

Skjalden

August
2025



Folkehuset Hjortshøj

En del af
Sundhed & Omsorg
Aarhus Kommune
Distrikt Nord

Skjaldens redaktion

Birgit Thyregod
Villy Jensen
Marianne Bach



Vigtigt: Alle er velkomne til at komme med indlæg.

Du kan skrive til e-mail adressen: skjaldenredaktion@live.dk

Skjalden udgives i et samarbejde mellem pensionistforeningen, centerrådet og Folkehuset Hjortshøj, Hjortshøj Stationsvej 40, 8530 Hjortshøj.

Deadline altid den 18. - kl. 18.

Læserbreve, artikler eller gode ideer til bladet kan sendes til:

Skjaldens redaktion skjaldenredaktion@live.dk

Skjalden kan også læses på kommunens hjemmeside: Find Folkehuset Hjortshøj, vælg aktiviteter og rul ned til Skjalden. Eller scan QR koden.



Side	Indholdsfortegnelse
3	Røsten.
4-5	Telefontavle
6-7	Mandagstræf, Stolegymnastik, Gudstjeneste, Gymnastik, Strikkecafeen, Seniordans og Lotteri
8-9	Selvtræning, Søndagskaffe, Puslespil, Fredagsbanko, Besøgstjenesten, Dart og Seniororkesteret
10-11	Bowlingklubben, Nordlyset, Krolf, Hjortshøj Kvindegruppe og Mejlby Kvindegruppe
12-13	Todbjerg Mejlby Egnsarkiv, Torsdagscafé og Rollatortræf
14-15	Ud af røret
16-17	Foredrag Peter Sporleder og Virup IF
18	Glædelig midsommer

Røsten



Billedet er taget nær Sivestedodde ved Kolind. De blå marker er honningurt

Nu er vi nået frem til sidste tredje del af sommer,
den må vi nyde, inden efteråret kommer,
den bringer tit så mange gode dage,
hvor vi kan sidde ude med vor kaffe og en kage.
Og det er tid, hvor vi kan høste af naturens gode gaver,
de findes overalt i mark og haver,
men hvis du ikke lige har en have,
så kan du nyde, hvad vort Center de forstår at lave

Ruth

Hovednummer, sundhed & omsorg Område Nord eller send en mail til: omraade-nord@mso.aarhus.dk	Telefon 87 13 16 00
---	--------------------------------------

Sådan kontakter du hjemmeplejen
--

Hjemmeplejens leder	Anders Berg Kloster andbekl@aarhus.dk	29 20 98 42
---------------------	---	-------------

Kontakt leder ved noget ekstraordinært, som kontaktpersonen ikke kan svare på, eller hvis der ved opkald til hjemmeplejens, hovednummer henvises til leder.

Hvis der ikke svares, så læg en besked på telefonsvareren eller send en mail/sms, så bliver du kontaktet hurtigst mulig.

Hjemmeplejens hovednummer hverdage Mellem kl. 8.00–15.00	Hvis du vil melde afbud, ændre i hjemmehjælpen eller har akut brug for hjælp	Se næst sidste side
---	--	---------------------

Brandstationen på hverdage efter kl. 15.00 og i weekender	Kun akutte henvendelser, der ikke kan vente.	86 12 10 21
---	--	-------------

Sundhedsenheden

Leder	Zenta Kirstejn Johansen zkj@aarhus.dk	40 23 11 23
-------	---	-------------

Sundhedsenheden	Har åben hverdage fra kl. 8 til 12	24 59 46 32
-----------------	------------------------------------	-------------

Sundhedsklinikken har åben efter aftale og findes i stueetagens “lange gang” på Folkehuset Hjortshøj.

Forebyggelses-Konsulent,	Pia Frimand Odgaard pifo@aarhus.dk	41 85 52 85
--------------------------	---	-------------

Sundhed og Omsorgslinien	Har åbent hverdage fra kl. 12 til 15	87 13 16 00
--------------------------	--------------------------------------	-------------

Hos Sundhed og Omsorgslinien kan du få svar på dine spørgsmål vedrørende hjemmehjælp, hjælpemidler, plejebolig, sygepleje og meget mere.

