

Folkehuset Bjerggården



**Reykjaviksgade 15
8200 Aarhus N**

**Aktiviteter
og
arrangementer**



Bjergposten Februar 2022

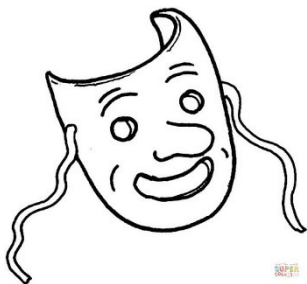


Læs inde i bladet

Arrangementer	side	2
Folkehus	side	2
Annoncer	side	3
Telefonnumre	side	4-5
Corona	side	6
Gymnastik	side	7-9
Fra aktiviteterne	side	10 -12

14-2 Valentinsdag - 27-2 Fastelavn

www.aarhus.dk/lokalcenterbjerggaarden
e-mail: civilsamfund@mso.aarhus.dk



Arrangementer

Fastelavnsfesten er i år aflyst

Det er tovholderne på fastelavnsfesten i år, Gitte Hansen og Johanne Vagn-Hansens faste indtryk, at der er for stor fare for yderligere spredning af den nyeste Covid-virus ved afholdelsen af en fastelavnsfest. De to medlemmer af Folkehus Rådet følger i dagligdagen udviklingen i skolerne, og konstaterer, at der er fuld tryk på smittespredningen dér.

Fastelavnsfesten er derfor aflyst i 2022. Vi håber alle, at smittetallet snarligt falder, og at der i stedet til påske kan blive tale om et arrangement for familier med børn.

Fra Lokalcenter til Folkehus

Ved årsskiftet skifter lokalcentrene i Aarhus Kommune navn til det mere mundrette: **folkehuse**. Der er ikke blot tale om en navneændring. Der ligger en helt ny vision klar, der skal skabe en kulturændring og åbne husene op for alle aarhusianere.

De 37 folkehuse indeholder en palette af muligheder, og der er både caféer, træningslokaler, aktiviteter, lokaler til udlån for foreninger og fællesskaber, sundhedsklinikker og meget mere. Folkehusene må benyttes af alle - ung som ældre,- og den tidligere rådkvinde for MSO, Jette Skive, håber, at endnu flere vil benytte sig af tilbuddene:

"Folkehusene kan give så meget igen. Relationer og det at være en del af fællesskabet er vigtigt for alle. Det styrker trivslen, giver øget livskvalitet og kan - for mange - være vejen ud af ensomheden," siger hun.

Hos ældrerådet i Aarhus tilslutter man sig navneændringen: *"Det nye navn er mere inkluderende og bredere favnende end det gamle, og det signalerer i højere grad, at stedet er for alle,"* siger formand Jan Radsewicz.



CHRISTIANSKIRKEN

Tirsdag den 1. februar afholdes gudstjeneste på
Fælleshuset Bjerggården, kl. 14.15

*Præst Carsten Haugaard Nielsen og
frivillige Inger, Grethe og Bodil forestår og hjælper*

Alle er velkommen



Månedssbladet

er gratis. Bladet bringer nyt om arrangementer og
aktiviteter på Bjerggården samt relevante telefon-
numre.

Redaktør Jens Erik Thygesen

email: jethygesen@gmail.com

Deadline er altid midt i måneden



Tøjreparation

Inge Bramstorp træffes på Lokalcenter Fuglebakken
ved Sundhedsklinikken (under Caféen)

Mandage kl. 11.15 - 12.15

**Indgang til
Folkehuset Bjerggården
Reykjaviksgade 15**

FIND BLADET PÅ NETTET
Søg på Lokalcenter Bjerggården
Vælg Aktiviteter
Vælg Bjergposten
Mvh Jens Erik

Nyttige telefonnumre

Alarmcentralen	Vær klar med adressen	112
Ved akut sygdom	Kl. 08-16	Kontakt egen læge
Lægevagten	Kl. 16-08	7011 3131
Skadestuen P. Juul Jensens Blvd. 161, Indgang J3	Egen læge kl. 08-16 Lægevagt kl. 16-08	Egen læge 7011 3131 De henviser
Demenslinien, Alzheimer Demenscentrum, Aarhus	Hverdage 09-17 Hverdage 08-15	5850 5850 8713 1919
Handicapkørsel bestilling Flextur Teletaxa	Alle dage 06-23	8740 8300, Tast 1 8740 8300, Tast 2 8740 8300, Tast 3
Udbetaling Danmark	Hjælp via telefonbetjening: Man-ons: 08 –16 Tor: 08-18, fre: 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	

