

Abildposten



Læs i
månedens
bladet:

DET SKER på ABILDGÅRDEN.....	2
Gratis influenza vaccination.....	3
'Tyrolerduoen'- sidste billetter.....	4
Fra Mandegruppen.....	4
Ivars Herreværelse - koncerter.....	5
<i>Fuglebakkens</i> oktober menu.....	6-7
En lille novelle.....	8-9
En let vintersuppe.....	10
'Samtaler i hverdagen'.....	10
Kontakter til 'Distrikt Nord'.....	11
Tovholdere & 'Nyttige informationer'...	12

Lokalcenter Abildgården
Abildgade 9, 8200 Aarhus N

Abildposten ligger på lokalcentrets hjemmeside:
www.lokalcenter.abildgarden-aktiviteter-abildposten

DET SKER på Lokalcenter Abildgården

OKTOBER 2021

Ugedag og dato	klokkeslæt og sted	Aktivitet / arrangement
Man 4/10	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 6/10	13.30 - 1. sal, plejehjemmet	Gudstjeneste <i>v/ Anders Kobbersmed</i> <i>Hjælpere: Ina, Herdis og Aase</i>
Tor 7/10	10.00-15.30	Kvindegruppen - Frokost på Hvidsten Kro Tur med turistbus
Man 11/10	12-16 salen	"Tyrolerduoen" underholder - se s. 4
Tir 12/10	10.00-11.30 frivilliglokalet	Mandegruppen
Ons 13/10	13.30 salen	Banko <i>v/Abildgårdens venner</i> Kaffe/te og franskbrød kan købes
Tor 14/10	8.30-10.30 salen	Gratis influenza vaccination
Man 18/10	18.30 salen	Banko <i>v/Lavias støtteforening</i> Dørene åbnes kl. 17.30
Ons 20/10	13.30 - 1. sal, plejehjemmet	Gudstjeneste <i>v/ Lasse Holmgaard Iversen</i> <i>Hjælpere: Ina, Herdis og Aase</i>
Tor 21/10	9.30-14.00	Kvindegruppen - "Seniorshoppen" i Hadsten byder på kaffe&kage + tøj. Tur med liftbusser
Tir 26/10	10.00-11.30 frivilliglokalet	Mandegruppen
Ons 27/10	13.30 salen	Syng sammen <i>v/Humørgruppen</i> Kaffe og brød 30 kr.
Tor 4/11	10.30 - ?	Håndværkermuseet i Randers Tur med liftbusser
2 Fredage	10-12 ude	Krolf Mød endelig op - det er sjovt og gi'r go' motion.

Gratis INFLUENZA vaccination på Abildgården

torsdag d. 14/10

kl. 8.30 – 10.30 i salen.

Tilmelding ikke nødvendig.



Evt. kan Danske lægers vaccinationsservice kontaktes på
tlf. 7799 7788
eller på deres hjemmeside: www.minvaccination.dk



Caféens genåbning

står stadig hen i det uvisse i skrivende stund.

Måske kan vi nå at fejre
1-året for dens nedlukning???!!!

- Fejre?...



Vintertid:

Søndag den 31/10 sættes uret 1 time tilbage!



Hvad siger I til dette citat:

”Efterår er det andet forår
- hvor hvert et blad er en blomst.

Albert Camus





TYROLERDUOEN med Leopold og Hansi

underholder



Mandag den 11. oktober kl. 12 - 16 i salen.

Der er stadig få billetter à 100 kr. tilbage:

kan købes i det gamle IT-rum den 1. oktober kl. 11-12

- Der udleveres kun 1 billet pr. deltager!

Prisen dækker underholdning, 2 stk. luksus smørrebrød samt
1 øl/vand eller et glas vin.

Øvrige drikkevarer kan købes i salen.

Glæder os til at ses!

Centerrådet



Til vores møde den 31/8
havde vi besøg af mande-
gruppen fra Vestervang.
John holdt et foredrag om
projekt 'Lifeboat', som
han bl.a. deltog i under fejringen af Århus som europæisk
kulturhovedstad i 2017.



I Mandegruppen er der dukket en del nye deltagere op til
vores møder. Det er rigtig dejligt, men der er plads til flere
- så har du lyst at være med - mød op:

Tirsdage i ulige uger kl. 10.00 i Frivilliglokalet.

Kurt Møller

Ivars Herreværelse – Eftermiddagskoncerter

Ivars Herreværelse er en musikoplevelse for seniorer i Aarhus Kommune. Koncerterne er arrangeret af frivillige med støtte fra Aarhus kommune. Ivar Sørensen er passioneret musiker. Han lever og brænder for musikken og det kommer virkelig til udtryk, når han spiller på sit store flygel – Det er en sand fornøjelse. Han har spillet hele sit liv, bl.a. på Jacob's BQ i årene fra 1979-1987.

