

AUGUST

Vital

2026

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS



MØD KIRSTEN
MØLDRUP FRA HOTEL
ROMANTIK
SIDE 28

FRIVILLIGHED:
"JEG GÅR I SKOLE SOM
SKOLEONKEL"
SIDE 50

Jacob Madsen Kvols:

Om at sige: "Tak - ikke ak"

Side 12

SÆRLIGT
UDVALGT
festugeprogram
Side 20



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Fællesskaber hele livet

Fællesskaber kan se ud på mange måder. Det kan være de mennesker, man har kendt gennem mange år, en besøgsven eller en aktivitet i det lokale folkehus. Fælles er, at fællesskaber giver os noget at være en del af. De giver os mulighed for at møde andre mennesker, dele erfaringer og opleve, at vi ikke står alene.

Gennem årene forandrer vi os, vores relationer forandrer sig, og nogle gange ændrer tilværelsen retning hurtigere, end vi havde forestillet os. Det kan være, når kroppen ikke længere kan det samme som før, eller når sygdom og tab rammer én selv eller mennesker, man holder af. I sådanne perioder bliver det ofte tydeligt, hvor meget fællesskaber betyder. De kan give støtte, nye perspektiver og mod til at finde vej i en forandret hverdag.

Derfor er det også vigtigt, at vi tør tale sammen om det, der forandrer sig. Om kroppen, relationerne, kærligheden og identiteten. Om det, der kan gøre os usikre, og det, vi måske ikke altid synes er let at sætte ord på.

I september afholder vi for tredje år Krop og Kærlighed festival under Aarhus Festuge. Her skaber vi plads til netop de samtaler. Ikke fordi vi er ens eller har de samme behov, men fordi emnerne angår os alle på tværs af alder og erfaring. Når vi bliver nysgerrige på hinanden og deler erfaringer, kan vi også lettere skabe fællesskaber, hvor flere føler sig velkomne.

Fællesskaber kan opdages hele livet. Selv har jeg mange gange set, hvordan de vokser frem mange steder i byen, og hvordan de kan skabe retning i hverdagen, give støtte i det svære og åbne for nye måder at være sammen på.

Et eksempel finder du på side 42, hvor Olav Auken fortæller, hvordan et korfællesskab blev et nyt holdepunkt i en forandret livssituation, først som ægtefælle til et menneske med demens og senere som enlig, da hans kone gik bort.

Mange af os har oplevet, hvordan musik kan samle mennesker i et fælles rum. Derfor glæder det mig, at vi igen i år kan byde velkommen til de populære Rådhuskoncerter, hvor Aarhus Jazz Orchestra sammen med sangerinde Signe Juul og skuespiller Jacob Madsen Kvols fortolker gamle jazznumre på nye måder. I interviewet med Jacob Madsen Kvols på side 12 kan du blandt andet blive klogere på den livslektie, han har taget med sig fra sin farfar.

Med Vital i hånden håber jeg, at du får lyst til at gå på opdagelse i de mange fortællinger og muligheder. Måske genkender du noget fra dit eget liv. Måske bliver du nysgerrig på et nyt fællesskab.

Rigtig god læselyst.

Med venlig hilsen



Otto Ohrt

Sundhedschef, Sundhed og Omsorg

Find flere
historier på
vital.aarhus.dk

Vital

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard

Art director: Marie Skovgaard

Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane
og Anders Gejl

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 Stounberg, tlf.: 43 24 53 11,

mail: lsr@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:

Michael Drost-Hansen

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

vital.aarhus.dk/nyhedsbrev



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** Jacob Madsen Kvols:
"Tak - ikke ak"
- 24** Teknologi til din hverdag:
Tabu x Teknologi - når
teknologien åbner samtaler
- 28** Kirsten Møldrup: Hver
dag griber Kirsten livet
- 44:** Frivillighed: Onsdage
med Johanne
- 48** Miniportræt: Eventfrivillig
- 50** Miniportræt: "Jeg går
i skole som skoleonkel"
- 56** Kurt kommer forbi:
Ingrid Schmidt

ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold og kolofon
- 06** Vær med

INFORMATION TIL DIG

- 08** Vigtig viden
- 10** Pårørende cafe
- 36** Vigtig viden
- 40** Folkehusene
- 41** Frivilligkonsulenter
- 51** Oversigt: Vil du være frivillig?
- 51** Borger- og pårørendepanel:
Det handler om med
bestemmelse og dialog
- 53** Tilmeld dig Vitals nyhedsbrev
- 54** Bibliotekerne anbefaler
- 59** Borgerservice: Hvor skal jeg
henvende mig?

AARHUS FESTUGE

- 20** Særligt udvalgt festugeprogram
- 25** Program:
Krop og Kærlighed festival

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 32** Perspektiv:
Er det lykken at blive 100 år?
- 34** Virtuel genoptræning:
Træningen flyttede
ind i Bentes stue
- 38** Sundhed i balance:
Små skridt
- 42** Folkehusene: Sang, fællesskab
og ambitioner i Good Oldies

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



Kom til brunch

Folkehuset Holme inviterer indenfor til en lækker brunch i den hyggelige folkehus-café. Nyd nybagte boller, frisk frugt, kaffe/te, kage og meget andet lækkert. Alle er velkomne – vi glæder os til at se dig.

Hvornår 2. september kl. 10-12

Hvor Folkehuset Holme

Pris 65 kr.

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/holme

Vi lytter til Anne Linnet

Anne Linnet er et af de største ikoner i dansk musik, og hendes 1988 album "Jeg er jo lige her" byder på nogle af hendes mest mindeværdige sange. Denne aften kommer vi omkring Anne Linnets karriere op til "Jeg er jo lige her" og pladens plads i hendes karriere. Vi dykker ned i et udvalg af pladens sange og lytter til sidst til hele pladen sammen.

Hvornår 2. september kl. 19.00-21.00

Hvor Folkehuset Stavtrup

Pris 130 kr.

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/stavtrup

Gå-fodbold for alle

Savner du at være mere social, få pulsen lidt op og spille bold? Så har ST70 Fodbold løsningen. Til Gå-Fodbold er det hverken tilladt at løbe, skubbe eller tackle. Vi skal grine, 'gå' en masse fodbold og have sved på panden. Der er plads til alle, og du behøver ikke have spillet fodbold før eller være i form.

Hvornår Onsdag kl. 10.00-11.00

Hvor ST70's baner på Gl. stadion ved siden af folkehuset

Kontaktperson Tom Vandsted:
tom@vandsted.dk

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/trige



Bliv ikke snydt på nettet

Hvordan gennemskuer du en falsk besked eller annonce, og hvad kan du gøre for ikke at blive snydt eller få stjålet din digitale identitet?

Inger Danielsen fra Borgerservice giver gode råd om, hvordan du undgår fælderne på Facebook, i sms'er, i e-mail m.m. Vi serverer kaffe og kage til arrangementet.

Hvornår 23. september kl. 13.00-15.00

Hvor Folkehuset Tilst

Pris 30 kr. - køb billet i folkehusets café fra 1/9.

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/tilst

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





Blomsterdekoration

Elsker du at være kreative med friske blomster? Så er dette fællesskab for dig! Alle kan være med, uanset om man er begynder eller øvet. Vi hjælper og inspirerer hinanden og slutter af med en kop kaffe, kage og hygge.

Hvornår To mandage om måneden
kl. 14.00 – ca. 15.30

Hvor Folkehuset Vejlbj

Kontaktperson Anne Skyum:
41854205 / ans@aarhus.dk
Pris 25 kr. for kaffe og kage

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/vejlby

Sundere sager til den søde tand

Lær at lave sundere alternativer til snacks og søde sager. Sammen undersøger vi, hvorfor kroppen og hjernen nogle gange får lyst til sødt eller salt – og hvad der egentlig ligger bag trangen til kage, slik eller chips. Er det sult, vane, træthed, følelser eller hurtig energi, kroppen søger? Gennem enkle opskrifter laver vi snacks, der mætter og giver stabil energi.

Hvornår 1. november kl. 16.30-19.30
Hvor Folkehuset Møllestien
Pris 365 kr.

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/moellestien

Julesting for alle

Vil du være med til at sy finurlige svampe, skønne sløjfer og farverige evighedslys, som kan pynte år efter år? Så er det her hold lige noget for dig! Alle er velkomne til workshoppen, også dig, der aldrig har syet i hånden før.

Hvornår 5. november kl. 16.30-20.00
Hvor Folkehuset Fuglebakken
Pris 300 kr.

W Læs mere folkehuse.aarhus.dk/fuglebakken

ANDRE FÆLLESKABER



FOTO: WWW.OLDBOYS-AARHUS.DK

Bliv ved med at kunne det, du gerne vil!

Ildrætsforeningen Old Boys Aarhus er en lille gymnastikforening for mænd på 60+. Her får du mulighed for at træne på dit eget niveau i selskab med andre mænd, der ligesom dig gerne vil bevare sin formåen. Vores dygtige instruktør giver dig sved på panden, og undervejs får du gode grin og et uforpligtende fællesskab. Indimellem mødes vi også til sociale arrangementer.

Fra september til april trænes der mandag og torsdag kl. 14.45-15.45 samt lørdag kl. 10.30-11.30.

Prisen for en sæson er 1100 kr.

Kontakt
Poul Krarup-Jensen på tlf.: 40 83 64 28
E-mail: kasserer@oldboys-aarhus.dk

W Hjemmeside: www.oldboys-aarhus.dk

Der er mulighed for en gratis prøvetime, så kom og prøv!

Ved spørgsmål kontakt:
sek@mso.aarhus.dk

Ellermann-legatet

Hans Madsilius Ellermann og hustrus legat uddeles årligt til borgere i Aarhus. For at komme i betragtning skal du: bo i Aarhus Kommune, være fyldt 50 år, være medlem af Folkekirken.

Du kan ikke komme i betragtning, hvis:

Din skattepligtige indtægt for 2025 var større end 213.109 kr. (grundbeløbet og pensionstillægget for folkepension + ældre- og mediecheck), du ejer fast ejendom, du har en formue på mere end 24.200 kr.

Ansøgningsperioden er i år fra den 7. september til den 9. oktober 2026.

Legat skal søges digitalt på www.aarhus.dk/madsilius med MitID.

Hvis du er fritaget for digital post, så kan du få udleveret et fysisk ansøgningsskema hos Borgerservice eller på dit lokale bibliotek. Det udfyldte skema afleveres til Borgerservice eller sendes til: Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg, Rådhuset, Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C. Mrk. 'LEGAT'

Digital identitetstegnebog

AltID appen blev lanceret den 3. juni 2026 og skal fungere som Danmarks nye digitale identitetstegnebog.

Med AltID kan du samle forskellige digitale beviser på din telefon. Lige nu kan du oprette et legitimationsbevis og et aldersbevis, og flere beviser forventes at blive tilføjet.

Du bestemmer selv, hvilke oplysninger du deler. Skal du fx dokumentere din identitet, kan du nøjes med at vise de oplysninger, der er nødvendige. Appen er udviklet med fokus på sikkerhed, og dine oplysninger opbevares lokalt på din telefon.

VIGTIGT:

AltID er frivilligt at bruge og erstatter ikke MitID.

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 hjemmesider 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



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



Center for Pårørendesamarbejde og DokkX inviterer til pårørendecafé

Kom til pårørendecafé på DokkX og få sparring og konkrete råd til en lettere hverdag.

Du kan opleve den nye DokkX jubilæumsudstilling, hvor du kan afprøve enkle hverdagshjælpemidler og smarte løsninger, der kan gøre livet lettere både for dig og den, du hjælper. Du kan bl.a. opleve praktiske hjælpemidler til køkken og bad eller smarte tryghedsløsninger, der kan give mere ro og stabilitet i hverdagen.

Du kan også høre om forskellige tilbud og indsatser for pårørende i Aarhus, og der vil være god tid til konkrete spørgsmål, kaffe og en uformel snak med andre pårørende.

