



# Abildposten

## maj 2026

### Indholdsfortegnelse

<b>Det sker i Folkehuset Abildgården</b>	<b>2</b>
<b>Blomster og Spille-komsammen</b>	<b>3</b>
<b>Husorkestret Hjortshøj</b>	<b>3</b>
<b>Siden sidst og 'Krig eller fred?'</b>	<b>4</b>
<b>Kvindegruppen på Gl. Estrup og Basiskort</b>	<b>5</b>
<b>Selvtræning og Ud af Røret &amp; erindringer</b>	<b>6</b>
<b>Kvikservice hjælpemidler</b>	<b>7</b>
<b>Jørna Bækmarks føljeton, kap. 31</b>	<b>8-9</b>
<b>Nyttige kontakter</b>	<b>10</b>
<b>Kontakter til Område Nord</b>	<b>11</b>
<b>Tovholdere og Centerrådet</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

## MAJ 2026

Ugedag og dato	klukkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Tirs- dage	10 - 11.30 ulige uger	<b>Mandegruppen</b> i frivillig lokalet <i>v/Kurt Møller</i>
Ons- dage	9.00-11.30 Lokale 1	<b>Blomster</b> - se s. 3 <i>v/ Lona og Lillian</i>
Lør 2/5	13-15 Lokale 1	<b>Lørdagsspil</b> , se s. 3 <i>v/Jane og Ursula</i>
7/5	10.30-12.30 salen	<b>Vi hygger os</b> <i>v/Kvindegruppen</i>
Man 11/5	18.30 salen	<b>Banko</b> <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30 - <i>NB: Ferie i juni og juli</i>
Ons 13/5	13.30 salen	<b>Banko</b> <i>v/Abildgårdens venner</i> Dørene åbnes kl. 12.30 med salg af kaffe/te og kage
21/5	10-16	<b>El-bustur til Gl. Estrup</b> - se s. 5 <i>v/Kvindegruppen</i>
Ons 20/5	13.30-14.15 stuen	<b>Gudstjeneste</b> <i>v/ Naser Rezaeih</i>
28/5	14-16 salen	<b>Husorkestret Hjortshøj underholder</b> <i>v/centerrådet</i> <i>Se s. 3</i>
<b>MANDAGE</b> kl. 15-17, lokale 1		<b>Whist med es-makker</b> <i>v/Hans Jørgen Riis</i>
<b>TIRSDAGE</b> kl. 15-16, træningslokalet		<b>Fællestræning</b> , se side 7 <i>Alle er velkomne!</i> <i>v/Hans Jørgen Riis</i>
<b>FREDAGE</b> kl. 9-10.30, lokale 1		<b>Fælles kaffebord</b> <i>v/Hans Jørgen Riis</i> - 20 kr. pr. næse
<b>Christiansbjerg Lokalhistoriske Forening</b> Tirsdage kl. 15.30-17.30 på Bjerggården, kælderen		



**Blomster - blomster - blomster**  
**hver onsdag kl. 9.00 - ca. 11.30 i lokale 1**  
***kom og vær med at fejre foråret!***

Kom glad herhen - vi har blomster med - og starter med kaffe og rundstykker for 20 kr. pr. næse.

*Skriv jer venligst på sedlen, der hænger på tavlen i lokale 1, så vi ved, hvor mange rundstykker vi skal købe.*

**Hilsen Lona og Lillian**



**Kom til spille-komsammen i**  
**Folkehuset Abildgården**  
**Lørdag den 2. maj kl. 13-15 i lokale 1**



Den 2. maj 2025 mødtes vi for første gang til Spillekomsammen.  
*Det betyder, at vi kan fejre vores ét-års fødselsdag.*

**- Det skal fejres med lidt godt til ganen!**

*Pris: 20 kr. - tilmelding til Ursula, tlf. 2849 4777*

De bedste hilsner:

Jane og Ursula, Skovvangsvej 133



**FOLKEHUSET ABILDGARDEN**



**Husorkestret Hjortshøj**  
underholder  
**torsdag den 28/5**  
**kl. 14-16**

**Kom og vær med!**  
*Kaffe/te og kage 25 kr.*

*Arrangør Centerrådet*

Tøjsalg den 9/4 på Abildgården med 35 købelystne kunder

*Mannequiner er Ulla, Ketty og Birthe*



*Fotos og tekst:  
Anni Linger*



### **Eviggyldigt dilemma:**

Efter sommer kommer vinter, men selvom det er forår nu, **er** det vinter: Rovdyrene ta'r over: Lukker biveje, udveje, genveje - strammer nettet - opruster: Flere soldater skal ihjelslås, så vinder ikke tager alt!

Det er vel værd at slås for den frihed, Europa har kæmpet sig til gennem utallige sekler. - Men er mennesketab, mangefold lidelser og anarki dét værd?

*Inga Hansen*



**Kvindegruppen på tur med elbusserne  
til Gammel Estrup Slot  
Frokost i 'Den gamle Stald'  
Torsdag den 21. maj  
Afgang kl. 10.00 - hjemme kl. ca. 16**



**Det fysiske, blå Rejsekort lukker definitivt  
den 29. maj 2026 kl. 23.59**

Torsdag den 28. maj 2026 er den sidste dag, du kan rejse med det fysiske kort og bruge de blå standere.

