

MAJ

Vital

2026

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

Claus Dalby:

“Haven er fyldt
med minder
for os.”

Side 12



DIGITAL HJÆLP:

NÅR HJÆLPEN
KOMMER HJEM

SIDE 50

SOM PÅRØRENDE
FØLGER OFTE
SVÆRE VALG

SIDE 32

OPSKRIFT
Side 40



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Gør hverdagen lettere

Foråret er over os, og det mærkes. I haver, på altaner og i de små grønne pletter rundt omkring i byen spirer det frem igen. Måske har du allerede været ude med hænderne i jorden, eller måske står du og kigger på haven og tænker, hvor du skal begynde. Selv holder jeg meget af min have. Jeg nyder, når det igen er tid til at gøre den klar til mange gode timer ude - beskære lidt hist og pist, rydde op efter vinteren og gøre plads til alt det, der snart spirer frem.

I denne udgave af Vital sætter vi fokus på, hvordan vi gør hverdagen lettere. Et godt eksempel finder vi måske netop i haven, hvor haveekspert Claus Dalby minder os om noget vigtigt: Havelivet handler om glæde - og om ikke at gøre det sværere, end det er. Haven behøver ikke være perfekt for at give noget tilbage. Den kan være et sted, hvor minder bor, og hvor nye kan vokse frem. Og måske er det netop dét, foråret kan. Give os lysten til at gå i gang. Bare lidt ad gangen.

For mange bliver hverdagen lidt lettere i takt med, at dagene bliver lysere. Det er nemmere at komme ud og være aktiv. Men for nogle følger der også en bekymring for at falde med. Omkring hver tredje over 65 år falder hvert år. Frykten for at falde kan betyde, at man trækker sig og bevæger sig mindre, og netop dét kan faktisk øge risikoen for fald.

I artiklen om forskningsprojektet "Trygge skridt" på side 20 kan du læse, hvordan bevægelse og samtaler kan være med til at bryde den spiral. For det handler i sidste ende ikke om at undgå at falde, men om at kunne leve sit liv - og gerne i fællesskab med andre.

Fællesskaber er for mange en vigtig del af hverdagen, og i vores mange folkehuse er dørene åbne for alle. Her kan man komme forbi til en kop kaffe, deltage i aktiviteter eller bare være en del af et sted, hvor der er plads til at være. På side 36 kan du møde en gruppe aarhusianere, der samles om at samle affald. Det er en enkel aktivitet, men den skaber både bevægelse, mening og nye relationer til hverdagen.

I Sundhed og Omsorg har vi mange tilbud, der netop har til formål at gøre hverdagen lettere. Det kan være træning, støtte til pårørende, hjælp til at bruge digitale løsninger eller fællesskaber i folkehusene. Fælles for dem er, at de tager udgangspunkt i det, der giver værdi i hverdagen og i det liv, som den enkelte ønsker at leve. Du kan læse om mange af de tilbud her i magasinet.

Jeg håber, at du vil tage foråret med dig. Ud i lyset, ind i fællesskaberne og ind i de små øjeblikke i hverdagen, der gør den til din egen. Rigtig god læselyst.

Med venlig hilsen



Christian Boel

direktør, Sundhed og Omsorg



Find flere
historier på
vital.aarhus.dk

Vital

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard

Art director: Marie Skovgaard
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane
Ansvarshavende red.: Svend Aage Mogensen

Henvendelse om redaktionelt stof:
Sundhed og Omsorg, Vital,
Rådhuset, 8000 Aarhus C,
Tlf. 23 60 25 56, mail: vital@mso.aarhus.dk

Henvendelse om annoncer:
Liselotte Rask Stouner, tlf. 43 24 53 11,
mail: lrs@bording.dk

Om magasinet

Magasinet Vital er udgivet af
Sundhed og Omsorg, Aarhus
Kommune.

Magasinet udkommer i 2026
tre gange til byens seniorer:
Medio februar, maj og august.

Du kan læse magasinet online
og finde flere historier på
vital.aarhus.dk

Tryk

Tryk: Bording Danmark A/S
Oplag: 59.000

Forsidebillede:
Marie Skovgaard



INDHOLD



Sådan scanner du en QR-kode

1. Åbn dit kamera på din smartphone.
2. Hold det over QR-koden.
3. Klik på koden, som åbner et link.

ARTIKLER

- 12 Claus Dalby:**
"Stedmoderblomster dufter af min bedstemor"
- 20 Perspektiv:**
Et nyt syn på fald hos ældre
- 26 Beredskab:**
Er du klar til krisen?
- 32 Pårørende:**
Som pårørende følger ofte svære valg
- 46 Demens:**
Oplevelsen sidder i kroppen
- 50 Teknologi til din hverdag:**
Når hjælpen kommer hjem
- 52 Kurt kommer forbi:**
Johann August

ANDET GODT

- 04 Leder**
- 05 Indhold og kolofon**
- 06 Vær med**
- 48 Dagsordener, der vedrører dig:**
Rådmanden og udvalgsformanden fortæller

INFORMATION TIL DIG

- 09 Vigtig viden**
- 10 Vitals nyhedsbrev**
- 24 Hjælp til pårørende:**
Hvad må du hjælpe andre med digitalt?
- 30 Mandefestival**
- 35 Pårørendecafé**
- 49 DokkX:**
10-års jubilæumsudstilling
- 42 Folkehuse oversigt**
- 43 Frivilligkonsulent oversigt**
- 55 Borgerservice:**
Hvor skal jeg henvende mig?
- 56 Bibliotekerne anbefaler**

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 36 Folkehusene:**
"En for holdet" med team Jette Jensen
- 39 Sundhedstilbud**
- 40 Opskrift:**
Græsk moussaka med salat og flute
- 44 Varmtvandstræning:**
... med sidegevinst

Bestil/afbestil Vital-magasinet

Er du 60+, og ønsker du at til/afmelde Vital, kan du gøre det via vital.aarhus.dk, sende en mail på vital@mso.aarhus.dk eller ringe på tlf. 23 60 25 56. Det er også her, du kan give besked, hvis magasinet udebliver.

VÆR MED

Aktiviteter
nær dig



FÆLLESSKAB I FOLKEHUSENE



Læsegruppen Palabras de Café Trøjborg

Kom og vær med i vores læsegruppe. De, der har lyst, læser højt fra en medbragt novelle, bog eller et digt. Vi holder pauser, hvor vi reflekterer over teksten sammen. Vi læser kun på dansk, og teksterne udleveres i papirform.

Alle kan være med. Det kræver hverken forberedelse eller kendskab til litteratur, og der findes ikke rigtige og forkerte svar. Det vigtigste er, at du møder op med et åbent sind. Der er tid til en slurk kaffe, te og lidt frugt eller sødt undervejs.

Hvornår Hver mandag kl. 14.00-16.00
Hvor Folkehuset Trøjborg,
 Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C
Kontaktperson Frank Starup Sørensen:
 frank20295882@yahoo.dk / 20 29 58 82
Pris Gratis

 **Læs mere**

folkehuse.aarhus.dk/troejborg-aktiviteter

Repair café

Kom og vær med som frivillig, eller besøg os med en ting, du gerne vil have hjælp til at fikse. Vi hygger os med i fællesskab at løse de reparationer, vi møder. Du behøver ikke at være håndværker for at være med.

Hvornår Hver tredje mandag i måneden kl. 14.00-17.00

Hvor Folkehuset Mårslet, Langballevej 3A,
Kontaktperson Frits Christiansen:
 frits.christiansen@gmail.com

Pris Gratis (nye dele til en reparation kan koste lidt håndører)

 **Læs mere**

folkehuse.aarhus.dk/maarslet-aktiviteter



Skovfitness

Kom med til dejlig træning i skoven ved Brabrand søen. Vi udnytter den skønne natur omkring Folkehuset Stavtrup til udenørs fitness med en dygtig instruktør.

Hvornår Mandag kl. 8.30-9.45 + 10.00-11.15 samt torsdag kl. 13.00-14.30

Hvor Vi mødes ved Folkehuset Stavtrup,
 Bispevej 70, 8260 Viby J

Kontaktperson Karin Jensen: 21 62 48 07
Pris 1.200 kr./år

 **Læs mere**

folkehuse.aarhus.dk/stavtrup-aktiviteter

Find disse og mange flere arrangementer og fællesskaber på folkehuse.aarhus.dk/det-sker



Mandefællesskab for mænd 60+

Kom og vær med den sidste lørdag i måneden, hvor vi mødes og hygger sammen om en dejlig frokost, gode snakke og aktiviteter, alle kan være med i.

Du får hotdogs med det hele og en øl eller sodavand for 30 kr. Du betaler selv øvrige drikkevarer, kaffe/te og kage.

Køb din billet senest tirsdag den 26. maj kl. 14.00 i caféen.

Hvornår Lørdag den 30. maj kl. 12.00-14.30
Hvor Folkehuset Marselis, Marselis Boulevard 94, 8000 Aarhus C
Pris 30 kr.

W Læs mere
folkehuse.aarhus.dk/marselis-arrangementer



Tag med til en hyggelig spise-aften

Folkehuset Sabro inviterer til en række spise-aftener, hvor der tilbydes god mad og hyggeligt selskab. Alle er velkomne.

Denne aften bestiller vi dejligt sommervejr og disker op med en grillaften. Glæd dig til pølser, koteletter, hakkebøffer, kartoffelsalat, salatbar og dejligt selskab.

Hvornår Torsdag den 4. juni kl. 18.00
Hvor Folkehuset Sabro, Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro
Pris 150 kr.

W Læs mere
folkehuse.aarhus.dk/sabro-arrangementer



Sang og musik på tværs

Kom og bliv glad i låget, og syng med i fællesskab med andre glade mennesker.

Du behøver ikke at være en stor sanger, bare du har lyst til at synge sammen med andre. Harmonikaen svinger Frank, der også har sangbøger med. Der kan købes kaffe og kage til 30 kr. i pausen. Alle er velkomne.

Hvornår 15. og 29. juni kl. 14.00-16.00
Hvor Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78, 8520 Lystrup
Pris Gratis

W Læs mere
folkehuse.aarhus.dk/lystrup-arrangementer

Damefrokost

Kom og vær med i godt selskab med andre kvinder. Vi nyder et par timer sammen, mens vi spiser frokost. Menu: Tærtebuffet m. salat samt hjemmelavet tipobrød og aioli.

Køb en billet i caféen fra den 1. juni.

Hvornår Fredag den 19. juni kl. 13.00-15.00
Hvor Folkehuset Tilst, Mosealléen 1-3, 8381 Tilst
Pris 85 kr.

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/tilst-arrangementer



Malefællesskab

Kom og vær med i et hyggeligt malefællesskab. Der er ingen undervisning, men vi deler erfaringer, hjælper og inspirerer hinanden. Indtil nu maler alle med akryl, men du afgør selv, hvilket materiale du vil bruge og tager dit eget malegrej med.

Mød op en onsdag, der passer dig. Alle er velkomne.

Hvornår Onsdage kl. 9.30-13.00

Hvor Folkehuset Solbjerg,
Bøgevangen 28, 8355 Solbjerg

Kontaktperson Helle Jensen:
hellejen11@hotmail.com / 2818 3160

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/solbjerg-aktiviteter



HVAD HAR DU LYST TIL AT MØDES OM?

Vil du være med til at præge, hvad du kan mødes om i dit lokale folkehus? Alle kan starte nye aktiviteter op eller invitere ind til et åbent arrangement i fællesskabets tegn. Folkehusenes lokaler kan lånes kvit og frit alle ugens dage hele året rundt, og folkehusenes frivilligkonsulenter hjælper dig gerne med at komme i gang og sprede det gode budskab. Hvad har du lyst til at mødes om?

LÆS MERE OM LOKALELÅN

på folkehuse.aarhus.dk og find frivilligkonsulenternes kontaktoplysninger på samme hjemmeside og på side 43 her i bladet.



Ældrerådet

Hvis du er ældre i Aarhus, så gør din stemme gældende gennem ældrerådet, der rådgiver bl.a. byrådet og andre politiske udvalg. Du kan altid kontakte rådet, hvis der er emner eller problemstillinger, du synes, rådet skal tage op.

aeldreraad.aarhus.dk

Kontakt: aarhus.aeldreraad@gmail.com

Gratis demensoplæg

Aarhus' frivillige demensinstruktører tilbyder gratis oplæg om demens for alle, der er nysgerrige efter at vide mere, fx buschauffører, butiksansatte, frivillige i foreninger eller private grupper. Oplægget giver grundlæggende viden, der kan gøre det lettere at møde mennesker med demens med forståelse og tryghed.

Demensinstruktørerne tilbyder et kort oplæg på 20-30 minutter eller et længere oplæg på 1-1,5 time, alt efter, hvad der passer jer bedst. Det eneste, I skal sørge for, er lokale, computer og projektor.

For yderligere information, kontakt:

Demensvenlig By konsulent

Maja Brosbøl

Tlf.: 41 85 80 75

Mail: majabro@aarhus.dk

Få hurtig hjælp med Kvikservice



Får du pludseligt brug for et mindre hjælpemiddel, så kan du få hurtig rådgivning og låne udvalgte hjælpemidler gennem Kvikservice i Aarhus Kommune.

