, som væltede ud af radiorummet; det eneste, han kunne se af telegrafisten, var hendes ben fra knæene ned, hun havde simpelthen brændt senderen af, hvordan det så end havde kunnet lade sig gøre.

Kaptajnen, som hed Henriksen - en lille tynd spirrevip, var umådelig glad og lettet over, at min debut var gået godt. Det var jeg også, skulle jeg hilse og sige.

Vi stod nu til søs. Først gennem den vestlige del af Middelhavet, ud gennem ”Herakles Søjler” - de gamle grækeres navn for Gibraltar - hvor vi for udgående havde Gibraltarklippen om styrbord, altså til højre for os, og Afrika om bagbord, altså til venstre for os.

Derefter havde vi otte døgn i søen, til vi anløb New York, hvor vi lagde til kaj ved pier 10 i Brooklyn - Concordia Line's faste kajplads, når vi var i USA. Forinden skulle vi dog klareres af de sanitære myndigheder og told-væsenet.

Vi ankrede op i Hudson River, cirka en halv times sejlads fra selve New York. - Det var en omstændelig procedure: Jeg skulle have alle vaccinations certifikater og pas med mig op i passagersalonen, hvor mandskabet skulle line op i en lang række.

Nu blev hver eneste person stillet alle mulige spørgsmål. Ikke alle kunne engelsk, så her måtte jeg træde til.

Dersom en person så alt for særpræget ud - altså ikke skandinavisk - var spørgsmålene temmelig inkvisitoriske. Immigrationsmyndighederne kunne være særdeles uforskammede.

Der var særlig en lejlighed, hvor alt stod på den anden ende: Der var fundet to 'stowaways' - blinde passagerer med kurs mod Amerika, det forjættede land. Sådan gik det bare ikke. - De stakkels mennesker blev fundet, hvilket gav anledning til stort ståhej. De blev bagbundet, ført frem i forenden af skibet og spærret inde i et metalskur, hvor ankerkæderne lå. Her blev de bevogtet dag og nat, indtil de blev ført fra borde og returneret til deres hjemland på rederiets regning,

(fortsættes næste side)

Det var jo underforstået rederiets mandskab, som ikke havde holdt ordentligt opsyn ved afrejsen fra Europa.

Da vi havde losset i New York, skulle vi en tur ned ad USA's østkyst, hvor vi anløb flere havne: Philadelphia, Baltimore, Norfolk - derefter ind i Den Mexicanske Golf, hvor vi anløb Galveston og Huston i Texas samt New Orleans i Louisiana.

Her sejlede vi et stykke op ad Mississippi floden. Det fik mig til at tænke på filmen *'Showboat'* og *Mark Twain*, som fik sit tilnavn *'twain'* (:to), mens han arbejdede på en af prammene, der besejlede Mississippi floden. Hans job var at kaste lod for at måle vanddybden, efterhånden som man kom frem - det var jo vigtigt ikke at gå på grund. Han råbte så målet på loddet. Et mål var f.eks. "mark twain" - dvs. nummer 2 streg på lodsnoeren, (= 2 yards (1 yard = 0,914 m. - altså små 2 meter).

En gang, vi lå i New Orleans, oplevede vi *Mardi Gras* - det store, pompøse karneval med overdådigt pyntede vogne, der kørte i optog, med masser af optræden og musik - *New Orleans jazz musik* naturligvis.

Det var morsomt at gå rundt i gaderne. Hovedgaden var den nok så berømte *Bourbon Street*. Gaderne lignede slet ikke gaderne i andre amerikanske byer. Her var det nærmest som i Sydeuropa med smedejerns-altaner foran lejlighederne. Louisiana, og dermed byen New Orleans var jo tidligere fransk koloni, som Napoleon solgte for at kunne finansiere sin krig i Europa.

Der blev spillet *Dixieland Land Jazz* i hver eneste knejpe af oftest sorte musikere. Desuden var der letpåkledte damer, som dansede på bordene, hvor de vred og vrikkede sig rundt om en stang til bifald fra beværtningens mandlige publikum.

Der var også gademusikanter - de såkaldte *'minstrels'* (: hvide kunstnere med sortsværtede ansigter, som karikerede sorte personer og deres sang og dans), og som således tjente til dagen og vejen.

Flere Amerikanske berømtheder har startet deres karriere på denne måde, blandt andre *Elvis Presley*, som jo var *creoler* - det vil sige fransk med sort blod i årerne.



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:

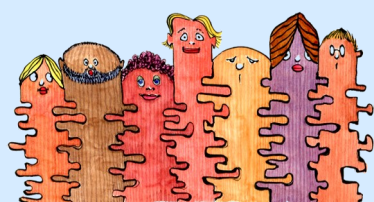
Morten Nielsen - tlf.tid kl. 7-14:.....tlf. 5157 5858 + tlf.svarer



Kontakt til tovholderne Folkehuset Abildgården



Kvindegruppen.....	Inger Søbirk.....	tlf. 4026 6419
Lavia Banko.....	Egon Gaarmann.....	tlf. 2064 1971
Mandegruppen.....	Kurt Møller.....	tlf. 6172 1655
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

