



# Abildposten februar

## Indholdsfortegnelse

## Side

<b>Det sker i Folkehuset Abildgården</b>	<b>2</b>
<b>Årsmøde, selvtræning og FO</b>	<b>3</b>
<b>Siden sidst</b>	<b>4</b>
<b>Naturen i februar</b>	<b>5</b>
<b>50 millioner kroner til folkehusene</b>	<b>6</b>
<b>Temahuse og §18-ændring</b>	<b>7</b>
<b>Jørna Bækmarks føljeton, kap. 19</b>	<b>8-9</b>
<b>Nyttige kontakter</b>	<b>10</b>
<b>Kontakter til Distrikt Nord</b>	<b>11</b>
<b>Tovholdere og Centerråd</b>	<b>12</b>

**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

## FEBRUAR 2025

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirsdag i ulige uger	10 - 11.30 frivilliglokalet	<b>Mandegruppen</b> <i>v/Kurt Møller</i>
Man 3/2	18.30 salen	<b>Banko</b> <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tor 6/2	10.30-12 salen	<b>Kvindegruppen</b>
Ons 12/2	13.30 salen	<b>Banko</b> <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage.
Man 17/2	18.30 salen	<b>Banko</b> <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 19/2	13.30 stuen	<b>Plejhjemsgudstjeneste</b> <i>v/Naser Rezaeih</i>
Tor 20/2	10.30-12 salen	<b>Kvindegruppen</b>
Tor 27/2	14-15.30 salen	<b>Årsmøde - valg til centerråd</b> - se s. 3
Fredage	10-12 hhv. på plænen og i salen	<b>Krolf eller Gulvkurling</b> <i>v/Lis Stenfeldt</i> Bare mød op - det er sjovt og go' motion! Hvor vi spiller, afhænger af vejret.

# Årsmøde i folkehuset Abildgården

**Torsdag den 27. februar  
kl. 14.00 - ca. 15.30 i salen**

Der er gratis kaffe og lagkage.

Alle fire medlemmer af Centerrådet genopstiller:

**Inger Søbirk - Kirsten F Jensen  
Anni Linger og Lily Holm Bach**

Kom og vær med - kom gerne med forslag til  
aktiviteter og arrangementer.

*Centerrådet*



## Selvtræning i Folkehuset Abildgården 2025



Kig ind forbi, når fysioterapeut og instruktør *Kasper Loft*  
giver instruktion og opfølgning på selvtræning  
onsdage kl. 14.40:

Den 19. februar og den 5. og 19. marts

## FOs 'Ud af Røret' 2025:



Der er tilmelding hele året til vores aktiviteter:  
*Træningshold og IT-undervisning (smartphone, iPad og PC)*  
i 'Ud af Røret' på Abildgården.

Kontakt *Kasper Loft*  
tlf. 5041 3932 eller mail: [udafroret@gmail.com](mailto:udafroret@gmail.com).

Bedste hilsner fra Kasper Loft  
Fysioterapeut og instruktør i selvtræning, FO Aarhus

## Nytårskoncerten den 10. januar 2025

Endnu engang nød vi det dejlige Salonorkester. Centerrådet var vært, traktementet kransekage og bobler. Vi startede med at skåle med orkestret og ønske hinanden godt nytår. Derefter kunne vi læne os tilbage og nyde den smukke musik. Det var en rigtig dejlig eftermiddag.



Tekst & foto  
Ketty



# FEBRUAR



## Dagens længde

Februar er den korteste af alle måneder - alligevel tiltager dagens længde mærkbart. Ved månedens begyndelse er den 8 timer og 35 minutter, i løbet af måneden tiltager længden med hele 2 timer og 3 minutter.

## Fuglenes vintertrick

Hos fuglene er der flere, som flygter fra kulden og trækker syd på. *Gærdesmutter*, blåmejsler og spurve vælger at blive, men rykker sammen i en klump om natten, ligesom flere finder ly i fuglekasser.



Ligesom vi mennesker trækker i vinterjakken, er der fugle, der får flere fjer på om vinteren. *Gråspurven* har om sommeren 3.000 fjer, mens den om vinteren har ca. 3.500 fjer.



*Mejsler* og *solsorte* klarer, at de yderste dele af deres kroppe afkøles om vinteren, men de puster sig også op, så der kommer mere isolerende luft mellem fjerene.



## Den nataktive ræv

Selvom det er koldt og mørkt, kan man være heldig at høre nataktive dyr på jagt efter en mage.

Ræven 'roller' i perioden januar-marts. Det kan lyde som en kat eller en baby, der klager sig.