I Kvikservice bliver du mødt af en borgerkonsulent, der sammen med dig vurderer, hvad du har brug for, og sørger for, at du får det, der passer bedst til dine behov. Tilbuddet gælder, hvis du har en varig nedsat funktionsevne og et væsentligt behov for hjælpemidlet.

På Kvikserves hjemmeside finder du en fuld oversigt over hjælpemidler, du kan låne.

Kontakt Kvikservice

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag, kl. 9.00-13.00, tlf.: 41 85 94 10

Hjælpemiddelcentret, Sintrupvej 17-19, 8220 Brabrand

Du kan besøge Kvikservice uden forudgående aftale.

 **Læs mere på** aarhus.dk/kvikservice



Min Dialog

Bor du på plejehjem eller modtager du støtte, hjælpemidler eller genoptræning fra Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune eller en privat leverandør, har du mulighed for at bruge Min Dialog på computer, tablet eller smartphone.

I Min Dialog kan du bl.a.:

- Se, aflyse og anmode om at flytte dine aftaler – uden at skulle ringe inden for åbningstiden.
- Sende beskeder til medarbejdere.
- Få indblik i din journal.
- Tilgå aftalt videosamtale eller træning over video.

Fuldmagt til pårørende

Du kan give pårørende fuldmagt til at bruge Min Dialog.

Med en fuldmagt kan din pårørende logge ind med eget MitID og bruge Min Dialog på samme måde som dig.

Du kan læse mere om fuldmagt og alle funktioner i Min Dialog på Aarhus Kommunes hjemmeside:

www.aarhus.dk/mindialog



Du kan tilgå Min Dialog

i din browser på computer, tablet eller smartphone ved at skrive:

www.mindialog.dk.

Du skal have dit MitID klar.

Tilmeld dig her



Tilmeld dig Vitals nyhedsbrev og få inspiration, aktuelle tilbud og begivenheder fra Aarhus Kommune – direkte i din indbakke.

Få besked, når et nyt magasin er på gaden

Med nyhedsbrevet får du også besked, når et nyt nummer af magasinet Vital er på gaden, så du altid kan læse med, hvis du foretrækker den digitale version, eller hvis du mod forventning ikke har modtaget det trykte magasin.

Nyhedsbrevet udkommer cirka én gang om måneden.

Tilmeld dig nemt



Åbn kameraet på din smartphone, hold det over QR-koden, og følg linket, der vises.

vital.aarhus.dk/nyhedsbrev

Du kan altid afmelde dig igen.

Claus Dalby:

“Stedmoder- blomster dufter af min bedstemor”

Det er ikke en overdrivelse at kalde Claus Dalby haveekspert. Hans have er virkelig imponerende med den smukke hvide patriciervilla majestætisk på toppen af haven, men Claus Dalby selv er lige så jordbunden som den jord, han så dybt elsker at plante i. For ham handler det ikke kun om pomp og pragt, men også om enkeltheden, glæden og passionen. Og frem for alt - ikke at gøre det svært for sig selv. For haven er et sted for nydelse lige meget, hvad størrelse den har.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Marie Skovgaard

På papiret er han vokset op i Valby, en ægte københavnerforstad, men rødderne er solidt plantet i den vestjyske muld. Hans fars slægt stammer fra Holstebroegnen, og det var der, hos hans bedsteforældre, kærligheden til haven og naturen groede frem.

“Som barn elskede jeg at besøge mine bedsteforældre på deres gård. Før i tiden havde man jo store landbohave med smukke prydbede og praktiske køkkenhave, der skulle passes og plejes. Mændene gik i stalden og på marken, mens kvinder og børn gik i haven. Jeg husker tydeligt engang, hvor jeg sad og kiggede på min bedstefar, der arbejdede, og tænkte: ‘Jeg

vil være landmand, når jeg bliver stor, for så har jeg altid fri.’ Og det var ikke fordi, jeg var så naiv, at jeg ikke vidste, at han arbejdede, men det var det der frie liv, han havde i naturen og på gården. Der er ikke noget galt i at købe planter på en planteskole, men det med at så frø, vente og se det spire og vokse op, det er magisk og livgivende.”

Bare gør det

For nogle kan den skattede have med årene måske føles mere som en byrde end en glæde. Det, der engang var et frirum, kan pludselig føles som endnu en opgave på listen. Men sådan behøver det ikke være, mener den 63-årige Claus Dalby.

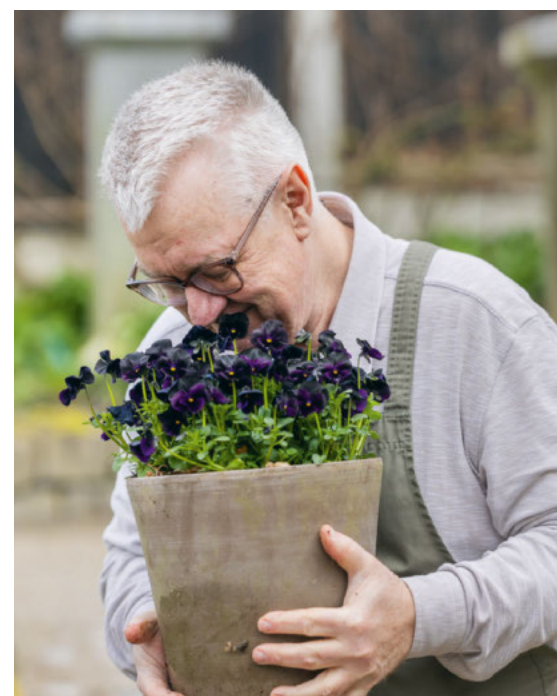
“Jeg kan godt forstå, at man kan blive lidt overvældet, hvis man har et stort hus og en stor have, men det handler i virkeligheden om at gøre det enklere og ikke give op. Jeg har et motto: Just do it, altså bare gør det, som jeg ofte bruger.”

”Gennem livet kommer vi ind i forskellige livsfaser. Jeg tror på, at det man giver, får man tilbage igen. Jeg er måske atypisk, fordi jeg vil blive ved med at arbejde, til jeg segner. Men det ved jeg jo ikke, hvornår er. Eller hvad der kommer til at ske med mig fysisk og mentalt. Men jeg ser ikke det negative. Det har ikke noget med alder at gøre, om man får ting gjort. Jeg går ikke op i alder,



Dalbys greb til en nemmere have

- Slå stier i stedet for hele græsplænen
- Plant tæt → mindre ukrudt
- Vælg bunddækkeplanter
- Acceptér visse “ukrudtsplanter”
- Fokuser på klippede hække og rene gangarealer
- Tænk i større flader fremfor små, krævende bede



Den smukke og enkle lille lyngbyvase med de påmalede blomster er et kært minde fra Claus Dalbys bedstemor. I den havde hun altid stedmoderblomster, og både duften af dem og vasen selv minder Claus Dalby om hende og tiden i det vestjyske.

“Det er noget med at se skønheden i tingene.”



BLÅ BOG

- Født på Frederiksberg, opvokset i Valby (og Vestjylland).
- Flyttede til Holstebro som 15-årig og tog en EFG-uddannelse indenfor levnedsmiddel.
- Selvlært tryllekunstner under kunstnernavnet Zimba, og hundedressør.
- Mødte kunstneren Anne Hust i 1995. Det blev startskuddet til hans karriere inden for havekunst og dyrkning.
- Har medvirket i et væld af haveprogrammer på tv og er aktiv med havetips i videoer på bl.a. YouTube og Instagram.
- Har udgivet over 30 bøger og står bag forlaget Klematis (grundlagt 1987), som er særligt kendt for sine børnebogsudgivelser.
- Bor i Risskov med skoven som baghave med sin mand, Jaume, og deres to skønne puddelhunde.



men spejler mig i mennesker, som både er ældre og yngre end mig selv. Alle har vi forskellige perspektiver at byde ind med. Vi skal hjælpe og lære af hinanden.”

Lad dahliaerne ligge

Den erfarne havemand er ikke tilhænger af, at man slår sig selv i hovedet med alt det, man ikke fik gjort i haven. Man skal fokusere på det, man får gjort.

“Jeg har gennem årene talt med mange, som siger: ‘Åh, jeg elsker dahliaer, men jeg kan ikke over-

skue at skulle grave dem op, stille dem mørkt og ikke for koldt eller varmt en hel vinter, for så at skulle plante dem ud igen til foråret.’ Til dem siger jeg altid: ‘Så lad dem være i jorden. De går nok til, men så køb nogle nye og plant dem.’ Man skal ikke lade sig begrænse af sådan noget.”

“Der er jo heller ingen naturlov, der siger, at du skal slå hele græsplænen. Du kan slå en sti - lade resten gro og glæde dig over dyrelivet med insekter, sommerfugle og bier, der kommer. Det kan

godt være svært at “gøre mindre” og føles som om, man lader “stå til,” måske særligt for den ældre generation, men en slået græssti i haven fortæller jo, at du er til stede i haven og netop ikke ligeglads. Vi skal huske at nyde også at være i haven, for det er det, den er til for.”

Haveterapi?

Og det leder naturligt hen til en snak om sandheden i haveterapi. Claus Dalby er ikke i tvivl:

“Vi havefolk kan godt lide at sige, at haven helbreder, men naturen helbreder, vil jeg sige. Haven er et fantastisk rum at finde ro og luft. Du er ude i naturen, får jord under neglene og sætter noget i jorden, som spirer og gror. Det i sig selv er livgivende. En have kan faktisk også være god mod ensomhed - man kan jo praktisk talt godt tale med sine planter og blomster. Men vigtigst er, at du har et formål. Uden dig ville din have ikke vokse og være det, den er.”

For at være i haven handler ifølge Claus Dalby også om at være i flow.

“Du glemmer tid og sted. Pludselig ser du på klokken, og så er der gået flere timer. Det er godt at have sådanne stunder i sit liv. At man ikke skal skynde sig videre til det næste hele tiden.”

Haven er minder

De vestjyske rødder fornægter sig ikke hos Claus Dalby, og han er heller ikke i tvivl om, hvad netop de rødder har betydet for ham gennem årene:

”Min bedstefar var ud af en nøjsom slægt. Mine oldeforældre var landmænd og min bedstefar ligeså. Han opdyrkede den vestjyske hedejord, og det var hårdt slid. Den nøjsomhed og arbejdsomhed har på en eller anden måde altid været

“Havelivet handler ikke om penge eller de dyreste roser. Det handler om glæde.”

forankret i mit liv og er en del af mig. Det med at dyrke noget, se det gro og vokse sig stort. Det kan jeg ikke være foruden.”

“Dengang min bedstemor døde, og vi skulle rydde op i huset, var der kun én eneste ting, jeg ønskede mig fra hende. En lille hvid Lyngby-vase med malede blomster på. Den havde hun altid stedmoderblomster i. Duften af

stedmoderblomster minder mig meget om hende.”

“Haven er fyldt med minder. Dufte, særlige blomster, planter eller grøntsager, som får os til at huske og erindre.”

Og det er noget, Claus Dalby ofte oplever, når han lægger en video på fx Facebook eller Instagram, hvor over en halv million følger med i hans haveliv.



Det er Claus Dalby selv, der er fotografen bag de smukke billeder i hans havebøger.



”Det kan være en video, hvor jeg skærer blomster til en buket fra haven, og så får jeg ofte kommentarer fra folk som: ’Åh, dem havde min mor i brudebuketten,’ eller ’dem husker jeg fra haven hos min mormor.’ Haver skaber minder. Man taler jo også mere og mere om demenshaver og sanseshaver fx på plejehjem.”

Den perfekte have

Ifølge Claus Dalby er den perfekte have den have, som passer lige præcis til dig. Det handler ikke om antallet af staudesorter, om hvor skarpe kanterne er på græsplænen, hvor snorlige hækken står eller om mængden af ukrudt. Og lige ukrudt vil Claus Dalby faktisk hellere kalde: uønskede planter.

“Tag nu vorterod. Det er en lille grøn plante, som sætter en fin gul blomst. Mange vil betegne den som ukrudt, for den breder sig let, men i stedet for at kæmpe med den, hvilket er en ulige kamp, da dens rodnet forgrener sig voldsomt, nyder jeg dens fine udseende og gode egenskab som bunddække. Og først i juni er den væk for i år. Hvis du synes, en plante er smuk – så er det jo ikke ukrudt for dig.”

Skvalderkålen kan den erfarne havemand dog godt leve foruden, dem fjerner han så vidt muligt, så snart han ser dem. Og så er der hele snakken om “Vild med vilje” i disse år, hvad mener den æstetiske Dalby om det?

“Dengang jeg voksede op, var reglerne for, hvornår en have var velpasset noget strammere end i dag. En snorlige, luget have var et tegn på overskud og status. At man havde gjort sig umage for, at det så ordentligt ud. Sådan måler vi det heldigvis ikke i dag, men



“Du skal dyrke din have for din egen skyld.”





jeg vil alligevel godt nævne trenden med "Vild med vilje". Det er et tveægget sværd, synes jeg. Det skal ikke blive en undskyldning for bare at lade stå til i haven."