Hvor:

DokkX, Hack Kampmanns Plads 2,
Niveau 2.2, Aarhus C

Hvornår:

15. september kl. 17.00-19.00

Gratis

men kræver tilmelding:

 cps.aarhus.dk

Tilmelding

cps.aarhus.dk



Jacob Madsen Kvols:

“Tak – ikke ak”

Tre små ord, som dog rummer en hel livsanskuelse. Ordene stammer fra skuespiller Jacob Madsen Kvols' farfar, som blev 104 år, og barnebarnet har taget dem til sig som et slags livsmotto. Selvom ordene kommer fra en overlever af 1. Verdenskrig, er de uden alder. For der er meget at takke for i dagens samfund, men også meget man kan sige ak til. Det handler om, hvad man vælger.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Michael Drost-Hansen

"Jeg er nok draget af ideen om det der røgfyldte lokale med en whisky i hånden og en lidt tung, melankolsk stemning."

To meter høj. Iført ternet skovmandsskjorte og kasket. Et fast håndtryk og et bredt afvæbnende smil. Indehaver af en fantastisk sønderjysk dialekt (når han slår over i den). Far til tre teenagedrenge, gift (hun er offentligt ansat), gør det selv-type og bosat i en forstad til Aarhus. Der er ikke meget rød løber og stjernenykker over Jacob Madsen Kvols. Og det er præcis sådan, han foretrækker det. For den alsidige skuespiller handler det om at være til stede, ikke i blitzens skær, men i de ting, han laver og – ikke mindst – til stede i livet.

Har du – kære Vitallæser – været forbi Aarhus Teater i løbet af de sidste godt 20 år, så har du med stor sandsynlighed oplevet Jacob Madsen Kvols udfolde sig på scenen. Det kan være i teaterkoncerter som Beach Boys og Lazarus eller Thomas Helmig eller i forestillinger som Romeo og Julie, Hedda Gabler eller Erasmus Montanus. Listen er lang og cv'et imponerende. For kærligheden til skuespilfaget er dyb, og ønsket om at spille



For Jacob Madsen Kvols er det vigtigt at blive ved med at udvikle sig som skuespiller, selvom han har været i faget i mange år. Det oplevede han i teaterkoncerten Lazarus, hvor han skulle øve sig meget på at synge i et højere toneleje for at lyde som David Bowie. Det var ikke let, men det lykkedes.

stort og nærværende vigtigt. Og om et par uger kan du så opleve den erfarne skuespiller i front for Aarhus Jazz Orchestra sammen med sangerinden Signe Juul til de populære Rådhuskoncerter. Men hvordan ender man lige på den scene, når det nu er skuespiller, man er?

At være til stede

Den musikalske interesse kommer ikke ud af det blå. Musik i mange genrer var en del af opvæksten i det sønderjyske barndomshjem.

”Jeg er vokset op med højskole-sangbogen og salmesang. Min

mor var glad for klassisk musik og kunne også godt lide jazz. Min far smed ofte 60’er musik, mest rock’n’roll, på anlægget om aftenen og tændte gerne for Giro 413.”

Men da den unge sønderjyske knægt forlod landsbyens folkeskole og startede på gymnasiet i ”storbyen” Haderslev, åbnede jazzens verden sig for alvor.

”Jeg har altid godt kunne lide jazzmusik. Da jeg kom på gymnasiet, mødte jeg nogle gutter, som spillede masser af musik, blandt andet jazz. Der var flere, som flyttede til Haderslev for at gå på gymnasiet, og så hang man ud hos dem efter en gymnasiefest og hørte Ella Fitzgerald kl. 04 om morgenen. Det var helt perfekt.”

”Når jeg hører Ella Fitzgeralds stemme, så kan jeg fuldstændig forestille mig, hvor jeg sidder henne. Det er som en fornemmelse af at være med i en film. Noget med at blive taget væk fra alt, hvad der kører derudaf i samfundet. Og så bare sidde i øjeblikket på en bar og drømme sig væk. En stemning af at være alene, men ikke ensom, og en fornemmelse af at være forbundet med andre og til stede i nuet.”

Lade tankerne flyde

Hvis man kan snakke om noget, som bare kører derudaf, så er det sociale medier og unge. Så hvordan har Jacob Madsen Kvols det med dem som far til tre store teenagedrenge, hvor det at være ”på” er en naturlig del af ungdomslivet?

”Jeg bruger ikke selv sociale medier. Jeg forholder mig nysgerrigt til det, det er jeg nødt til med tre teenagedrenge, men jeg har ikke behov for at fortælle andre, hvad jeg laver hele tiden eller vide, hvad de laver for den sags skyld. Jeg er en ret rastløs person, så det er let for mig at blive suget ind i en verden, hvor der hele tiden er

“Noget med at blive taget væk fra alt, hvad der bare kører i samfundet. Og så bare sidde i øjeblikket på en bar og drømme sig lidt væk.”



noget nyt at forholde sig til. Fastholdelsen forsvinder, og den vil jeg virkelig gerne prøve at dyrke og træne min opmærksomhed.”

“Med alderen er jeg blevet mindre bange for at gå glip af noget og prøver at finde ro i de ting, jeg laver. Det kan være at sidde sammen med min kone, nyde en øl og lytte til musik i stedet for at tænde for fjernsynet. Når jeg går rundt og arbejder i haven eller har et byggeprojekt, er jeg opmærksom på ikke altid at have noget i ørerne. Der er mange som lytter til musik, en podcast eller lydbog, når de cykler eller går, for så er de effektive. Det gør jeg ikke, men øver mig i at være til stede i det, jeg er i. Jeg kan godt lide bare at lade tankerne flyde.”

“Det var en dejlig tur”

Men hvordan gør man det i dagens samfund, hvor der bliver talt meget om at jage det næste, følge sin mavefornemmelse og gribe mulighederne? For hvad nu, hvis man får en ny mavefornemmelse om to timer? Vælger forkert mellem alle mulighederne? Eller måske slet ikke har lyst til at gribe dem?

“Min mor var pædagog, og min far havde sit eget murerfirma. Når han kom hjem, slappede han af, og i weekenden gik han i haven. De havde mange venner, men der var ikke et behov for at skulle realisere sig selv hele tiden. Det er der noget dragende i. Det er

klart, at man ikke havde de samme muligheder dengang, men man var måske også mere tilfreds med det, man nu havde.”

“I dag kan man let komme til at fokusere på alt det, man ikke lige fik, eller det, der ikke blev, som man havde forestillet sig. Min far er ekstremt god til at sige noget med: det var en dejlig tur, selv om det måske ikke blev helt, som han havde planlagt.”

Og den tilgang til livet løber i årerne på familien. Det var også en tilgang, Jacob Madsen Kvols’ farfar lagde vægt på.

“Min farfar blev født i 1896 og voksede op i Sønderjylland. Han var med i 1. Verdenskrig og døde først som 104-årig. Han havde et mantra med at sige: tak, og ikke ak.”

“Han havde overlevet alle de der forfærdelige ting rundt om i verden i 1. Verdenskrig og set det af verden, han syntes, han skulle. Så han var meget en hjemme-mand og kunne ikke forstå, hvorfor vi unge i 1990’erne altid ville ud at rejse. For ham var verden hans baghave, og det var nok.”

“Det er ikke sådan, at jeg går og tænker på, at det skal jeg også leve efter, men en gang imellem, så popper det op, hvis jeg går og er lidt utilfreds og mavesur. Så tænker jeg, at det der med at sætte pris på det, man har, og ikke hele tiden beklage sig, det har stor betydning for, hvordan man lever sit liv.”

Sådan lidt husfar

Både hans egen lille nære familie og den større familie har stor betydning for Jacob Madsen Kvols. Der er mange gamle venner, som går tilbage til både barn- og ungdom og mennesker i hans liv, som laver alt muligt andet end



BLÅ BOG

- 48 år
- Født og opvokset i landsbyen Tofthund i Sønderjylland
- Gift og har tre store teenagedrenge, bosat i Aarhus-forstaden Viby
- Uddannet skuespiller fra Aarhus Teater i 2007 og har siden været en fast del af Aarhus Teaters ensemble
- Har spillet med i et hav af forestillinger
- Modtog for sin rolle som Frank 'N' Furter i The Rocky Horror Show Årets Publikumspris
- Nomineret til flere priser som Reumert og Teaterpokalen
- Har spillet med i flere film og tv-serier
- Aktuell sammen med Aarhus Jazz Orchestra og solist Signe Juul til Rådhuskoncerterne i september på Aarhus Rådhus
- Aktuell i forestillingen Jeppe på Bjerget på Aarhus Teater



skuespil. Og de forskelligheder er vigtige for ham.

“Jeg kan rigtig godt lide at nørde med teater og en rolle, at spille stort og intenst, men det er også vigtigt for mig at få input andre steder fra. Så bliver der mindre navlepilleri. Nu har jeg været på Aarhus Teater i snart 20 år, og det med at høre til et sted og at have gode kolleger, det betyder meget for mig. Et sted som Aarhus Teater rummer så mange forskellige fagligheder og personer, og den magi, der opstår i det samspil, er også med til at fjerne fokus fra min person – for vi er alle afhængige af hinanden for at få en forestilling op at køre.”

“Jeg føler mig utroligt privilegeret over ikke at skulle ud og sælge mig selv som freelance skuespiller hele tiden. Det ville jeg også være

virkelig dårlig til, men jeg kan godt mærke, at jeg skal udfordre mig selv. Det er let at læne sig tilbage og bare gøre, som man plejer, men jeg vil meget nødig blive sådan en, der før en forestilling siger: *Lad os komme i gang, så vi kan komme hjem.*”

Selvom han godt kan lide kendte rammer, så betragter Jacob Madsen Kvols ikke sig selv som direkte tryghedssøgende, det handler mere om at have en stabil base at bevæge sig ud fra.

“Jeg er meget opmærksom på at være privat, og kendthedsdelen ved mit arbejde fylder ikke særligt meget. For mig er det vigtigt at lægge arbejdet fra mig, når jeg kommer hjem.”

“Det har nok også noget at gøre med, at mens jeg gik på skuespilsolen, fik vi vores første søn.

“Det der med at sætte pris på det, man har og ikke hele tiden beklage sig, det har stor betydning for, hvordan man lever sit liv.”



Så jeg gik ikke i byen på samme måde som mange af mine venner. Jeg var god til at sige, *nu har jeg været på skolen og nu er jeg hjemme hos familien*. Min kone er den mest karriereorienterede af os to, så jeg kan godt være sådan en husfar i perioder, og det kan jeg godt lide.”

Indimellem kan Jacob Madsen Kvols’ kone godt udfordre ham lidt, når han snakker om at prøve nye ting, men ikke rigtig får gjort noget ved det.

“Så prikker hun til mig og siger: *Kom nu, hvis du går og snakker om at prøve noget nyt, så må du sige ja til det og finde ud af, om det er noget*. Jeg kan godt have brug for, at der kommer nogen og skubber til mig, for jeg er ikke altid så god til at gå derhen, hvor jeg ikke kan bunde.”

“Kan jeg det?”

Så hvordan bliver det at skulle stå på scenen til Rådhuskoncerterne i front for Aarhus Jazz Orchestra? For det er lidt ude på det dybe vand.

I gymnasiet i Haderslev dannede Jacob Madsen Kvols sammen med tre kammerater komikgruppen Vi Starter I Det Små. De fik snart så meget at lave, at de optrådte ved private arrangementer hver weekend.

“Det er jeg også spændt på. Jeg har egentlig altid drømt om at spille i et band, og tidligere har jeg skrevet lidt tekster. Jeg har dog aldrig lært at spille sådan rigtigt på et instrument, men jeg kan godt lide at stå foran et publikum og underholde, at have noget på hjerte og formidle det. Jeg ser mere mig selv som en håndværker end en kunstner. En musiker som

Peter Sommer er virkelig god til at formidle og fortolke tekster. Han fortæller en historie med både sine tekster og måden, han præsenterer dem på. Jeg er god til at fortolke andres ting, men det har jeg jo også gjort i snart 20 år.”

“Da jeg blev spurgt, om jeg ville være en del af jazzkoncerterne, så tænkte jeg: Okay, jeg har drømt om at stå med et





“... det vigtigste er, at jeg kan mærke, at jeg har nået publikum. At de er blevet påvirkede af det, de har oplevet.”

jazzband og nu: Værsgo! Men samtidig tænkte jeg: Hold nu op, kan jeg det her? Jeg er vant til, at der er en ramme på teatret, man har en rolle eller en relation til sin medspiller, som man kan læne sig op ad. Og her står jeg så som mig selv...”