Hjortshøj Plejehjem, afdeling 42, 44 og 46		
Forstander	Ida Hanquist idthhni@aarhus.dk	20 16 53 46
Besøgstjenesten (frivillige)	Minna Forchhammer mail: minnaforchhammer@gmail.com	61 46 86 31
	Margit Gadeberg mail; margitgadeberg@gmail.com	28 68 33 81
Folkehuset Hjortshøj		
Folkehusene Nord Herunder Hjortshøj	Administrativ leder Trine Holst trihol@aarhus.dk	22 38 87 59
Frivilligkonsulent	Marianne Keiser mail: mak@aarhus.dk	24 78 29 10
Lokalereservation	Birgitte Jørgensen joebir@aarhus.dk	20 78 19 17
Pedellen	Sean McNally	29 20 96 88
Café	Hverdage fra kl.7 til 13. Cafeen er lukket lørdag og søn- dag og helligdage	87 13 89 58
Rådsformand (frivillig)	Bodil Balle Gissel	20 46 26 12
Andre nyttige telefonnumre		
Udbetaling Danmark Hovednummer 70 11 12 13	Boligstøtte fra kl.8 man.-ons. kl. 16 - tor. kl. 17 og fred. kl.15	70 12 80 63
	Pension fra kl. 8 man.-ons. kl. 16 - tor. kl. 17 og fred. kl.15	70 12 80 61
Ældrerådet i Aarhus	Mandag fra 12.00 -13.00	86 14 07 47
Telebus	Handicapservice	87 40 83 00
Pensionistforeningen	Formand Jette Knudsen	28 21 43 12
Demenslinjen	Tirsdage kl. 15.00 -16.00	86 78 24 20
Lægevagten Akut sygdom	Mellem kl. 16.00 og 8.00 Egen læge kl.8.00 til16.00	70 11 31 31

**Mandagstræf med støtte fra
Menighedsrådet
Hjortshøj Kirke**

**Fra kl. 13.30 til 15.15 i
Folkehuset Hjortshøj
(30 kr. inkl. kaffe og kage)**

Mandagstræf holder sommerferie.

Vi vender tilbage med program orientering, når vi starter op igen til september.

Vi ønsker alle en god sommer.

Inge Lisbeth Pia og Britta

Stolegymnastik

Hver tirsdag kl. 10.15 - 12.00
på Folkehuset Hjortshøj.

**Opstart efter sommerferien
den 19. august.**

Hvis der er nogle spørgsmål,
ring da til instruktøren Randi
Jakobsen, tlf. 4079 3310

*Venlig hilsen
Randi Jakobsen*



**Gudstjeneste på
Folkehuset Hjortshøj**

Den anden torsdag i hver måned er der gudstjeneste på Folkehuset Hjortshøj kl. 14.00.

En gruppe frivillige gør et lokale klar til et hyggeligt gudstjenesterum.

Efter gudstjenesten er der kaffe og kage i caféen.

**Gudstjeneste
torsdag den. 14. august**

*Med venlig hilsen
Margit Gadeberg*



**Gymnastik i Håruphallens
kantine**

Hver onsdag kl. 15.00 - 16.50.

**Opstart efter sommerferien
den 20. august.**

Holdet består af både mænd og kvinder.

*Under ledelse af
Randi Jakobsen
Tlf. 4079 330*

Strikkecafeen

Vi mødes forsat hver tirsdag
kl. 13 til strikning, snak og en
kop kaffe.

Hilsen strikkepigerne



Seniordans Folkehuset Hjortshøj

15. september kl. 9.30 – 11.20
starter vi på en ny sæson.

Alle er velkomne

*Venlig hilsen
Birgit og Villy*

Gymnastik i Folkehuset Hjortshøj

Torsdag kl. 8.45 - 9.40
Mænd og Damer.

Torsdag kl. 9.45 - 10.40
Damegymnastik.

Torsdag kl. 10.45 - 11.40
Damegymnastik.

*Ovenstående hold er alle un-
der ledelse af Isaac Ervandian
tlf. 4079 1228*

Pensionistforeningen Udtrækning lotteri

Juni 2025

Følgende numre er udtrukket

9	300 kr.
131	200 kr.
324	100 kr.
153	100 kr.
117	100 kr.

Juli 2025

Følgende numre er udtrukket

29	500 kr
226	300 kr.
356	200 kr.
60	100 kr.
143	100 kr.
330	100 kr.