Den magiske have

Din have er, ifølge Dalby, et sted, hvor magi opstår og ikke mindst et sted for dig.

"Du skal dyrke din have for din egen skyld."

"Jeg elsker lupiner, men de vil desværre ikke gro i min have. Andre ser lupiner som en rædsom plante, der sår sig selv alle steder. Ej, men stop. Så klip dem ned, inden de kaster frø. Det er jo ikke

sådan, at de vokser op i tusindfold over natten. Men det er nok fordi, lupiner især i Norge og Sverige har været en udfordring på engarealer og grøftekanter. Men der er jo ikke noget smukkere end lupiner. Jeg får helt tårer i øjnene, når jeg ser dem sammen med den vilde gulerod. De der spir altså ... Det er noget med at se skønheden i tingene."

"Noget som står mig fuldstændig klokkeklart er, da jeg som barn i Valby fik et brev med nogle blandede sommerblomster. Jeg såede dem, og så tog vi væk på ferie. Da vi kom hjem igen, var blomsterne sprunget ud. Der var kornblom-

ster, valmuer og en masse andre. Jeg syntes simpelthen, det var det rene trylleri."

Tag lidt ad gangen

Claus Dalby understreger, at selv om man har en stor have, så behøver det ikke være en belastning. Det handler om at tilpasse sig selv og haven til det liv, man lever.

"Skal du ikke længere have en stor køkkenhave, fordi den både er for stor og for langt nede for ryggen, så dyrk køkkenhave i højbede. De er nemme at komme til og mere overskuelige. Tag lidt ad gangen, i stedet for at ville nå det hele på én gang. Så bliver det alt for uoverskueligt."

"Plant i krukker - ikke bare, hvis du bor mindre. Det kan du sagtens gøre, selvom du har en stor have. Jeg har rigtig mange krukker, og der er det med krukker, at de er meget nemme at kæle lidt ekstra om. Du kan nemmere give dem god gødning, vanding og kærlighed."

En have i gave

Der findes et hav af tv-programmer, hvor deltagerne på den ene eller anden måde får hjælp til både hus og have, og lige her er der noget helt særligt at hente, synes Claus Dalby.

"Jeg kan godt knibe en tåre, når jeg ser programmer, hvor et helt lokalsamfund bakker op om at hjælpe en, som har brug for fx at sætte skik på hus og have. Det er rørende, hvordan vi som mennesker kan stille op, selvom vi måske ikke kender hinanden."

"Og når det kan lade sig gøre, så tænk på den hjælp, du kunne få fra familie og venner. Ønsk dig en dag i haven med familien til din næste fødselsdag. Så får I ordnet →



“Det handler ikke om alder, det handler om glæden ved at se noget spire og gro.”

haven og ikke mindst en hyggelig dag sammen.”

”Hvis du har besøg af et barnebarn, en datter eller en søn, der begynder at vise en interesse for haven, så del ud af nogle planter. Og når planterne blomstrer, kan de se på dem og sige: ’Den her fik jeg af min mor eller mormor.’ Det skaber minder og fællesskab, hvilket er så fantastisk.”

“Du kan også give din egen have i gave og klippe buketter i den. I dag er der noget meget personligt – ja, nærmest status –

over at komme med en buket fra egen have. Tænk dig, hvis man for 30 år siden var kommet med en havebuket til en begravelse. Det ville man have set skævt til, det ville vel nærmest være opfattet som nærighed. I hvert fald i Vestjylland!”

Gratis glæde

En have behøver ikke koste noget særligt, påpeger Claus Dalby. At så en pose frø og se dem blomstre 10 uger senere er en meget stor og ganske billig glæde.

“Havelivet handler ikke om penge eller de dyreste roser. Det handler om glæde. Nydelse. Oplevelser. At være til stede. Del planter og blomster med andre, byt med naboen. Du behøver ikke købe nye planter i dyre domme. Jeg tror aldrig, min bedstemor kom på en planteskole, men hun havde en fantastisk have, der var groet på glæde og arbejde.”

“Der findes efterhånden så mange steder på internettet, fx på Facebook, hvor man kan komme med i grupper og bytte planter eller få tips af hinanden. Og der er så meget fællesskab at hente i havegrupper, hvor du møder andre, som deler din glæde og passion ved haven. Samtidig er der også meget viden at hente på internettet, men man skal huske sin kritiske sans.”

”Engang læste jeg nogle ’gode råd,’ hvor der bl.a. stod: ’For at få roserne til at blomstre, så skal du klippe alle knopperne af. Nej, nej nej. Du skal kun klippe hyben af, hvis de kommer, ikke knopperne, for så blomstrer roserne slet ikke. Man er nødt til at være kildekritisk.”

“Og husk så at plante noget, som skuer fremad. Plant noget, du kan se vokse op - også om fem eller 10 år. Du må gerne tænke frem. Det handler ikke om alder, det handler om glæden ved at se noget spire og gro.” ■

Mellem bekymring og bevægelse:

Et nyt syn på fald hos ældre

Bekymring for at falde kan føre til mindre bevægelse – og dermed øge risikoen for fald. Nu undersøger et forskningsprojekt, hvordan samtaler, kombineret med træning, kan være med til at bryde spiralen.

Tekst: Marie Overgaard Bering Foto: Privat

Omkring hver tredje over 65 år falder én eller flere gange om året. For mange fører det ikke kun til fysiske skader, men også til en vedvarende bekymring for at falde igen. Samtidig viser forskning, at bekymringen kan føre til inaktivitet og fravalg af aktiviteter, der ellers giver livskvalitet. Det er netop i det krydsfelt, forskningsprojektet "Trygge skridt" ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet arbejder.

Bekymringen sætter sig

Jens Martens Christensen er psykologistuderende og med til at drive projektet. Han forklarer:

”Projektet er et tværfagligt samarbejde, der kombinerer fysioterapi og psykologi. Bekymringen for at falde påvirker ikke kun, hvordan man bevæger sig, men også hvordan man tænker og lever sit liv. Det kan betyde, at man begynder at undgå ting, man egentlig godt kan og, at bekymringerne vokser og bliver selvforstærkende. For mange bliver det en stopklods i hverdagen.”

Fra et fysioterapeutisk perspektiv viser sammenhængen sig helt konkret, fortæller fysioterapeutstuderende Peter Vestergaard Paluch, der også er en del af projektet:

“Hvis man er bange for at falde, begynder mange at bevæge sig mindre. Og så bliver kroppen svagere.”

Samtalen i fokus

Som en del af projektet bliver der afholdt 12-ugers gruppeforløb for borgere over 65 år med bekymringer for at falde. En gruppe består af fem deltagere, der hver uge mødes til en kort gåtur og gruppesamtale.

“Efter gåturen har vi en samtalecafé, hvor vi bruger samtalekort, der bygger på interviews med målgruppen,” fortæller Jens Martens Christensen. “Spørgsmålene handler om deres hverdag,

Omkring hver tredje over 65 år falder én eller flere gange om året.

Hvad sætter du pris på i din hverdag?

Hvad står i vejen for, at du kan være mere fysisk aktiv i din hverdag?

Hvor ofte er du fysisk aktiv på en uge? Hvad laver du?

Samtalekort, der bygger på interviews med målgruppen

Hvis du ikke var bekymret for at falde, hvad ville du så lave mere af i din hverdag?



“... man begynder at undgå ting, man egentlig godt kan og bekymringerne vokser.”

- Jens Martens Christensen.

deres bekymringer og det, de gerne vil kunne.”

Tre gange undervejs bliver samtalerne suppleret med træning, hvor Peter Vestergaard Paluch deltager:

“Det er helt basale øvelser, vi træner - at rejse sig fra en stol og komme op fra gulvet - ting, der er afgørende for at kunne klare sig selv.”

Deltagerne arbejder på den måde både med deres tanke-mønstre og deres fysiske formåen. Og med at få de to til at hænge sammen.

”Målet er både at reducere deltagernes bekymringer og gøre det lettere at være fysisk aktiv i hverdagen,” forklarer Jens Martens Christensen.

At leve sit liv

Bag projektet ligger også en større samfundsmæssig udfordring. Med flere ældre i befolkningen forventes behovet for faldforebyggelse at stige, og faldrelaterede skader fylder allerede i sundhedsvæsenet.

Indtil videre har omkring 20 deltagere været igennem forløbet. →

Mød to deltagere



”Man lærer af at høre, hvordan andre gør”

”Jeg har været opereret mange gange i hofterne og går både med rollator og krykker. Så det er tit, jeg tænker: Det dér, det skal jeg ikke gøre.”

”Noget af det, jeg fik allermest ud af, var derfor også at tale med de andre og høre, hvordan de havde det. Når man hører de andre, får man nogle nye perspektiver. Vi havde alle forskellige udgangspunkter, men vi lærte hurtigt hinanden at kende.”

”Jeg ved godt, at jeg ikke kommer til at gå uden min rollator – uanset, hvor meget jeg træner. Men så finder man ud af: Hvad kan jeg så i stedet? Det hjalp forløbet og samtalerne mig med.”

- Ella Margit Kristensen, 90 år



”Mit fald gav et mentalt knæk – det fik jeg bearbejdet”

”For to år siden faldt jeg, da jeg skulle ind i min bil. Jeg brækkede lårbenet to steder. Jeg kom i genoptræning, og det gik godt, men alligevel blev jeg ved med at være bange for at falde. Jeg havde fået et mentalt knæk.”

”Her hjalp forløbet mig rigtig meget. Jeg har altid været mobil, men jeg manglede en følelse af sikkerhed. Gennem samtalerne fik jeg bearbejdet nogle ting. Jeg spekulerer ikke så meget på at falde længere. Jeg tænker anderledes, er mindre bange og er begyndt at tro mere på mine egne evner igen.”

- Jytte Brændgaard Jensen, 85 år



”Hvis man er bange for at falde, begynder mange at bevæge sig mindre. Og så bliver kroppen svagere.”

- Peter Vestergaard Paluch.

Trygge skridt søger deltagere til nye forløb. Du kan deltage, hvis du:

- er 65 år eller ældre
- har mulighed for at deltage i korte gåture og gruppesamtaler
- har lyst og mulighed for at møde stabilt op under hele forløbet
- ikke er faldet inden for de seneste 14 dage

Er du interesseret og i målgruppen, så skriv til tryggeskridt@psy.au.dk

Herefter vil du blive ringet op til en kort samtale om forløbet. Det er gratis at deltage.

Center for faldforebyggelse

Du kan finde råd og vejledning, træningshold og personlig rådgivning hos Aarhus Kommunes eget Center for faldforebyggelse.

Kontakt:

Tlf.: 41 85 60 90. Man.- ons. kl. 8.00-9.30 samt fre. kl. 8.00-9.30

Mail: faldforebyggelse@mso.aarhus.dk

Hvor: MarselisborgCentret, Evald Krogs Gade 4A, 8000 Aarhus C

W Læs mere på
<https://fald.aarhus.dk/>

De endelige resultater er endnu ikke klar, men erfaringerne peger på, at samtalerne og fællesskabet gør en forskel.

”Vi oplever, at deltagerne bliver mere bevidste om, hvad de faktisk kan og hvilke bekymringer, de ikke behøver at handle på,” fortæller Jens Martens Christensen.

Peter Vestergaard Paluch nikker genkendende og supplerer:

”Mange fremhæver også, at det betyder meget at møde andre i samme situation. Når én fortæller om en løsning, inspirerer det de andre. Det handler i sidste ende om at kunne leve sit liv – ikke om at undgå at falde.” ■

Adgang til digital selvbetjening

Skal du hjælpe en pårørende med fx boligstøtte, flytning eller sundhedskort, kan du anmode om en digital fuldmagt. Det kan give tryghed at vide, at du kan hjælpe, når behovet opstår.

Ofte kræver det flere fuldmagter at hjælpe i en konkret situation. Fx én til at se prøvesvar og en anden til at se hospitalsaftaler.

Sådan gør du

Gå ind på borger.dk/digitalfuldmagt → log ind med dit eget MitID → anmod din pårørende om fuldmagt → din pårørende godkender enten via MitID eller fysisk brev.

Når det digitale ikke er en mulighed

Hvis den, du hjælper, ikke kan være digital, findes der andre løsninger.

I Borgerservice kan I søge om fritagelse fra Digital Post, så posten kommer som brev. I særlige tilfælde kan man også blive undtaget fra digital selvbetjening og få hjælp på andre måder - fx via telefon eller papir.



Hvad må du hjælpe andre med digitalt?

Må du læse med i Digital Post, hjælpe på borger.dk eller bruge en andens MitID? Få styr på reglerne, så du kan hjælpe trygt.

Adgang til Digital Post

Du kan få læse- og skriveadgang til en pårørendes Digital Post og hjælpe med at holde styr på breve fra fx kommune, hospital eller skat.

Sådan gør du:

Gå ind på post.borger.dk → log ind med dit eget MitID → anmod om læse- og skriveadgang.

