



Abildposten

september 2025

Indholdsfortegnelse

Det sker i Folkehuset Abildgården	2
Tre kommende arrangementer	3
FO-Aarhus-Ud af Røret og selvtræning	4
Tak til Lis Stenfeldt og	
'Ordsprog i glemmebogen	5
Udpluk fra Aarhus Festuges program	6
Dialog potpourri	7
Jørna Bækmarks føljeton, kap. 25	8-9
§ 18s Kvikpulje	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.abildgaerden.dk
aktiviteter og arrangementer***

DET SKER i Folkehuset Abildgården

SEPTEMBER 2025

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirsdag i ulige uger	10 - 11.30 frivilliglokalet	Mandegruppen <i>v/Kurt Møller</i>
Man 1/9	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tors 4/9	10.30-12.30 salen	Hygge i salen <i>v/Kvindegruppen</i>
Ons 10/9	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage.
Man 15/9	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 17/9	13.30 stuen	Gudstjeneste <i>v/ Naser Rezaeih</i>
Tors 18/9	Afgang 9.30	Tur til Fru Møllers Mølleri <i>v/Kvindegruppen</i>
Fre 26/9	kl. 14-16 Salen	Hjortshøj Seniororkester underholder Se s. 3 <i>v/Centerrådet</i>
Man 29/9	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Tor 2/10	10.30 salen	'Politiet kommer' - med gode råd mod svindel <i>Centerrådet og kvindegruppen</i>

Gulvkurling /Petanque fredage kl. 10-12 *v/ Lis Stenfeldt*
udgår - for få deltagere.
Se side 5

Hjortshøj Seniororkester

underholder

**Fredag den 26/9
kl. 14-16 i salen**

Hjortshøj seniororkester
spiller glad musik, mest med kendte
melodier, valse og lidt folkemusik

Alle er velkomne !

Arrangør: Centerrådet



Billetter à 40 kr,
inkl. kaffe/te og kage
købes den 4/9 kl. 10 - 12 i salen



'Politiet kommer' - på Abildgården
Torsdag den 2. oktober kl. 10.30-12 i salen
v/Kristian

*Men rolig nu: De kommer med gode råd til,
hvordan vi kan holde bedragerne fra livet!*

Arrangementet er *gratis*, men tilmelding er nødvendig med sidste frist
fredag den 26. september ved Hjortshøj Seniororkester-arrangementet.

til Inger Søbirk - tlf. 4026 6419

Alle er velkomne !

Arrangør: Centerrådet og Kvindegruppen



'Det tøn Øl' fra Randers
underholder på Abildgården
Fredag den 10. oktober 2025
kl. 12-16

Smørrebrød kl. 12

Musik kl. 14-16

Kaffe/te & småkager i pausen

Billetter à 70 kr. inkl. smørrebrød og kaffe/te og småkager
købes ved Hjortshøj Seniororkester-arrangementet
fredag den 26. september kl. 14-16

Alle er velkomne!

Arrangør: Centerrådet

Selvtræning i Folkehuset Abildgården

Kontakt: *Kasper Loft* - se nedenfor.



Kig ind, når fysioterapeut og instruktør *Kasper Loft* giver instruktion og opfølgning på selvtræning:

Tirsdag den 9/9 kl 15.25

Onsdag den 24/9 kl 14.40



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

- med start mandag den 4. august:

- ♥ **Træningshold** og
- ♥ **IT-undervisning (smartphone, iPad og PC)**

FO-Aarhus og Kasper tilbyder et *nyt motionshold for mænd*:

"Herregod motion" - tirsdage kl. 13-15,
i salen og træningsrummet, Folkehuset Abildgården
med start tirsdag den 5. august

Vi starter i salen med fælles opvarmning og balancetræning og afslutter med konditions- og styrketræning i træningslokalet. Kom forbi til en gratis prøvetime.

Pris for undervisningsåret 2025-2026: 1170 kr.

Der er tilmelding hele året til vores aktiviteter.

