

DALGAS-POSTEN

Nr. 7 + 8 Juli og August 2026

30. årgang



Månedssblad for Folkehuset Dalgas
Distrikt Midt
Dalgas Avenue 54 8000 Aarhus c
Tlf. 8713 1600

Redaktionsudvalget:

Anders Andersen

Mariann Larsen

Evt. indlæg til Dalgas-Posten kan sendes til:

dalgasposten74@gmail.com **(bemærk ny mail)**

Bladet er gratis. Oplag 200 stk. Tryk: Folkehuset Dalgas.

Dalgas-Posten kan sendes til din mailboks, hvis du sender en mail til bladet med din mailadresse.

Bladet kan også læses på internettet:

**I skal google Folkehuset Dalgas, gå ind under
"Kom og vær med" så findes Dalgas-Posten
nederst på siden.**

**Følg også FOLKEHUSET DALGAS
på Facebook**

SUNDHEDS-KLINIKKERNE

**DALGAS, ANKERSGADE, ROSENVANG OG
MARSELIS HAR KUN ÅBENT
EFTER AFTALE FRA KL. 8.00—15.00.**

Kontaktes via

**Sundheds- og Omsorglinjen's
tlf. 8713 1600**



Gudstjeneste i "Udsigten"

tirsdag den 7. juli og

tirsdag d. 4. august

Kl. 14.00 – 16.00

Efter gudstjenesten drikker vi kaffe og får os en hyggelig snak med hinanden, hen over bordet.

Kom og vær med og tag din nabo med.



Kom og syng med !

**Torsdag kl. 13.30 - 15.00
i Aktivitetslokalet**

Holder ferie til 13. august.

TUR MED BUSSEN I JULI

ONSDAG DEN 15. JULI KØRER VI TIL ODDER

FRA KL. 10.00 TIL CA KL. 13.00.

VI STANDSER VED KVICKLY, FOR AT FÅ EN KOP KAFFE.

TILMELDING TIL TUREN SKAL SKE **MAND. D. 13. JULI**

MELLEM KL. 9.30 OG 10.00 PÅ TLF. 2021 2550.

MAN KAN IKKE TILMELDE SIG FØR KL. 9.30 OG MAN KAN KUN

TILMELDE SIG SELV. TILMELDING TIL TUREN SKER EFTER

FØRST TIL MØLLE-PRINCIPPET.

DET ER FREMOVER GRATIS AT KØRE MED BUSSEN,

SÅ DERFOR SKAL I KUN BRUGE

PENGE TIL KAFFE/THE M.V.



Så er vi klar til en bustur i Aarhus
MANDAG D. 10. AUGUST
KL. 13.30 – CA 17.00

Vi starter med at besøge Generationernes Hus på Aarhus Ø. Her vil der være mulighed for at købe en kop kaffe eller andet. Sidst på turen vil vi besøge "Det kærlige måltid" i bygning "TRÆ" på Sydhavnen. Her vil I høre om konceptet, se lokalerne og nyde den flotte udsigt fra urtehaven på toppen.

Tilmelding til turen skal ske mandag d. 3. aug. mellem kl. 9.30 og 10.00 på tlf. 2021 2550

Det Kærlige Måltid hjælper familier i Aarhus, som er ramt af alvorlig sygdom, fysisk traume eller midlertidig krise, ved at levere gratis nærende måltider direkte til deres hjem. Tilbuddet gælder både den syge og deres familie, så de kan samles om måltiderne i en svær tid, hvor overskuddet til indkøb og madlavning ofte er begrænset.



I det 78 meter høje nybyggeri **TRÆ** på Sydhavnen i Aarhus er der på 6. etage etableret en køkkenhave, forbeholdt Det kærlige måltid.

TUR MED BUSSEN I AUGUST

ONSDAG DEN 19. AUGUST KØRER VI TIL ODDER

FRA KL. 10.00 TIL CA KL. 13.00.

VI STANDSER VED KVICKLY, FOR AT FÅ EN KOP KAFFE.

TILMELDING TIL TUREN SKAL SKE **MAND. D. 17. AUG.**

MELLEM KL. 9.30 OG 10.00 PÅ TLF. 2021 2550.