Din pårørende kan også selv give dig adgang.

Hjælp til MitID

Du må gerne hjælpe en pårørende med at bruge MitID, men MitID er personligt og må ikke deles. Du må derfor ikke kende eller indtaste en andens brugernavn, kode eller adgangskode. Kig væk, når personen logger ind.



Det er ikke muligt at få fuldmagt til en andens MitID. Hvis din pårørende ikke selv kan håndtere sit MitID, så skal vedkommende ikke have MitID.

Her kan du få hjælp

Borgerservice i Aarhus hjælper gerne - både dig og din pårørende - med blandt andet fuldmagter og adgang. Bestil tid via hjemmesiden eller ring til Borgerservice: 89 40 22 22

Læs mere

Her kan du finde trin-for-trin guides og læse mere om, hvilke løsninger der passer bedst til jeres situation:

-  aarhus.dk/digital-hjaelp-til-paaroerende
-  borger.dk/digital-hjaelp

Er du klar til krisen?

For de fleste af os er strøm, vand og varme ikke noget, vi tænker over. Men hvad nu, hvis det pludselig ikke virker? Vital har talt med beredskabskonsulent i Sundhed og Omsorg, Lone Kibsgaard, og spurgt hende: Hvad kan vi selv gøre - og hvad kan vi forvente af hjælp fra kommunen, hvis krisen rammer?

Tekst: Helle Erenbjerg Foto: Marie Skovgaard



“Jo flere der er i stand til at klare sig selv og hjælpe andre, jo nemmere bliver det at komme igennem.”

Beredskabskonsulent Lone Kibsgaard

Det allervigtigste, du kan gøre, er at få talt med dine naboer og dit netværk. At I på forhånd har aftalt, hvordan I hver især kan hjælpe hinanden. Det kan være, at I aftaler at spise sammen - med det I hver især har, eller at I husker at banke på hos hinanden og tjekker: Hvordan har du det? Alt det som et godt naboskab kan.

Men hvad kan man forvente af kommunen?

“Det man kan forvente er, at vi kommer til at prioritere ganske hårdt i vores besøg hos borgerne. Kort sagt: Vi hjælper dem, der har mest behov - og jo mere man selv kan, sammen med sit netværk, jo bedre kan vi hjælpe dem, som har mest behov,” siger Lone Kibsgaard og understreger:

“Det er vigtigt, at vi forbereder borgerne på kommunens rolle i en krisesituation: Vi skal hjælpe dem, der har allermest brug for det, og vi skal have tid til at

iværksætte tiltag, der kan genoprette normalen. Derfor anbefaler Beredskabsstyrelsen, at vi hver især forbereder os på at kunne klare os i tre døgn - i tilfælde af en krise.”

Tre døgn, hvordan forbereder I jer på det?

“Grundlæggende skal vi forberede os på, at strøm, varme og vand ikke kommer tilbage en time efter eller dagen efter. Så vores opgave er at forberede os på at drive vores plejehjem, hjemmepleje og alle de ydelser, vi i øvrigt leverer, i op til tre dage. Vi planlægger bl.a. med mobile nødstrømsgeneratorer, beredskabsplejehjem og samarbejde med private virksomheder. Det handler rigtig meget om, at vi får gjort vores beredskab robust, og laver en forventningsafstemning med borgerne om, hvordan vi samarbejder før, under og efter en krise.”

“Vi skal se beredskab som en del af den daglige drift; træne



Drikkevand

3 liter pr. person pr. døgn
- også til evt. husdyr.



Mad til tre døgn

Det du i forvejen spiser.



Medicin og førstehjælp

Nødvendig medicin til mindst tre døgn og en førstehjælpskasse.



Hygiejne

Toiletpapir, hånddesinfektion,
vådservietter, plastikhandsker.



Lys

Lommelygte,
lamper med batteri.



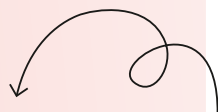
Kommunikation

FM-radio, der kører på batterier,
håndsving eller solceller.
Evt. FM-radioen i bilen.



Konter

250 kr. i konter pr. person
i husstanden.



Anbefalinger til dit hjemmeberedskab

vores beredskabsparathed. Sikre, at beredskabskasserne er fyldt op med mad, vand, batterier og hygiejneartikler. Altid have lidt ekstra på lager. Det samme, som gælder for borgere, som bor i egen bolig.”

Mange har ikke adgang til ekstra plads i deres bolig?

“Hvis man bor lidt småt, kan man overveje, om der er nogle fællesarealer i Boligforeningen, hvor man kan aftale at sætte noget vand og ekstra mad. Men det med at have lidt ekstra på lager er i virkeligheden en ret fin tilgang. Man behøver jo ikke at købe feltrationer og en masse dyr, frysetørret mad, som man aldrig får brugt. Så længe man køber lidt mere af det, som man i forvejen bruger – og løbende fylder lageret. Det skal jo ikke være noget, der bare står i skabet.”

“Og så skal man altså ikke glemme hyggen: hvis der er krise, må det altså også godt være lidt hyggeligt: så hellere en citronmåne end knækbrød, hvis du foretrækker det.”

Hvornår skal man begynde?

“Jeg tror, det handler rigtig meget om, at vi skal vænne os til tankegangen. Vi har jo aldrig rigtig forholdt os til, at der ikke er adgang



W Læs mere på:

samsik.dk/forberedt/#yderligereinfo

Gratis kursus i hjemmeberedskab til tre døgn

Kom alene eller
tag din ven, nabo
eller familie med.
Alle er velkomne.

Hvad udløser en krise

Ifølge Beredskabsstyrelsen er der flere ting, som kan udløse en krise: Det kan fx være ekstreme vejrhændelser eller cyberangreb og sabotage

Kilde: Beredskabsstyrelsen

Hvad er en prepper?

Ordet stammer fra det engelske "to prepare", som betyder "at forberede sig". Det bruges om personer, der gør sig klar til kriser og katastrofer.

Kilder: Den Danske Ordbog

til vand og strøm i længere tid. Derfor vil jeg på det kraftigste anbefale, at man møder op til et af de kurser, som Aarhus Kommune holder sammen med Beredskabsforbundet. De er gratis for alle. Kurserne er et godt sted at tage snakken, hvor borgerne kan dele deres bekymringer, stille spørgsmål og komme med idéer til, hvordan tryk og beredskab kan styrkes. Samtidig får vi i Aarhus Kommune en værdifuld viden, som vi kan bruge i vores beredskabsarbejde."

"Man kan også tage emnet op i Boligforeningen, her kommer Beredskabsforbundet også gerne forbi og holder kurser i hjemmeberedskab." ■

Hvordan får jeg opbygget et hjemmeberedskab?

Kom og hør Beredskabsforbundet fortælle om, hvordan du bedst kan forberede dig, hvis strømmen forsvinder, eller vandhanen er løbet tør.

Gode råd til indkøb af fødevarer, drikkevand, lommelygter og tæpper. Alt hvad du kan få brug for i tre dage, hvis krisen rammer.

Onsdag 20. maj 2026

Kl. 14.00-17.00
Folkehuset Møllestien
Grønnegade 10, 8000 Aarhus C.,
Lokale: Opholdsstue 1 + 2

Torsdag 3. september 2026

Kl. 14.00-16.00
Folkehuset Vestervang
Vestervang 16, 8000 Aarhus C
Elin Hedegaard, lhel@aarhus.dk
23 36 29 46

Tirsdag 20. oktober 2026

Kl. 14.00-16.00
Caféen. Folkehuset
Beder Byagervej 115, 8330 Beder
Sarah Hassing, sauh@aarhus.dk
21 99 85 31

Mandag 9. november 2026

Kl. 14.00-16.00
Caféen. Folkehuset Harlev
Næshøjvej 41, 8462 Harlev
Julie Egesberg Jorsal
ejju@aarhus.dk
41 85 95 35

Torsdag 3. december 2026

kl. 14.00-16.00
Folkehuset Skejby
Skelagervej 33, 8200 Aarhus N
Anne Skyum, ans@aarhus.dk
41 85 42 05



W Læs mere og tilmeld dig på
aarhus.dk/hjemmeberedskab

Er du mand?

Kom med til mandefestival

Program

12.00 VELKOMMEN v. rådmand Metin Lindved Aydin

12.15 MAN(D)IFEST v. Anders Lund Madsen

13.00 MULIGHED FOR AT BESØGE STANDE

14.30 MIDT I LIVET – OG LIDT UDE AF OS SELV
Oplæg v. Claus Holm

15.45 AFSLUTNING OG TAK FOR I DAG

Dato: Den 9. juni kl. 12.00 – 16.00

Adresse: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28,
8000 Aarhus C

Anders Lund Madsen byder velkommen som konferencier for dette års gratis og underholdende mandefestival 2026! Her deler han sit man(d)ifest – og hvorfor vi mænd ikke skal være så bange for at passe på os selv.

Tag også med kokken Claus Holm på en ærlig og humoristisk rejse gennem kaos, kærlighed og kropsforandringer. Med sin egen historie som bagtæppe, fra udbrændt og overvægtig til nærværende og livskraftig, åbner han op for det, vi sjældent taler om: overgangsalder, dødsangst, stress samt tabt lyst og stilhed i parforholdet.

I løbet af dagen kan du også besøge en række foreninger og fællesskaber, deltage i aktiviteter som naturtræning og mandeyoga og nyde en gourmet-hotdog eller mad og drikke fra Café Gadeliv.



Oplev
blandt andre

Anders Lund Madsen
og Claus Holm





Som pårørende følger ofte svære valg

For Githa Cajus betød hendes mors demens, at hun gradvist hjalp mere til i hverdagen, og at hun måtte træffe svære beslutninger, da moren flyttede på plejehjem, men undervejs er de også kommet tættere på hinanden.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

I mange år klarede Githas mor, Kamma Møller, selv turen frem og tilbage mellem sit hjem i Randers og kæresten i Aarhus. Men som de små tegn på demens blev tydeligere, blev køreturene stadig sværere. Da trådte særligt hendes ældste datter, Githa, til. Hun hjalp med at huske moderens aftaler, hente medicin på apoteket

og kørte hende fra kæresten i Aarhus til Randers, så hun kunne deltage i et demenstilbud i hjemkommunen.

“Jeg hentede mor i Aarhus, kørte hende til Randers, inden jeg selv kørte videre til Aalborg på arbejde, og senere på ugen tog jeg hende med tilbage til Aarhus. Da mor begyndte at føle sig ensom i hjemmet i Randers, blev jeg nogle gange der og sov. Så jeg tilpassede meget af min hverdag og kørsel til, hvad hun havde brug for,” siger Githa.

“Min opmærksomhed var på, hvordan mor havde det: Går

det godt? Går det ned ad bakke? Hvornår skal jeg begynde at træde mere til? Det var sværere i den periode at lægge mærke til, fordi hun boede i en kuffert.”

Med tiden opfordrede Githa sin mor til at flytte til Aarhus, så hun kunne være tættere på. Derfor var timingen heldig, da Githa blev ledig, mens hendes mor havde mest brug for hendes hjælp.

“Det gav mig rum og plads til at være med i den her proces, og det har været godt for os alle.”

“Det har jeg også været taknemmelig for. Jeg var heldig, at du havde tid,” siger Kamma. Hun er også taknemmelig for den støtte til de daglige gøremål, hun får fra sin kæreste, og hvordan de i fællesskab får hverdagen til at fungere, når de er sammen.

Farvel er aldrig nemt

Familien er oprindeligt fra Sønderjylland og i en årrække boede de i Slesvig. Da Kammamand fik arbejde på kasernen i Randers, flyttede familien til Kronjylland, til et dejligt hus på en lukket villavej ned til en bæk og tæt på skolen. Et hjem fyldt med minder om de mange gode stunder med børnene.

Det var svært at vurdere, hvornår tiden var den rette for Kamma til at sælge sit hus. Githa følte, at hun var den, der skubbede på. Til en start så de på ældreboliger, men efter råd fra demenskoordinatoren besluttede de sig alligevel for, at timingen ikke var den rette.

“Hun fortalte, at det ikke var godt for mor at flytte for meget; først i en ældrebolig og så måske kort derefter i en plejebolig. Men vi vidste jo ikke, hvornår hun var klar til en plejebolig, så det var svært at finde ud af, hvad der var det rigtige at gøre.”

Da Kamma senere blev visiteret til en plejebolig, genåbnede de samtalen, og Kamma lod sig skrive

op til en plejebolig i Aarhus. Det første tilbud takkede hun nej til. Hun var ikke klar.

De svære valg

Da tiden var inde, takkede Kamma ja til en plejebolig på plejehjemmet Vestervang 42. Huset blev solgt på én uge. Tilbage var den store opgave at tømme det, og finde nye hjem til de mange møbler og sager, som der ikke var plads til i Kammamand nye lejlighed.

“Vi prøvede at tage det stille og roligt og sammen sortere hendes ting, men vi kom ikke rigtig nogen vegne. Ting blev kigget på mange gange, så til sidst sagde jeg: “Jeg tror ikke, det er godt for dig at komme med,” siger Githa.