Ivar tilbyder, i samarbejde med Sundhed og Omsorg og de frivillige i For- eningsbutikken, unikke koncerter til seniorer i Aarhus. Koncerterne for- søger at henvende sig til seniorer som af forskellige årsager ellers kan ha- ve svært ved at deltage i lignende arrangementer - Men alle er selvfølgelig velkommen. Det hele finder sted i Ivars hyggelige ”herreværelse”. Reper- toiret er meget stort, og han spiller gerne de gamle danske klassikere og udenlandske evergreens. Ind imellem numrene krydrer Ivar med små anekdoter fra sit lange liv som musiker. Der vil komme skiftende sangere med til arrangementerne, og der vil ind imellem være mulighed for at synge med.

Billetter kan bestilles ved Grethe på tlf: 4185 4956

Vi glæder os til at se jer

Praktiske oplysninger:

Pris: 75 kr. inkl. Kaffe/te og kage

Tilmelding er nødvendig

35 pladser

Ny koncert hver anden uge

Kl. 14.00-16.00

Rampe til kørestol

Lille toilet, ikke handicap

Skolegade 7b, 8000 Aarhus C

Koncertplan 2021

6. oktober

20. oktober

3. november

17. november

1. december

15. december



Café **FUGLEBAKKENs** middagsmenu OKTOBER 2021

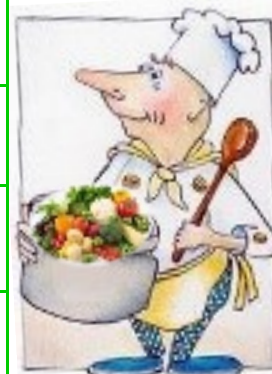
Ugedag	Dato	Hovedret: 40/56 kr	Biret 20 kr
Fredag	1/10	Flæskesteg , kartofler og sovs	Islagkage
<i>Lørdag/ søndag</i>	<i>2.-3.</i>	<i>Caféen er lukket</i>	
Mandag	4/10	Fiskefilet, kartofler og sovs	
Tirsdag	5/10	Gryderet, kartoffelmos, surt	
Onsdag	6/10	Bøf, kartofler, sovs og rødbeder	
Torsdag	7/10	Græsk farsbrød, kartofler og sovs.	
Fredag	8/10	Oksebryst, kartofler, og peberrodssovs	Rabarber-trifli
<i>Lørdag/ søndag</i>	<i>9.-10.</i>	<i>Caféen er lukket</i>	
Mandag	11/10	Boller i karry, ris og kartofler	
Tirsdag	12/10	Brændende kærlighed, kartoffelmos	Frugter m/ råcreme
Onsdag	13/10	Hollandsbiks	
Torsdag	14/10	Farseret porre, kartofler og sovs	
Fredag	15/10	Hønsfrikassé, kartofler, og grønt	Pandekager
<i>Lørdag/ søndag</i>	<i>16.-17.</i>	<i>Caféen er lukket</i>	
Mandag	18/10	Hvidkålsrouletter, kartofler og sovs	Æblekage
Tirsdag	19/10	Gryderet m. ris og kartofler	

**Café
Fugle-
bakkens
åbnings-
tider:**

**Hverdage
kl. 11-13**

**Middags-
servering
kl. 11.30-
13.00**

**Weekends
og
helligdage
sædvan-
ligvis
lukket**



**Telefon
kl. 08-13:**

41 85 44 22

Bestil gerne
din mad
dagen før.
På den måde
kan du være
sikker på,
at der er mad
til dig.

Café **FUGLEBAKKENs** middagsmenu OKTOBER 2021

Ugedag	Dato	Hovedret: 40/56 kr	Biret 20 kr
Onsdag	20/10	Fiskefrikadeller, persillesovs og kartofler	
Torsdag	21/10	Medister, kartofler, sovs og rødkål	Fromage
Fredag	22/10	Koteletter i fad, kartofler, ris.	
<i>Lørdag/søndag</i>	<i>23.-24.</i>	<i>Caféen er lukket</i>	
Mandag	25/10	Kylling, kartofler og sovs	
Tirsdag	26/10	Frikadeller, kartofler, sovs	
Onsdag	27/10	Dampet fisk, kartofler og sovs	Kærnemælks- suppe
Torsdag	28/10	Millionbøf med kartoffelmos	
Fredag	29/10	Nakkekam m/ flødechampion, kartofler	Frugtgrød
<i>Lørdag/søndag</i>	<i>30.-31.</i>	<i>Caféen er lukket</i>	

De fleste caféer på lokalcentrene i Aarhus har månedens menu og evt. Take-away menuer opført på *hjemmesiden*:

Gå ind på det lokalcenter, du ønsker - klik 'café'.