“Så det er en udfordring for mig, og jeg glæder mig meget. Jeg er ikke så nervøs for sangene, det er mere noget med, at jeg tænker: *Det bliver lidt løst, der er ikke den samme ramme, som jeg er vant til.* Den der pingpong mellem solist, kapelmester og musikerne – hvordan opstår den? De her jazzsange har jo ikke nødvendigvis en lille sjov

historie med sig, så man skal selv kunne digte et eller andet. Det føles lidt som om, jeg skal skabe en rolle til det. Jeg skal ikke være en karakter, men jeg skal kunne fylde noget mere på sangene end bare teksten. Og det skal jeg lige øve mig lidt på.”

The Sinatra way

Ud over Ella Fitzgerald fra gymnasietiden er også Frank Sinatra et af de store jazzede forbilleder for Jacob Madsen Kvols.

“Sinatra har sådan en tilbagemåde at gå til musikken på. Han får det til at lyde så legende og let. Det handler ikke så meget om teksten, men mere om stemningen og følelsen. Jeg tror, jeg vil prøve at gå ‘the Sinatra way’ til Rådhuskoncerterne. Det må gerne være lidt tilbagemåde, og så kan jeg kombinere det med nogle sjove anekdoter fra teatret. På den måde bliver der noget fra både musikens og teatrets verden.”

Og så er vi tilbage ved det med stemningen og følelsen, som er så vigtig for Jacob Madsen Kvols i hans virke.

“Mit håb er altid at opnå en samhørighed med publikum. Selvfølgelig vil jeg gerne have anerkendelsen af mit og vores arbejde, og at publikum klapper, men det vigtigste er, at jeg kan mærke, at jeg har nået publikum. At de er blevet påvirkede af det, de har oplevet.” ■

A Festugeoversigt arrangementer

Besøg minifolkehuset



Oplev den helt særlige folkehus-stemning, når minifolkehuset popper op i Aarhus Festuge. Kom forbi til musik, workshops, hygge og meget mere. Du kan være med i dagens aktiviteter eller bare tage et hvil i solen med en kop kaffe.

Hvornår 28. august til 6. september

Hvor Festugeparken mellem Musikhuset og Rådhuset

Find åbningstider,
program og flere
arrangementer
i folkehusene på

[folkehuse.aarhus.dk/
festuge2026](http://folkehuse.aarhus.dk/festuge2026)

Bevægelse

Skattejagt

Tag på opdagelse sammen, mens I løser sjove opgaver ved ni forskellige poster. I skal lede efter spor og detaljer i bybilledet og undervejs samle bogstaver til et hemmeligt ord. Det hele foregår i børnehøjde og i eget tempo.

Hvor: To km rute gennem Aarhus

Hvornår: 29.08-06.09

Billetsalg: 79 kr. Skattejagten købes hos Svend A. Larsen boghandel, Sønder Allé 4, Aarhus C.

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/skattejagt-for-boern-i-aarhus-midtbj

Rosé Løbet

Kom med til Rosé Løbet 2026 d. 29. august, hvor vi hylder rosévinen på en tur rundt i Aarhus. Du får: Seks glas rosé, en goodiebag med "startnummer" m.m. (kan hentes i butikken fra tirsdag den 22. august kl. 12 / eller på dagen fra kl. 11).

Første glas serveres fra kl. 14:00.

Forventet startskud ca. kl. 14:30

Hvor: BAR VIN Værkmestergade 25, st., Aarhus C

Hvornår: 29.08. Kl. 14-17.

Billetter: 349 kr.

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/rose-loebet-2026

Aarhus Cykeltour

Et spritnyt motionscykelløb i Østjyllands smukke landskab. Den lange rute på 160 km er for de friske og erfarne, som har cykling som den foretrukne motionsform. Ruten på 80 km er for dem, som elsker at cykle og være en del af et stærkt fællesskab, men måske ikke lige har tid og lyst til at cykle flere hundrede kilometer.

Hvor: Pier 3 Hveensgade 6, Aarhus C

Hvornår: 30.08

Billetter: 160 km: 465 kr. / 80 km: 375 kr.

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/aarhus-cykeltour

Sang

Morgensang i domkirken

Hver dag synger vi 4 forskellige sange fra den danske sangskat. Organist og dirigent for Skt. Clemens Drengekor, Brian Stenger Poulsen, eller daglig leder af Sangkraft Aarhus, Andrea Krüger Holm står for en kort opvarmning af krop og stemme, ligesom de vil guide os igennem fællessangene.

Hvor: Aarhus Domkirke

Hvornår: 31.08-04.09. Kl. 9.15-9.45.

Pris: Gratis

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/morgensang-i-domkirken

Bakkens Syngepiger i Hermans

Oplev de ikoniske Syngepiger fra Bakkens Hvile, hvor de skaber den særlige syngepigestemning, som ellers kun kan opleves på Dyrehavsbakken ved København. Dørene til Hermans åbner kl. 12.00, hvor der er mulighed for at nyde en stor, lækker ta'-selv-frokostbuffet samt vin, øl, vand, kaffe og kage.

Hvor: Hermans i Tivoli Friheden, Skovbrynet 5

Hvornår: 01.09. Kl. 14.00-16.15

Billetsalg

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/bakkens-syngepiger

Samba og korsang for alle

Det hele starter med et farverigt og energifyldt sambaoptog, hvor eleverne fra Klejtrup Musikefterskole vil fylde parken med livlige rytmer og brasilianske dansetrin. Efter sambaoptøget kan publikum glæde sig til en skøn koroptræden. Efterskolens kor vil optræde med de første sange, de har lært. Tag venner og familie med til en festlig eftermiddag.

Hvor: Festugeparken

Hvornår: 04.09. Kl. 17.15-18.45.

Pris: Gratis

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/klejtrup-musikefterskole-i-festugeparken



Kunst

"Alt for menneskeligt"

Udstilling i det fri i Marselisborg Parken under Aarhus Festuge. Udstillingen tager udgangspunkt i det menneskelige i os alle. I de små muligheder, der findes i hverdagen. Særligt muligheden for at være i os selv - som dem vi nu engang er. Værkerne placerer sig som stille nedslag i omgivelserne.

Hvor: Park ved Marselisborgcenteret, Evald Krogs Gade 1-17, Aarhus

Hvornår: 29.08-06.09

Pris: Gratis

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/alt-for-menneskeligt

Rosa Kuriosa og Mr. Pink

Udstilling og oplevelser i pink. Hvordan har farven været brugt, hvor kom den fra, hvilke maleriske fortællinger er knyttet til pink i vestlig kontekst, og hvad sker der i nutiden for pink? Du har mulighed for fysisk at afprøve pink i galleriet.

Hvor: SE-rum udstillings- & projektrum, Henrik Pontoppidans Gade 34 B, Aarhus C

Hvornår: 02-06.09. Kl. 14-17.

Pris: Gratis

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/rosa-kuriosa-og-mr-pink

Scenekunst

International Natcabaret



FOTO: SOPHIE LAVOIE

I år kan Natcabareten fejre 30-års jubilæum, og det markerer vi med et spektakulært show fyldt med nogle af verdens bedste artister, komikere og performere. Publikum kan se frem til en aften med humor, magi, musik og poetiske øjeblikke, hvor alt kan ske.

Hvor: Hermans, Tivoli Friheden.
Hvornår: 29.08-05.09. Kl. 18-22.30.
Billetsalg.

<https://www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/international-natcabaret-30-aars-jubilaeumsshow>

SLUGS

Det handler om ingenting. SLUGS er et absurd og sanseligt stykke scenekunst, der bevæger sig mellem forestilling, koncert, klovneri og dukke-teater i frit fald. Den prisvindende, canadiske duo Sam Kruger og S.E. Grummet insisterer på, at det hele handler om ingenting – men i forsøget på at undgå verdens store emner som politik, klima og identitet, ender SLUGS alligevel med at handle om netop dem.

Hvor: Teater Katapult, Black Box
 Karen Wegeners Gade 8, Aarhus C
Hvornår: 03.09 + 05.09. Kl. 19.30-20.30.
Billetsalg.

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/slugs

Lyskoncert i Aarhus Domkirke

Der er garanti for en oplevelse ud over det sædvanlige, når to af Aarhus Domkirkes unge musikere har sat en af Danmarks dygtigste lysdesignere stævne til festugekoncert i Domkirken. Her vil musikken i samspil med et stort ladent lysshow fylde det mere end 800 år gamle kirkerum, koordineret til mindste detalje til én stor helhedsoplevelse.

Hvor: Aarhus Domkirke.
Hvornår: 02.09. Kl. 21-22.
Billetsalg.

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/lyskoncert-i-aarhus-domkirke

Comedy superliga

Her bliver nogle af landets skarpeste stand-up-komikere kastet ud i en direkte duel om publikums gunst. Aftenen er delt i to runder: runde 1: Klassisk stand-up og runde 2: Ren improvisation – hvor komikerne presses ud på tynd is. Til sidst stemmer publikum, og vi kårer aftenens vinder. Der er pause undervejs.

Hvor: Aarhus Comedy Club Europaplads 16, st., tv., Aarhus. Indgang er fra siden ud mod Dokk1. Der er ikke adgang fra parkeringspladsen.

Hvornår: 01.09.
 Dørene åbner kl. 19:00 (senest adgang kl. 19:50). Ved sen ankomst kan man risikere, at skulle vente til pausen (ca. 20:45). Showstart kl. 20:00
Billetsalg 60 kr.

www.aarhusfestuge.dk/2026/arrangementer/comedy-superliga



Se Aarhus Festuges program her:

www.aarhusfestuge.dk/program?d=2026-08-28



Psst...

Der er fællesspisning
med Folkestedets Venner
hver dag i Festugen
kl. 18.00 til 100 kr.

Billetter købes sammen
med koncerterne.

Koncerter på Folkestedet

Clausens Allstars

Folkestedet åbner Festugen med god gammeldags bluesmusik, når Clausens Allstars indtager scenen. Med guitarist og sanger Ole Bech i front venter en forrygende eftermiddag med musik, historier og et smittende humør. Kom med, når bandet får hele Folkestedet til at gyngel!

D. 28.08. Kl. 15:00-17:00. Billetsalg.

folkestedet.aarhus.dk/kalender/clausens-allstars



Creedence Clearwater

Kom tilbage til de spæde rock 'n' roll dage, når bandet Creedence Clearwater tager publikum med tilbage til sumprockens storhedstid! Glæd dig til hits som Proud Mary, Bad Moon Rising og Have You Ever Seen the Rain, og masser af musikalsk nostalgi.

D. 29.08. Kl. 20:00-22:00. Billetsalg.

folkestedet.aarhus.dk/kalender/creedence-clearwater

John & Mogensen

Syng med på de velkendte favoritter og tag med til de glade 70'ere, når John & Mogensen hyl-der en af dansk musiks største personligheder. Publikum kan glæde sig til fællessang, dans og klassiske hits fra John Mogensens lange karriere, og måske endda et par sange fra Four Jacks-tiden!

D. 30.08. Kl. 15:00-17:00. Billetsalg.

folkestedet.aarhus.dk/kalender/john-mogensen

Gårdsangeraften

Folkestedets Venner inviterer til en hyggelig aften med gårdsang, sømandssange og værtshus-slagere. Du kan synge med på de velkendte melodier og opleve indslag fra en række lokale grupper, krydret med sjove fortællinger og anekdoter.

D. 03.09. Kl. 20:00-23:00. Billetsalg.

folkestedet.aarhus.dk/kalender/gaardsangeraften

The Funky Butts – A New Orleans Night

Få New Orleans-stemning i Aarhus! The Funky Butts tager publikum med til de varme gader i New Orleans med rytmer fra blues, rhythm & blues og rock 'n' roll. Inspireret af legender som Dr. John og Fats Domino skaber trio en festlig koncertoplevelse med masser af energi, dans og musikalsk spilleglæde.