MAN KAN IKKE TILMELDE SIG FØR KL. 9.30 OG MAN KAN KUN

TILMELDE SIG SELV. TILMELDING TIL TUREN SKER EFTER

FØRST TIL MØLLE-PRINCIPPET.

DET ER FREMOVER GRATIS AT KØRE MED BUSSEN,

SÅ DERFOR SKAL I KUN BRUGE

PENGE TIL KAFFE/THE M.V.



TØJBILEN V/ JYTTE NYGAARD

NØJE UDVALGT TØJ MED FOKUS PÅ KVALITET OG PASFORM



VI MØDES:

**Tirsdag d. 25. august
kl. 10.00-13.00 Akt. lokale**

jytenygaard@tøj bilen.dk

61 68 97 81

Som de tidligere år, skal vi igen på

SOMMER-UDFLUGT

TIRSDAG D. 1. SEPTEMBER

AFGANG FRA DALGAS KL. 10.00 OG RETUR CA KL. 15.00

Tilmelding til turen mandag d. 24. aug.

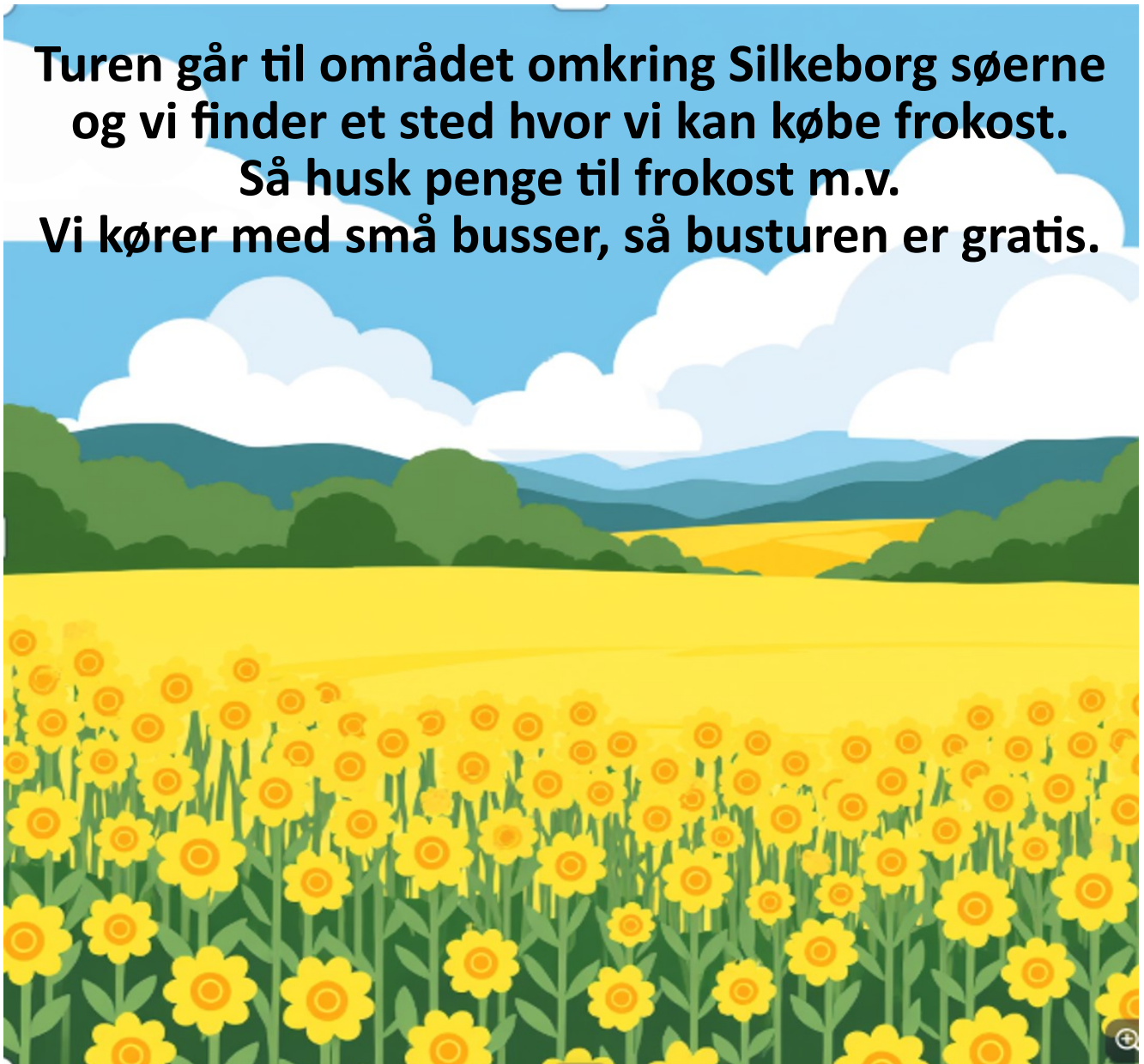
fra kl. 9.00 - 10.30 på tlf. 4112 8539

Der er ca 25 pladser incl. evt. kørestole.

**Turen går til området omkring Silkeborg søerne
og vi finder et sted hvor vi kan købe frokost.**

Så husk penge til frokost m.v.

Vi kører med små busser, så busturen er gratis.





Hver mandag mødes vi TIL PETANQUE

(hvis vejret tillader det)

KL. 10.00—12.00

Øvede eller uøvede—det er lige meget!!

Bare mød op på banen, som ligger ved
Restauranten's vareindlevering, mod Skovbry-
net.



Har I spørgsmål kontakt da Lone i nr. 112
på tlf. 21 75 82 10.





LÆSEGRUPPE PÅ DALGAS



Hver mandag
i "Aktiviteten" fra kl. 15.00—17.00

Læseguiderne Hanne og Lotte, kommer og læser for jer
og derefter får I en god snak om emnet og
evt. stiller spørgsmål til det læste.

*Til info....der skal ikke læses noget hjemmefra,
alt foregår i de 2 timer hvor I mødes.*

HUSK...der hygges også med en kop kaffe.
Alle der er interesserede, skal blot møde op.

Har I spørgsmål er I velkomne til at kontakte
Kristian Jensen som træffes på:
kristianjensen0@gmail.com eller mobil 2330 6394

BANKO

onsdag d. 26. august
kl. 13.00—15.00

1 plade incl. kaffe 40,-kr.
Efterfølgende plader pr stk. 10,-kr.

Holder ferie i juli måned

HYGGELIG SAMVÆR PÅ "OLSEN'S PLADS"
I FOLKEHUSET DALGAS.

Når vejret er til det, så er vi en flok, der mødes på denne dejlige plads. Alle er VELKOMNE til snak og hygge, det gælder både beboere og folk fra området.

-SÅ KIG ENDELIG FORBI.