Eksempel:

[https://lokalcentre.aarhus.dk/vaelg-lokalcenter/8200-aarhus-n/
lokalcenter-skelager/](https://lokalcentre.aarhus.dk/vaelg-lokalcenter/8200-aarhus-n/lokalcenter-skelager/)
vælg 'café' og download dernæst menuen

Ret til ændringer i menuen forbeholdes

EN SKRUE I VORHERRES VÆRKTØJSKASSE

Af Anette Broberg Knudsen

Ude i det gamle værksted bag det store hus stod en værktøjskasse. Blå var den, - så blå, at man kom til at tænke på en skyfri himmel en sommerdag - og det, selvom den stod på den støvede jord. For det var ikke en almindelig værktøjskasse - det var selve Vorherres. Og han er jo tømrer af fag.

Inde i værktøjskassen var der mange forskellige rum - så mange, at man snart kunne forvirre sig i dem. Og i rummene var der mange slags værktøj : Der var store, tunge hamre og de allerfineste små file og syle.

Der var stærke savblade og lange, slanke skruetrækkere.

- Der var noget til enhver lejlighed.

- ”Og jeg holder sammen på det hele,” lo *skruetvingen*. Den var sådan en gemytlig fyr - og så vidste den udmærket, at uden den var tømreren ikke meget bevendt.

Ret lang tid ad gangen var der ikke ro i værktøjskassen, for Vorherre havde travlt ved høvlebænken. Nede i kassen kunne værktøjet høre, hvordan han gik og nynnede for sig selv til arbejdet: ”Gør døren høj, gør porten vid” og den slags. Og hans arbejdsvante hænder dykkede ned i kassen og hentede snart det ene og snart det andet stykke værktøj.

”Sikke nogle slag, han leverer”, sagde den store hammer med ærbødighed i stemmen, da den blev lagt tilbage. ”- Det er noget, der batter!”

- ”Ja, han har kræfter, så det forslår”, sagde saven.

- ”Kan vi ikke få lidt ro”, gabte svensknøglen: ”Jeg er træt!”

Mejslen, der var noget tung i det, sad og så frem for sig:

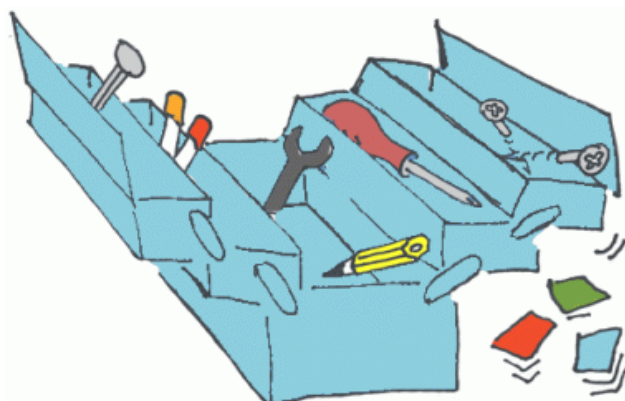
- ”Og han sliber mig, når jeg bliver sløv!”
- ”På mig satte han et nyt skaft, da jeg knækkede”, sukkede den lille hammer og fik et varmt skær i de stålgrå øjne.
- ”Se det var jo et kønt træk”, nikkede det gamle waterpas, rullede med sit ene øje og så tænkssom ud.
- ”Og tænk på, hvilken præcision, hvilken finfølelse, han har”, sagde den lille skarpe tilskærerkniv.
- ”Ja”, tilføjede sandpapiret med sin hæse stemme, ”og sikke en ømhed, der er i hans hænder!”

Men henne i et hjørne, i et af de nederste rum i værktøjskassen lå en lille skrue. En ganske almindelig skrue med kærvi i den ene ende og gevind i den anden, for sådan er skrue nu skabt:

- ”Åh”, tænkte den lille skrue: ”Hvilken herlighed! - Tænk at blive brugt med ømhed af hans hænder - hvor må det være stort og smukt! Men jeg kan jo hverken save eller slå søm i, hverken snitte eller slibe - mig har ingen brug for!” og så trillede den endnu længere ind i krogen.

I det samme blev værktøjskassen åbnet, skruen blev samlet op af hans hånd og taget med hen til høvlebænken, og med et par sikre tag skruede han den fast lige dér, hvor der var brug for den: Til at holde håndtaget fast på kommoden. - Og skruen sidder der stadig den dag i dag!