1. Skift til app:

*Rejsekort-appen* erstatter det fysiske kort og er det primære alternativ.

2. Uden app:

*Basiskort*: Hvis du ikke har en smartphone, kan du bestille et såkaldt "Basiskort".

***Hvad er et Basiskort?***

Det er et fysisk kort til dig, der foretrækker at rejse med kollektiv transport *uden en smartphone*.

Med Basiskort kan du rejse i hele Danmark, undtagen på Bornholm - *helt uden en app*.

Link: <https://www.rejsekort.dk>

IH





## Selvtræning i Folkehuset Abildgården

Fysioterapeut og instruktør Kasper Loft giver  
instruktion og opfølgning på selvtræning



Onsdagene 6. og 20. maj kl. 14.40

### FO-Aarhus, 'Ud af Røret' 2025-2026

Der er tilmelding hele året til vores aktiviteter, som består af såvel motion som hold omkring mobiltelefoner, Ipad og pc.

Kontakt Kasper Loft,

tlf. 5041 3932 ♥ mail: [udafrøret@gmail.com](mailto:udafrøret@gmail.com)

### Selvtræning

Tider, hvor træningslokalerne kan benyttes på egen hånd  
i Folkehuset Abildgården:

Mandag	kl. 7-8 og 15-18	
Tirsdag	kl. 7-8, 12-13 og 15-18	
Onsdag	kl. 8-18	
Torsdag	kl. 7-8 , 12-13 og 15-18	
Fredag	kl. 7-8 og 15-18	Undlad venligst træning under rengøringen, som sker hver fredag kl. 7-8
Weekender	kl. 8-18	

### Erindringer

"Livet er Langt - lykken er kort" synger Kim Larsen i "Papirsklip" fra 1983

Men når nu livet er langt, er der nok nogen, der gemmer på erindringer, de gerne vil overgive til de næste generationer her er så en mulighed.

I skal selv skrive erindringerne ned - eller få nogen til.

Har I lyst at gå videre, er her kontakten til eftertiden via Stadsarkivet - Aarhusarkivet:

<https://www.smartarkivering.dk/>

ARKIVSKABER	Aarhus Stadsarkiv (2011-)
MATERIALETYPE	Manuskripter > Erindringer og dagbøger
DATERING	Årstal
KURATOR	Aarhus Stadsarkiv



## Kvikservice hjælpemidler

Råd, vejledning og hurtig sagsbehandling til hjælpemiddel, der ikke kræver særlige tilpasninger.

Økonomi og Borgervelfærd, Sundhed og Omsorg,  
8260 Viby J. T: 8713 1600

I Kvikservice kan du møde personligt op og få en rådgivende samtale om udvalgte hjælpemidler. Her vil du møde en borgerkonsulent, som hurtigt kan vurdere, om du kan bevilges et hjælpemiddel.

*Du kan besøge Kvikservice uden forud indgået aftale.*

Borgerkonsulenten kan også hjælpe med evt. indstillinger af hjælpemidlet og give eninstruktion i, hvordan hjælpemidlet skal bruges.

### Hvilke hjælpemidler kan jeg visiteres til i Kvikservice?

Du har mulighed for at blive visiteret til følgende hjælpemidler i Kvikservice:

- Badebænk
- Badebræt
- Gangstativ
- Gribetang
- Rollator
- Toiletforhøjer
- Albuestokke/stokke
- Strømpepåtager
- Af-og påklædningspind
- Knappekrog
- Transportkørestol

Vi behandler kun simple sager i Kvikservice og udlåner kun udvalgte hjælpemidler, som ikke kræver særlige tilpasninger.

### Vigtig information:

Der udlånes kun hjælpemidler, som Aarhus Kommune har på indkøbsaftale.

Hjælpemidlerne er til låns og genbruges efter udlån.

### Kriteriet for udlånet:

- ◆ Du skal være bosiddende i Aarhus Kommune.
- ◆ Du skal have en varigt nedsat funktionsevne efter kravene i service-lovens §112.
- ◆ Du skal have et væsentligt behov for hjælpemidlet.

*Det er borgerkonsulenten i Kvikservice, som vil tage stilling til, om du opfylder kriterierne.*

Afprøvning og udlevering samme dag

### Adresse og åbningstider:

Sintrupvej 17-19 8220 Brabrand  
Mandage - fredage kl. 9.00-13.00  
*ikke onsdage.*

Torsdag 1. maj og 5. juni kl. 9-11.  
*Lukket søn- og helligdage*



Salg af hjælpemidler:

Senior World, Gåseagervej 6, Egå

Tlf.: 70 60 50 25

Mail: info@seniorworld.dk



**Jørna Bækmarks føljeton:**  
”Fortællinger fra vores generation” - kapitel 32

Da vi nu var vel hjemme igen, gik boligjagten ind. Der var jo “blokkene”, hvor Olavs søster Bjørg og også hans forældre boede, som en mulighed, men dette fandt jeg ikke attraktivt. For øvrigt var der ikke noget ledigt, men tværtimod en lang venteliste.