Noteringskalender

		Juli 2026
1	onsdag	
2	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" ferie til 13. aug.
3	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
4	lørdag	
5	søndag	
6	mandag	Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
7	tirsdag	Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00
8	onsdag	
9	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" ferie til 13. aug.
10	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
11	lørdag	
12	søndag	
13	mandag	Tilmeld Oddertur kl. 9.30—10.30 Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
14	tirsdag	
15	onsdag	Bustur til Odder kl. 10.00—13.00

Noteringskalender

		Juli 2026
16	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" ferie til 13. aug.
17	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
18	lørdag	
19	søndag	
20	mandag	Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
21	tirsdag	Søndagsbio holder pause frem til september
22	onsdag	
23	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" ferie til 13. aug.
24	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
25	lørdag	
26	søndag	
27	mandag	Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
28	tirsdag	
29	onsdag	Banko i "Udsigten" holder ferie i juli.
30	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" ferie til 13. aug.
31	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12

Noteringskalender

		August 2026
1	lørdag	
2	søndag	
3	mandag	Tilmeld Aarhus bustur kl. 9.30—10.00 Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
4	tirsdag	Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00
5	onsdag	
6	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" ferie til 13. aug.
7	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
8	lørdag	
9	søndag	
10	mandag	Petanque kl. 10.00—12.00 Aarhus bustur kl. 13.30—ca 17.00 (se side 5) Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 aflyst i dag
11	tirsdag	
12	onsdag	
13	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
14	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10- 12
15	lørdag	