D. 04.09. Kl. 20:00-22:00. Billetsalg.

folkestedet.aarhus.dk/kalender/the-funky-butts-a-new-orleans-night



Tabu x Teknologi

Når teknologien åbner samtaler

Mange forbinder måske teknologi med tempo og effektivisering, men i DokkX, Aarhus' innovationsrum for velfærdsteknologi, handler det i lige så høj grad om tryghed, intimitet, relationer og om at bryde tabuer.

Tekst: DokkX

På Krop og Kærlighed festivalen rykker DokkX ind i Byparken under Aarhus Festuge med pop-up udstillingen Tabu x Teknologi. Her kan du som festivalgæst møde teknologier og hjælpemidler, der knytter sig til områder i livet, som

kan være forbundet med sårbarhed, skam eller berøringsangst. Det kan bl.a. være løsninger, der støtter den mentale trivsel, hjælper mennesker ind i fællesskaber eller intime hjælpemidler, som kan være nyttige ved sygdom eller naturlige forandringer i kroppen.

"Vi møder folk dér, hvor de er, og giver dem mulighed for selv at se og opleve teknologierne. Vores arbejde handler om at afmystificere hjælpemidler og skabe et rum, hvor folk føler sig trygge nok til at være nysgerrige," fortæller Antoniett Veibel Pharao, der er sociolog og til dagligt vejleder i den permanente DokkX-udstilling på Dokk1.

I øjenhøjde

På festivalen er der ingen løftede pegefingre eller hævede øjenbryn. Teknologien skal opleves, undersøges og tales om i øjenhøjde:

"For mange kan hjælpemidler føles som et tegn på, at man mister noget. Det kan være følelsen af selvstændighed, identitet eller en plads i fællesskabet. Men ofte kan det rigtige hjælpemiddel være lige netop det, der gør det muligt for folk at kunne deltage og bevare deres frihed og livskvalitet i hverdagen," forklarer Divin Wadimanya, der er fysioterapeut og teknologikonsulent i DokkX.

Med Tabu x Teknologi ønsker DokkX at åbne for samtaler om det, der kan være svært at sige højt. Teknologi kan ikke løse alt, men den kan være en indgang til at tale om behov og muligheder på en ny måde. ■



Mød DokkX i Byparken under Krop og Kærlighed festival lørdag d. 6. september kl. 11.00-14.00.

Måske du bliver overrasket over, hvor meget teknologi egentlig også handler om kroppen, relationer og det gode liv?

KROP OG KÆRLIGHED

PROGRAM

KUPLEN

10.00-10.30	Taekwondo for børn med rådmanden	Bevægelse
11.00-12.00	Besøg Bamsehospital	Børn
12.30-13.30	Vanvittig Verdenshistorie: Kropsidealer gennem tiderne	Talk
14.00-14.45	GirlTalk om kropsidealer: SkinnyTok og Looksmaxxing	Talk
15.00-16.00	Sex & Samfund x Børns Vilkår: Venskaber i forandring	Talk
16.00-17.00	Sex & Samfund: "Vi må lige ses snart" og andre løgne, vi fortæller vores venner	Talk
19.30-20.30	Jalal Arabi: Macho	Talk

MINIFOLKEHUSET

10.30-11.30	Hjerteforeningen: Lær hjerte-lunge-redning	Workshop
12.00-12.30	Oplæsning: Prinsessen, som var alene	Børn
13.30-14.30	Spejlven: Krop, fællesskab og den gode tredje halvleg	Talk
15.00-16.00	Ungeseksualrådet: Sex og tabuer	Talk
16.00-17.00	Ungeseksualrådet: En samtale på tværs af generationer om sex og relationer	Talk
17.15-17.45	Black Top Team	Bevægelse
18.00-19.00	Kærlighed uden facit: Hotel Romantik og Bachelorette	Talk
19.15-20.00	Kulturforening Bellis: Bodegaquiz	Quiz

MUSIKHUSETS CAFÉSCENE

12.00-13.00	Demensvenlig koncert	Musik
13.15-14.00	Demensvenlig fællessang	Musik

PÅ PLADSEN

Hele dagen	Demensinstallation: Demens på egen krop	Installation
10.00-20.30	Jurten: Et pusterum for unge	Unge
10.00-14.00	Sex & Samfund: Menstruationssimulator	Simulator
11.00-11.30	The Steam Team: Sved, slapstick og sauna kaos	Forestilling
11.00-12.00	Qigong	Bevægelse
11.00-13.00	Calisthenics Aarhus Ø	Bevægelse
11.00-15.00	DOKKX: Tabu x teknologi – prøv fremtidens hjælpemidler på egen krop	Samtale
13.30-14.00	African Footprint: Vest-afrikansk dans og trommer	Musik
15.00-17.00	FrirumAarhus: OpenCall	Unge
19.30-20.00	The Steam Team: Sved, slapstick og sauna kaos	Forestilling



**Gratis entré
5. september**

Tryg+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.

Se en film med
Trygtræning her



Læs mere om hvor og hvordan du kan gå til Trygtræning:
www.dgi.dk/nyheder/trygtraeningaarhus



ENERGI TIL LVET INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

325,00,-
Månedsmedlemskab
eller
550,00,-
10 turs klippekort

DGI Huset
AARHUS

Fleksibel tilmelding og opstart. Du deltager, de dage, som passer dig.
Tilmeld dig på dgi-huset.dk eller i receptionen.

mandag - torsdag: 07.00 - 22.00
fredag: 07.00 - 19.00
lørdag - søndag: 09.00 - 18.00



Hver dag griber Kirsten livet

Da Kirstens mand tog sit eget liv, mistede hun både kærligheden, sit hjem og troen på fremtiden. I dag, 21 år senere, går hun 12.000 skridt om dagen, drømmer om faldskærmsudspring og har fundet troen på sig selv.

Tekst og foto: Xenia Vilstrup Buer Kristiansen



Det er ikke ofte, du finder Kirsten Møldrup sidende stille ret længe ad gangen. Faktisk kan det være svært overhovedet at få en aftale i kalenderen med hende. Hvis hun ikke er ude at gå, er hun på vej til træning, på besøg hos familie, i gang med at holde foredrag eller skrive på sin bog.

“Jeg har et meget aktivt liv,” siger hun med et stort smil.

Det er én af de ting, du hurtigt bemærker, når du møder Kirsten.

Energien. Den er svær at overse.

Som 79-årig går hun mere end 12.000 skridt om dagen, træner flere gange om ugen og gik for nylig bridgewalking på Lillebæltsbroen. Og så drømmer hun om at prøve et tandem-faldskærmsudspring, når hun fylder 80 år.

Når Kirsten fortæller om sit liv i dag, er det svært at forestille sig, at der var en tid, hvor hun ikke havde lyst til at være her.

Syv mørke år

For 21 år siden mistede Kirsten sin mand, Jørn. Han tog sit eget liv og med ham forsvandt en del af hende. De mødte hinanden, da Kirsten var bare 19 år. Sammen fik de en søn og delte de næste fire årtier med hinanden.

”Jeg elskede min mand meget højt,” siger Kirsten.

Op til Jørns død kæmpede han med store økonomiske problemer og havde svært ved at bære konsekvenserne. Da han tog sit eget liv, mistede Kirsten ikke kun ham. Hun mistede også huset, bilen og sit økonomiske grundlag.

”Jeg mistede alt og måtte ligesom starte forfra”



Tid i naturen og lange gåture var med til at få Kirsten ud af sin dybe depression.





Selvom Kirsten engang ikke ønskede at være her, vågner hun hver dag og er glad for at være i live.

"Jeg mistede alt og måtte ligesom starte forfra," fortæller hun.

Men værst af alt mistede hun troen på fremtiden. De næste syv år kæmpede hun med en svær depression.

"Det er de syv mørkeste år i mit liv. Jeg forsøgte at tage mit eget liv to gange, og jeg var ulykkelig over, at det ikke lykkedes."

Når hun fortæller om det i dag, er det uden dramatik, nærmest konstaterende. For hun er et helt andet sted nu.

"Hver dag vågner jeg og er glad for, at det ikke lykkedes mig dengang."

Vendepunktet

Hvis man skal forstå Kirsten i dag, skal man forestille sig hende ved

Aarhusbugten. Ofte går hun lange ture langs vandet, uanset om det er solskin, regnvejr eller snestorm.

"Det er vigtigt for mig at komme ud og gå hver dag," fortæller hun.

Nogle gange sætter hun sig på en sten et øjeblik. Hun kalder det selv at "carpe diem'e".

"Så kigger jeg over mod Mols. Hører fuglene og lytter til bølgerne," fortæller hun.

Men vejen dertil var lang. En god terapeut hjalp hende. Familie og venner holdt fast. Og en dag sad hun med en seks timer gammel hundehvalp i armene.

"Det var egentlig ikke meningen, at jeg skulle have en hund,



”Jeg har altid målt mig op mod andre. Så var jeg ikke tynd nok, køn nok eller klog nok. Der var altid ét eller andet.”

Alligevel sagde hun ja. Snart stod hun på Aarhus Hovedbanegård med to store kufferter og kurs mod et alpehotel i Schweiz, 19 senior-singler og måske, hvis hun var heldig, en ny kærlighed.

Og på den sidste aften skete der noget.

Målt sig mod andre

Gennem livet har Kirsten hørt andre fortælle hende, at hun er stærk, modig og kærlig. Men noget i hende har aldrig helt troet på dem.

”Jeg har altid målt mig op mod andre. Så var jeg ikke tynd nok, køn nok eller klog nok. Der var altid ét eller andet,” fortæller hun.

Men da hun sad på alpehotellet, var det som om, at ordene for første gang ramte hende rigtigt.

”Der var det som om, at alle de gode ord, folk havde sagt gennem årene, lige pludselig kom ind i hjertet,” siger hun.

Og selvom Kirsten ikke fandt den kærlighed, hun troede, hun skulle finde, fandt hun noget andet.

Kærligheden til sig selv. Og med den kom erkendelsen.

”Jeg kunne mærke, at jeg faktisk er god nok. Tænk, at man skal være næsten 80 år, før man finder

ud af, at man er noget værd,” siger Kirsten og smiler.

Et rigt liv

Kirsten taler meget om kærligheden, selvom hun ikke fandt en kæreste på alpehotellet. For hende er kærligheden nemlig også børn, børnebørn og oldebørn. Det er veninderne gennem 50 år. De fire ekstra børnebørn, hun fik, da en familie, hun hjalp, spurgte om hun ikke vil være deres bedstemor også. Og ikke mindst kærligheden til sig selv.

”Jeg er fuld af kærlighed,” siger hun.

Selvfølgeelig håber hun stadig, at der måske er en mand derude et sted. En at gå ture med og holde i hånden en sommeraften. Men dukker han ikke op, går det nok også.

”Hvis ikke jeg finder en kæreste, så har jeg et godt liv alligevel,” siger hun tilfreds.

For Kirsten er ikke et menneske, der går og venter på, at livet skal begynde. Hun er i fuld gang med at leve det og har allerede sat kryds i kalenderen til, når hun skal til sit oldebarns konfirmation.

”Så vi napper i hvert fald 13 år mere,” siger hun og griner. ■

men den dag valgte vi hinanden,” siger hun.

Det skulle vise sig at være et vendepunkt, og langsomt begyndte Kirsten at få lyst til livet igen.

Årene gik, og hun fyldte sit liv med lange gåture, træning og tid med sine venner og familie, men selvom lysten til livet vendte tilbage, var der stadig noget, der manglede.

Kærligheden manglede

Da Kirstens børnebørn foreslog, at hun skulle søge om at komme med i Hotel Romantik, et datingprogram for seniorer, var hun skeptisk.

”Jeg tænkte: Hvem kan være interesseret i en gammel kone som mig?” siger hun grinende.

Er det lykken at blive 100 år?



Det er ingen hemmelighed, at vores levealder kan påvirkes markant gennem vores livsstil: hvordan vi spiser, sover, motionerer, og om vi ryger eller drikker alkohol. Men er det lykken at blive 100 år? Vi har talt med Morten Scheibye-Knudsen, som arbejder på Københavns Universitet, hvor han forsker i sund aldring. Og han peger på nogle måske lidt kontroversielle betragtninger omkring aldring. Læs med her.