Kontakt *Kasper Loft*,
Instruktør og fysioterapeut for FO-Aarhus

tlf. 5041 3932

mail: udafrøret@gmail.com

Fredage kl. 10-12 i salen
Gulvkurling / Petanque



Lis Stenfeldt, som har bestyret aktiviteten i et par år
beklager at måtte meddele, at aktiviteten er lukket ned
på grund af mangel på deltagere.

**fra Centerrådet skal lyde en stor tak for
Lis' indsats hver eneste fredag i de sidste år.**



Nogle danske ordsprog, som mange unge ikke forstår betydningen af:

”Ugler i mosen” – Talemåden bruges som betegnelse for, at der foregår noget mistænkeligt og er i øvrigt en forvanskning af det jyske udtryk ”der er uller i mosen”, - uller = ulve, fordi mosen med dens rør og buskads var et godt sted for ulve at gemme sig for et byttedyr, der skulle ned efter vand.

”Blind høne finder også korn” – Bruges mest i ironisk henseende for at fortælle, at man ikke behøver at have de bedste forudsætninger for at kunne klare det, man ønsker at opnå.

”Falde på stengrund” – Bruges, når noget, man foretager sig eller udtrykker, ikke får nogen virkning, forståelse eller accept.

”Gå med halm i træskoene” – Bruges, når man vil fortælle andre, at man forbinder deres livssyn eller tankegang med tidligere tiders traditionelle og enkle landliv uden interesse for det moderne.

”En kurre på tråden” – En uenighed eller strid mellem to personer.
Redaktionens kommentar: Tja, hvordan sku' ungdommen forstå noget så sært, når al kommunikation i dag er trådløst?!

Der ligger ikke nogen forskning til grund for valget af ovenstående ordsprog. De er kvalificerede bud udvalgt af *Jørgen Schack fra Dansk sprognavn*, som bl.a. for 10. klasses elever er med til at tilrettelægge dansk eksamener, hvor forståelse af ordsprog også indgår i nogle af spørgsmålene. I følge *Jørgen Schack* er de nævnte eksempler ordsprog, hvor 10. klasses elever i de fleste tilfælde ville have meget svært ved at forstå betydningen .

Kilde: www.Netavisen.dk



AARHUS FESTUGE lør. 30/8 - søn. 7/9 2025

Hovedtemaet for 2023-2025 er "Mind the Gap" - med undertemaet "*Ingen alder*" for 2025. Det uddyber hovedtemaet ved at understrege, at festugen historisk har været et stort mødested på tværs af generationer og baggrunde - med den hensigt at skabe fællesskab og møder.

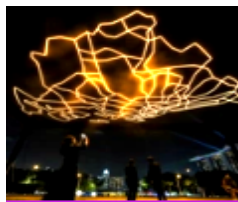
Gratis arrangementer: '**Lysfest**' <https://www.aarhusfestuge.dk/>

Mølleparken '**Fluxit**' kl. 10-23.59



- et glødende, gnistrende bål - et symbol på overgangen fra fortid til fremtid - en tematisering af den rituelle betydning, som et bål har i mange kulturer. Her bålet, indvarslen af en ny tid og ondes ånders flugt - en lysende forbindelse til jubilæums-temaet '*Aarhus Festuge - ingen alder*'.

Bispetorv: '**City Gazing Aarhus**', kl. 17-03.00:



Kig forbi ved aftenstid og kig op, hvor det fascinerende lysværk '*City Gazing Aarhus*' som et stjernebillede kortlægger Aarhus' udvikling gennem de seneste 100 år.

Store Torv: En større udviklingsplan for torvet er på vej. Imens er der givet tilladelse til midlertidige eksperimenter på pladsen. Senest i torvets historie ligger der en idé om at udvide torvet til en slags udendørs katedral - med de åbne flader, flankeret af bygningerne på hver side og med Aarhus Domkirke i centrum. Lysanlægget består af 175m højt ydende LED-lyskilder.



Se detaljer i linket for oven.

'**Isflager**' på DOKK1's legeplads kl. 00-00



Isflagerne har fået to nye dimensioner til - lyd og lys, som i endnu højere grad muliggør indlevelsen i isflagerens univers. Dertil kommer intentionen: At gøre det nemmere for besøgende med mobilitetsbesvær at få en god oplevelse ud af legeelementerne.

