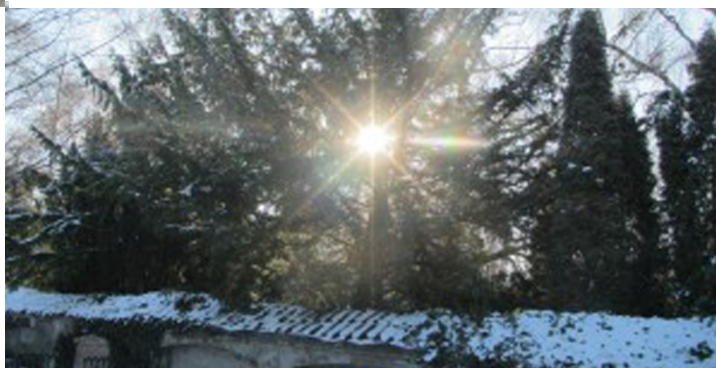


Lokalcenter Bjerggården



**Østerøgade 20
8200 Aarhus N**

**Aktiviteter
og
arrangementer**



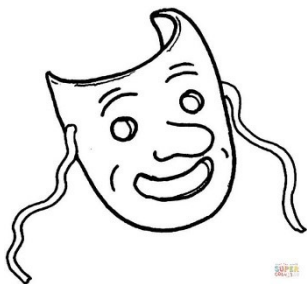
Bjergposten Januar 2022



Læs inde i bladet

Arrangementer	side	2
Telefonnumre	side	3
Annoncer	side	4
Centerråd	side	5
Corona	side	6
Gymnastik	side	7-8
Liftbus	side	9
Fra aktiviteterne	side	10 -12

06-01 Helligtrekonger



Arrangementer

Der er ikke planlagt nogen arrangementer for januar måned 2022.

Men ved februar måneds tovholdermøde vil Hans Jørgen og Børge fra centerrådet komme med forslag om et årshjul, der sikrer afviklingen af arrangementer hen over året. Ligeledes vil der blive taget stilling til en spredning på arrangementerne i henholdsvis voksen og børne emner. Mødet afholdes den 9. februar, 2022.

På mødet vil banko spillenes fremtid samtidig blive behandlet. Der arbejdes nu ihærdigt på at sikre spillet på Lokalcenter Bjerggården. Men en forudsætning er selvfølgelig, at der er deltagere nok til det.



Telefonnumre til område Christiansbjerg

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*



**Måske
aflyst**

CHRISTIANSKIRKEN

Tirsdag den 4. januar afholdes gudstjeneste på
Lokalcenter Bjerggården, kl. 14.15

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

Alle er velkommen

**Indgang til
Lokalcenter Bjerggården
Reykjaviksgade 15**

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

Tøjreparation

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

Mandage kl. 11.15 - 12.15

Café Fuglebakken

Lokalcenter Bjerggårdens erfaringer med café drift har i en årrække ikke været for gode. Der synes ganske enkelt ikke at være økonomisk grundlag for en café på stedet. Enten spiser vi vores hjemmelavede mad i familien, eller vi får færdiglavet mad udefra, eksempelvis fra Det Danske Madhus.

Men en gang imellem kan det være hyggeligt at gå ud at spise. Derfor har jeg lavet den aftale med Café Fuglebakken, at vi hver måned får tilsendt deres menuoversigt. Den bliver skrevet ud i 15 eksemplarer og lagt i alrummet og i forrummet til festsalen på Bjerggården. Ud over for den enkelte at henvende sig på Fuglebakken, er det også muligt for aktiviteterne, til arrangementer, at få leveret mad fra Fuglebakken. Ring til Helle eller Lene på tlf: 4185 4422 og hør nærmere.

Konstituering af Centerrådet

Følgende gav i november måned tilsagn om at være med i Lokalcenterrådet 2022:

Børge Sørensen
Elisabeth Lind Pedersen
Gitte Hansen
Hans Jørgen Riis
Jens Erik Thygesen
Johanne Vagn-Hansen
Kurt Brix
Leif Jensen

På rådets første møde efter valget konstituerede centerrådet sig med følgende poster:

Formand: Børge Sørensen
Næstformand: Leif Jensen
Kasserer: Jens Erik Thygesen
Sekretær: Jens Erik Thygesen

Der nedsattes samtidig følgende udvalg:

Børnefamilieudvalg: Gitte og Johanne
Ombygningsudvalg: Leif og Børge
Fundraising: Hans Jørgen

Anne Skyum uddelte endeligt et forslag til forretningsorden for fremtidens Centerråd. Forslaget gennemgås på næste møde.



