

DALGAS-POSTEN

Nr. 5 Maj 2025

29. 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:

dalgasposten@yahoo.dk

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:
www.aarhus.dk - søg Folkehuset Dalgas,
vælg Dalgas-Posten nederst i højre hjørne.
Følg også FOLKEHUSET DALGAS
på Facebook

SUNDHEDS-KLINIKKERNE DALGAS,
ANKERSGADE, ROSENVANG OG MARSE-
LIS HAR KUN ÅBENT
EFTER AFTALE FRA KL. 8.00—15.00.

Kontaktes via
Sundheds- og Omsorglinjen's
tlf. 8713 1600

Fra Ledelsen....

Selvtræningstider på Folkehuset Dalgas:

**Mandag og torsdag kl. 6.00 -13.00
og kl. 14.00 -20.00**

**Tirsdag, onsdag, 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

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

Fra Ledelsen....

Virtuelle besøg af e-Teamet i Aarhus Kommune

Hjælp til f.eks. medicinindtag, madlavning og endda at tage et bad klares fint på en tablet/lpad.

Formål og nytteværdi

At kunne aflægge virtuelle besøg hos borgere. Opringning via tablet foretages af medarbejder ved centralt e-Team. Herved reduceres antallet af fysiske besøg, når fysisk tilstedeværelse ikke er nødvendig.

Det kan f.eks. være ved hjælp til f.eks. at tage medicin, huske toiletbesøg, huske væskeindtag, og meget mere.

Virtuelle besøg kan også være aktuelt i forbindelse med et rehabiliteringsforløb, hvor borgeren gradvist skal varetage hverdagsfunktioner mere og mere selvstændigt.

Virtuelle besøg giver borgeren en øget grad af frihed og fleksibilitet. Borgeren skal ikke vente på en medarbejder, der kommer i hjemmet, men ringes op hvor som helst på et aftalt tidspunkt. Borgeren kan herefter fortsætte sine daglige gøremål og sit hverdagsliv.

Aarhus Kommunes konsulenter hjælper med introduktion til og betjeningen af tablet. Personalet ringer borgeren op på en tablet stillet til rådighed af Aarhus Kommune

Målgruppen er borgere i hjemmeplejen, hvor fysiske besøg helt eller delvis kan erstattes med skærmbesøg. Alle nye borgere i hjemmeplejen skal tilbydes virtuelle besøg som primær løsning, når de visiteres til hjemmepleje.

Har du spørgsmål til ovennævnte, kontakt da dit lokale hjemmeplejeteam eller din lokale sundhedsenhed.

Modtager du ikke hjælp i forvejen, kontakt da Sundhed og Omsorgslinien på tlf. 8713 1600.

Fra Ledelsen....

Min Dialog er din digitale vej til sundhed og omsorgs-området i Aarhus Kommune.

Min Dialog er for alle, der modtager hjælp fra Aarhus Kommunes hjemmepleje, sundhedsenheder og genoptræningscentre eller bor på et plejehjem i Aarhus Kommune.

Du kan tilgå Min Dialog på computer, tablet eller smartphone.

I Min Dialog kan du:

- Se nogle af de oplysninger, som Aarhus Kommune opbevarer om dig.
- Se dine aftaler, aflyse aftaler eller anmode om at få flyttet dem til et nyt tidspunkt.
- Se hvilke indsatser eller hjælpemidler, du modtager fra Aarhus Kommune.
- Skrive beskeder direkte til den enhed, du er i kontakt med.
- Tilgå videosamtale eller træning over video.
- Efter aftale kan du indtaste egne målinger af fx blodtryk og blodsukker, som medarbejdere der er tilknyttet dig, kan se.

**Læs mere på
www.aarhus.dk/mindialog**

Er du bekymret for at falde?
Har du gang og balanceproblemer?
Har du været faldet?



Inspirationsdage om faldforebyggelse

Dagene er gratis og kræver ingen tilmelding!

Hvor og hvornår foregår det?

9. maj 2025 - Folkehuset Fuglebakken, Festsalen

12-12.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Bekymring for at falde
15-15.45: Svimmelhed og faldrisiko

16. maj 2025 - Folkehuset Risskov, Cafe-lokalet

10-10.45: Bekymring for at falde
11-11.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Svimmelhed og faldrisiko

23. maj 2025 - Folkehuset Harlev, Lille sal og Cafeen

10-10.45: Bekymring for at falde
11-11.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Svimmelhed og faldrisiko

Du kan på alle dagene også

- få testet din faldrisiko ved hjælp af Smartfloor
- få en kort samtale med en fysioterapeut
- afprøve teknikker til at komme op fra gulv

**Der serveres kaffe/te
og lidt sødt**

**Der er mulighed for at købe
frokost i cafeen**

**Mød op til alle oplæg eller
kom og hør det der
interessere dig!**

**CENTER FOR
FALDFOREBYGGELSE**

BUSTUR I "DET GRØNNE" OG TIL JUELSMINDE



Onsdag den 7. maj kl. 10.00 – ca 15.00 kører vi en tur, ud for at se de flotte udsprungne bøgeskove. Vi kører til Juelsminde hvor der er mulighed for at købe frokost, kaffe m.v. på Cafe Noir, som ligger ved havnen.