Telefonnumre til Distrikt Midt

Frivilligkoordinator Anne Skyum:

tlf. 4185 4205 Mail: ans@aarhus.dk

Forebyggelseskonsulent Lina Engen:

tlf. 8713 3163 + telefonsvarer

Demensnøgleperson Susanne Stampe Rasmussen:

tlf. 5157 6820 + telefonsvarer

SUNDHED OG OMSORG: 8713 1600 mellem kl. 8.00 og 15.00

Det kan være svært at finde lige netop den afdeling i Sundhed og Omsorg, som man har brug for. Sundhed og Omsorgslinjen hjælper dig med at finde den rigtige afdeling og få svar på dine spørgsmål. Telefonen er bemandet på hverdage mellem 8.00 og 15.00.

AKUT BEHOV FOR HJÆLP

Får du har akut brug for hjælp i dagtimerne mellem kl. 08.00 og 15.00, skal du kontakte hjemmeplejen på ovenstående nummer

Mellem **kl. 15.00 og 08.00** eller i **weekender og på helligdage** kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på 8612 1021.

ER DU UNDER 67 ÅR?

Hvis det drejer sig om pleje og praktisk hjælp, og du som borger i forvejen modtager bostøtte fra Socialforvaltningen eller bor i et af Socialforvaltningens botilbud, skal du henvende dig til:

Myndighedsafdelingen, Voksenhandicap

Tlf. 8940 5193 eller Mail: myndighedsafdelingsvh@aarhus.dk

LOKALE og BUSRESERVATION

Hvis du har brug for at reservere et lokale eller en bus, så kontakt Heidi Brosbøll Jensen mellem kl. 9 og 15, tlf. 2078 1917, men *helst pr. mail: heibro@aarhus.dk*

Om Corona situationen

Coronapas, mundbind og afstand

Siden 29. november 2021 er der krav om coronapas og mundbind flere steder. Desuden er visse aktiviteter aflyst.

Alle steder

Det anbefales, at man generelt holder god afstand

Plejehjem (og korttidspladser)

Alle besøgende skal have coronapas. I fællesområderne skal besøgende bruge mundbind eller visir. Besøgende vil fra senere i januar 2022 kunne få en COVID-19-selvtest udleveret ved besøg på plejehjem (afhænger dog af hvornår og hvor ofte kommunen modtager leverancerne).

Lokalcentre

Alle besøgende skal have coronapas. I fællesområderne skal besøgende bruge mundbind eller visir. Lokalcentrene er atter åbne, dog er der lukket for fester og private arrangementer.

Sundhedsklinikker og træningsfaciliteter

Både borgere og medarbejdere skal benytte mundbind eller visir, dog ikke under selve træningen

Cafeer på lokalcentre

På cafeer på lokalcentre skal man vise sit coronapas, hvis man vil spise indendørs, mens udendørs servering og take-away ikke kræver coronapas. Sidst redigeret d. 17. januar 2022

Og husk så at følge de almindelige anbefalinger:

Mød ikke op ved symptomer på sygdom.- Tag hjem ved symptomdebut under fremmøde - Vask dine hænder tit eller brug håndsprit - Host eller nys i dit ærme - ikke i dine hænder - Undgå håndtryk, kindkys og kram - begræns den fysiske kontakt - Hold afstand og bed andre tage hensyn

Gå i øvrigt ind på borgerservice på Aarhus Kommunes hjemmeside, hvorfra det ovenstående er hentet, og følg med i de gældende retningslinjer:

<https://www.aarhus.dk/borger/corona/sundheds-og-aeldreomraadet/>

Nyt fra Folkenetværket

Så er vi i gang med 2022. Visse aktiviteter ligger stadig underdrejet p.gr.a. den fortsatte smittespredning....MEN i kælderen trænes på livet løs, hvad også myndigheder, DAI, DGI og andre varmt anbefaler.

Der stilles - som I ved - krav om gyldigt coronapas, afspritning af maskinpark og brug af mundbind til og fra træningslokalet. Samtidig er der *dagligt* stikprøvevis kontrol af netop gyldigt coronapas.

Der er ligeledes krav om medlemskab af Folkenetværket.