**Gymnastikken starter
op efter sommerferien
den 14. august.**



Selvtrænerområdet i Hjortshøj er åben ma-fr. 7-8 og 15-20 og i weekend 7-20.

Se mere på hjemmesiden
<https://selvtræner-fitnessomradenord.dk/>

Her kan du se, hvor du kan træne.

Det koster kr. 150 + depositum for nøgle kr. 100.



*Venlig hilsen
Bestyrelsen*

Søndagskaffe

Der er kaffe med kage hver søndag kl. 14.30 til 16.00 i aktivitetssalen.

Prisen er 30 kr.

Alle er velkomne.

Vi glæder os til at se jer.

Vi er nu 5 hold frivillige, hvor vi tidligere var 4 hold. Vi siger velkommen til de nye.

*På de frivilliges vegne
Med venlig hilsen
Birgit og Villy*



Puslespil

I cafeen er der et puslespil, som alle er velkommen til at lægge brikker på.

Med venlig hilsen Bodil Balle Gissel



Fredagsbanko kl. 13 Folkehuset Hjortshøj

Hver fredag er der banko kl. 13 i aktivitetssalen.

Kun adgang for medlemmer af pensionistforeningen.

Venlig hilsen Inger og Inger



Besøgstjenesten Hjortshøj Kirke

Alle har brug for en ven, og besøgstjenesten kan være guld værd for dem, som har brug for socialt samvær, et besøg, en snak og et lyttende øre. Det er ofte til stor glæde og udbytte for både besøgsvært og besøgsven



Ring meget gerne, hvis du har lyst til at høre lidt mere om besøgstjenesten – enten fordi du gerne vil have besøg eller fordi du har lyst til at blive besøgsven.

Minna Forchhammer:
tlf. 6146 8631 eller mail:
minnaforchhammer@gmail.com

Margit Gadeberg:
tlf. 2868 3381 eller mail:
margitgadeberg@gmail.com



Dart

Dart træning; i salen, Hjortshøj Folkehus

Hver mandag og torsdag fra 19.30 til 21.45

Ingen tilmelding, alle er velkommen

Kontaktperson: Jan Pedersen.
Tlf: 42 20 71 63

Med venlig hilsen
Bodil Balle Gissel



Hjortshøj Seniororkester



Mødes til en ny sæson **den 29. august kl. 9.30** i Hjortshøj Sognegård. Alle, der har lyst til at deltage i sammenspil, er velkomne.

Den 12. september kl. 11.00 giver vi en lille koncert i Hjortshøj Sognegård.

Med venlig hilsen
Marianne Bach

Nyt fra bowlingklubben

Vi holder stadig ferie, det er for varmt til at bowle. Men vi er så småt begyndt at længes efter at mødes igen, til hyggeligt samvær medens vi spiller, vi får jo nogle gode grin, og meget snak medens vi forsøger at nedlægge disse kegler. Skulle der være nogle som tænker, er denne sport noget for mig, så mød op når vi starter den nye sæson den 3. september kl. 10. Vi giver et par gratis omgange, husk at det også giver motion som vi jo ikke kan få nok af. Vi vender tilbage med oplysninger, om tid og sted i næste nr. af skjal-den. Vi håber at I må få en god sensommer indtil vi ses.

På klubbens vegne Ib Andersen

Vise ord

😊 De fleste SMIL er startet med et andet smil

😊 Sindet har det som faldskærme, de virker kun når de er åbne

😊 I verden er du bare nogen, men for nogen er du hele verden

Nordlyset 8530

Onsdag den 27. august kl. 10.00, mødes vi i Klubhuset til hyggeligt samvær og evaluering

Onsdag 24. september kl. 10.00 i Klubhuset fortæller Hans Jørgen Hinrup om "Almindelig dagligdag i Kina."

Onsdag den 29. oktober kl.10.00 i klubhuset holder Annette Borg Jensen et spændende foredrag: "Jordemoderen med de mange historier" et humoristisk og livsbekræftende jordemoderliv med start fra Rigshospitalet i 1983.

Tovholderne sørger for kaffe og brød ved arrangementer i klubhuset (30 kr. /person)

*Venlig hilsen Tovholderne
Kirsten 2297 8115
Elisabeth 2487 3237*



KROLF

Vi er godt i gang med sommerens krolf spil.