Undersiden af Rampen, DOKK1-parkeringen - kig op!

'**Magic Mushrooms**' kl. 00-00



Værket består af en model af en imaginær, eksotisk storby, der monteres på hovedet på Storbyen er realistisk gengivet i skala 1:100 med en udstrækning på cirka 11x25 meter og en højde på op til 2,5 meter. I værket indgår også lyssætning af storbyen.

**I disse tider, hvor det kniber med at forstå hinanden -
Her et lille citat-potpourri:**



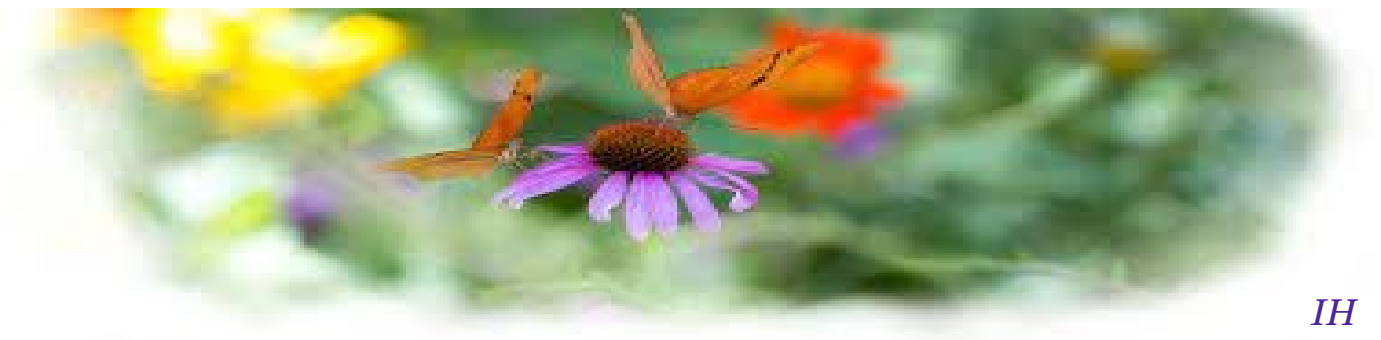
- "Det var ikke særlig klogt sagt, Plys" sagde *Grislingen*.
- "Det var klogt, da det var inde i mit hoved, men så skete der noget på vejen ud" svarede *Peter Plys*.

"Selv det nemmeste kan siges svært - og det er nemt.
Og selv det sværeste kan siges nemt - men det er svært"
Soya

"For at kunne hjælpe og påvirke andre mennesker, bliver du nødt til at forstå dem. Du behøver ikke være enig. Men forstå dem bliver du nødt til. Ellers kan ingen dialog opstå."
Sofia Manning

"Dialog giver plads til to eller flere forskellige stemmer, der hver især rykker sig og vokser i mødet med en anden stemme, der kommer med et andet perspektiv. Med mindre det i stedet udvikler sig til et sammenstød, der trækker fronter op og styrker hver stemmes eget standpunkt i sammenstødet med den anden."
Hørt et sted.

"Freden er en Nældens Takvinge"



Jørna Bækmarks føljeton:
"Fortællinger fra vores generation" - kapitel 25

Efterhånden lakkede sommerferien mod enden, og jeg måtte tænke på hjemturen til Norge. Der blev derfor ikke mulighed for at tilbringe yderligere tid sammen med Mariann - lidet anende, at der skulle gå mange år, før jeg genså min lille datter.

Hjemme i Haugesund fortalte jeg Olav om den dejlige dag, jeg havde tilbragt sammen med lille Mariann. Det tog han mig meget ilde op - han blev vred og forbød mig at opsøge Mariann igen. Nu havde jeg et nyt barn, præciserede han, det måtte være nok for mig at gå op i.

Ung og "dum", som jeg var dengang, gjorde jeg, som der blev sagt. For øvrigt var det jo også nærmest umuligt at besøge hende, eftersom hun boede i Danmark og jeg i Norge.