Det var en svær beslutning at tage. For selvom Githa lavede

lister, tog billeder af det hele, og sammen med Kamma besluttede, hvilke møbler der skulle med videre, blev Kamma ked af, at hun ikke kunne være med. De ting, der ikke kom med til plejehjemmet, fik børn og børnebørn, mens det sidste kom til Røde Kors.

“Jeg tror, at mor gerne ville have bundet sløjfer om og givet tingene til dem, der skulle have det, én for én. Så ville hun kunne mærke, hvad der kom hjem til hvem. Men det kunne vi ikke nå.”

“Det er svært, når mor bliver frustreret, fordi hun oplever, at hendes ting pludselig er væk. Og så kan man godt blive i tvivl. Men jeg er nødt til at holde fast i, at det var det rigtige, jeg gjorde,” siger Githa.



I dag bor mor og datter kun en kort cykeltur fra hinanden, og det har givet dem begge mere ro på.



“Det er svært, når mor bliver frustreret, fordi hun oplever, at hendes ting pludselig er væk. Og så kan man godt blive i tvivl. Men jeg er nødt til at holde fast i, at det var det rigtige, jeg gjorde.”

“Det kunne jeg også se til sidst, og jeg har jo heller ikke plads til mere her, men jeg havde så mange ting, jeg var glad for,” fortæller Kamma.

Tættere på hinanden

I dag bor Githa kun en kort cykeltur fra sin mor. For nyligt gik de sammen en tur med oldebarnet til ARoS. Men de er også blevet tættere på andre måder:

“Vi er kommet tættere på hinanden, fordi vi har været nødt til at være sammen – og vi har haft tid til det,” siger Githa.

Det har også givet mere ro på for dem begge. For Kamma er hendes familie nu tæt på, og for Githa er meget af det ansvar, hun påtog sig, givet til andre.

“Jeg har fået ro på af at vide, at plejepersonalet hjælper, fx med at

hun får taget sin medicin korrekt. Så jeg føler mig aflastet.”

Samtidig har det været en god hjælp for hende at tale med demenskoordinatoren i Randers og senere forstanderen på plejehjemmet. Hun henviste også Githa til Aarhus Kommunes pårørendevejledning.

“For mig er det en stor hjælp at tale om det, der er svært og få sparring på det. Der er jo ting, der ændrer sig med mors demens hen ad vejen. For mig er det sværeste: Hvornår hjælper man for meget? Hvornår er det formynderisk?”

Githas råd til andre er derfor at få talt om tingene på en god måde, forsøge at involvere sine nære så meget som muligt – og at tage de svære beslutninger. ■

Råd og vejledning til pårørende

Når du er tæt på et menneske, der på grund af sygdom eller alderdom får brug for hjælp, stiller det ofte nye krav til dig. Det kan være vanskeligt og hårdt, både praktisk og følelsesmæssigt. Det kan også føles meningsfuldt at hjælpe, men måske er det svært at overskue hvordan.

Der er mange tilbud om støtte, rådgivning og viden til dig, der er pårørende. Få det fulde overblik hos Center for Pårørendesamarbejde.

 cps.aarhus.dk

Få hjælp som pårørende

Kom og hør, hvordan du som pårørende kan hjælpe dine nærmeste, fx med det digitale, støtte i hverdagen og din egen trivsel.

Efter oplæg er der mulighed for vejledning og sparring af pårørendevejledere fra Center for Pårørendesamarbejde og medarbejdere fra Borgerservice.

Tid: Tirsdag den 2. juni kl. 17.00-19.00

Sted: Dokk1, Hack Kampmanns Plads 2, 8000 Aarhus C

Pris: Gratis deltagelse. Vi byder på lidt at spise og drikke, husk blot at tilmelde dig på forhånd.

Tilmelding
cps.aarhus.dk/cafe



AT SAMLE SKRALD OG SAMLE MENNESKER

Fællesskab og venskab blomstrer, når aarhusianere gør Aarhus og opland finere ved at fjerne skrald fra gader og stræder. Det renser ikke kun byen, men også sindet, fortæller Jette og Jette, der er en del af "En for holdet".

Tekst og foto: Camilla Steskow



En regnfuld forårmorgen tropper fire friske kvinder op i Folkehuset Ankersgade. Lisbeth fra Højbjerg, Anne fra Lystrup, Jette fra Risskov og Jette fra Brabrand. Det, der bringer dem sammen, er foreningen "En for holdet"; et initiativ med fokus på affaldsindsamling, fællesskab og civilsamfundsengagement – startet af Lisbeth.

"Så er vi klar!" siger Lisbeth og sætter kurs mod sin bil, hvor alle får affaldshapsere, skraldeposer, handsker og frivilligveste. Jeg har fået lov til at komme med på affaldstur og går ud i Frederiksbergsgader sammen med Jette og Jette.

Værdifuldt venskab

Jette og Jette er ikke kun navnesøstre på fornavn, men også efternavn. Jette Jensen og Jette Jensen mødte hinanden i "En for holdet" for 3-4 år siden, og et venskab blomstrede frem. I dag ses de også udenfor affaldsindsamlingerne, og når de mødes i "En for holdet", går de altid sammen. Lisbeth har døbt dem Team Jette Jensen. De svinger bare godt.

Jette fra Brabrand hapsere tyggegummi op, der sidder godt fast, og Jette fra Risskov finder en øjenvippebukker i en vandpyt.

"Jeg boede engang her i området," fortæller Jette fra Brabrand. "Dengang var der en vicevært og en skrap, ældre kvinde, der nok skulle sørge for, at der ikke lå affald. Sådan er det vist ikke mere."

De fylder i sækkene, snakken går og regnen drypper let fra næserne.

Renser by og sind

Men hvad er det, der gør, at de har lyst til at bruge en mandag

morgen i regn på at samle andres affald op?

"Man bliver glad af at se den forskel, det gør, og det er så rart at komme ud at gå. Imens vi renser naturen, renser turen også ens sind. Når først man er i gang, kan man slet ikke lade være," fortæller Jette fra Risskov. Efter en lille pause tilføjer hun:

"Det er det bedste, jeg nogensinde har meldt mig ind i. Det er et fantastisk fællesskab, Lisbeth har skabt, og så har jeg jo mødt Jette," smiler hun.

De fortæller om fællesskabet og alle de søde mennesker, der går sammen om at gøre en forskel. De fortæller om Lisbeth, der gør det til en leg, når man samler affald, og om de små konkurrencer, hun

FUND PÅ DAGENS TUR

- Plastiskruld fra madvarer
- Cigarettskodder
- Snusposer
- Tyggegummi
- Øjenvippebukker
- Gardinstang
- Flasker og dåser
- Batterier
- Puff Bar
- Gennemblødte flyers
- Og meget mere





Jette og Jette nyder kaffestunden i Folkehuset Ankersgades café efter affaldsindsamlingen.

VIL DU VÆRE MED?

Så kan du...

- melde dig ind i Facebook-gruppen En for holdet i Aarhus Kommune
- læse mere på hjemmesiden enforholdet.dk
- kontakte Lisbeth Olsen på 70 60 82 84 eller kontakt@enforholdet.dk

laver, så man kan være med i lodtrækningen om præmier på Facebook.

Snuden retur

Vi bliver afbrudt af en telefon, der ringer. Tiden er fløjet af sted, og Lisbeth kalder os retur. På vej tilbage bliver der liige samlet lidt mere op. Det er svært at gå forbi og lade det ligge.

Vi møder Lisbeth og Anne til fælles vejning af dagens affald. Sækkene kommer på en kuffertvægt, der afslører, at de har samlet 19 kg på bare 45 minutter – eksklusiv flasker, dåser og den kæmpe gardinstang, der lå på et vejhjørne og også er taget med. Lisbeth tager et billede af indsamlingen og tipper kommunen, der kommer og henter det i løbet af dagen.

Og så er det tid til kaffe.

Hygge i folkehuset

Når turen med hapsjerne er slut, runder de gerne af i folkehusenes caféer. I dag er vi i Folkehuset Ankersgade, hvor vi hænger det

våde overtøj og sætter os med te, kaffe og boller i den hyggelige café. Der bliver snakket om dagens fund, om tidligere ture og om nogle af de mennesker, man møder på sin vej.

”Engang oplevede jeg en bil med unge gutter på Grenåvej, der sænkede farten og rullede vinduerne ned. De råbte: 'hvor er du sej',” fortæller Jette fra Risskov.

Lisbeth fortsætter: ”Der var også dengang, Troels blev helt starstruck, fordi han havde fået ros af Flemming Povlsen, den tidligere landsholdsspiller, der var kørt forbi. Og dengang vi mødte Kris Herman, der har spillet flere gange i Tivoli Friheden. Han syntes, vi var alt for seje, fordi vi kom fra nær og fjern for at samle affald i hans nabolag.”

Tiden flyver, og Jette fra Brabrand ser på uret. Hun skal videre til dagens næste aftale. Vi takker for en hyggelig formiddag og giver kram til farvel og på gensyn.

En hobby, der smitter

Jeg vender cyklen mod kontoret efter en morgen med hyggelige snakke, frisk luft og en følelse af en lidt renere by. Jeg kan mærke, at det er en hobby, der smitter. Når man først bemærker, hvor meget affald, der ligger, får jeg også lyst til at gøre vores gader, strande og skove renere i hyggeligt samvær med andre. ■



Brug folkehusene

Alle er velkomne i kommunens folkehuse. Besøg dit lokale folkehus og husets café alene, med din nabo eller med den gruppe, du er en del af. Læs mere på folkehuse.aarhus.dk

Tryk+træning= TRYGTRÆNING

Et tilbud til dig, som bor i Aarhus Kommune og er 65+ år med kronisk sygdom, fysiske skavanker og/eller senfølger deraf. Du kan træne i trygge rammer i din lokale idrætsforening med erfarne fysioterapeuter som instruktører på holdene. Træningen er tilpasset, så alle kan deltage trygt og sikkert. Her er du i gode hænder, og der er plads til både gode og dårlige dage.

W Læs mere om hvor og hvordan du kan gå til Tryktræning: www.dgi.dk/nyheder/tryktraeningaarhus

Se en film med Tryktræning her



Har du svært ved at holde på luft eller afføring?

Gratis forløb

Forløbet i Kontinensklinikken er for dig, der har problemer med at holde på luft og/eller afføring. Forløbet består af to undervisningsgange á to timer med seks ugers mellemrum. Her er du sammen med få andre, der er i samme situation som dig.

Nye hold starter:

- 24. august 2026
- 29. september 2026
- 19. oktober 2026
- 2. november 2026



Kontakt kontinensklinikken

Tlf.: 41 85 73 21

Man.-ons. + fre. kl. 9.00-12.00

Tors. kl. 9.30-12.30

Mail: kontinensklinik@mso.aarhus.dk

W folkesundhed.aarhus.dk/kontinensklinikken

Forløbet Ligevægt

Her handler det om trivsel, mestring og livskvalitet – ikke om vægttab. At styrke din trivsel, livskvalitet og tillid til kroppen – og give dig redskaber, du kan bruge i din hverdag. Det betyder, at vi møder dig med respekt for dit liv, dine erfaringer og dine ressourcer – uden fokus på vægt.

På forløbet Ligevægt arbejder vi med et andet perspektiv på sundhed. Her er udgangspunktet, at dit liv er mere end et tal på vægten, og at din krop fortjener respekt – også når den ikke passer ind i de gængse normer.

Ligevægt er et tilbud til dig...

- som er over 18 år og bor i Aarhus Kommune, har en stor kropsstørrelse og enten er i risiko for at udvikle eller allerede har en kronisk sygdom.
- du kan ikke deltage, hvis du er i gang med et vægttabsforløb eller bruger vægttabsmedicin.

På gruppeforløbet arbejder vi blandt andet med intuitiv spisning, kropsbevidsthedstræning og refleksion over hverdagen. Det kan være enkle øvelser, der hjælper dig med at mærke din krop, lægge mærke til signaler som sult og mæthed og skabe mere balance i hverdagen. For flere deltagere betyder det, at de langsomt oplever mindre skam, mere selvomsorg og en følelse af at kunne være i deres krop på en ny måde.

Kontakt

- Du kan blive henvist af din praktiserende læge eller personalet på sygehuset
- Du kan ringe eller skrive til Folkesundhed Aarhus på tlf.: 87 13 40 35 / folkesundhed@mso.aarhus.dk
- Du kan skrive til os via Digital Post



W Læs mere på

folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/ligevaegt

Opskrift

GRÆSK MOUSSAKA MED SALAT OG FLUTE

Folkehuset Stavtrup deler en nem og lækker opskrift, der plejer at hitte hos både børn og voksne, og som giver nok til et par gæster eller til at gemme til fryseren.