Indsendt af Aase Munch, Egå



Caféen på Abildgården er stadig ikke åben i skrivende stund,
så I må igen ud at vandre eller få maden bragt hjem til jer.
- Eller lav den selv! Her er en god, enkel opskrift:

Ingredienser:

En pose dybfrossen suppe af en slags
En pose dybfrosne mel- og kødboller
1-2 gulerødder
1-2 kartofler
1 stor porre



Tø suppen op: Læg den i køleskabet natten over.

Kom den i en gryde og lad den varme stille og roligt op.

Skræl gulerødder og kartofler og rens porren. Skær grøntsagerne i mundrette stykker og kog dem 10 minutter. Lad dem stå i gryden på slukket blus ca. 5 minutter. Hæld en håndfuld mel- og kødboller i. Varm forsigtigt op igen - *uden at suppen kommer i kog, så melbollerne ikke splatter ud!*

Har du ikke frisk brød - så rist et stykke af det, du har, kom din yndlings-ost på - og spis det til - og lad være at brænde tungen!

Det kan da godt være, det smager godt? - Det er i hvert fald rimeligt sundt og nærende - og varmt på en fæl, blæsende og mørk efterårsdag.

God appetit!

INGA

'Samtaler i hverdagen':



Ældresagen: "Telefonvenner"

tlf. 8282 0300 alle hverdage 9.00-15.00

"Telefonvenner kræver ikke medlemskab af Ældresagen.

Dansk Røde Kors: "Snak Sammen"

Tilmeld dig på www.SnakSammen.dk

Har du brug for hjælp til tilmelding, kan du ringe på

Tlf. 3529 9660 alle hverdage 10.00-14.00

KONTAKTER TIL DISTRIKT NORD



HJEMMEPLEJEN hverdage kl. 8-12 og 12-15:

kl. 8-12: 87 13 58 00 - kl. 12-15: Linjen, 87 13 16 00

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.

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 "Linjen i Sundhed og Omsorg"

Kontaktes kl. 8.00-15.00

hvis du har brug for hjælp eller har spørgsmål vedrørende:

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

MAIL:

civilsamfund@mso.aarhus.dk

Udfyld *emnefeltet* for,
hvilken afdeling
der ønskes kontakt til.

Bus- og lokalereservering pr. 15/8 21:

Heidi Brosbøll Jensen, tlf. 2078 1917

Kontaktes kl. 9-15, men *helst pr. mail:* heibro@aarhus.dk

Frivilligkonsulent Anne Skyum..... tlf. 4185 4205

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: Morten Nielsen..... tlf. 5157 5858 +*tlf.svarer*



Kontakt til tovholderne på Abildgården:



Humørgruppen.....	<i>Karin Sølvstad.....</i>	tlf. 3113 5209
Krolf.....	<i>Tinna Haagensen.....</i>	tlf. 3059 3005
Kvindegruppen.....	<i>Inger Søbirk.....</i>	tlf. 4026 6419
Lavia Banko.....	<i>Egon Gaarmann.....</i>	tlf. 2064 1971
Mandegruppen.....	<i>Kurt Møller.....</i>	tlf. 6172 1655

NYTTIGE KONTAKTER

Alarmcentralen	Vær klar med adressen!	112
Ved akut sygdom	kl. 08-16	Kontakt egen læge
Lægevagten	kl. 16-08	7011 3131
Skadestue:	Egen læge kl. 8-16, Lægevagt kl. 16-08	P. Juul-Jensens Blvd 161, indgang J3
Sundhedsklinikken "Kernehuset" Skovvangsvej 159	<i>Bestil tid først på tlf.:</i> man. - ons. - fre. kl. 9 - 12	5157 6850
Demenslinjen, Alzheimer Demenscentrum Aarhus	hverdage kl. 9-15 hverdage kl. 8-15	5850 5850 8713 1919
Handicapkørsel, bestilling Flexbus Teletaxa	alle dage kl. 06-23	8740 8300, tast 1 8740 8300, tast 2 8740 8300, tast 3
Udbetaling Danmark:	<i>hjælp via telefonbetjening:</i> man-ons: 08-16 tor: kl. 08-18 fre: kl. 08-15 lør-søn: lukket	7012 8061
Boligstøtte:	Samme tider som ovenfor	7012 8063
Udbetaling Danmarks hjemmeside:	www.borger.dk-pension-og-efterloen- folkepension-kontakt	
Borgerservice Aarhus	man-ons. og fredag kl. 9-16 torsdag kl. 9-18	89 40 22 22 / 89 40 20 00



Centerrådet

Inger Søbirk: tlf. 4026 6419

mail: soebirkpedersen@gmail.com

Inga Hansen: tlf. 4030 9896

mail: inga.john@hansen.mail.dk

Lis Jensen: tlf. 28346942

mail: lis40@hotmail.dk