Tilmelding til turen skal ske mandag d. 5. maj 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, og betalingen foregår ved kontant betaling i bussen, så husk aftalt beløb kr. 36,00 + penge til fortæring på cafe'en.

Vi kører med 3 busser, så der er masser af plads.

TØJBILEN V/ JYTTE NYGAARD

NØJE UDVALGT TØJ MED FOKUS PÅ KVALITET OG PASFORM

**SE DE NYE
VARER!**

BLUSER
STRIK
T-SHIRTS
CARDIGANS
TUNIKAER

**PERSONLIG
BETJENING**
Få råd og
vejledning

CISO
M I C H A[®]
SIGNATURE
BRANDTEX
SUNDAY
JENSEN

BUKSER
NEDERDELE
KJOLER
OVERTØJ

LILLE UDVALG AF
HERRETØJ

STR. S-4XL

**ALTID STORT
UDSALGSSTATIV**

BETALING:
KONTANT
MOBILEPAY
DANKORT
OVERFØRSEL
(EFTER AFTALE)

VI MØDES:

Tirsdag d. 6. maj
kl. 10-13 Dalgas akt. lokale

jytenygaard@tøj bilen.dk

61 68 97 81



SCT. PAULS KIRKE
— en kirke i bevægelse

Gudstjeneste i "Udsigten"

tirsdag den 6. maj

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.



Salmesang i "Udsigten"

onsdag den 21. maj

Kl. 14.30—16.00

Folkehuset Dalgas.

**Fra Aarhus Universitet tilbydes
livestreaming på stort lærred.**

Se nærmere på næste side...

Efter hver udsendelse har deltagerne mulighed for at stille spørgsmål til foredragsholderen via deres mobiltelefon. Foredragsholderen vil da svare på enkelte spørgsmål, som kan have almen interesse. Under streamingen er der ½ times pause og her er der mulighed for at købe drikkevarer a' 10,-kr.

Maj måned er sidste gang her i første halvår, men vi vender tilbage i september, med flere nye spændende foredrag.

Alle er velkomne.



Livestreaming: Vil resistente bakterier slå os ihjel? Tirsdag 6.5.25



**kl. 18.45-21.30 i Folkehuset Dalgas,
Dalgas Avenue 54, Aarhus C**



Rådet inviterer dig til gratis livestreaming fra Naturvidenskab, AU til det spændende foredrag om 'Vil resistente bakterier slå os ihjel?' ved Ditlev Brodersen og Hans Jørn Kolmos. Mød op i lokale Aktiviteten.



'Et af de største fremskridt i lægevidenskaben er opdagelsen af antibiotika, men hvordan virker de egentlig og hvorfor rammer de ikke vores egne celler? Hør om bakterier, antibiotika og om mulige løsninger på de fremvindende resistente bakterier.'



KÆRE BEBOERE OG BRUGERE AF FOLKEHUSET DALGAS

FORÅRSFEST

ONSDAG D. 14. MAJ I "UDSIGTEN"

KL. 17.00—19.30

PRIS 150,- KR.

Der serveres mørbradgryde, citronfromage, drikkevarer samt kaffe og småkager.

*Ønskes vegetarisk mad, skal det oplyses
når I køber billetter.*

***Preben Ulvskov sørger for musik og sang
og han har sikkert harmonikaen med 😊***



**Billetter sælges fra "Aktivitetslokalet"
fredag d. 9. maj kl. 11—12**

Venlig hilsen Dalgasrådet og Beboerforeningen

BUSTUR I MAJ



Onsdag den 21. maj kører vi til Odder fra kl. 10.30 til ca kl. 13.00.

Vi standser ved Kwickly, for at få en kop kaffe.

Tilmelding til turen skal ske **mandag d. 19. maj 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, og betalingen foregår ved kontant betaling i bussen, så husk aftalt beløb kr. 36,00 + penge til kaffe/te.