Selvom vi ofte bruger ordsproget "snu som en ræv", er ræven faktisk ikke særlig snu - i hvert fald ikke i denne periode. Fra januar til marts er der parringstid for ræven. Derfor strejfer hanrævene rundt for at finde sig en tæve.

Desværre glemmer de til tider trafikken og bliver kørt ned på vej til stæv-nemødet.



Link: <https://naturekspeditionen.dk/naturen-i-februar/>

## En revitalisering af og idéen med folkehuse

*Så kom der lyd fra Nordea-fonden og Sundhed og Omsorg:*

Nordea-fonden har uddelt 15 mio. til folkehusene i Aarhus - fra Solbjerg i syd til Skødstrup i nord. Sammen med Aarhus Kommunes eget bidrag på op mod 35 mio. kroner skal beløbet skabe endnu mere liv, flere aktiviteter og større engagement i folkehusene - og det skal blive endnu lettere at engagere sig i sit lokale folkehus.

### Prioriteringen ser sådan ud:

- ♥ 15 mio. kroner fra Nordea-fonden til udvikling af mere liv, aktiviteter og engagement i *de seks udvalgte folkehuse*,
- ♥ 15 mio. kroner fra Aarhus Kommune til *fysiske* forbedringer i folkehusene,
- ♥ 10 mio. kroner til et løft af folkehusene *bredt set*,
- ♥ 10 mio. kroner gennem koblingen til arbejdet med udviklingen af *udsatte boligområder* til folkehuse i udvalgte områder.
- ♥ 22.000 årlige kroner til *frivilligrådene* - til aktiviteter og arrangementer. (En øgning fra 17.700 kr. )

*De seks udvalgte folkehuse til deltagelse i projektet med midlerne fra Nordea blev folkehusene i*

*Ankersgade, Harlev, Møllestien, Tranbjerg, Trige og Vejlbj.*

Projektet skal afprøve nye arbejdsmetoder og søsætte idéer og aktiviteter, der kan samle os på tværs af generationer.

Den viden, som herigennem opnås, skal komme alle folkehuse og deres brugere til gavn med nye modeller for fællesskaber, der kan samle os på tværs af generationer, og styrke det lokale engagement og lysten til at deltage - til inspiration for andre lignende huse over hele landet.

De seks udvalgte folkehuse hedder nu **temahuse** og får hver deres tema - eksempelvis sundhed, lighed, bevægelse og generationsmøder.

Pt. arbejder S&O på en procesplan, hvor brugerne i folkehusene inddrages.

**Når det er sagt, er der tilbage at huske på folkehusene:**

*Rosenvang*, som er lukket. *Christiansbjerg*, som er blevet dagcenter, og *Bøgskovhus*, som fremover drives af 'Forenede Care'

Kilde: 'Nyheder fra Sundhed og Omsorg' & 'Din avis' 20/11 2024

## **NORDEA-midler og 'de seks temahuse'**

*- Folkehus-føljetonen:*

Projektet med midler fra Nordea-fonden begynder så småt at gå igang.

Selvom midlerne i projektet som udgangspunkt er møntet på **de seks temahuse**, vil der i hele processen være fokus på, hvordan bevillingen på 15 millioner kan komme til gavn på tværs - for eksempel ved at dele erfaringer og inspiration fra noget af det, der vil blive afprøvet.

Der vil komme invitationer fremover til åbne statusmøder, og der vil blive mulighed for at tilmelde sig et nyhedsbrev, som løbende informerer om projektet og husenes projekter.

Der er nu fundet en projektleder - *Louise Gravers Andersen*, der starter på sit kontor i Møllestien den første februar. Hun kommer med mange års erfaring som projektleder i bl.a. Region Midtjylland og har også været projektleder for andre Nordea-projekter.

*Til alle initiativtagere til at bringe mennesker sammen på den ene eller anden måde på +60 år:*

Der afholdes informationsmøde om ændringer i årets §18- og kvikpuljer

**Mandag den 17. februar kl. 15.30-16.30**  
**i Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, 8000 Aarhus .**

**Dagsorden:**

- ♥ Årshjul for §18, 2025
- ♥ Forskellen på den klassiske pulje og kvikpuljerne
- ♥ Nyt ansøgnings system (vil være klar i løbet af 2025)

Tilmelding til mødet: <https://pretix.eu/mso-aarhus/info18/>

*Bemærk:* Mødet er tiltænkt grupper, organisationer og foreninger, der vil høre mere om de ændringer, vi foretager. Puljerne kan dog sagtens søges uden at deltage i mødet.