Tekst og foto: Camilla Steskow

Mad og hygge i folkehusenes caféer

Nyd denne og andre dejlige retter i folkehusenes caféer. Du finder menuplaner under hver enkelt café på

 folkehuse.aarhus.dk/cafeer

Antal 4 personer

Forberedelsestid 30 minutter

Tilberedningstid 45 minutter

Samlet tid 1 time og 15 minutter

INGREDIENSER

- 1 løg
- 4 fed hvidløg
- 500 g hakket oksekød
- 1 aubergine
- 400 g kartofler
- 2,5 dl rødvin
- 400 g hakkede tomater på dåse
- 40 g tomatpuré
- 2 tsk paprika
- 1 tsk tørret oregano
- 1 tsk tørret timian
- 1 tsk karry
- 1 tsk tørret basilikum
- 1 oksebouillonterning
- salt/peber
- 4-5 dl. bechamelsauce

SALAT

- Rucola
- Spidskål
- 1 æble
- 1 dl løse majs
- 1 forårsløg
- Dressing efter smag



FREM GANGSMÅDE

1. Hak løg og hvidløg fint.
2. Opvarm en gryde med smør.
3. Svits løg og hvidløg til de er bløde. Tilsæt herefter alle krydderierne og tomatpué og brænd det lidt af.
4. Tilsæt hakket oksekød og lad det stege til det har fået farve over det hele.
5. Tilsæt nu rødvin.
6. Lad alkoholen fra rødvinen fordampe i et par minutter, tilsæt hakkede tomater på dåse og smuldr bouillonterningen i.
7. Opvarm ovnen til 200 grader varmluft.
8. Lad kødsaucen simre i 15 minutter ved lav varme.
9. Skær kartofler og aubergine i tynde skiver.
10. Varm en pande op med smør eller olie. Steg hurtigt aubergineskiverne af for at trække så meget væske ud af dem som muligt. Tag dem af panden og læg dem til side.
11. Smør et ildfast fad med olie eller smør.
12. Fordel et lag kødsauce i bunden efterfulgt af et lag kartoffel- og aubergineskiver. Gentag til kødsauce og grøntsager er brugt.
13. Slut til sidst af med bechamelsauce på toppen.
14. Bag i ovnen i ca. 45 minutter til kartoflerne er møre.
15. Skyl rucola og spidskål
16. Snit spidskålen i tynde strimler
17. Anret rucola og spidskål i en skål
18. Dryp majsene af og vend dem i salaten
19. Skær æblet i tern og kom det ovenpå salaten
20. Tilføj finthakket forårsløg på toppen og salaten er klar
21. Sluk ovnen og tag moussakaen ud, når den er færdig.
22. Lun eventuelt flutet på eftervarme, imens moussakaen sætter sig.
23. Servér moussaka, salat og flute.



VELBEKOMME!

Kærlig hilsen Kristina

Caféen i Folkehuset Stavtrup

FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Dalgas
- Folkehuset Marselis
- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Trøjborg
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Ankersgade

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

Du finder gymnastikhold, værksteder, yoga, strikke- og hæklegupper, mandegrupper, madlavningshold, krolf, litteraturgrupper, damefrokoster, fællesspisning, koncerter og meget, meget mere i de mange folkehuse i Aarhus og omegn. Folkehuse er de tidligere lokalcentre, og her er plads til alle.

Mød naboer eller nye bekendtskaber

Dit lokale folkehus er et samlingssted, hvor du kan mødes med naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde. Du kan også låne lokaler til klubaktiviteter, foreningsmøder og lignende. Mulighederne er mange, og du kan selv være med til at skabe dem.

gå på opdagelse i dit lokale folkehus og se, hvad det har at byde på. Der gemmer sig masser af fællesskaber, gode oplevelser og muligheder for at starte nye aktiviteter op.

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup





FRIVILLIG- KONSULENTER

Alle folkehuse har en frivilligkonsulent tilknyttet,
der hjælper fællesskaber og frivillige på vej.

Frivilligkonsulenterne støtter og rådgiver dig, der gerne vil finde
et lokalt fællesskab eller starte en ny aktivitet op i dit lokale folkehus.

Find information på hjemmesiden

På folkehusenes hjemmeside kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus

Muligheden for at blive frivillig i folkehusenes KulturCrew

Caféernes åbningstider og menuplaner



Kontaktoplysninger i de enkelte huse

FOLKEHUSE.AARHUS.DK/
FRIVILLIGKONSULENTER



AARHUS NORD

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Risskov
- Folkehuset Skejby
- Folkehuset Toftegården
- Folkehuset Vejlbj

 Anne Skyum
 41 85 42 05
 ans@aarhus.dk

- Folkehuset Hjortshøj
- Folkehuset Lystrup
- Folkehuset Skæring
- Folkehuset Skødstrup
- Folkehuset Trije



 Marianne Keiser
 24 78 29 10
 mak@aarhus.dk

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst

 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk

AARHUS SYD

- Folkehuset Beder
- Folkehuset Mårslet
- Folkehuset Solbjerg
- Folkehuset Tranbjerg

 Sarah Hassing
 21 99 85 31
 sauh@aarhus.dk

- Folkehuset Harlev
- Folkehuset Holme
- Folkehuset Kolt-Hasselager
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

 Julie Egesberg Jorsal
 41 85 95 35
 ejju@aarhus.dk

- Folkehuset Skåde

 Jens Sønderbæk
 30 71 07 42
 jenson@aarhus.dk

AARHUS MIDT




- Folkehuset Gellerup
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Åbyhøj

 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk



- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang

 Elin Hedegaard
 23 36 29 46
 lhel@aarhus.dk

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Ankersgade
- Folkehuset Dalgas
- Folkehuset Marselis

 Helle Randlev
 41 85 86 66
 rahel@aarhus.dk

- Folkehuset Trøjborg

 Anna Holm, Røde Kors
 61 16 00 90
 anhrj@rodekors.dk



“Det varme vand tager hånd om mine smerter og spændinger, jeg til daglig døjer med fra min krop.”

Helle Hedengran, deltager.



Varmtvands- træning med sidegevinst

Samhørighed og fællesskab er omdrejningspunktet i den lille aftenskole, Marselisborg Centrets Oplysningskreds, som hver uge tilbyder undervisning i varmtvandsbassin på MarselisborgCentret samt på Møllestien i hjertet af Aarhus.

Tekst og foto: Anne Krabbe m.fl.

For mange af deltagerne, der én gang om ugen hopper i badetøjet og ned i det varme bassin er det et af ugens højdepunkter både fysisk og socialt.

”Jeg nyder hver uge at komme i det varme vand og få rørt muskler og led godt igennem. Jeg kan bruge min krop på en helt anden måde end på landjord, da den både er lettere og mere bevægelig, og bagefter undervisningen

er min krop dejligt afslappet og mere samarbejdsvillig,” fortæller Helle Hedengran, deltager.

“Det varme vand tager hånd om mine smerter og spændinger, jeg til daglig døjer med fra min krop, og det er som om, at jeg i vandet har ”helle” og lige får løsnet op på det, der tærer i hverdagen.”

“Samtidig med denne kropslige lettelse føler jeg også, at jeg bliver stærkere i min hverdag til at klare forskellige gøremål. Og så er jeg sammen med ligesindede, som jeg mærker et rart fællesskab med. Uanset hvad vi måtte komme med af udfordringer kropsligt og psykisk, er vi gode til at støtte og tage hånd om hinanden, og det er dejligt med denne indlevelsesevne og sympati over for hinanden.”

Tilpasset undervisning

Underviserne har fokus på både styrke- og balancetræning samt konditionstræning gennem leg og aktiviteter deltagerne imellem og med redskaber.



“Undervisningen skal være sjov og hyggelig, og niveauet tilpasses den enkelte deltager. Der er plads til alle uanset, hvor og hvordan på kroppen, der er udfordringer,” fortæller Anne Krabbe, som er underviser. Hun fortsætter:

“Vi prioriterer også træning af ”øverste etage”, da mange af vores deltagere er ældre mennesker, som har brug for at træne hjernens koncentrations- og hukommel-

sesevne. Vi elsker et godt grin og hygge, og oplever ofte, at deltagerne fører den gode stemning med videre og får skabt et fællesskab udenfor undervisningen.”

Og udover godt humør og træning er der også en anden gevinst for deltagerne:

“Vi mærker, at de værner om hinanden, bl.a. at de er i kontakt med hinanden i hverdagen. Nogle er jo også enker/enkemænd, og er opmærksomme på hinanden, hvis de er syge eller på anden måde er forhindret i at komme til undervisningen.”

“Som underviser er det skønt at opleve denne gensidige opmærksomhed hos deltagerne. De opbygger et venskabeligt bånd på holdet, som vi som undervisere kan mærke og understøtter i vores undervisning.”

“Mange bliver nærmest ”afhængige” af at motionere i det varme vand, og især i de kolde vintermåneder, hvor gigten måske ”larmer” mest, eller hvad man nu udfordres af kropsligt, er bassin-undervisningen meningsfuld og berigende for kroppen.”

“Vi kan stærkt anbefale denne motionsform til alle med den ene eller anden skavank. Men pas på, det er stærkt vanedannende,” slutter Anne Krabbe med et smil. ■

Hvem, hvad, hvor...

Vi byder velkommen til deltagere, der pga. helbredsproblemer ikke kan deltage på almindelige hold, og som har lyst til og brug for inspiration til et sundere liv i hverdagen.

Har du en funktionsnedsættelse, er du kandidat til at gå på hensyntagende hold, hvor der ikke er så mange deltagere som på andre hold.

Undervisningen foretages af fysioterapeuter, fys. studerende eller afspændingspædagoger.

Hos Marselisborg Centrets Oplysningskreds har vi hensyntagende hold på både Møllestien og på MarselisborgCentret både i hverdage og weekenden.

Vandet er 34 grader og særligt behageligt i de kolde vintermåneder.

For ledige pladser:

 www.marselisborgcentretsoplysningskreds.dk



“Undervisningen skal være sjov og hyggelig, og niveauet tilpasses den enkelte deltager.”

Anne Krabbe, underviser

Oplevelsen sidder i kroppen

I Aarhus findes kulturtilbud, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan mødes om oplevelser i rolige rammer. Her handler det ikke om sygdommen, men om at være sammen om noget, der giver mening i øjeblikket.

Tekst: Xenia Vilstrup Buer og Kirstine Kold Katholm
Foto: Mathilde Bech

Duften af kringler og friskbrygget kaffe spreder sig i lejligheden. Lyden af bornholmeruret tikker i en fast rytme og fra det lille køkken kan der høres småsnak. Snart samler en gruppe mennesker sig om teaktræsbordet i spisestuen – blandt dem er mennesker med demens og deres pårørende. Henning, der er rundviser i Den Gamle By, byder gruppen velkommen. Nogle kender allerede stedet, andre er her for første gang.

I Kultur og Sundhed i Aarhus samarbejder kommunen med kulturinstitutioner om at skabe oplevelser for mennesker, der lever med demens, og deres pårørende. Ét af stederne er Erindringslejligheden placeret midt i de brostensbelagte gader i Den Gamle By. En lejlighed, der er indrettet som et hjem i 1950'erne - hvor møbler, dufte og

lyde vækker genkendelse hos flere af deltagerne.

Ét af parrene har været med flere gange. Tidligere har de været vant til at have et aktivt liv med en masse oplevelser sammen, men efter manden blev ramt af demens, er mange af de oplevelser ikke længere en mulighed. Derfor betyder tilbud som den demensvenlige rundvisning i Den Gamle By meget.

“Det giver også mig en livskvalitet, at vi stadig kan opleve noget sammen,” fortæller hustruen.

Med udgangspunkt i demens, men ikke som fokus

Henning har arbejdet med erindringsformidling i mere end 20 år. Han planlægger turen på forhånd, men lader altid gruppen sætte tempoet.

“Jeg tager udgangspunkt i den gruppe, jeg har med at gøre. De er

Demens – hvad så?

I Aarhus Kommune lever mere end 1.700 mennesker med demens.

Demens påvirker hukommelse, men også overblik og initiativ hos den demensramte.

Hverdagen kan ændre sig, så det kræver mere planlægning og støtte at deltage i aktiviteter for den demensramte. For nogle betyder det, at gåture, aftaler og fællesskaber langsomt forsvinder.

Erfaringer og forskning peger på, at aktivitet og samvær styrker livskvaliteten blandt demensramte.

I Aarhus Kommune kan du som demensramt alene eller sammen med dine pårørende opleve koncerter, korsang, museumsbesøg, filmvisninger og meget mere.

Fælles for tilbuddene er, at de foregår i små grupper og i et roligt tempo med tid til pauser og samtale - og ikke mindst med et fokus på oplevelsen frem for sygdommen.

Hos Demensvenlig By og DemensHjørnet kan du finde informationer til dig, der lever med demens, og dine pårørende.



ligeværdige, og jeg møder dem med et åbent sind,” siger han.

Når noget i omgivelserne vækker en erindring, stopper han op og lader samtalen folde sig ud.

“De lyser op i et smil, hvis jeg siger noget, der rammer en erindring hos dem,” fortæller han.

Anne Marie Rechendorff, der er ansvarlig for erindringsformidlingen i Den Gamle By, kan se, hvordan besøget sætter noget i gang hos deltagerne.