Hvis det ikke regner, mødes vi på plænen foran Folkehuset Hjortshøj **hver torsdag formiddag kl. 10.00.**

Alle er velkomne, der kræves ingen andre forudsætninger end lysten til stille og roligt at bevæge sig rundt på banen, og hygge sig med de andre spillere, mens vi prøver at skyde bolden i hul.

*Med venlig hilsen
Britta*



Hjortshøj Kvindegruppe

Som tiden dog løber.
Det er igen tid til, at vi skal mødes. Det bliver **fredag den 8. august kl. 10 i lokale 1**

som vi plejer til lidt snak om oplevelser i ferien og meget andet.

Tilmelding senest den 6. august til tlf. 2425 5939.

Nu har jeg været "tovholder" længe, er der mon ikke en af I andre, der kunne tænke sig at overtage "jobbet". Prøv at tænke over det til den 8. august.

*Mange hilsener
Inge*

Mejlby Kvindegruppe

Jeg håber I alle har nyt sommeren og er klar til en ny sæson, der starter

den 14. august kl. 14 i Spejderhuset.

Kirsten Sørensen er flyttet til Hjortshøj, vi kommer til at savne dig Kirsten, og det store arbejde du har gjort for Gruppen.

Også en tak til Conny for op-hæng af gardiner, så vi ikke bliver helt stegt af solen.

*Venlig hilsen
Birgit.*



Todbjerg Mejlby Egnsarkiv

Todbjerg-Mejlby Lokalhistoriske Forening inviterer til:
Byvandring i Lille Todbjerg

**Torsdag den 14. august 2025
kl. 19.00**

Vi mødes ved Todbjerg Vingård, Lille Todbjerg 6.

Her vil Peer Ulrich Østergaard fortælle om Todbjerg Vingårds historie.

Herefter fortsætter vi til Todbjerg Forsamlingshus, hvor resten af "byvandringen" vil foregå med billeder på lærred og opfølgende snak.

Her bliver der igen rig lejlighed til at fortælle små sjove historier og anekdoter om fællesskabet i området op til i dag.

Der serveres kaffe og kage og hele arrangementet vil vare ca. 2 timer.

Så mød op og vær med, sådan at vi sammen får en god aften ud af det!

Alle er velkomne.

*Venlig hilsen
Todbjerg-Mejlby
Lokalhistoriske Forening*

Torsdagscafé i Sognegården

Inviterer **torsdag den 28. august kl. 14.30-16.30** til et foredrag om den store ærkeaarhusianske Flemming Bamse Jørgensen, der egentlig ikke ønskede sig at være kunstner, men bare gerne ville underholde sit publikum og få dem til at synge og danse.

Men hans store og følsomme stemme kunne meget mere end det.

Bamse havde hele livet kompleks over at være adoptivbarn, og måske netop derfor betød familien alt for ham.

Vi skal synge en masse af hans bedste sange.

Det foregår i Hjortshøj Sognegård.

Alle er velkomne.



Tur til Hjerl Hede

Onsdag den 2. juli havde Centerrådet arrangeret en tur til Frilandsmuseet på Hjerl Hede.

Bussen hentede os ved Folkehuset og kørte os gennem den smukke natur op til Hjerl Hede. Der startede vi med en dejlig frokost på Skyttegården.

Derefter kørte vi med damptog ud til Flynder sø og nød den flotte udsigt. Der var også mulighed for at køre med hestevogn, hvor kusken fortalte om de mange gamle flotte bygninger, som vi kom forbi.

Det var vældig interessant at komme ind i husene og opleve hvordan man tidligere indrettede sig.

Alt i alt en rigtig dejlig dag med gode oplevelsen og hyggeligt samvær.

Tak til Bodil og Kurt Gissel

Med venlig hilsen Ulla Christ



Rollatortræf i Folkehuset Hjortshøj



Er du frisk på at gå en lille tur med rollator med andre mennesker?

Vil du med i fællesskabet til en hyggelig formiddag? Så skal du møde op hver **onsdag kl. 10.00 foran hoveddøren.**

Vi går en lille tur med rollator og samles til kaffe i caféen bagefter.