Tekst: Helle Erenbjerg

Når vi ældes, skyldes det en akkumulation af skader på celleplan, og aldring gør os mere sårbare overfor sygdomme. Ifølge Morten Scheibye-Knudsen kan man sammenligne, hvad aldring gør ved kroppen med risikoen for at udvikle kræft:

“Hvis man ryger, drikker alkohol og generelt lever med de kendte risikofaktorer, så stiger risikoen for at få cancer med 70 procent, hvis man kigger på alle typer af kræft. Men når man går fra at være 10 år gammel til at være 60 år gammel, så stiger risikoen med 3.500 procent.”

“Man kan sige, at vores krop er ligesom et sandslot, der med tiden falder mere og mere sammen. Det er aldringen, der gør os sårbare. Hvis vi kunne forstå, hvad der sker i aldringsprocessen, så kunne vi måske forstå, hvad der kan gøre os sundere i lidt længere tid. Så det at bremse aldring er en god ide, hvis man dermed også kan bremse sygdom.”

Omkostninger

I Danmark har vi den højeste forekomst af kræft og død udløst af sygdommen, når man sammenligner os med de andre nordiske lande og vestlige lande i øvrigt, så hvad kan vi gøre ved det?

”Vi ved, at rygning er den helt store årsag til sygdom, og så spiser vi generelt meget sukker og for få grøntsager.”

”Det er afgørende for os som individer og som samfund, at vi kan finde løsninger, der kan holde os sunde i længere tid. Vi ved, at sygdom blandt ældre koster omkring 80 milliarder kroner om året. Det vil fordobles i de næste 20 år, fordi vi lever længere og bliver flere ældre. Hvis vi kan lykkes med at gøre ældre sundere, så kan vi reducere de syge år og øge de sunde år.”

Et godt liv

Og her spiller det mentale også ind:

”Et sundt liv er først og fremmest et liv uden - eller med meget lidt - sygdom. Men det er ikke nødvendigvis det samme som et godt liv. Et godt liv er defineret af ens egen fornemmelse af livskvalitet.”

“Der er studier i positivt livssyn, som peger på, at folk, som føler sig yngre, i gennemsnit lever længere. Og vi ved, at det

Morten Scheibye-Knudsens gode råd til flere sunde leveår



Du kan høre Morten Scheibye-Knudsen fortælle mere om dette i Politikens podcast:

'Så længe du lever'

Adgang kræver abonnement på Politiken.

mentale helbred er meget vigtigt. Men vi mangler at kunne påvise det videnskabeligt."

De sidste dødelige

Selvom middellevlialderen i Danmark er væsentlig lavere end lande, vi sammenligner os med (Danmark ligger på en beskeden 18. plads), så lever vi generelt længere end tidligere:

"Før i tiden døde vi af infektioner, brækkede ben eller sult. Men i dag er det, der tager livet af os, ofte aldersrelaterede sygdomme såsom Alzheimers, kræft og hjerte-kar-sygdomme. Og de sidste 100 år har vi næsten fordoblet levealderen."

Morten Scheibye-Knudsen forventer, at vi alene i vores levealder vil øge gennemsnitslevealderen med 10-15 år.

"Der ligger en biologisk barriere på 120 år, som er svært at røkke ved. Men vi ved også, at aldring er en biologisk proces, som vi kan påvirke blandt andet gennem vores adfærd."

"Det er ikke en naturlov, at organismer skal blive en bestemt alder. Der er organismer, som lever både 500 år og 4.000 år. Vi ved fra naturen, at der er andre måder at ældes på. Her ser vi andre organismer, der slet ikke ældes eller ældes på andre måder, end vi mennesker gør."

Det vil kræve radikale ændringer i vores organisme, men det er muligt at bremse aldring markant:

"Vi er højst sandsynligt nogle af de sidste generationer, der rigtigt kommer til at mærke aldring."

For ifølge Morten Scheibye-Knudsen vil der ikke gå lang tid, før fremtidige generationer kommer til at se tilbage på os som dem, der levede med døden som et livsvilkår. ■



Træningen flyttede ind i Bentes stue

Efter en knæoperation træner 72-årige Bente hjemme i stuen med fysioterapeuten på skærmen. For hende betyder den virtuelle genoptræning både frihed, nærvær og en lettere hverdag.

Tekst og foto: Marie Overgaard Bering

”Det betød meget, at vi mødtes fysisk først. Vi talte både om øvelserne og om, hvordan træningen skulle foregå, og det gjorde, at jeg følte mig tryk fra starten.”

Elastikken sidder fast om bordbenet i stuen, og tabletten står på en stol foran sofaen. Klokken nærmer sig 10, og på skærmen dukker fysioterapeut Anne op sammen med resten af holdet.

72-årige Bente Mjelve rejser sig forsigtigt og gør sig klar til dagens genoptræning. For fem uger siden fik hun opereret knæet efter flere år med smerter og slid.

”Jeg har altid været glad for at gå ture og arbejde i haven, men til sidst blev smerterne så store, at jeg ikke kunne det, jeg gerne ville,” fortæller hun.

Så nu foregår genoptræningen hjemme i lejligheden på anden sal. Uden transport, venteværelser eller besværlige ture ud ad døren

Tryk fra starten

Efter operationen fik Bente tilbudt kommunal genoptræning. Kort efter kom en fysioterapeut hjem til hende i lejligheden og introducerede den virtuelle holdtræning. Et forløb, hvor fem til seks knæ- og hofteopererede deltagere træner sammen hjemmefra via en skærm.

”Det betød meget, at vi mødtes fysisk først. Vi talte både om øvel-

Virtuel holdtræning til genoptræning

- Genoptræningen foregår hjemmefra på egen computer eller tablet via MinDialog
- Tilbuddet bruges i dag til borgere med knæ- og hofteoperationer. På sigt er planen at udvide tilbuddet til borgere med ryg-, skulder- og håndproblematikker
- Forløbet begynder typisk med et hjemmebesøg fra en fysioterapeut, som hjælper med øvelser og teknik
- Træningen foregår på hold med 8-16 deltagere og en fysioterapeut
- Fra 2027 har alle borgere med en genoptræningsplan ret til digital genoptræning. Tal med din fysioterapeut, om det kan være relevant for dig

serne og om, hvordan træningen skulle foregå, og det gjorde, at jeg følte mig tryk fra starten,” siger hun.

Bente kendte godt til digitale møder i forvejen og var ikke nervøs for teknikken. Alligevel var hun spændt på, om træningen ville føles upersonlig.

Men det gjorde den ikke.

Nærvær på afstand

To gange om ugen logger Bente nu på sin tablet få minutter før træningsstart. Stolene er stillet klar, og elastikkerne ligger inden for rækkevidde.

”Vi starter med opvarmning, og så laver vi styrkeøvelser. Anne guider os, og hun kan sagtens se, hvis vi gør noget forkert. Så siger hun for eksempel: ’Løft lige benet lidt højere.’”

Bente oplever, at kontakten til fysioterapeuten er overraskende tæt. Også selvom træningen foregår gennem en skærm.

”Anne er utrolig god til at skabe kontakt. Hun husker, hvad vi har fortalt sidst, og hun taler til os, som om vi sad i samme rum. Jeg føler mig virkelig set.”

Hvis der opstår problemer, er hjælpen heller ikke langt væk.

”Der var en deltager, som havde svært ved at sætte elastikken fast. Her tilbød fysioterapeuten at komme hjem og hjælpe, hvis der ikke var nogen i hjemmet, der kunne. Så man føler ikke, at man står alene med det,” fortæller Bente.

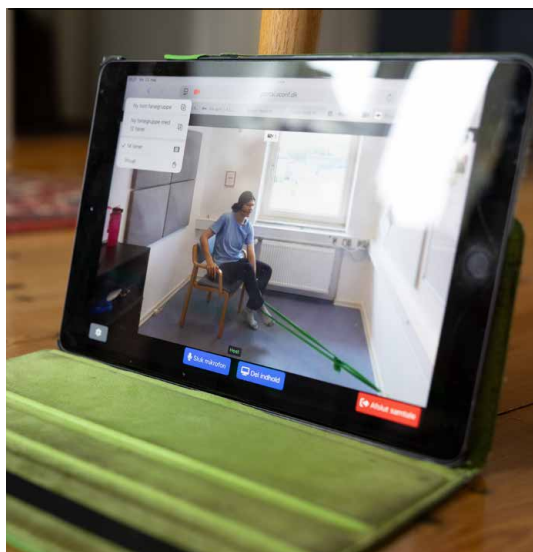
Mere frihed i hverdagen

For Bente er den største fordel, at hun slipper for transporten. I tiden efter operationen havde hun svært ved at komme rundt, og bare turen ned fra lejligheden på anden sal krævede mange kræfter.

”Man sparer både tid og energi ved at blive hjemme. Jeg har en mand, som gerne ville køre mig, men det er jo ikke alle, der har den mulighed. Og så er man hjemme i trygge omgivelser. Det betyder mere, end man tror.”

Samtidig glæder Bente sig over, at træningen er nem at passe ind i hverdagen – også når hun ikke er hjemme. Bente og hendes mand bruger meget tid i sommerhuset, og om vinteren rejser de ofte til Egypten.

”Jeg kan jo tage træningen med mig. Så længe jeg har en computer, kan jeg være med. Det er faktisk ret fantastisk.” ■



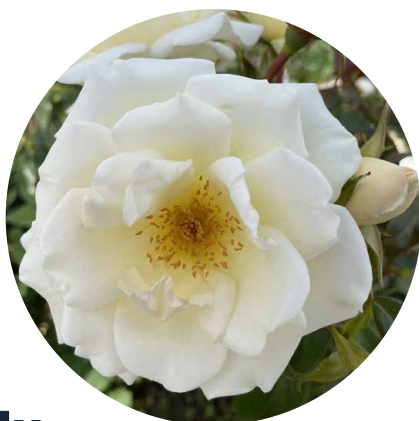
Derfor virker virtuel holdtræning

Anne Duvander Sindal Holst,
fysioterapeut:

”Den virtuelle holdtræning gør det muligt at samle borgere, som er i samme fase af deres genoptræning, uanset hvor i kommunen de bor. Det giver gode muligheder for at dele erfaringer og støtte hinanden undervejs.”

”Flere deltagere på samme hold er ofte blevet opereret samme dag, og nogle har endda mødt hinanden på operationsgangen. Vi oplever, at det skaber et stærkt fællesskab samtidig med, at vi kan tilbyde høj kvalitet og tæt kontakt til deltagerne.”





Kender du Aarhus Rosen?

Den smukke, hårdføre og velduftende rose er helt særlig for Aarhus. Den er udviklet til at forskønne hverdagen for aarhusianere. Foreninger og institutioner i Aarhus Kommune kan søge om at få rosen og som enkeltperson kan du også købe rosen hjem til dig selv. Du kan opleve rosen bl.a. i Generationernes Hus, på flere plejehjem og mange andre steder i Aarhus.

W Læs hvordan du ansøger om rosen, køber den og passer den: aarhusrosen.dk

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:

- 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

Hvem skal hjælpe dig, hvis du en dag ikke selv kan?

Med en fremtidsfuldmagt kan du selv bestemme, hvem der skal træffe beslutninger for dig, hvis du en dag bliver så syg eller svækket, at du ikke længere kan tage vare på dine egne forhold.

Du vælger selv én eller flere personer, du har tillid til, som kan hjælpe dig, hvis du for eksempel bliver ramt af alvorlig sygdom, demens eller en ulykke. Det kan handle om både økonomi, praktiske beslutninger eller personlige forhold.

Fremtidsfuldmagten bliver først aktuel, hvis du på et tidspunkt ikke længere selv kan varetage dine forhold. På den måde er dine ønsker tænkt ind på forhånd, mens du stadig selv kan.

En fremtidsfuldmagt kan være med til at skabe ro og tryghed, både for dig og dine pårørende, og kan gøre det lettere for dem i en svær situation.

W Du kan finde mere information om fremtidsfuldmagter på www.borger.dk/fremtidsfuldmagt



Ny sundhedsreform tættere på dig

Fra 1. januar 2027 træder den nye sundhedsreform i kraft. Målet med den er at gøre sundhedsvæsenet mere enkelt og skabe bedre sammenhæng i den hjælp og behandling, du møder som borger.