Noteringskalender

		August 2026
16	søndag	Søndagsbio holder pause frem til september
17	mandag	Tilmeld Oddertur kl. 9.30—10.30 Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
18	tirsdag	
19	onsdag	Bustur til Odder kl. 10.00—13.00
20	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
21	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10
22	lørdag	
23	søndag	
24	mandag	Tilmeld sommer-udflugten kl. 9.00—10.30 Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00
25	tirsdag	Tøj bilen i "Aktiviteten" kl. 10.00 -13.00
26	onsdag	Banko i "Udsigten" kl. 13.00 –15.00
27	torsdag	"Syng med" i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
28	fredag	Strik, snak og hygge i "Aktiviteten" kl. 10
29	lørdag	
30	søndag	
31	mandag	Petanque kl. 10.00—12.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15.00 –17.00

Hyggelig Sankt Hans i det flotteste vejr.



Fra Ledelsen....

KONTAKT TIL HJEMMEPLEJEN:

Har I brug for hjælp fra hjemmeplejen,
kan de kontaktes,
på alle hverdage fra kl. 8.00—12.00

på tlf. 4185 7423

Selvtræningstider på Folkehuset Dalgas

Mandag kl. 6.00 -14.00 og 15.00 -20.00

Tirsdag kl. 6.00 -20.00

Onsdag kl. 6.00 -20.00

Torsdag kl. 6.00 -13.00 og kl. 14.00 -20.00

Fredag, lørdag, søndag og

helligdage kl. 6.00 -20.00

Der kan være terapeuter i lokalet, sammen med
selvtrænere, alle hverdage kl. 8.00 -16.00.



HOLDTRÆNING FOR SELVTRÆNERE I 2026 - 2027, FOLKEHUSET DALGAS

DER ER HOLDTRÆNING HVER 3.
MANDAG MED FYSIOTERAPEUT
KASPER LOFT.

TILMELD DIG PÅ MAIL
SELVTRAEN@GMAIL.COM

KOMMENDE MANDAGE:

10.8.26, 31.8.26, 21.9.28,
19.10.26, 9.11.26, 30.11.26,
4.1.27, 25.1.27, 15.2.27, 8.3.27,
5.4.27, 26.4.27, 24.5.27 og
14.6.27 KL. 16.05 - 17.55.

KØB DIT MEDLEMSSKAB 200
KR. PR. ÅR VIA

WWW.FO.DK/KURSER SØG PÅ
26-1992.

Beboerforeningen



Formand Knud Østergaard, Dalgas Avenue 146

knud.oest@gmail.com

Mobil: 2021 2550

Gertrud Jensen, Dalgas Avenue 160

Mobil: 2561 1435

Freddy Petersen, Dalgas Avenue 144

freddypetersenagf@gmail.com

Mobil: 4112 8539

Suppleant Birthe Sundtoft, Dalgas Avenue 124

sundtoft@youmail.dk

Mobil: 2899 0689

Beboerforeningen tager sig af ønsker og ideer til forbedringer, vedrørende bygninger, lejligheder og området.

ET OPRÅB !!!

FRA BEBOERFORENINGEN

Når I flytter borde, stole m.v
f.eks. hen i Sansehaven,
Så **SKAL** alt stilles tilbage på
den rette plads, og det skal ske
den samme dag, som det har
været i brug.

Beboerforeningen....

VIGTIG INFO !!

Har I problemer med nøglerne til jeres lejligheder, skal disse opdateres. Dette kan ske ved den sorte box, som er placeret ved døren til nr. 118 samt ved glasdøren på vej ind til "Aktiviteten".

Døre til kælderen

*SKAL ALTID være lukkede,
dette for at forhindre indbrud.*

Lågerne til alle affalds-skakter

*SKAL ALTID være lukkede,
dette af hensyn til rotter.*

Ved elevatorfejl....