Derimod havde boligforeningen netop færdiggjort nogle rækkehuse i den sydlige del af byen, beliggende på Friggsvej. Det ville koste et pænt, stort indskud, men vi kunne jo ikke stå på gaden på ubestemt tid.

Der var ikke så mange alternativer, så et rækkehus blev det, selv om Olav vred sig noget over den økonomiske udskrivning.

Vi var kommet hjem på et særdeles heldigt tidspunkt. Det omtalte byggeri var netop tilendebragt, så vi havde første valg. Valget faldt på et ende-rækkehus.

Huset var rigtig dejligt, det var i to etager, beliggende på en høj skrænt. Gennem de store glaspartier var der panoramaudsigt mod Karmøy og skærgården.

Da huset var et ende rækkehus, var der et pænt stykke jord til, hvor jeg kunne anlægge have. Jeg forudså, at det ville blive hårdt arbejde, eftersom huset lå på klippegrund uden megen muld over, men jeg havde allerede lagt planer om, hvordan jeg ville anlægge min have.

Det var spændende at skulle købe møbler og andet indbo. Vi havde jo intet, så absolut alt skulle anskaffes, vi købte til og med et farvefjernsyn. Jeg husker det var af mærket Finlux - et kæmpe skrummel sammenlignet med vore dages fladskærms-tv.

Jeg købte mange meter stof og fik syet de flotteste fortræksgardiner, så vi kunne værne om vort privatliv, og Jeanette var ellevild - hun var med til at vælge møbler til hendes helt eget værelse. Alt i alt blev det et ganske nydeligt hjem, vi fik stablet på benene. - Jo, jo, Olav havde virkelig haft “spenderbukserne” på.



Da vi således var blevet etableret med foden under eget bord, trængte vi til noget ferie.

*(fortsættes næste side)*

Jeg var betaget af tanken om en campingvogn. Jeg havde en forestilling om, at det måtte være helt fantastisk at kunne rejse rundt og - ligesom sneglen have sit hus med sig på ryggen. Campingvogne var noget aldeles nyt på den tid.

Jeg fik Olav overbevist om den gode ide, så vi drog afsted for at se, hvad man kunne få. Resultatet blev en dejlig vogn, noget spartansk indrettet, sammenlignet med de normer, som campingvogne er indrettet efter idag, men der var, hvad der skulle være, så vi kunne overnatte og lave mad - på flaskegas.

Campingvognen var en fantastisk opfindelse, vi kunne drage ud i verden med vores medbragte bolig, som gjorde os temmelig uafhængige, samtidig med at det ikke var nær så bekosteligt som at skulle være henvist til at bo på hotel.

Vi havde besluttet, at vi ville køre en tur ned gennem Europa for at besøge nogle af de lande, som man jo ikke kommer til ad søvejen.

Vi fik pakket vores grej med alt til turen i form af potter, pander, sengetøj etc., men ventede med at købe proviant, til vi kom til Danmark, hvor priserne var væsentligt mere overkommelige.

Det var en spændende rejse ned gennem Europa, og vi blev med tiden meget begejstrede for campinglivet, efter vi var kommet over "børnesygdommene".

Det var spændende at finde camperings muligheder på vejen sydover, hvor vi for det meste holdt os til de mindre veje og ikke så meget på motorvejene. Der var ikke så mange campingpladser, men til gengæld bød der sig ofte muligheder for at overnatte på en bondemand's mark, i en skovlysning eller lignende. På den tid var camping ikke så almindeligt, og det var ikke så ildeset at campere uden for en campingplads, som det i vore dage.

Det blev en dejlig tur.



*Jørna Bækmark*  
*Føljetonen 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



### **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
- ♥ Handicapkørsel
- ♥ 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](http://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](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/plejehjem og folkehus:**

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



**FOLKEHUSET ABILDGÅRDEN**  
**Abildgade 9, 8200 Aarhus N**



**Gruppernes frivillig-tovholdere:**

**Kvindegruppen:** *Inger Søbirk*

tlf. 4026 6419

**Lavia Banko:** *Egon Gaarmann*

tlf. 2064 1971

**Mandegruppen:** Kurt Møller

tlf. 6172 1655

**Spille-komsammen:** Ursula Kasler

tlf. 2849 4777

**Blomster:** Lona Nielsen

tlf. 2648 4807

**FO Ud af Røret og selvtræning:**

Kasper Loft

tlf. 5041 3932

**Aktiviteter fra Bjerggården:**

Hans Jørgen Riis tlf. 28964781

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

**Christiansbjerg Lokalhistorie**

Leif Jensen

tlf. 29103869

mail: [leif-henny@youmail.dk](mailto:leif-henny@youmail.dk)



**Abildgårdens Centerråd**

**Mail:**

**[centerraad.abildgaarden@gmail.com](mailto:centerraad.abildgaarden@gmail.com)**



♥ Inger Søbirk:

tlf. 4026 6419

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

♥ Anni Linger

tlf. 5122 8361

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

♥ Kirsten F. Jensen:

tlf. 2924 2289

ingen mail

♥ 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)*