Som en del af reformen bliver der oprettet 17 lokale sundhedsråd. Her skal kommuner og regioner arbejde tæt sammen, så beslutninger om sundhed bliver taget tættere på hverdagen og dig som borger.

Samtidig flyttes nogle opgaver fra kommunerne til regionerne, der afsættes økonomiske midler til at styrke det nære sundhedsvæsen, og der kommer flere praktiserende læger, så det bliver lettere at få hjælp tæt på, hvor du bor.

W Hvis du vil læse mere, kan du besøge Indenrigs- og Sundhedsministeriet på www.ism.dk/temaer/sundhedsreformen-2024

W og hvis du ønsker et overblik fra kommunernes perspektiv, kan du læse mere på www.kl.dk/sundhedsreformen

Støtte til demensudredning

Hos DemensHjørnets demenssygeplejersker kan du få støtte til demensudredning, hvis du har behov for hjælp og ikke har pårørende eller andre i dit netværk, som kan støtte dig i udredningsforløbet.

Et udredningsforløb kan være svært at navigere i, og derfor følger demenssygeplejersken dig tæt og hjælper med at skabe tryghed og sammenhæng i hele forløbet.

Det kan fx være at:

- følges med dig til samtaler hos din egen læge eller på hospitalet
- støtte dig i at forstå udredningsprocessen og hjælpe med praktiske gøremål som fx transport
- være bindeled mellem dig, sundhedsvæsenet og kommunens øvrige tilbud

Demenssygeplejerskerne arbejder tæt sammen med relevante fagpersoner i og uden for Aarhus Kommune for at sikre, at du får den støtte, du har behov for.

Du skal bo i Aarhus Kommune for at kunne benytte tilbuddet.



"Vi hjælper med at finde vej i demens-udredningsforløb og skaber tryghed og overblik. Vi tilbyder følgeskab til hospitalsbesøg og er en fast og gennemgående støtte gennem hele forløbet," siger Trine Lund, demenssygeplejerske hos DemensHjørnet.

Kontakt DemensHjørnet:

Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C

Telefon: 87 13 19 37

(mandag 9-16 og tirsdag-fredag 9-14)

E-mail: demenshjoernet@mso.aarhus.dk

W Læs mere: <https://demenshjoernet.aarhus.dk/raadgivning/demenssygeplejersker>



Små skridt

På forløbet 'Sundhed i balance' er små skridt, fællesskab og nye vaner med til at skabe mere balance i hverdagen. Mød to af deltagerne og hør, hvad forløbet har betydet for dem.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

Med fødderne plantet på gulvet og et fast greb om de røde elastikker løfter kursisterne armene mod loftet og sænker dem roligt igen. Dagens træning er i gang. Mens nogle arbejder sig gennem elastikøvelser for arme, skuldre, ryg og ben, snører andre skoene og tager en rask gåtur udenfor. Fælles er, at de første 30 minutter af hver kursusdag er dedikeret til bevægelse.

“Det er dejligt at starte dagen med at få pulsen op, og at vi træner os gennem hele kroppen. Man kan godt tabe pusten lidt,” siger Anita Toft Winther.

Hver anden uge i fire måneder har hun mødtes med ni andre på kurset ‘Sundhed i balance’, der skal give dem værktøjerne til at skabe varige forandringer og øget trivsel. Kurset har otte temaer, ét for hver mødegang, inden for emnerne mad, bevægelse, søvn og vaner.

Guldkorn

Solvej Jakobsen er særligt glad for de mange guldkorn, som hun oplever at få.

“Et guldkorn, jeg har taget med mig, er, at jeg skal tage forandringer i små skridt og ikke alt på én gang, uanset om det handler om kost, vægt eller træning,” siger Solvej Jakobsen og fortsætter:

“Jeg har lært mange ting, jeg ikke vidste i forvejen, som at se efter fuldkornsmærket, når jeg

køber brød. Og så er der andre ting, som jeg egentlig godt vidste, men som jeg er glad for at blive mindet om, som at jeg ikke skal se fjernsyn lige inden, jeg skal i seng, fordi det kan påvirke min søvn,” siger hun.

Slut med frigear

Nye vaner opstår ikke af sig selv. Første skridt er at få en større bevidsthed om de valg og rutiner, der former ens hverdag. Det har Anita fået øje for:

“Jeg er begyndt at tænke meget over, hvad jeg gør ubevidst, og hvordan jeg kan blive mere bevidst om de ting, jeg foretager mig. Nogle gange får jeg fornemmelsen, at min hjerne går i frigear, og så har jeg købt det, jeg lige syntes, uden jeg havde en plan for mine indkøb,” siger Anita.

Hun er beredt på at bruge en rum tid på at få alle de gode råd fra kurset omsat til nye vaner i sit liv. Mellem kursets mødegange arbejder hun videre med det, hun har lært, gennem små øvelser. Hun er fx begyndt at samle opskrifter på sunde hverdagsretter, så hun nemmere kan styre uden om færdigretterne i køledisken:

“Jeg kan jo godt lave mad. Nu laver jeg tit en dobbeltportion, så jeg kan fryse noget ned til de dage, hvor jeg ellers kunne finde på at købe en færdigret fra delikatessen, hvor jeg ikke altid kan se, hvad der er i.”

I samme båd

Både Anita og Solvej oplever, at de har stor gavn af at være sammen med andre på holdet.

“Jeg oplever, at vi er i samme båd, og det er rart at lytte til, hvad andre har af gode idéer, som får mig til at tænke: hov, det var da smart, sådan som hun fx laver sine mellemmåltider,” siger Solvej.

Hun er fx blevet inspireret af en anden deltager, der altid har skrællede gulerødder klar i køleskabet, til når den lille sult melder sig. Små greb, der gør det lettere at skabe nye vaner:

“Før tænkte jeg: Nå ja, jeg kan jo ikke gøre noget. Men nu har jeg fået mere selvtillid af at være på holdet og møde alle de andre.”

Anita oplever også, at de støtter hinanden på holdet.

“Vi hører jo af og til hinanden sige: Jeg faldt i. Men i stedet for at slå os selv i hovedet, så lærer vi, at det ikke gør noget, at man falder i. I stedet skal jeg tænke: Nu nyder jeg det, og så hopper jeg tilbage på vognen igen i morgen,” siger Anita, der slutter af med at pointere, at de bliver bevidste om ikke at udelukke bestemte fødevarer, men at det handler om at finde den rette balance. ■



“Vi har motion hver gang, og det er godt for at få skabt de gode vaner,” mener Anita Toft Winther

Sundhed i balance

‘Sundhed i balance’ er et forløb i Aarhus Kommune for dig, der ønsker at arbejde med vaner omkring mad, bevægelse, søvn og trivsel. Forløbet henvender sig til dig, der har forhøjet BMI og er motiveret for at ændre vaner.

Kurset består af 10 mødegange af 2½ time over fire måneder samt opfølgning efter tre og seks måneder.

Forløbet kombinerer oplæg, øvelser og erfaringsudveksling.

W Læs mere om forløbet på aarhus.dk/balance

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. Folkehusene 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 Trijby

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

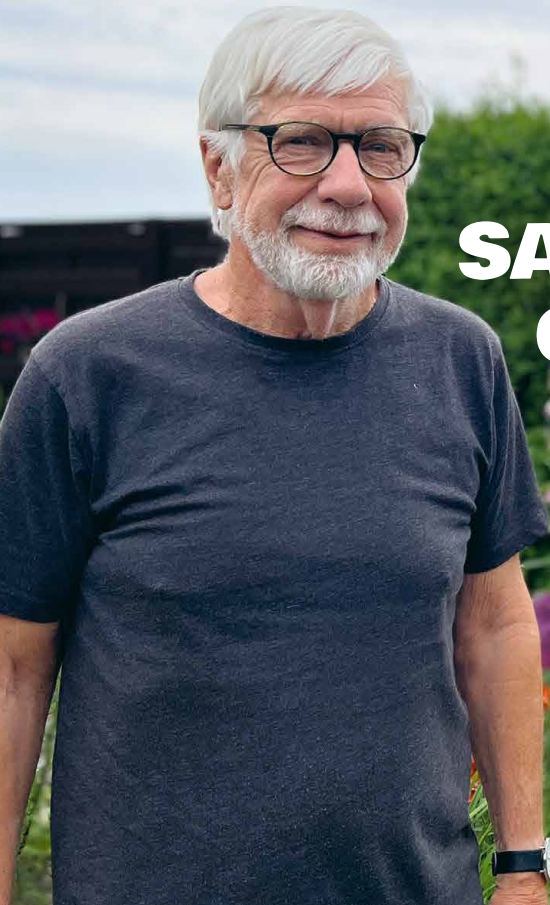
- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Ankersgade
- Folkehuset Dalgas
- Folkehuset Marselis

Helle Randlev
 41 85 86 66
 rahel@aarhus.dk

- Folkehuset Trøjborg

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





SANG, FÆLLESSKAB OG AMBITIONER I GOOD OLDIES

Da Olav Auken begyndte at synge i demenskor med sin kone, havde han ingen erfaring med korsang. Han har altid holdt af at synge, men aldrig lært det sådan rigtigt eller brugt det til noget. I fællesskabet om sangen opstod noget særligt. Noget, han ikke kunne give slip på, da hans kone gik bort. Det førte ham til koret Good Oldies, hvor han fra allerførste prøvegang følte sig hjemme.

Tekst: Camilla Steskow,

Foto Camilla Steskow,
Simon Dyrmosø og privat

Olav Auken bruger hver tirsdag på, sammen med omkring 30 andre seniorer fra 69 til 92, at at synge alt fra højskolesange til musicals – og det bliver han aldrig træt af.

”Koret er et sted, hvor jeg både kan udvikle mig og have det sjovt. Nogle gange kan jeg godt være træt og tænke ”jeg gider ikke i dag”, men så snart jeg går ind ad døren til en øvetime i Folkehuset

Risskov, forsvinder den følelse. Humøret vender, og jeg kommer hjem fyldt med energi.”

Ambitiøse amatører

I dag har han været medlem i fire-fem år, og for tre år siden blev han valgt som formand.

”Vi er et ambitiøst kor, og jeg er ambitiøs på vores vegne. Selvom vi er amatører, er vi dygtige, og vi vil altid gerne blive bedre. Som formand samler jeg ny inspiration

fra andre kor, kommer med nye idéer og sørger for, at vi er i bevægelse og prøver nye ting af.”

Et programudvalg sammen sætter korets repertoire med 12 sange hvert halvår, og så skal der ellers øves, så de bliver klar til at stå på scenen i folkehuse, på plejehjem og i kirker.

”Vi synger alt fra klassiske korsatser og højskolesange til moderne, rytmiske numre og musicalhits. Der skal være noget for alle, og vi tilpasser vores sange til dem, vi synger for.”

I foråret bød programmet blandt andet på musik fra de internationale musicals Chess og Cats, og til efteråret venter sange som En sang om kærlighed af Tue West, Fuld af nattens stjerner af Lis Sørensen og Sebastian, og ABBA's Mamma Mia.

Højere enhed

For Olav er koncerterne noget helt særligt, og koret glæder sig lige så meget som publikum.

”Vi er spændte, adrenalinen pumper, og vi gør os ekstra umage. Det er en fantastisk følelse, når sangene bevæger sig ud over scenen, og kor og publikum smelter sammen. Når man kan mærke deres respons i samme øjeblik. Så går det hele op i en højere enhed.”

Koret lægger vægt på at indtage publikum og sørger altid for, at der er fællessang med til koncerterne. På den måde bliver det i endnu højere grad en oplevelse, som koret og publikum deler med hinanden og skaber med hinanden.

”Det gør noget særligt, når vi synger sammen. Både for os i koret, men også sammen med publikum. Det udløser endorfiner i hjernen, og man bliver næsten høj af det. Det er en helt særlig oplevelse.”

Nødvendigt fællesskab

Til koncerterne er det særligt tydeligt, at et kor også kræver samarbejde for at lykkes. Alle stemmer har en rolle for sig, men også en plads ind i sammenhængen.