*da skal I kontakte Henrik Nielsen
på mobil 2920 3974*

Dalgas rådet



NÆSTFORMAND
Knud Østergaard



FORMAND
Kurt Neergaard



KASSERER & SEKRETÆR
Anders Andersen



RÅDSMEDLEM
Freddy Petersen



RÅDSMEDLEM
Kristian Jensen



RÅDSMEDLEM
Hanne Østergaard



RÅDSMEDLEM
Harriet Andersen



RÅDSMEDLEM
Mariann Larsen

Dalgasrådet's opgaver er at afholde diverse arrangementer for beboerne.

Det er fester, busture, bankospil, foredrag og lignende.

VEDR. BRUG AF "RÅDSLOKALE" NR. 118:

Rådslokalet er **kun** til brug for beboerne og kan lejes af disse, til f.eks. et familiearrangement. Dog må der kun opholde sig max. ca 20 personer af gangen.

Der er et depositum på kr. 100,- pr gang man låner lokalet. Dette beløb returneres når nøglen afleveres til Freddy og alt er ok.

Det er kun Dalgasrådet der har nøgle til lokalet og ønsker I at låne det, skal I henvende jer til Freddy — han har en "lånenøgle" som udleveres.

Freddy Petersen Mobil: 4112 8539
freddypetersenagf@gmail.com

Vær obs på, ødelægges noget, skal I selv erstatte dette.

Ligeledes skal lokalet (stue, køkken og toilet), afleveres i rengjort og opryddet stand, helt som I modtog det og service m.m. skal vaskes og stilles på plads.

Der forefindes opvaskemaskine, kaffemaskine, el-kedel og service til 20 personer. Stuen indeholder spisebord med 12 stole + 8 extra klapstole samt 2 klapborde.



Kære Beboere på Dalgas

Hvis nogle af jer, mangler en hjælpende hånd, til at lave nogle ting, som I ikke selv kan lave, eller som pedellen ikke kan/må lave!

Da vil jeg gerne, efter nærmere aftale, tilbyde min hjælp, til f.eks. at opsætte en hylde, reol, bore et par huller og hænge noget op, eller måske samle et møbel fra f.eks. Ikea.

Hvis I mangler nogle ting til det I gerne vil have lavet, sørger jeg gerne for at indkøbe det.

SÅ DERFOR, TØV IKKE MED AT RINGE TIL MIG:

Venlig hilsen

Knud Østergaard, Dalgas Avenue 146

Telefon: 20 21 25 50



VAREUDBRINGNING

PÅ HELE FREDERIKSBJERG OG LANGENÆS.

Ring og hør nærmere

Vi bager selv - derfor altid *frisk* brød

PÅ GENSYN HOS

Åbent alle dage

7.00 – 21.00


LET•KØB

SØNDERBORGGADE 9
- tæt på din hverdag

ved Torben Andersen

Sønderborggade 9

8000 Aarhus C

Tlf. 86 14 54 32

Telefonliste – Folkehuset Dalgas

Telefon: 87131600

(Én indgang via Sundhed- og Omsorgslinjen)

FUNKTION	NAVN	TRÆFFETID	TLF. NUMMER OG MAIL
Borger-konsulenter	Én indgang via Sundhed og Omsorgslinjen	Kl. 10.00 -15.00	8713 1600
Sundhedsklinik Dalgas	Én indgang via Sundhed og Omsorgslinjen	Åben efter aftale kl. 8.00 -15.00	8713 1600
Leder af folkehuset Dalgas	Jakob Vestergren Bavnshøj		javb@aarhus.dk
Leder af hjemmeplejen Dalgas	Patricia		pahea@aarhus.dk
Frivilligkonsulent	Helle Randlev		4185 8666 rahel@aarhus.dk
Forebyggelses-konsulent	Louise Lykke Storgaard		4185 5252 lls@aarhus.dk
Lokalebooking	Ane Dorte Wendelbo		2176 2408 adw@aarhus.dk
Pedel	Henrik Nielsen		2920 3974
Centerrådsformand	Kurt Neergaard		4051 4477 kurtneergaard@outlook.dk
Beboerforeningsformand	Knud Østergaard		2021 2550 knud.oest@gmail.com
Restaurant TANGKROEN	Hjemmeside: tangkroen.dk		2540 7300 kontakt@tangkroen.dk

HVOR SKAL JEG HENVENDE MIG ?