Tilmelding er ikke nødvendig. Bare mød op.

Det vil være en "tovholder" med på turen



Skt. Hans aften på Folkehuset Hjortshøj

Skt. Hans aften var der fuld
hus i Folkehuset Hjortshøj.

Aftenens båltaler Gert Bjerregaard, fortalte bl.a. om sin tilknytning til området, han har trådt sine barnesko på Lindå Hede.

Der var en rigtig god stemning med fællessang, solosang, og Vibeke og Kirstens vidunderlig jordbærkage.

Heksen blev sendt til Bloksbjerg, som traditionen byder.

Stor tak til Centerrådet for et godt arrangement.

Den tænksomme klumme

Tilgivelse handler om mig selv og mine tanker og følelser omkring en situation, der er opstået.

At kunne tilgive er en gave til mig selv, som giver fred i sindet.

Jeg accepterer, hvad der er sket, og opgiver håbet om forandring.

Tilgivelsen gør det muligt at give slip på fortiden og at komme videre i livet.



Ud af røret Hjortshøj 2025-2026

Prisen for hele sæsonen er kr. 1.095 og du kan gå til alle de fag du lyst til.



Betaling via nettet:

Gå ind på fo.dk, vælg alle kurser. Skriv Ud af røret - Hjortshøj i søgefeltet og du kommer direkte til Hjortshøj.

Fag/Hold	Start	Dag	Underviser	Tidspunkt
Seniordans	15. sept.	Man.	Anny Kaasgaard	9.30-11.20
Stolegymnastik	19. aug.	Tirs.	Randi Jakobsen	11.00-12.50
* Gymnastik M/K	20. aug.	Ons.	Randi Jakobsen	15.00-16.50
Samspil	28. aug.	Tors.	Poul Bech Christensen	13.30-15.50
** Musikforstå-	1. sept.	Man.	Jens Rasmussen	9.00-11.45
Gymnastik M/K	14. aug.	Tors.	Isaac Ervandian	8.45-9.40
Damegymnastik	14. aug.	Tors.	Isaac Ervandian	9.45-10.40
Damegymnastik	14. aug.	Tors.	Isaac Ervandian	10.45-11.40

Hvor der ikke er bemærkninger, foregår undervisningen på Folkehuset Hjortshøj.

*) Gymnastik M/K i kantinen ved Håruphallen.

**) Musikforståelse Folkehuset Risskov.

Er der ideer til nye hold bedes man kontakte Birgit eller Villy, så vil vi være behjælpelige med det.

Med venlig hilsen

Tovholderne for ud af røret

Birgit tlf. 2847 3257 og Villy tlf. 5072 0031

Kom og lyt med når

FOLKEHUSET HJORTSHØJ

får besøg af

PETER SPORLEDER

Onsdag 6. august 2025 Kl. 19.00

Peter Sporleder (53 år) er far til tre og sognepræst ved Holme kirke og feltpræst ved hos SOKOM (Jægerkorpsen og Frømandskorpsen).

Han har seks gange været udsendt som feltpræst i internationale missioner med danske soldater.

Herudover har han siden 2018 været medlem af Aarhus Byråd.

Listen over udsendelser tæller både missioner i Kosovo, Irak og Afghanistan, og det er blandt andet disse oplevelser Peter vil berette om.

Han giver et indblik i feltpræstens mange og forskelligartede opgaver; hvordan de danske soldater lever og bor; hvordan man takler savnet til familien derhjemme; hvordan man håndterer dødsfald og hårdt sårede blandt sine kammerater; mødet med lokalbefolkningen og meget mere.

Der serveres kaffe med lagkage i pausen.

Pris: Arrangementet koster 60 kr.

Tilmelding senest onsdag 30. juli 2025

Til Bodil Balle Gissel Tlf. 20 46 26 12

Betaling på MobilePay: 4231SX

På vegne af Centerrådet.