Nu skulle jeg til optagelsesprøve til 'radioklassen' på Haugesund Navigationsskole. Jeg skulle prøves i matematik og engelsk.

Jeg følte mig godt forberedt - tog det derfor helt roligt og stillede fortrøstningsfuld op til prøven.

Det gik også over al forventning. Matematikopgaverne løste jeg på to minutter, og engelsk skriver jeg jo, som jeg skriver dansk. - Så langt, så godt.

Det lykkedes ret hurtigt at finde en barnepige til lille Jeanette, så nu var det bare at klø på, så jeg startede med frisk mod. Det gik gevaldigt. Jeg havde ingen problemer med at følge med, men det må indrømmes, at det var lidt hårdt at skulle i gang med hjemmeopgaverne - efter aftensmad, opvask, putte Jeanette osv. - men det skulle jo gå, og det gjorde det.

Jeg havde forbavsende let ved at løse opgaverne, som bestod i at udregne komponenterne i en modtager eller en sender. Tegning af skemaer over instrumenterne faldt mig også let - mange i klassen kom til og med for at søge råd hos mig.

Et meget indviklet skema over en modtager med såkaldt "tilbagekobling" blev ovenikøbet opkaldt efter mig!

Det gik også fint med at sende og modtage morsekoderne. Min hastighed i brug af nøglen øgedes dag for dag.

På et tidspunkt, hvor jeg skulle høres i noget mundtligt læsestof, og hvor jeg var uforberedt, måtte jeg erklære, at jeg desværre ikke kunne afse megen tid til læsning af tekst, men måtte koncentrere mig om det skriftlige, og så følge godt med i timerne - henset til, at jeg var husmor ved siden af og havde mand og barn at passe.

(Fortsættes næste side)

Det skriftlige havde jeg ikke de store skrupler over - det var telegrafien, jeg var lidt nervøs for.

Man skulle kunne sende og modtage et par telegrammer. Man måtte have én bogstavfejl og dumpede, dersom der var to 'missere'.

Det var ikke vanskeligt, når teksten var i 'klart' sprog, men når et telegram var i kode, som bestod af bogstavgrupper af fem vilkårlige bogstaver, kunne man ikke gætte sig til indholdet.

Den morgen, jeg skulle op til prøven, gik jeg en lang tur for at bringe nerverne lidt i ro - der stod jo meget på spil.

Det var en skøn sommermorgen - klokken var omkring seks.

Jeg stillede på skolen et par timer senere, gik op til prøven og bestod - juhuh!!!

Da det var tiden, hvor jeg skulle til skoleafslutning og få udleveret mit eksamensbevis, mente Olav ikke, det var nødvendigt at møde op på skolen - beviset ville komme med posten.

Jeg erfarede senere, at rektor havde holdt en lille tale for mig, hvor han roste mig for det flotte eksamensresultat, som var erhvervet samtidig med, at jeg havde hus og hjem at passe.

- Jeg har en lille mistanke om, at Olav ikke undte mig disse laurbær?

En pige fra klassen takkede mig varmt og påstod, at hun ikke havde bestået eksamen, hvis ikke det var for den hjælp og undervisning, jeg havde givet hende. Det lignede unægteligt, og var et plaster på såret.

Jørna Bækmark

Fortsættes i næste nummer



Fra frivilligkonsulent [Anne Skyum](#): Én til huskeren:

§18 kvikpulje

Der åbnes for en §18-kvikpulje den [1/10](#):

"Søg støtte til frivilligt socialt arbejde for borgere over 60 år"

Ansøgningsskemaet kan først tilgås den 1/10.

Er der brug for hjælp, skal I endelig bare kontakte mig - se side 11.



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:

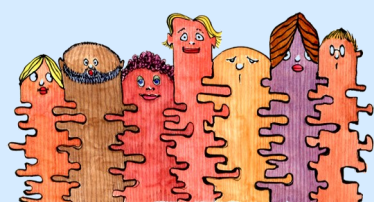
Morten Nielsen - tlf.tid kl. 7-14:.....tlf. 5157 5858 + tlf.svarer



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