Læs mere om §18 på: <https://aarhus.dk/forening/tilskud-stoette-og-puljer/frivilligt-socialt-arbejde/paragraf-18-over-60-aar>

## Jørna Bækmarks føljeton:

### "Fortællinger fra vores generation" - kapitel 19

Jeg var mønstret som stewardesse i officersmessen, så det første jeg gjorde var at melde mig til stewarden, som jeg havde fået at vide, at jeg skulle. Nu blev jeg informeret om, hvori mine arbejdsopgaver bestod.

Jeg skulle servere alle måltiderne i messen, dække bord, bakke af og vask op. Dernæst skulle jeg holde rent i pantryet samt spise- og opholdsmessen. Endvidere skulle jeg gøre rent i officerskahytterne, ialt 8 stk.

I lukafet, som jeg skulle dele med min mor, var der ikke megen plads at rutte med: To køjer, en over- og en underkøje, som var placeret tværskibs, hvilket skulle vise sig at være fint, når der var hårdt vejr - så blev vi ikke så let slynget ud af køjen under slingerage. Jeg fik overkøjen.

For enden af rummet var der en bæk, over for køjerne et lille skrivebord og en stol. Lige inden for døren et lille klædeskab. Under køjerne og bænken var der skuffer til opbevaring af vores tøj og andre ejendele. Der var en håndvask, og ellers bad på gangen.

Concordia Sun var et stykgodsskib, dvs. at vi fragtede større eller mindre portioner af blandet gods i en 'mælkerute' rundt i havne i Middelhavet, ud gennem Gibraltar, tværs over Atlanten, med anløb i New York, pier 10 i Brooklyn, hvor vi altid lå adskillige dage.

Det var fint, for her fik vi fjernsyn ombord, som vi beholdt de cirka fjorten dage vi brugte om at sejle ned ad kysten og tilbage.

På ruten anløb vi Philadelphia, Baltimore og Norfolk, derefter videre sydpå rundt om Florida og ind i Mexico golfen, hvor vi anløb New Orleans, som ligger et stykke op ad Mississippifloden.

På vej op ad Mississippifloden kom jeg uvægerlig til tænke på 'Showboat' og hjuldampere - og ikke mindst på Mark Twain, der jo i sine yngre år arbejdede på en flodpram, som blev staget op ad floden. Det var hans opgave at kaste lod: Smide et tungt blylod i vandet og så på den afmærkede line aflæse dybden på vandet. Det var således, at han fik tilnavnet Mark Twain som betyder 'mærke 2' på lodlinen.

Jeg gjorde alt, hvad jeg kunne for at komme i land. Der er så meget at se. Efter middagsmaden kunne jeg som oftest overtale en af folkene i 'Byssen' (køkkenet) til at smække kaffekanden på bordet klokken 15 - så havde jeg helt til klokken 17 til at gå på sightseeing.

*(fortsættes næste side)*



Jeg følte ærefrygt, da jeg stod ved Liberty Bell - klokken, som kimedede fra 'Tower of Independence' i 1776 for at hidkalde borgerne, så de kunne høre den første offentlige oplæsning af 'The Declaration of Independence', der deklamerede løsrivelsen fra England, hvorefter den Amerikanske Revolution begyndte og endte med sejr.

I Constitution Hall forfattede og underskrev 'The Founding Fathers' i 1787 "The Constitution of America". Herefter 'The Bill of Rights' - de første 10 rettelser til 'The Constitution', som sikrer borgernes rettigheder over for staten.

Jeg købte kopier af de historiske dokumenter, trykt på pergament.

Engang vi lå weekenden over i Baltimore, blev der arrangeret en tur til Washington DC. Det var en dejlig tur og en stor oplevelse.

Det var i forsommeren, og alle de lyserøde kirsebærtræer stod i blomst i den park, vi holdt frokost med madkurve, leveret fra skibet.

Kirsebærtræerne er en gave fra borgmesteren i Tokio til Washington i perioden 1910- 1912.

Blomstringen af de cirka 3000 træer omkring Tidal Lake er et årligt til- løbsstykke hvor titusinder valfarter til Washington for at nyde blomster- floret.

Vi var naturligvis på sightseeing og besøgte Capitol, Jefferson Memorial, Lincoln Memorial og ikke at forglemme Washington Memorial samt den høje obelisk, som står for enden af Tidal Lake. Alt i alt en minderig dag, rig på oplevelser og indtryk.

Jeg husker også, når vi sejlede op ad floden Guadalquivir mod Sevilla gennem det kæmpestore vådområde, Las Marismas, som er et af Europas største fuglereservater.

Engang var vi så heldige at ligge påsken over i Sevilla, hvor vi oplevede "Feria de Sevilla", det årlige karneval: Byen var på den anden ende.

Det var et flot syn, når Los caballeros kom ridende ind gennem byen i deres farverige dragter, og mange havde en Donna bag på hesten med hendes overdådige Santa Clara, hendes kjole, spredt ud over hestebagen.