”Vi er afhængige af hinanden for at få hvert stykke til at lykkes, og det skaber et stærkt fællesskab i gruppen. Vi lærer hinanden godt at kende, når vi øver, og snakken går ivrigt i pauserne. Det er helt sikkert en stor del af koret, at det både skal være hyggeligt og lærerigt at være med. Vi vil noget med hinanden både i relationerne og i musikken. Det betyder rigtig meget for mig.”

Af samme grund mødes medlemmerne også om andet end kun sang og koncerter. Der er en årlig julefrokost og aktiviteter på kryds og tværs, hvor de for eksempel tager til amatørteater eller til kirkekoncerter sammen.

”Vi kan sagtens mødes om andet end sang, men sangen vil altid være det centrale. Man bliver afhængig af det; af den glæde, det giver. Det, vi skaber sammen, og den effekt, det har, er blevet en vigtig del af mig.” ■



OM GOOD OLDIES

- Pt. 28 medlemmer i alderen 69-92 år
- Øver hver tirsdag kl. 14.00-16.30 i Folkehuset Risskov
- Giver koncert seks gange om året
- Fire stemmer: Tenor, bas, sopran og alt
- Har plads til nye medlemmer

Vil du høre mere om koret, kan du kontakte formand Olav Auken

Telefon: 61 70 49 01

Mail: olav@auken.net



AMATØRKULTUR I FOLKEHUSENE

Samrådet for Amatørkultur i Aarhus Kommune giver mulighed for at booke gratis kulturoplevelser med dedikerede amatørgrupper som koret Good Oldies. Det giver amatørgrupper inden for kor, dans, teater og orkester mulighed for at optræde, og samtidig får aarhusianerne adgang til kulturoplevelser skabt i fællesskabets tegn.

W Er amatørkultur noget for dig? Gå på opdagelse her:

Samrådet for Amatørkultur: www.amatorkultur.dk

Fællesskaber i folkehusene: folkehuse.aarhus.dk



Onsdage med Johanne

Der er næsten 50 år mellem gymnasieeleven Johanne og Helge på plejehjemmet. Alligevel har de aldrig svært ved at finde noget at tale om. Bøger, barndom og hverdagsliv fylder samtalerne, når Johanne hver anden onsdag kommer som besøgsven gennem Røde Kors.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann

Der står bøger overalt i Helges lejlighed på Plejehjemmet Vejlbysgade. Fra gulv til loft fylder de reolerne, ligger i stabler på skrivebordet og stole. Historie, slægtsforskning, romaner, mode, biografier. Da Helge flyttede ind, havde han pakket omkring 100 flyttekasser med bøger. Der var plads til 60.

“Der skal også være plads til nye indkøb,” siger han med et smil og viser en af de seneste tilføjelser til bogreolen: Tim Knudsens fem bind om danske statsministre.

Det er onsdag eftermiddag, og snart banker det på døren. Johanne træder ind og Helges ansigt lyser straks op. De sidste otte måneder har hun været hans besøgsven gennem Røde Kors. Hun går i gymnasiet, og der er omkring 50 år mellem dem. Men samtalen flyder let.

“Vi taler om nogle helt andre ting, end jeg gør med mine venner,” fortæller Johanne. “Det er spændende at møde et menneske, som kommer med noget helt andet.”

Noget at glæde sig til

Det begyndte med en annonce på Instagram. Johanne så, at Røde Kors søgte besøgsvenner, og hun tog kontakt. Via plejehjemmets ergoterapeut blev hun sat sammen med Helge.

Og netop det at have ting i kalenderen at glæde sig til, betyder meget for Helge.

De seneste måneder har været svære. Gode naboer er gået bort, og en medarbejder, som han holdt meget af, er stoppet.

“Jeg talte med præsten herude,” siger han. “Hun hjalp mig videre midt i det svære.”

Præsten foreslog blandt andet, at han begyndte at bruge arrangementerne i Folkehuset mere. Det råd tog han til sig. Nu går han ofte til aktiviteter, senest et foredrag om bier, som han beskriver som “yderst spændende”.

På bordet ligger aktivitetskalendere både fra folkehuset og plejehjemmet. Datoerne er sirligt streget ud dag for dag, og Helge deltager i det meste. Men onsdagene med Johanne er nu helt særlige.

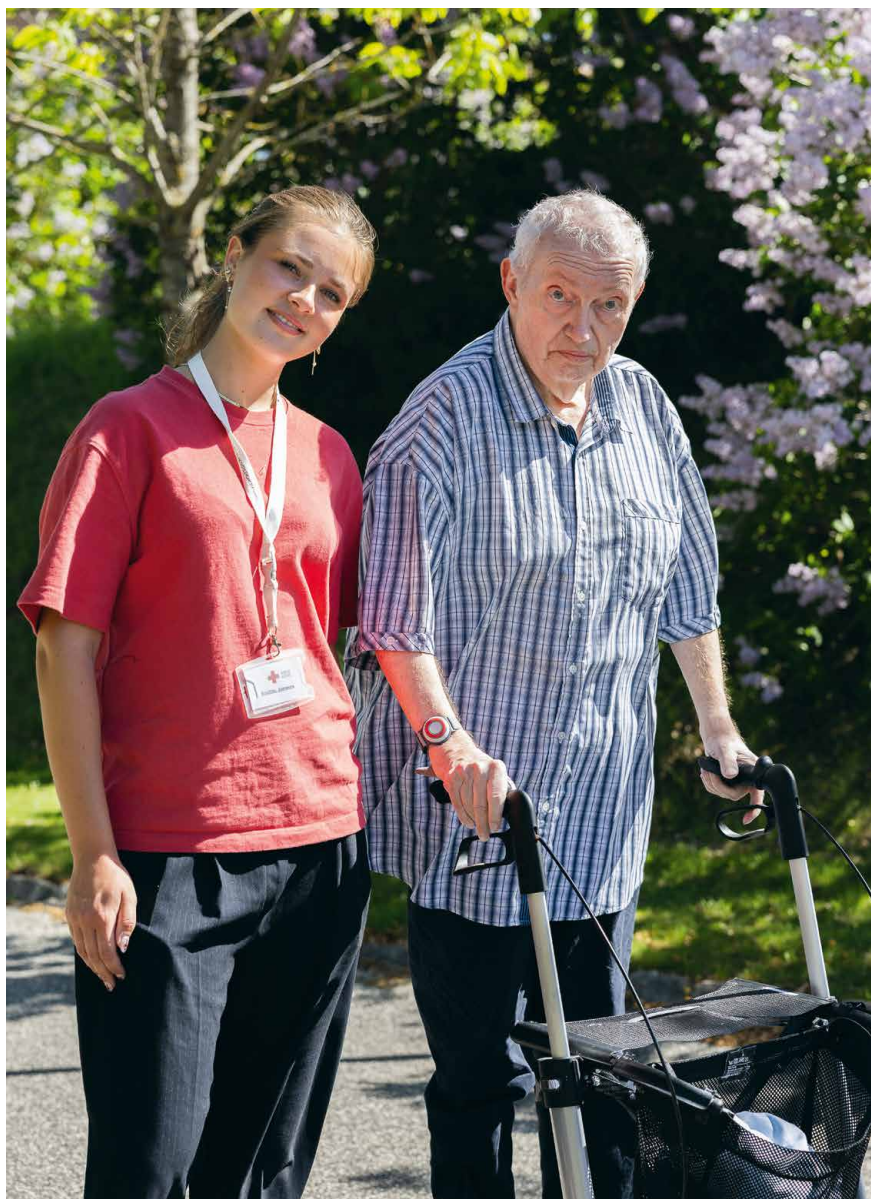
Et fælles sprog

De finder hurtigt ind i dagens samtale, som ofte kredser om bøger. Helge har næsten altid læst noget nyt siden sidst, og bøgerne er et naturligt fælles sprog mellem dem.

Johanne tror, at hun interesserer sig lidt mere for litteratur end mange af hendes jævnaldrende. “Måske er det fordi, min mor er dansklærer,” siger hun.

”Jeg er meget begejstret for bøger, og for at have én at dele det med”

- Helge



Johanne og Helge har været besøgsvenner gennem de sidste otte måneder. Nogle gange foregår besøget i lejligheden blandt bøgerne, andre gange går de en tur sammen i området omkring plejehjemmet, og to gange har Helge haft Johanne med i sin lokale boghandel, hvor han har handlet gennem 50 år.

Helge finder hurtigt en bog om filosofi frem i reolen, da Johanne fortæller, at hun snart skal til eksamen i faget.



Til ét af deres møder havde hun sin Dansk-Historieopgave med til Helge. Opgaven handlede om børn og barndom i 1800-tallet, og Helge læste den med stor interesse.

“Jeg blev virkelig glad for, at han syntes godt om min opgave,” fortæller hun. “Det gjorde mig næsten endnu mere stolt af den gode karakter.”

Samtalerne mellem dem handler ofte om netop barndom, opvækst og forskelle mellem generationer. Der er et halvt århundrede mellem deres livserfaringer, men også mange fælles interesser.

Midt i samtalen om opvækst tager Helge en bog frem fra Karl Ove Knausgårds værk *Min kamp*. Johanne genkender navnet, og fortæller, at hun har læst uddrag af bøgerne i gymnasiet i forbindelse med et forløb om alkohol i litteraturen.

“Jeg er meget begejstret for bøger, og for at have én at dele det med,” siger Helge flere gange med et smil.

Han har handlet bøger i den samme boghandel i Veri Centret i 50 år. To gange har Johanne været med ham.

“Det er hyggeligt og føles så meningsfuldt, at jeg kan hjælpe på den måde,” siger hun.

Mere end frivillighed

For Johanne handler det at være besøgsven både om at gøre en forskel, men hun mærker også, at hun lærer meget af det. Hun ved allerede nu, at hun gerne vil arbejde inden for sundhedsområdet - måske læse

medicin. Erfaringerne som besøgsven tager hun med sig videre.

Som barn fulgte hun ofte sin farmor rundt på plejehjem, når hun var frivillig til arrangementer.

“Måske er det derfor, det føles naturligt for mig at være her,” siger hun. “Det er nok ikke alle unge, der har det sådan.”

Besøget nærmer sig sin afslutning. Som altid taler de om, hvornår de ses igen.

Johanne fortæller, at hun kommer igen dagen efter sin eksamen i filosofi. Straks ruller Helge målrettet sin kontorstol mod de fyldte reoler. Imponerende hurtigt finder han en bog frem mellem de mange titler.

“Den her skal du kigge i,” siger han.

De bladrer sammen i bogen, mens Johanne genkender flere af navnene fra sit pensum. Samtalen fortsætter et stykke tid endnu mellem bøgerne i den lille lejlighed, inden de siger farvel.

Og om 14 dage banker Johanne på døren igen. ■

Bliv besøgsven

Som besøgsven er du med til at skabe nærvær, samtaler og gode stunder i hverdagen for et menneske på plejehjem. Besøgene kan handle om alt fra en kop kaffe og en god snak til fælles interesser som bøger, musik eller en gåtur.

Som frivillig bestemmer du selv, hvor meget tid du vil bruge, og hvordan jeres besøg skal forme sig.

Hvis du har lyst til at blive besøgsven eller høre mere, kan du bl.a. kontakte Røde Kors, Ældre Sagen eller plejehjemmet direkte. Du kan finde alle plejehjem og kontaktoplysninger på forstandere på Aarhus Kommunes hjemmeside.

 plejehjem.aarhus.dk

”Jeg elsker at være med, hvor det sker”

● **Mie Berthelsen**

Eventfrivillig i et folkehus

Tekst og foto: Camilla Steskow

Mie Berthelsen og hendes mand flyttede fra Lemvig til Aarhus for at fylde livets anden halvleg med flere kulturoplevelser. Som en del af storbylivet er hun blevet eventfrivillig i et folkehus.

”Det var helt vildt, så mange unge, der var!” Det fortæller Mie om dragbanko, en slags musikbanko, som hun var med til at afvikle i Folkehuset Møllestien til Vestergadefestivalen.