Om Corona situationen

Vi skal til det igen. Nye pandemi udbrud af Covid 19 hærger verden, og i lille Danmark presser myndighederne på for en tredje vaccination. Ved de tidligere udbrud huskes det, at vores Frivilligkonsulent Anne Skyum formidlede de offentlige informationer om restriktioner og retningslinjer for omgangen med Covid 19 smitten.

Den nye udgave af sygdommen, Omikron, mener myndighederne imidlertid er så aggressiv, og omstændighederne ved dens spredning så hurtigt foranderlige, at informationen om den nu vil komme direkte fra det offentlige. Gå derfor ind på borgerservice på Aarhus Kommunes hjemmeside, og følg med i de gældende retningslinjer:

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

Vi gør dog især opmærksom på følgende af betydning for Bjerggården

Der er krav om brug af mundbind/visir på alle lokalcentre for borgere og medarbejdere med kundekontakt. Borgere skal også have coronapas. Det tjekkes ved stikprøve på lokalcentre.

Det er muligt at anvende træningslokaler. Man må træne uden brug af mundbind/visir. Folkeoplysende aktiviteter (aftenskoler og daghøjskoler) samt foredrag må ikke afholdes.

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



Pas på hinanden!

Selvtræningen på Bjerggården og Abildgården.

Der trænes på livet løs på Bjerggården og Abildgården – og medlemmerne har også fået øje på Folkenetværkets øvrige tilbud. Der vil løbende komme info til jer selvtrænere via opslag m.m. i lokalerne.

BJERGGÅRDEN:

ALLE HVERDAGE: KL. 07.00 – 09.00, KL. 12.00 – 13.00 og
KL. 15.00 – 18.00

LØR/SØN KL. 09.00 – 16.00

ABILDGÅRDEN:

MAN/FRE KL. 15.00 – 18.00

TIRS/TORS KL. 13.00 – 18.00

ONS/LØR/SØN KL. 08.00 – 18.00

*HUSK at du er velkommen til at benytte træningsfaciliteterne
begge steder i de nævnte tidsrum.*

*Du skal være medlem af Folkenetværket for at benytte tilbuddet.
Prisen er kr. 125 årligt.*

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	Dansning 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

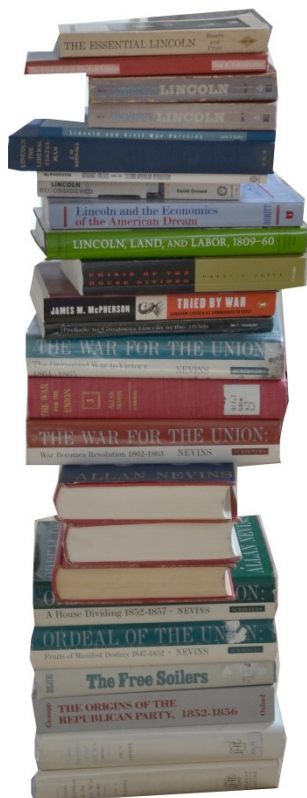
Jeg må desværre meddele, at Alf efter mange ture ud i det blå ikke længere ønsker at køre Liftbussen. Alf mener at alderen tilsiger ham at holde nu.

Jeg er derfor på jagt efter en ny chauffør. I får nærmere besked, når og 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



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

Håndarbejdsgruppen

Gruppen mødes og laver forskellige former for håndarbejde, og medlemmerne hygger sig ikke mindst over en snak og et dejligt samvær. Der er også mulighed for at få hjælp til reparation af tøj.

Gruppen mødes tirsdage kl. 9.30—11.30 i Alrummet.

Kontaktperson Elisabeth Pedersen, 8616 4686

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



Decoupage

Découpage er en dekorationsteknik, som stammer helt tilbage fra 1700-tallet. Man benytter servietter, glansbilleder, udklip mm. til at dekorere glas, kasser, brugt plastemballage og meget andet.

Gruppen mødes mandag i ulige uger
kl. 9.30 - 11.30 i Alrummet.

Kontaktperson: Lene Sørensen, 5193 9653



KONTAKTPERSONER PÅ AKTIVITETERNE

Blomsterbinding

Tid: Onsdage kl. 9.30-11.30

Sted: Alrummet

Kontaktperson:

Mobil:

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**

Liftbusture

Tid: En tirsdag i måneden kl. 10,
april - december

Kontaktperson: *Lene Sørensen*

Mobil: **5194 9653**

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**