Tegn eller forny derfor medlemsskabet, hvilket mange allerede har gjort. Tak for det...I Alrummet ligger materiale til øvrige interesserede, der kunne tænke sig medlemskab...Det koster kun kr. 125,-

Folkesparekassen, reg.nr. 9860, kontonr. 0000400734

MobilPay til kassereren Steen Jørgensen 2292 0494

Alternativt kontant til Hans Jørgen.

Med venlig hilsen
Hans Jørgen Riis

Nyt omkring selvtræningen på Fuglebakken

Nu er der endelig godt nyt vedr. selvtræning på Fuglebakken.

Der åbnes for selvtræning pr. 7. januar 2022.
Som noget nyt skal man købe en saltonøgle.
For yderligere vilkår og muligheder, kontakt

*HANS JØRGEN RIIS, 2896 4781,
MAIL:WWW.HJHRIIS@GMAIL.COM*





Kurser under FO/Ud af røret 2021-22

På Lokalcenter Bjerggården

Mandag	Styrke og balance	15.10 - 17.00
Tirsdage	YO-MAN	13.00 - 14.30
Torsdag	Yogastyle	08.45 - 10.35
Torsdag	Yogastyle	10.35 - 12.25
Fredag	Morgenstræk og stabilitet	09.00 - 09.55
Fredag	Dans dig i form	10.00 - 11.55

Underviser er: man., tirs. og tors: Anne-Marie Bøttcher.

Underviser er: fredag: Eva Esmann Behrens.

Man tager stadig sin egen måtte, plaid og andet med.

Kurserne varer juni 2022 ud. Se yderligere informationer www.fo.dk

Tilmelding finder sted hele året ved fysisk fremmøde hos FO Aarhus, på adressen Frederiksgade 78C, 8000 Aarhus C.

Eller på www.fo.dk pr. betalingskort.

Tilmelding kan ikke foretages telefonisk

Prisen er 550,- kr. for helåret efterår 2021 – forår 2022

Ingen kørsel med Liftbussen

Jeg må desværre meddele, at Alf efter mange ture ud i det blå ikke længere ønsker at køre Liftbussen. Alf mener at alderen tilsiger ham at holde nu.

Jeg er derfor på jagt efter en ny chauffør. I får nærmere besked, når eller hvis det lykkes os at finde en anden til at holde i rattet.

Indtil da: Tak for alle turene, som I var med på.

Mange hilsner

Lene Sørensen

Om FO kurserne

Så må der heldigvis undervises igen, både indendørs og udendørs.

Der kan være enkelte steder, hvor der bliver lidt pladsmangel, så et fag evt. må deles i flere grupper, som de fleste kan huske fra sidste år.

Enten så er der lidt mindre tid i en mindre gruppe eller kun fremmøde hver anden uge i en periode.

Og så har jeg modtaget dette vedr. Lokalcentrene/Folkehusene:

Der gælder krav om mundbind/visir og coronapas, men ikke krav om at tjekke coronapas. Det vil sige at der kan være stikprøvekontrol og enkelte steder tjekkes coronapas ved indgangen. Der anbefales desuden at holde 2 meters afstand.

Man skal ikke have mundbind på, mens man udøver aktiviteten.

Håber I passer på jer selv og hinanden og husker de gode corona-vaner.

Rigtig god aktivitet

Mange hilsner

Jette Bach

FO-Aarhus





Fredagsaktivitet

Vi mødes hver fredag formiddag 9.30-11.30 til socialt samvær med mulighed for forskellige aktiviteter og spil - i vinterhalvåret oftest dart.

Kom og vær med til hyggeligt samvær!

Kontakt Lene Sørensen 5194 9653



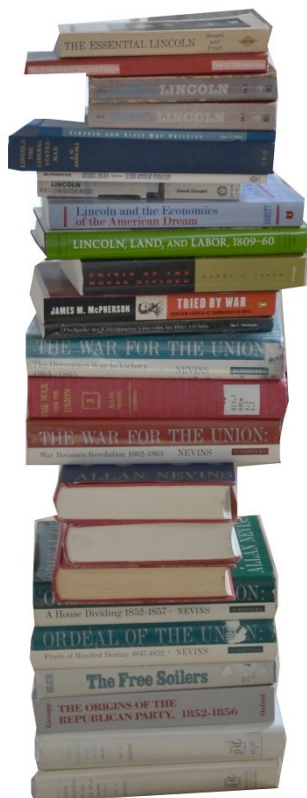
Blomsterbinding

Lav din egen dekoration—vi hjælper og inspirerer hinanden.