“Vi kan give folk en god oplevelse, som kan sidde i kroppen, også efter besøget. Det er virkelig værdifuldt, at folk kan få en god stund og tage den gode fornemmelse med sig,” fortæller hun.

Oplevelser i øjeblikket

Henning oplever ofte, hvordan rundvisningerne i Den Gamle By vækker noget hos deltagerne. Når gruppen bevæger sig gennem de gamle gader, opstår der indimellem små øjeblikke af genkendelse. En

genstand i en butik. En duft. En detalje, der minder om noget fra deres eget liv.

Særligt én forretning har en særlig betydning for ægteparret, og de besøger den hver gang, de er i Den Gamle By.

“Den minder mig om min egen karriere og, at der er sket en stor udvikling fra da jeg selv arbejdede indenfor faget,” fortæller manden.

Hans hustru nikker. Hun oplever, at besøgene gør noget godt for ham og hun kan se, at han suger oplevelsen til sig - også selvom de ikke nødvendigvis kan snakke om det, når de kommer hjem.

Og for mange af deltagerne handler det heller ikke om at kunne genfortælle oplevelsen, men om at være i den, mens den sker. Som hustruen beskriver det efter deres besøg:

“Målet er ikke, at vi går hjem og snakker videre om det, vi har oplevet. Det er mere de følelser og erindringer, der kommer, når vi står i det.” ■

DemensHjørnet

DemensHjørnet er et hus for alle aarhusianere, som gerne vil vide mere om demens. Har du demens, venter du på udredning for demens, er du pårørende eller har du spørgsmål om sygdommen? Så kontakt os eller kig ind hos DemensHjørnet, som tilbyder demensfaglig rådgivning, træning samt støtte til pårørende.

Kontakt

Adresse: Ceres Allé 13,
8000 Aarhus C

Åbningstider:

mandag kl. 09.00 - 16.00
og tirsdag-fredag kl. 09.00
- 14.00

Telefon: 87 13 19 37 /
demenshjoernet@
mso.aarhus.dk

Demensvenlig By

Demensvenlig By tilbyder aktiviteter og fællesskaber for dig, der lever med demens, og for dine pårørende. Har du lyst til museumsbesøg, koncerter, demenskor eller motion? Så følg med på Demensvenlig Bys hjemmeside og tilmeld dig nyhedsbrevet, hvor kultur- og fritidstilbud løbende annonceres.

W Læs mere på
demensvenligby.aarhus.dk
eller kontakt:

Telefon: 41 85 80 75 /
majabro@aarhus.dk



Metin Lindved Aydin

Som rådmænd for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune er Metin Lindved Aydin den øverste politiske chef for kommunens arbejde med folkesundhed og ældrepleje. Han samarbejder med byrådet om at udvikle og forbedre tilbuddene til borgerne.



Anette Poulsen

Som udvalgsformand for Sundheds- og Omsorgsudvalget i Aarhus Kommune leder Anette Poulsen udvalgets arbejde. Udvalget, som består af politikere fra flere partier, belyser sager fra byrådet og udarbejder anbefalinger til både byrådet og rådmanden, inden byrådet eller rådmanden træffer den endelige beslutning.

Ny politisk ledelse på sundheds- og ældreområdet

Det handler om tryghed og kvalitet. Rådmænd Metin Lindved Aydin og formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget Anette Poulsen står i spidsen for udviklingen af sundheds- og ældreområdet i de kommende fire år. Vital har talt med dem om deres arbejde og prioriteringer.

Tekst: Maria Bach Ekermann Foto: Aarhus Kommune

Hvad består jeres hverv af?

Vi har det øverste politiske ansvar for sundheds- og ældreområdet i Aarhus Kommune. Det betyder, at vi sætter retningen for omsorgen for ældre og sundheden for alle aarhusianere. Hver dag leverer vores ca. 7.000 medarbejdere pleje og støtte til tusindvis af borgere både i eget hjem, i sundhedsenhederne og på kommunens plejehjem - og vi skaber rammer for fællesskab og livskvalitet i blandt andet vores 34 folkehuse.

Hvor synes I, der bør gøres mere på sundheds- og ældreområdet i Aarhus i de kommende år?

Vi står over for en stor rekrutteringsudfordring. Antallet af ældre over 85 år i Aarhus forventes at stige med 50 procent over de næste ti år, samtidig med at vi kan komme til at mangle 700-800 SOSU-medarbejdere. Den udvikling kalder på handling. Vi skal sætte alle sejl til for at tiltrække nye dygtige medarbejdere og samtidig blive endnu bedre til at fastholde dem, vi allerede har. Blandt andet gennem

anerkendelse, gode arbejdsfællesskaber og udviklingsmuligheder - og et endnu tættere samarbejde med uddannelsesinstitutionerne.

Samtidig ved vi, at flere ældre også betyder flere borgere med demens. Derfor skal vi styrke indsatsen på demensområdet med et øget fokus på både kvalitet i plejen og tidlig forebyggelse.

Hvordan vil man som aarhusianer kunne mærke jeres arbejde i sin hverdag?

For de ældre handler det i sidste ende om tryghed og kvalitet. Vi skal lykkes med at tiltrække og fastholde medarbejdere, så man møder kendte ansigter, høj faglighed og fagpersoner, der har tid til nærvær.

Vi er allerede i gang med at organisere arbejdet i tværfaglige, faste teams, så den enkelte ældre i højere grad møder de samme medarbejdere i hverdagen. Det giver mere sammenhængende forløb og en hverdag med større kontinuitet og tillid i mødet med ældreplejen. ■

Besøg DokkX'
10-års jubilæumsudstilling

Taknemmelig Teknologi

Oplev bl.a.
Døgnrytmelys

Intelligent
styring af hjemmet

Mobilitets-
støtte

Digital
hverdagshjælp

Søvnbriller

Udstillingen
er gratis og
åben for alle

Robot-
støvsuger

Udstillingen løber fra
marts-december 2026

DokkX, Dokk1, niveau 2.2,
Hack Kampmanns plads 2,
8000 Aarhus C

Tlf.: 51 57 68 62,
e-mail: www.dokkx.aarhus.dk



Læs mere på
www.dokkx.dk

Udstillingen er en hyldest til alle de
teknologier, som støtter os i at leve det liv,
vi ønsker - uanset alder, funktionsevne
eller livssituation. Oplev løsningerne med
egne hænder og mærk taknemmeligheden
for de mange muligheder, som de giver.

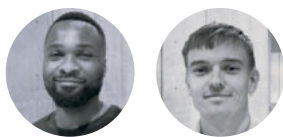


dokkX

Når hjælpen kommer hjem

MitID, apps og digitale løsninger kan føles uoverskuelige. Med Digital hjælp i eget hjem kan borgere over 60 år få hjælp hjemme ved spisebordet - i et roligt tempo og med fokus på at lære det selv.

Tekst og foto: Xenia Vilstrup Buer Kristiansen



Hvem kommer hjem til dig?

Nikolaj og Divin er dem, der kommer rundt i kommunen og hjælper med at gøre det digitale mere overskueligt - i et roligt tempo og med god tid.

Det er sjældent teknikken i sig selv, der er problemet. Når Divin, der arbejder ved DokkX, træder ind ad døren hos en borger, handler det ofte om noget andet. Usikkerhed, tvivl eller frygten for at gøre noget forkert.

Mange ringer, fordi MitID driller. Andre har brug for hjælp til at få deres telefon indstillet, så den passer til et dårligere syn. Det er helt almindelige udfordringer, men for den enkelte kan de fylde meget.

Hjælp i eget tempo

Digital hjælp i eget hjem er et tilbud til borgere over 60 år i Aarhus Kommune, som ikke selv har mulighed for at komme i AppsCafé på DokkX.

Her kan du få hjælp hjemme i dine egne omgivelser eller over telefonen. Ofte er ét besøg nok, men nogle har brug for et par gange for at komme godt i gang.

Hjælpen foregår trin for trin sammen med Divin, der er en af de to medarbejdere fra DokkX, der kommer ud og hjælper med det digitale.

For Divin handler det om, at du selv bliver i stand til at bruge din telefon eller tablet, og han oplever, at mange hurtigt bliver mere trygge, når de kan tage tingene i deres eget tempo.

En konkret hjælp i hverdagen

For Palle Munck, der selv har haft besøg af Divin, handlede det ikke om at lære noget helt nyt, men om at få noget til at fungere.

Hans telefon var blevet udskiftet, og han havde brug for hjælp til at få MitID op at køre igen.

“Jeg synes, det er meget fint, og det er også nødvendigt for at løse det her problem,” fortæller han.

For ham var det afgørende, at hjælpen foregik hjemme.

“Det er virkelig svært for mig at skulle ind til DokkX, så det er



Digital hjælp i eget hjem

Digital hjælp i eget hjem er et gratis tilbud til borgere over 60 år i Aarhus Kommune, som ikke selv kan komme i AppsCafé på DokkX.

Du kan få personlig vejledning i dit eget hjem eller over telefonen, i et roligt tempo og med udgangspunkt i det, du gerne vil lære.

Hvad kan du få hjælp til?

- MitID og e-Boks
- Netbank og MobilePay
- Min Dialog
- Indstillinger på smartphone eller tablet
- Videoopkald
- Lån af e-bøger og lydbøger

Hjælpen tager primært udgangspunkt i smartphone og tablet. Der gives som udgangspunkt ikke hjælp til printere, Wi-Fi, tv eller lignende.

Kontakt

Tlf.: 51 57 68 62

E-mail: digihjaelp@aarhus.dk

Det er ofte helt almindelige udfordringer som problemer med MitID, telefonindstillinger eller app installation, som Divin assisterer med, når han kommer ud og hjælper med digitale udfordringer hos borgere.

rart at få en kompetent person ud, der kan få tingene til at fungere,” siger Palle.

Mere end teknik

Selvom nogle, som Palle, har brug for hjælp til en konkret opgave, oplever Divin, at det ofte handler om mere end teknik.

Nogle borgere har ikke turdet åbne deres e-Boks i lang tid. Andre har undgået bestemte funktioner, fordi de var bange for at gøre noget forkert. Men når de får hjælpen, ændrer det noget – ikke kun i det praktiske, men i følelsen af at kunne selv.

“Det vigtigste er, at vi gør det sammen, og at borgeren selv lærer det,” fortæller Divin. ■

“Det er virkelig svært for mig at skulle ind til DokkX, så det er rart at få en kompetent person ud, der kan få tingene til at fungere.”

- Palle Munck



Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Som Vital-læser kan du opleve Kurt Leth komme forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier.

"Jeg glæder mig til at lave artikler med og for 'det modne publikum'. Jeg er jo ikke selv nogen årsunge mere," siger Kurt Leth.

Kurt Leth har kone og to voksne døtre med i alt fire børnebørn, der alle bor i Aarhus. Ved siden af familien bruger han en pæn del af tiden på løb, golf og tennis. Kurt Leth drager også land og rige rundt og holder foredrag med titlen: "Om krøllede typer, originaler og fantasten".

JOHANN AUGUST

Johann August er historien om den hollandske sømand, der kalder Danmark sit hjem, og hvis skæbne er uløseligt forbundet med havet. Det er en historie om kærlighed og smerte, om overlevelse og ikke mindst om modet og lyst til at ville livet - med alt, hvad det indebærer.

Tekst og foto: Kurt Leth

Han er en både sej og sympatisk fyr, 91-årige Johann August. Han har tilbragt mere tid på havet end de fleste og kender om nogen bølgenes rytme, mørkets stilhed og havets luner. Som hollandsk sømand kom han til Danmark for 57 år siden. Han blev dansk statsborger, og fik den ære at indkassere en kongelig fortjenstmedalje efter 50 års virke i samme rederi.

Men baggrunden for rejsen til Danmark er dystert.

Født på havet

Johann August er født på et skib i Haag i Holland. I de første syv år boede han sammen med sin mor og far på skibet. Forældrene levede af at sejle rundt med fragt mellem Holland, Tyskland og Frankrig. Med moderen som styrmand og faderen som kaptajn.

Efter at have levet de første syv år på havet kom Johann August i skole. Moderen gik i land, mens faderen fortsatte med at sejle fragt. I skolen var det imidlertid ikke bøgerne, der trak. Johann August var mere til

praktisk arbejde, så da han blev 16 år, kom han med sin far ud at sejle fragt til europæiske havne.

Årene gik og teenageren blev voksen på havet i et job, som passede ham godt. Men intet kunne forberede ham på den nat i december i 1960, hvor han som 26-årig ubarmhjertigt fik revet sit liv fra hinanden.

Skæbnenatten

"Jeg var 26 år. Min far og jeg havde lastet NATO-ammunition - ubrugt krigsvåben ved Hamborg. Vi var sejlet ud i Tyske Bugt for at dumpe det i nærheden af kysten ikke så langt fra Flensborg. Der var tale om en manøvre, vi havde gjort i flere år."

"Vi skulle losse 150 tons af den forældede NATO-ammunition, men vi var ikke mere end lige gået i gang, førend alt gik galt."