Noteringskalender

		Maj 2025
1	torsdag	Sang i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
2	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10
3	lørdag	
4	søndag	
5	mandag	Tilmeld Juelsminde tur kl. 9.30—10.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15 - 17
6	tirsdag	Petanque kl. 10.00—12.00 Tøj bilen i "Aktiviteten" kl. 10.00 –13.00 Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00-16.00 Livestreaming "Aktiviteten" kl. 18.45 -21.30
7	onsdag	Bustur til Juelsminde m.m. kl. 10.00—15.00
8	torsdag	Sang i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
9	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10 Billetsalg til forårsfesten kl. 11.00 –12.00 Fredagsbar i nr. 118 kl. 14 -16
10	lørdag	
11	søndag	
12	mandag	Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15 - 17
13	tirsdag	Petanque kl. 10.00—12.00
14	onsdag	Forårsfest i "Udsigten" kl. 17.00 –19.30
15	torsdag	Sang i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00

Noteringskalender

		Maj 2025
16	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10
17	lørdag	
18	søndag	Cafe'bio holder pause frem til efteråret
19	mandag	Tilmeld Oddertur kl. 9.30—10.00 Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15 - 17
20	tirsdag	Petanque kl. 10.00—12.00
21	onsdag	Bustur til Odder kl. 10.30—13.00 Salmesang i "Udsigten" kl. 14.30 –16.00
22	torsdag	Sang i "Aktiviteten" kl. 13.30 - 15.00
23	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10 Fredagsbar i nr. 118 kl. 14 -16
24	lørdag	
25	søndag	
26	mandag	Læsegruppe i "Aktiviteten" kl. 15 - 17
27	tirsdag	Petanque kl. 10.00—12.00
28	onsdag	Banko i "Udsigten" kl. 13.00-15.00
29	torsdag	Kr. Himmelfartsdag
30	fredag	Strik, snak og hygge "Aktiviteten" kl. 10
31	lørdag	

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.



LÆSEGRUPPE PÅ DALGAS:

Hver mandag

i "Aktiviteten" fra kl. 15.00—17.00

Læseguiderne Mette 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.

Læsegruppen stopper her i sommerperioden og derfor er 2. juni sidste gang.

Har I spørgsmål er I velkomne til at kontakte

Kristian Jensen som træffes på:

kristianjensen0@gmail.com

eller mobil 2330 6394





Hver tirsdag mødes vi til petanque...
(*hvis vejret tillader det*)

VI SES TIRSDAG

KL. 10.00—12.00

Øvede eller uøvede—det er lige meget!!

**Bare mød op på banen, som ligger ved Restau-
ranten's vareindlevering,
ud mod Skovbrynet.**

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



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
henvendelser fra beboerne,
vedrørende bygninger, lejligheder
og området.**

Beboerforeningen....



Vi vil lige gøre opmærksom på....
at evt. efterladenskaber fra hunde
SKAL I selv fjerne.

Det gælder både gæsters hunde
og beboernes hunde.

Beboerforeningen....

ADVARSEL

I skal være meget opmærksomme på, hvem I lukker ind i jeres lejligheder.

Så hvis I støder på en fremmed person, der ikke er iført personale-uniform eller ikke har personale ID så lad være med at lukke vedkommende ind !!

Ansatte i Hjemmeplejen er altid iført uniform, de har gyldig ID kort og de har en nøgle til jeres lejligheder.

Pas også på telefon svindlere....

I skal aldrig oplyse nogen, om jeres CPR-nummer, kontonr. eller andet personligt.

Vær altid på vagt, hvis der ringer nogen I ikke kender !!

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, fredagsbar 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

Åbent alle dage

PÅ GENSYN HOS

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-konsulenter	Anne Dorte Bülow Prisak		adbp@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**

Maj:

Tirsdag d. 6. maj Tøj bilen i "Aktiviteten" kl. 10.00—13.00

Tirsdag d. 6. maj Gudstjeneste i "Udsigten" kl. 14.00 –16.00
Efter gudstjenesten er der gratis kirkekaffe

Tirsdag d. 6. maj Livestreaming i "Aktiviteten" kl. 18.45—21.30

Onsdag d. 7. maj- Bustur til Juelsminde kl. 10.00 - 15.00

Onsdag d. 14. maj Forårsfest i "Udsigten" kl. 17.00 –19.30

Fredag d. 9. maj billetsalg i "Aktiviteten" kl. 11.00 –12.00

Onsdag d. 21. maj- Bustur til Odder kl. 10.30 - 13.00

Onsdag d. 21. maj- Salmesang i "Udsigten" kl. 14.30 - 16.00

Onsdag d. 28. maj Banko i "Udsigten" kl. 13.00 - 15.00

**Husk.... Læsegruppe hver mandag
og petanque hver tirsdag.**

**"Kom og syng med" hver torsdag,
samt "Strik, snak og hygge" hver fredag.**