Vi bruger grønt fra egne og andres haver og supplerer med bundtvarer fra blomsterhandleren. Gruppen mødes onsdage kl. 9.30 - 11.30

Kontaktperson **Lona Nielsen 2648 4807**

Vi siger tak til Lene Sørensen for adskillige års indsats.



Studiekredsen

Christiansbjerg Lokalhistorie

Efter Coronakrisen mødes vi igen i festsalen på Bjerggården, Reykjaviksgade 15.

I sæsonen, der startede

Tirsdag 14. september 2021,

er det planlagt at afholde 10 møder i efteråret og yderligere 10 møder i 2022. Det sker i festsalen på tirsdage fra kl. 15.30 til 17.30.

Deltagergebyret er nedsat til 100 kr.

Du kan tilmelde dig på studiekredsmøderne eller ved henvendelse til Leif tlf. 8610 3869 eller Balk tlf. 8616 5961.

Studiekredsen har lokale under plejeboligerne.

Bowling

Hver mandag formiddag mødes en gruppe pensionister til bowling i Eckersbergsgade. De fleste af os kommer fra Christiansbjerg. Det vigtigste er, at vi oplever at hygge os sammen, mens vi går til keglerne.

Hvis du ønsker at deltage, kan du kontakte gruppen igennem Kell Meinert, tlf. 4276 3865



Træværkstedet

Er du træmand eller -kvinde, så kom og gør brug af vores gode træværksted.

Vi har et værksted med mange gode maskiner, håndværktøj og faciliteter.

Borgere over 18 år, efterlønnere og pensionister, kan få adgang til værkstedet ved køb af nøgle (depositum kr 250) og betaling af årskontingent på kr. 300,-

Nøglen kan købes hos kontaktperson
Børge Sørensen tlf. 2972 1458

Mail: borge.b.sorensen@gmail.com



Porcelænsmaling

Du kan medbringe dine egne materialer eller købe hos os.

Vi har altid kaffe på kanden.

Gruppen mødes torsdage kl. 14 - 16.30 i Alrummet.

Kontaktperson: Lene Sørensen, 5194 9653



KONTAKTPERSONER PÅ AKTIVITETERNE

Blomsterbinding

Tid: Onsdage kl. 9.30-11.30

Sted: Alrummet

Kontaktperson: *Lona Nielsen*

Mobil: **2648 4807**

Bowling

Tid: Mandage kl. 11.00-12.00

Kontaktperson: *Kell Meinert*

Mobil: **4276 3865**

Christiansbjerg Lokalhistorie

Tid: Tirsdage kl. 15.30-17.30

September til og med marts

Sted: Festsalen

Kontaktperson: *Leif V. Jensen*

Tlf: **8610 3869**

Découpage

Tid: Mandage i ulige uger
kl. 9.30-11.30

Sted: Alrummet

Kontaktperson: *Lene Sørensen*

Mobil: **5194 9653**

Fredagscafé

Tid: kl. 9.30-11.30

Sted: Alrummet

Kontaktperson: *Lene Sørensen*

Mobil: **5194 9653**

Håndarbejde

Tid: Tirsdage kl. 9.30-11.30

Sted: Alrummet

Kontaktperson:

Elisabeth Lind Pedersen

tlf. **8616 4686**

Eventuelle mindre tøjreparationer
foretages samtidig.

Krolf, Petanque og Dart

Tid: Fredage kl. 10.30-11.30

Sted: Alrummet

Kontaktperson: *Kell Meinert*

Mobil: **4276 3865**

Porcelænsmaling

Tid: Torsdage kl. 14-17

Sted: Alrummet

Kontaktperson: *Lene Sørensen*

Mobil: **5194 9653**

Skakklubben Aros

Tid: Tirsdage kl. 19.00

Sted: Café Oasen

Kontaktperson: *John Andersen*

tlf. **8617 6738**

Slægtsforskning

Tid: Første og tredje mandag,
10-12 i alle måneder
undtagen juli.

Sted: Bjerggårdens internetcafé

Kontaktperson: *Kjeld Kibsgaard*

Mobil: **4018 2448**

Træværkstedet

Sted: Bjerggårdens kælder

Kontaktperson: *Børge Sørensen*

Mobil: **2972 1458**