FOLKEHUSET HJORTSHØJ

Hjortshøj Stationsvej 40, 8530 Hjortshøj



VIRUP IF Gå og vandre- hold - NYESTE TILBUD TIL BYENS SENIORER



Siden sommerferien er Virup IF vokset fra 34 til 80 medlemmer over 55 år. I året 2024 til 2025 er Virup IF vokset fra 850 medlemmer til nu 1072 medlemmer. Så vil du være med i byens største fællesskab? Virup IF og Folkehus Hjortshøj har siden i sommers samarbejdet om at skabe flere lokale fællesskaber på tværs af generationer. Og der er nu mange aktive tilbud om ældremotion i byen. Det bliver nu muligt at dyrke cornhole, curling, dart og billard i Folkehusets lokaler, men også petanque, dicsgolf og krolf på græsbanerne ved Folkehuset. I fællesskab arbejder vi på at give Folkehuset flere aktive muligheder og få flere af byens borgere til at bruge Folkehuset aktivt.

TILMELD DIG PÅ VIRUP IF's HJEMMESIDE
og spred gerne ordet til seniorerne i byen.

Se: <https://www.virupif.dk/klub/virup-if/sider/om-aeldremotion>



Plænen foran Folkehuset Hjortshøj kan bruges til mange aktiviteter og er til fri afbenyttelse

Glædelig midsommer

I uge 25 blev der på Bispetorv afholdt et smukt midsommer-arangement med fællessang og naturligvis en båltale.

Båltale af forfatter Dy Plambeck og indledningen er som følger:

Det er midsommer, de lyse nætters tid, den lyserøde kastanje blomstrer, og det er tid til at lave hyldeblomstsaft. I Norden lever vi i bevidstheden om, at når dagene er lange og lyse som nu, så kommer mørket listende med sine skyggefulde skridt lige om lidt. Og omvendt. Når det er mørkest i december, omkring vintersolhverv, ved vi, at nu vender det. Lyset tiltager dag for dag.

Den erfaring vi gør os med lys og mørke betyder noget for vores opfattelse af verden, af livet og os selv. Selv på den lyseste nat, kender vi mørket. Ikke bare mørket, der kommer med kortere dage, men også mørket i os selv og i verden.



Dy Plambeck

Blå bog

Født: Den 31. maj 1980 i København.

Uddannelse: Studier i bl.a. litteraturvidenskab på RUC og Københavns Universitet. Uddannet fra Forfatterskolen i 2004.

Debut: Buresø-fortællinger. Gyldendal, 2005.

Litteraturpriser: Klaus Rifbjergs debutantpris, 2006. Politikens litteraturpris, 2019.

Seneste udgivelse: Mod midnatssolen. Gylden-

Giver dette dig lyst til at læse hele talen i sin helhed, så kan du ringe til Villy på tlf. 50 72 00 31. Så kan du få den enten på mail eller på papir,

*Venlig hilsen
redaktionen*

Udlejning af fælleshuset Sensommervej 85:

Ældreboligforeningens fælleshus er velegnet til familiefester, sammenkomster, møder og lignende.

Der er plads til 30 personer. Alt i service forefindes.

Pris pr. dag fra d. 1. januar 2025:

Ældreboligforeningens medlemmer	350 kr.
Andre	650 kr.

Henvendelse til Inge Kristensen

Sensommervej 47, tlf. 27 82 65 48

Pleje og rehabiliterings teams i Skjaldens udgivelsesområde

Hvis du vil melde afbud, ændre i hjemmehjælpen eller har akut brug for hjælp, kan du ringe på borgertelefonen til en af nedenstående numre mellem kl. 8.00 og 12.00.

Området hvor Skjalden udkommer er opdelt i flere teams:

Hjortshøjtlf. 4185 7734

Skødstruptlf. 4185 7772

Trige tlf. 4185 7701

Hvis du ikke ved hvilket team du tilhører, kan du spørge hjemmehjælpen eller gå på hjemmesiden www.aarhus.dk/msokontakt her kan indtaste din adresse, så får du vist hvilken teams du tilhører,

Du kan også skanne QR-koden.



Oversigt over arrangementer

Dato	Tid	Arrangement
6. aug.	19.00-?	Foredrag Peter Sporleder
14. aug.	14.00-?	Gudstjeneste
14. aug.	19.00-?	Byvandring Todbjerg Mejlby Egnsarkiv
28. aug.	14.30-16.30	Torsdagscafé i Sognegården



Mellem Grøttrup og Todbjerg står denne lille skulptur. Hvis du kender til baggrunden for dens placering, da skriv meget gerne til skjaldenredaktion@live.dk og fortæl historien.