Der blev danset flamenco på gader og stræder - jeg husker specielt en episode, hvor en lille pige bød sin bedstemor op til dans. Det var et syn at se de to danse flamenco sammen:

Der blev ikke sparet på hverken fyrighed eller temperament.



*Jørna Bækmark*

*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 .....	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: <a href="mailto:janifj@christianskirken.dk">janifj@christianskirken.dk</a> Besøgsven - begge veje	4172 7102
Smartphones, Ipads hjælp i DOKK1:	<b>DOKKX</b> Apps-caféen niv. 2.2	Ons. 10-12 & tor. 13.15
<b>Ældresagens</b> ”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> <a href="http://www.borger.dk">www.borger.dk</a> 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



### HJEMMEPLEJEN *hverdage*

*kl. 8 - 12: 87 13 13 13*

hvis du som borger skal aflyse eller ændre et besøg af hjemmeplejen, høre, hvor hjemmeplejen bliver af - eller du har andre forespørgsler vedrørende opgaver, som *hjemmeplejen* varetager.

### Sundhed og Omsorgslinjen *hverdage:*

*kl. 12 - 15: 87 13 16 00*

### AKUT BEHOV FOR HJÆLP: DØGNPLEJEN: 86 12 10 21

Kontaktes *kl. 15.00 - 08.00* på *hverdage, weekender og helligdage*.

Det sker via brandstationen.

### SUNDHED OG OMSORG: 87 13 16 00 "Sundhed og Omsorgslinjen"

Kontaktes alle *hverdage kl. 10 - 15*. *Kun akut: kl. 08 - 15*, hvis du har brug for hjælp eller har spørgsmål vedrørende:

- ♥ Borgerkonsulent (tidligere: visitator)
- ♥ Handicapkørsel
- ♥ Kørsel til læge og speciallæge
- ♥ Folkehusets tilbud og aktiviteter
- ♥ Omsorgstandpleje
- ♥ Personlige hjælpemidler
- ♥ Praktisk hjælp og pleje
- ♥ Sygepleje (inkl. afløsning)
- ♥ Træning (inkl. afløsning)

- *Kontakt pr. e-mail:*

*Skriv sikkert til os via MitID*

- *og udfyld skemaet på:*

[www.sundhed og omsorgslinjen](http://www.sundhed og omsorgslinjen)

### Bus - og lokalereservering:

Birgitte Jørgensen..... tlf. 2078 1917

Kontaktes *kl. 9 - 15* og *helst pr. mail:* [joebir@aarhus.dk](mailto:joebir@aarhus.dk)

**Frivilligkonsulent:** *Anne Skyum.....* tlf. 4185 4205 +*tlf.svarer*

Mail: [ans@aarhus.dk](mailto:ans@aarhus.dk)

**Forebyggelseskonsulent:** *Lina Engen.....* tlf. 8713 3163 +*tlf.svarer*

Mail: [lin@aarhus.dk](mailto:lin@aarhus.dk)

### Demensnøgleperson:

*Susanne Stampe Rasmussen.....* tlf. 5157 6820 +*tlf.svarer*

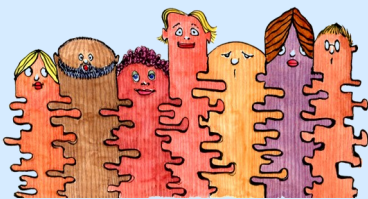
**Pedel i folkehuset kun:** *Morten Nielsen.....* tlf. 5157 5858 + *tlf.svarer*



## Kontakt til tovholderne Folkehuset Abildgården



Kvindegruppen.....	Inger Søbirk.....	tlf. 4026 6419
Lavia Banko.....	Egon Gaarmann.....	tlf. 2064 1971
Mandegruppen.....	Kurt Møller.....	tlf. 6172 1655
Krolf/Kurling.....	Lis Stenfeldt.....	tlf. 5153 1765
FO Ud af Røret.....	Kasper Loft.....	tlf. 5041 3932



### Abildgårdens Centerråd:



♥ Inger Søbirk:

tlf. 4026 6419

mail: [soebirkpedersen@gmail.com](mailto:soebirkpedersen@gmail.com)

♥ Kirsten F. Jensen:

tlf. 2924 2289

[ingen mail](#)

♥ Anni Linger

tlf. 5122 8361

mail: [anni\\_linger@hotmail.com](mailto:anni_linger@hotmail.com)

♥ Lilly Holm Bach:

tlf. 5045 8550

mail: [lihabach@gmail.com](mailto: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](mailto:ingafindal@gmail.com)