Sundhed og Omsorgslinjen tlf. 87 13 16 00

Ring her hvis du har spørgsmål om for eksempel:

-Folkehusenes tilbud og aktiviteter

-Praktisk hjælp og pleje

-Sygepleje

-Personlige hjælpemidler

.Handicapbiler

-Kørsel til læge og speciallæge

-Omsorgs-tandpleje

Telefonen er bemandet hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på **tlf. 86 12 10 21.**

Hvis du modtager hjemmepleje og har brug for at aflyse et besøg, høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket, eller du har andre forespørgsler til hjemmeplejens opgaver, skal du kontakte hjemmeplejen i dit lokalområde—se hjemmeplejens telefonnumre på **aarhus.dk/msokontakt**

HVIS DU HAR LÅST DIG UDE.....

Hvis du kommer i den situation og **ikke** har en nøgleaftale med din nabo eller andre, så skal du ringe til de 2 ovennævnte numre i pågældende tidsrum. **Det er 2 vigtige numre**, som du skal gemme på telefonen, eller have dem på en seddel, som du altid har på dig! Hvis du ikke har din mobiltelefon med dig, så må du henvende dig til din nabo eller én af dine bekendte og låne en telefon. Du har lov at spørge en hjemmehjælper, hvis du er så heldig at møde en.

Alarmcentral.....	1 1 2
Politi.....	1 1 4
Skadestuen. <i>Ring først</i>	70 11 31 31
Sundhedsklinik Lokalcenter Marselis.....	87 13 48 75
Lægevagten.....	70 11 31 31
Tandlægevagten.....	40 51 51 62
Taxa.....	89 48 48 48
Midttrafik.....	89 40 10 10
DSB.....	70 13 14 15
Rutebilstationen.....	70 21 02 30
Sct. Pauls Kirkekontor.....	86 12 21 54
Skejby Sygehus.....	78 45 00 00
Marselisborg Centret Ørumsgade.....	78 41 44 00
Højbjerg Bibliotek.....	89 40 95 00
Borgerservice Århus Kommune.....	89 40 22 22
Århus Kommune.....	89 40 20 00
Handicapkørsel/telebus i Århus Kommune.....	87 40 83 00
Patientbefordring	70 23 62 48
Bolig-administrationen.....	89 40 66 44
Henrik Nielsen Teknisk service.....	29 20 39 74
Hjemmeplejen hverdage mellem 8 og 12	41 85 74 23

Oplever du som hørehæmmet problemer; så kontakt
Høreteam tlf. 78 76 79 61— kl. 8.00 - 16.00.

Bilag fra pensionister kan sendes til: Ydelsescenter Aarhus
Pensionsafdelingen, Værkmestergade 15B 8000 Aarhus C.

Læs mere her: <https://www.aarhus.dk/borger/borgerservice/okonomi-og-pension/folkepension/tillaeg-til-folkepension-og-foertidspension/#1>

Døgnplejen Brandstationen 86 12 10 21.

Hverdage kl. 15.00-8.00. Weekend og helligdage hele døgnet.

**Åbne arrangementer
i Folkehuset Dalgas
Dalgas Avenue 54**

Juli og august:

Tirsdag d. 7. d. juli Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00

Efter gudstjenesten er der gratis kirkekafe

Onsdag . 15. juli Bustur til Odder kl. 10.00 - 13.00

Tirsdag d. 4. august Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00

Efter gudstjenesten er der gratis kirkekafe

Mandag d. 10. august Bustur i Aarhus (se side 5) kl.13.30 -17.00

Onsdag . 19. august Bustur til Odder kl. 10.00 - 13.00

Tirsdag d. 25. august Tøj bilen i "Aktiviteten" kl. 10.00 -13.00

Onsdag d. 26. august Banko i "Udsigten" kl. 13.00 - 15.00

Tirsdag d. 1. september Sommerudflugt Kl. 10.00 –15.00

Tilmelding til turen mandag d. 24. aug. kl. 9.00 –10.30

på tlf. 4112 8539

Rigtig god sommer til jer alle.