"Der lød et øredøvende brag. Jeg væltede omkuld. Jeg kunne intet se. Jeg råbte alt, hvad jeg kunne på min far. Men jeg fik intet svar."

Røgen stod som en tæt tåge. Da den lettede, kunne Johann August skimte månen, og han kunne se



Johann August foran sit gode skib Triton, som ligger i havnen i Norsminde.

båden synke. Han stod nu i vand til benene. Hans far var væk.

“Jeg nåede at finde en lommelygte, så jeg kunne se til at skære redningsbåden fri. Jeg kastede mig i den, alt imens jeg kunne se skibet synke yderligere. Min far var væk. Jeg overvejede ikke at springe i vandet for at finde ham. For jeg kunne ikke svømme. Hurtigt blev det en realitet for mig, at min far var omkommet ved eksplosionen.”

Klokken var 1 om natten.

“I redningsbåden stod jeg kun iført lange forrevne underbukser. Alt mit tøj var flænset op på grund af eksplosionen.”

Pengekassen som Johann fik med sig, har han stadig som et minde hjemme i huset i Holme.

36 iskolde timer

Det blev til 36 ensomme timer i en jolle. Uden mad og drikke. Alt imens Johann August drev med strømmen, råbte han til forbi-passerende skibe og blinkede med sin lommelygte.

“Men jeg blev ikke set. Og der kom mange skibe forbi. Ret tæt på endda. Efterhånden som tiden gik, blev jeg mere og mere tørstig.”

Heldigvis begyndte der at falde hagl. Og lykkeligvis havde Johann August, inden han forlod den synkende båd, tømt familiens pengekasse for papirer og lidt småpenge.

“Pengekassen brugte jeg til at samle hagl. Det blev mit drikkevand. Uden drikke havde mit liv været i fare. Halvandet døgn alene i en lille redningsjolle er meget lang tid.”

“Jeg tænkte på, om hjælpen mon nogensinde kom. Men pludselig ud af ingenting dukkede en tysk fiskekutter op. Styrmanden på fiskekutteren havde fået øje på mig.”

Redningen

Stærkt forfrossen og forbrændt flere steder på ben og hænder blev Johann August bragt i sikkerhed på det tyske skib. Han blev sejlet

i land og bragt på det nærmeste sygehus på Helgoland.

“Læger og sygeplejersker sørgede for, at jeg fik varme i kroppen. 36 timer i decembers kolde vand var ingen spøg. Kulden bed unægtelig og tærede organismen.”

“Og tænk sig: dagen efter mit livs mest forfærdelige oplevelse, fik jeg på hospitalet besøg af skipperen fra den båd, som reddede mig. At få sagt ordentlig tak til de mennesker, som havde fået øje på mig ude i vandet, var godt for mig. For uden deres indsats havde jeg ikke været her i dag.”

Hvad tænkte du, da du lå i redningsbåden og din far var væk?

“Det var rent kaos i mit hoved. Ubeskriveligt. Samtidig med, at jeg kæmpede for mit eget liv, havde jeg mistet min far, som jeg så meget op til. Det var midt om natten. Månen gav et lys, som gjorde, at jeg kunne se vores skib synke mere og mere. Med lommelygten lyste jeg ned i vandet i håb om, at min far ville være der. Men han var væk. Jeg fandt ham aldrig.”

Du siger, at du ikke overvejede at springe i vandet og lede efter ham. For du havde aldrig lært at svømme. Det på trods af, at du de første syv år af dit liv boede på dine forældres båd?

“Ja, forklaringen er den, at vores badestrand derhjemme var lukket af tyskerne, da jeg var barn. Det var i krigens tid. Så jeg fik desværre aldrig lært svømmetagene. Skæbnesvangert. Ja. Men det var sådan, det var.”

Én gang sømand...

Man skulle tro, at en mand, der har overlevet en eksplosion og mistet sin far til havet, ville søge væk fra livet til søs. Men ikke Johann August.



Johann Augusts barndom foregik på et skib, som hans mor og far sejlede fragt med.



Johann August ved skibet, som han gik ned med sammen med sin far. Johann klarede den med nød og næppe, men hans far druknede i havets dyb.

“Selvfølgelig var det hårdt at miste min far fra det ene sekund til det andet. Men jeg måtte videre. Heldigvis havde jeg stadig min mor og min bror.”

“Og jeg har ikke ét sekund overvejet at droppe havet. Godt nok kom jeg yderligere i vanskeligheder efter den skæbnesvangre eksplosion. For i forbindelse med eksplosionen mistede jeg en del af min hørelse, som gjorde, at jeg ikke længere måtte sejle som styrmand i Holland.

Men Johann ville for alt i verden ud at sejle igen, og han fandt ud af, at i Danmark var reglerne tilsyneladende mere lempelige. Så han forlod Holland og fik job hos Peder Madsens Rederi i Danmark.

Dansk kærlighed

Efter et par år i Danmark lagde skibet til i Aarhus Havn i forbindelse med julen, så besætningen kunne holde jul i land.

“Her mødte jeg Anna Grethe - en skøn kvinde, som jeg var gift med i 42 år.”

Sammen byggede de to et liv op i Ry, og siden i Holme. Hun gav ham ro, glæde og tro på livet.

“Desværre mistede jeg hende til kræft for otte år siden. Det var hårdt at opleve hende alvorligt syg, og det er et stort savn og en sorg at have mistet hende.”

En seniorsejltur

I dag lever Johann alene i et hus i Holme. Og selvom han bor et

stykke vej fra kysten, kan han ikke undvære havet. Derfor købte han som 84-årig en båd hjemme i Holland.

“Jeg var nede at besøge min lillebror i Holland. Dér fik vi øje på et skib. Min bror sagde: 'Det er lige et skib for dig.' Og det var det.”

Sammen med sin lillebror på 75 år sejlede Johann skibet hjem til Danmark. Det tog en uges tid at bringe båden de ca. 1.000 km hjem til havnen i Norsminde.

“Det var noget af en tur for sådan et par ældre herrer som os. Spændende var det, fordi vi jo ikke kendte båden. Hvad kunne den præstere? Den kunne jo have nogle dårligdomme? Men heldigvis gik alt godt. En skøn tur, som jeg mindes med stor glæde.”

Noget at stå op til

Med båden har Johann August fundet fodfæste igen.

“Båden har forandret mit liv til det bedre. Det er som om, at jeg har fået en kæreste.”

“Jeg har det ligesom bonde- manden, der elsker sine dyr. Jeg elsker min båd. Jeg tager til Norsminde alle de dage, vejret er godt. Enten tager jeg ud at sejle, eller også roder jeg med et eller andet. Med sådan en ældre dame er der altid noget at reparere på.”

“Det er godt for sådan en 91-årig som mig, at jeg har noget at stå op til. Båden holder mig i form. Jeg står helst aldrig stille. Jeg skal have noget at rode med. Er det

ikke båden, der trænger til en tur, så er det huset hjemme i Holme.”

Johann nøjes ikke med at sejle småture i og omkring Aarhusbugten. Nej, to gange har han tilbagelagt en både spændende og smuk sejltur igennem Limfjorden fra Hals til Thyborøn. Den ene gang sammen med sin lillebror.

“Skibet skal jo bruges, og jeg har det godt, når jeg mærker bølgernes rytme og havets luner.”

Livet er ikke det værste...

Et skår i Johanns liv var dog, da han for et lille års tid siden ikke længere måtte køre bil på grund af dårligt syn på det ene øje.

“Jeg måtte af med kørekort og bil. Selvfølgelig er det ærgerligt, men heldigvis kunne jeg i stedet købe en tuk tuk-knallert. Med den er jeg i stand til at køre mellem Holme og Norsminde. Godt nok tager det knap en time hver vej. I modsætning til 20 minutter i bil.”

“Men ved du hvad, jeg må tage det som en mand. Jeg har været ude for værre ting i mit liv. Min tilværelse står ikke og falder med, om jeg kører almindelig bil eller tuk tuk.”

“Så selvom jeg har været ude for en del modgang, er livet ikke det værste man har.” ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

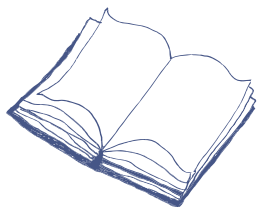
[vital.aarhus.dk/
portraetter](http://vital.aarhus.dk/portraetter)

Giv dig selv en pause

Foråret er over os, og naturen inviterer nu til at trække vejret lidt dybere. Giv dig selv en pause under åben himmel, nyd forårsblomsterne eller tag grene fra pil og hyld med hjem og lad dem springe ud i stuen. Langs kysterne vender trækfuglene tilbage, og en tur til stranden med kikkert kan blive en enkel, men stor oplevelse, alene eller sammen med dem, du holder af. Tag et frirum og åndehul fra hverdagen – kig forbi dit lokale bibliotek og lån et "åndehul" med hjem.

God fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman



Ude for uden Niels Krause-Kjær (2026)

Bog, 294 sider. Lydbog, 9 timer og 15 min.

Romanen følger Erik, der efter Anden Verdenskrig drømmer om at genopbygge Danmark gennem landbruget. Han køber sammen med Lisbet et lille landbrug med solide, frugtbare jorde. Landbruget er ikke blot en levevej, men en identitet og en kulturarv. Mens nye tider presser sig på, forandres landskabet og driftsformerne. Fra at være samfundets helte oplever landmændene at blive udskældte. Eriks vandrebog fastholder minderne om jorden, fællesskabet og troen på fremskridt. Gennem sønnen Svends tilbageblik bliver tabet af landet og livsformen smerteligt tydeligt.



Memoirer



Inden året er omme Lea Korsgaard (2025)

Bog, 311 sider

I vintermørket på årets første dag laver Lea Korsgaard en liste over alle danske sommerfuglearter. Hun beslutter at bruge et år på at finde og se dem alle. Hun har ingen særlig viden om sommerfugle på forhånd. Arbejdet fører hende rundt i forskellige danske landskaber. Hun besøger områder med særlig geologisk og naturhistorisk betydning. Undervejs får hun hjælp af mennesker med kendskab til arterne og deres levesteder. Søgningen kræver både praktisk feltarbejde og teoretisk viden. Derfor inddrager hun også litteratur, filosofi og mytologi i sin undersøgelse. Sommerfuglen sættes i en kulturel sammenhæng som symbol på genfødsel og livets grundlæggende spørgsmål.



Faglitteratur

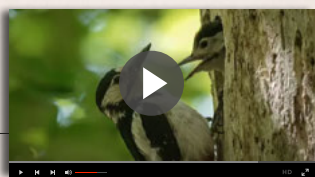


Forunderlig natur: 37 fortællinger om naturoplevelser, kriser og alt det, vi kan få tilbage

Kaj Sand-Jensen (2025)

Bog. 236 sider

Forunderlig natur er en samling personlige fortællinger om møder med naturen og om alt det, vi kan få tilbage. Beretningerne kredser om nysgerrighed, opdagelse og fordybelse og viser, hvordan naturoplevelser kan skabe ro og en stærkere forbindelse til omgivelserne. Samtidig peger bogen på glæden ved arter, der er vendt tilbage til Danmark. Den beskriver dog også samtidig naturens krise og den markante tilbagegang i biodiversitet gennem de seneste hundrede år. Forurening, forsømmelse og manglende politisk handling fremhæves som centrale årsager. Der sættes desuden fokus på de private initiativer, der forsøger at genoprette naturen, når det offentlige ikke slår til.



Film: Dokumentar



Se skoven med nye øjne

Jeppe Svendsen (2024)

Filmstripen. 57 min.

Filmen her er en naturdokumentar fra Marselisborgskovene ved Aarhus. Den viser, hvordan skoven både er et fristed for mennesker og hjem for tusindvis af dyr og planter. Man kommer helt tæt på grævlinger, der først våger sig frem om natten, og får indblik i deres sociale liv i hulerne. Egetræerne rummer specialiserede insekter som agern-snudebillen, og i skovens søer forvandles guldsmedelarver til elegante flyvere. Filmen viser de mange fascinerende historier og processer, der udspiller sig i naturen, og giver et nyt blik på skoven som levende økosystem.

bit.ly/nyeøjne



Grejtaske

Lån en grejtaske på biblioteket

Drømmer du om at komme mere ud i naturen, men mangler idéer eller udstyr? Så lån en VILD grejtaske på biblioteket og gør foråret til en opdagelsesrejse. Tasken er fyldt med sjovt og praktisk udstyr, der gør det nemt at undersøge planter, dyr og små kriblende kryb. Der følger også inspiration og enkle aktiviteter med, så I hurtigt kan komme i gang. I låner tasken præcis som en bog. Det er nemt og gratis. Den er perfekt til både nysgerrige børn og voksne, der gerne vil lære naturen bedre at kende.

bit.ly/grejtaske

Podcast

udvid din horisont



Lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

Du kan søge på podcasts på www.aakb.dk

Husk...

Kig ind på eReolen efter ny inspiration på www.ereolen.dk

[@Reolen](https://www.instagram.com/ereolen)

Flere anbefalinger?

Scan QR-koden eller gå på vital.aarhus.dk/anbefalermaj