Hun fortæller om nogle af de mennesker, hun mødte, og det er tydeligt, at netop dét – mødet mellem mennesker – er kernen for Mie. Hun er nysgerrig af natur og elsker at snakke med nye mennesker. Høre deres historie. Det giver hende energi.

Som eventfrivillig melder Mie sig på banen, når der er arrangementer, der passer i hendes kalender. Hun tager fat med det, der er brug for, og elsker at engagere sig og gøre en forskel. Det har hun altid gjort, og hun kan ikke lade være.

”Jeg elsker at være med, hvor det sker, og melder mig nok i bund og grund, fordi jeg kan lide at få indflydelse – lide at skabe noget, der giver værdi for andre. Det giver mig så meget igen.”



Kunne du tænke dig at blive eventfrivillig?

Hvis du ligesom Mie elsker kultur og arrangementer, kan du blive eventfrivillig i dit lokale folkehus eller i KulturCrew på tværs af folkehusene. Det er frivillighed, når det passer dig – til arrangementer, du gerne vil være en del af.

W **Læs mere på**

folkehuse.aarhus.dk/eventfrivillig



“Jeg går i skole som skoleonkel”

● **Knud Møller Andersen**

Skolefrivillig på Bavnehøj Skole

Tekst og foto: Marie Overgaard Bering

“Det var med en vis bekymring, jeg gik på pension i 2011. Mit arbejde havde fyldt meget i mit liv – måske også lidt for meget, hvis man spørger min hustru. Jeg er uddannet radiomekaniker og senere svagstrømsingeniør, og jeg havde haft et langt og spændende arbejdsliv. Men jeg fandt hurtigt ud af, at mine erfaringer stadig kunne bruges til noget.”

“Jeg blev skoleonkel i en 1. klasse på Højvangskolen i Stavtrup, og hold da op, hvor kom jeg til at holde af de unger og deres lærere. Fem år var jeg i klassen, og det blev hurtigt det mest meningsfulde frivillige arbejde, jeg kunne forestille mig. Børnene satte pris på min hjælp, lærerne gav mig følelsen af at være nyttig, og min hustru lagde mærke til, at jeg altid kom hjem i godt humør.”

“Jeg har snart været skoleonkel i 12 år, og tre skoleklasser og et skoleskifte senere er min begejstring for rollen kun blevet større. Det er vel det bedste bevis på, hvor meget det betyder for mig. I dag er jeg på Bavnehøj Skole seks lektioner om ugen. Der er ikke mødepligt, man er frivillig, og det fungerer fint sammen med resten af seniorlivet. I Håndværk og Design mærker jeg, at der stadig er brug for min generation. Jeg voksede op med, at man reparerede ting og byggede selv. I dag får mange børn ikke de færdigheder med hjemmefra.”

“Det har også givet mig et tættere forhold til mine børnebørn. I dag er jeg i en 7. klasse, ligesom mit barnebarn. Så må jeg finde mig i lidt drilleri: ‘Morfar, hvorfor har du været så mange år om at komme i 7. klasse?’”

Se hvordan du bliver skoleonkel på næste side →



Bliv frivillig for børn og unge

Har du lyst til at bruge tid sammen med børn eller unge? I Aarhus findes der mange muligheder for fællesskaber på tværs af generationer, hvor ældre og yngre mødes gennem frivilligt arbejde. Du kan fx blive skoleonkel, højt læser eller udflugtsmakker i en børnehave eller vuggestue. Flere organisationer søger også frivillige til lektiehjælp, familiestøtte eller samtaler med unge.

Vil du vide mere, så kontakt frivilligteamet i Børn og Unge: frivilligbu@aarhus.dk

Bliv frivillig i dit lokale folkehus

I folkehusene er der mange muligheder for at engagere sig lokalt og møde nye mennesker. Her kan du fx være frivillig i caféen, stå for en aktivitet eller hjælpe til ved arrangementer. Frivilligkonsulenterne i folkehusene hjælper gerne med at finde en rolle, der passer til dine interesser og den tid, du har lyst til at bruge.

 folkehuse.aarhus.dk/frivilligkonsulenter

Vil du være frivillig?

Som frivillig kan du gøre en forskel for andre og samtidig blive en del af et fællesskab. I Aarhus er der mange muligheder for at engagere sig, uanset om du har lyst til at hjælpe børn og unge, skabe liv i dit lokale folkehus, støtte mennesker i en svær situation eller give en hånd med ved arrangementer og aktiviteter.

Her er eksempler på, hvor du kan gøre en forskel

Bliv frivillig parathjælper

Som frivillig parathjælper hjælper du mennesker i en akut eller sårbar situation, som mangler en hjælpende hånd i hverdagen. Det kan fx være at følge en til lægen, handle ind, hente medicin eller hjælpe med små praktiske opgaver i hjemmet. Du bestemmer selv, hvilke opgaver du siger ja til, og hvor meget tid, du vil bruge.

 rodekors.dk/parat/hjaelper

Bliv frivillig inden for kultur, kunst og sport

Har du lyst til at være med bag kulissen til koncerter, sportsbegivenheder eller kulturelle arrangementer i Aarhus? På platformen ReHelper kan du finde frivilligopgaver inden for kultur, kunst, sport og sociale arrangementer. Her mødes arrangører og frivillige, og du kan selv vælge de opgaver, der interesserer dig mest.

 portal.rehelper.dk/rethinker-aarhus

➔ Book en frivilligsamtale

Er du nysgerrig på frivilligt arbejde, men i tvivl om, hvor du skal starte? Frivilligcenter Aarhus tilbyder en gratis og uforpligtende frivilligsamtale, hvor I sammen kan tale om dine interesser, ønsker og muligheder. Efter samtalen er det op til dig at kontakte foreninger, der matcher dine interesser.

 frivilligcenteraarhus.dk

Borger- og pårørendepanelet: Det handler om medbestemmelse og dialog

I efteråret 2025 inviterede Sundhed og Omsorg borgere og pårørende til at deltage i et nyt borger- og pårørendepanel. Opgaven for panelet er at sætte fokus på samarbejdet med borgere og pårørende i arbejdet med den ny ældrelov og på den måde være med til at komme med ideer og forslag til løsninger, som kan hjælpe ældre og pårørende i hverdagen.

Panelet mødtes første gang i januar 2026, hvor temaet var pårørende- rollen - dilemmaer og muligheder. Her var 40 personer tilmeldt. Panelet mødtes anden gang i april 2026, hvor emnet var selvbestemmelse.

Her kan du møde to af deltagerne fra panelet, som fortæller om, hvad de ønsker at bidrage med.

Hvad er borger- og pårørendepanelet?

Panelet består af frivillige aarhusianere, der ønsker at give deres idéer og inputs til fremtidens sundheds- og ældreområde. For at blive en del af panelet skal man enten modtage ydelser i Sundhed og Omsorg eller være pårørende til en borger, der gør.

Der afholdes årligt fire temamøder om centrale emner indenfor sundheds- og ældreområdet.

W Læs mere om panelet og tilmeld dig på aarhus.dk/panel

Hvem bestemmer hvornår hjælpen skal komme og hvem, der kommer?"



Jeg vil gerne have indflydelse

Tove Riemer, pensionist, folkedanser og frivillig Rethinker

"Jeg meldte mig til panelet, fordi jeg gerne vil have indflydelse. Jeg er pensionist og får også hjemmehjælp. Tidligere har jeg læst til ergoterapeut og har arbejdet som handicaphjælper, så jeg kender systemet fra begge sider. Men først og fremmest er jeg meget nysgerrig, og jeg vil altid gerne have lov til at sige min mening."

"For mig handler arbejdet i panelet om at få medbestemmelse fx i forhold til hjemmehjælp: Hvem bestemmer hvornår hjælpen skal komme og hvem, der kommer?"

"Så jeg håber, at jeg kan være med til at gøre en forskel, når det handler om den hjælp, som de ældre får. For eksempel er det jo træls både for den ældre og for dem, der kommer ud for at gøre rent, hvis den ældre hellere vil have hjælp med at pynte op til jul, men det kan man jo ikke bare uden videre."

"Men jeg synes, det er fantastisk, at kommunen tager det op, og at de tager imod alle de gode ideer og forslag, så vi kan være med til at ændre noget."

Det er en kæmpeopgave

Knud Østergaard,

pensionist, beboerformand i ældreboligerne på Dalgas Avenue

"For mig var det interessen i ældres vilkår, der gjorde, at jeg meldte mig til panelet. Jeg bor tæt på 80 ældre mennesker her på Dalgas Avenue, hvor jeg er beboerformand og derudover hjælper til, hvor jeg kan, fx med at holde området. Og her oplever jeg jo ting i hverdagen og hører om de frustrationer, de ældre af og til har."

"Jeg håber, at jeg kan bidrage med ideer og forslag til at hjælpe med de problemer, som de ældre oplever, fx det dér med selvbestemmelse, som der står i loven: Hvad ligger der i det? Ordet er fint, men hvordan skal vi realisere det. Det synes jeg er en kæmpeopgave. For det kan jo godt gøres med de små ting, men hvad med de lidt større ting? Alt det, der kræver mere tid."

"Jeg synes, møderne i panelet har været gode. Det er gode emner og svære emner. Og her er det fint, at vi sidder i små grupper, og alle kommer til orde. Det er meget værdifuldt!"

"Ordet er fint, men hvordan skal vi realisere det. Det synes jeg er en kæmpeopgave."



Tilmeld dig Vital Nyt

Kultur-,
sundheds- og
fritidstilbud

Aktuelle
arrangementer
og aktiviteter

Inspiration til
en aktiv og
meningsfuld
hverdag

Nyt fra Aarhus
Kommune på
sundheds- og
ældreområdet



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

Tilmeld dig her: vital.aarhus.dk/nyhedsbrev



Du kan altid afmelde dig igen.

Kærlighed og krop

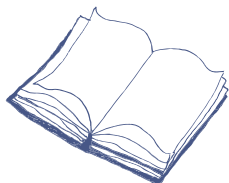
Kærlighed og krop er omdrejningspunktet for august måneds fem anbefalinger. Her møder du fortællinger, hvor relationer, følelser og intimitet spiller en central rolle på vidt forskellige måder. Det er fortællinger med noget på hjerte, der rusker op i vores fordomme, tanker om måder at leve livet på og – ikke mindst – om kærlighed, som kommer i mange versioner.

Alle bøgerne kan lånes på Aarhus Bibliotekerne, og du vælger selv, om du vil læse dem som bog, lydbog eller e-bog.

Så kig forbi dit lokale bibliotek og find den anbefaling, der taler mest til dig.

God fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman

Den eneste af Martha Flyvholm Tode (2026)

e-bog eller bog

Liva er netop fyldt 30 og har fået sit drømmejob som præst, men mens veninderne taler om bryllup og babyer, føler hun sig mere alene end nogensinde. Hun har aldrig haft en kæreste, og i et øjebliks panik downloader hun en AI ved navn Elias for at få hjælp til sine prædikener. Snart bliver samtalerne mellem dem mere intime, og Liva begynder at tvivle: Kan man elske en algoritme? Kan en relation være virkelig, hvis ingen andre anerkender den?

Den eneste er en roman om tro og ensomhed, om gamle traditioner og nye teknologier – og om at søge mening i relationer, der måske kun eksisterer for at spejle os.



Roman

På alle fire af Miranda July (2024)

lydbog, e-bog eller bog

På alle fire følger en 45-årig kunstner, der vender ryggen til forventningerne om det rigtige kvindeliv og undersøger, hvad frihed kan være, når man tør rive sig løs. Hun er kunstner, mor og har mistet sig selv i sit ægteskab. Hun planlægger en rejse tværs gennem USA, men ender i stedet med at tage en spontan afkørsel og tjekke ind på et anonymt motel. Her begynder en uventet og krævende rejse mod at genfinde sig selv.

Romanen er både sexet og humoristisk, og den skildrer en midaldrende kvindes forsøg på at skabe en ny balance, mens hendes verden står på hovedet.



Roman

Brian og Stefan for evigt: Bøsseroman af Bjørn Rasmussen (2024)

lydbog, e-bog eller bog

Brian og Stefan vokser op som brødre, men bliver også elskere. De er grænseløse, kropsligt nysgerrige og bundet sammen af en kærlighed, der trods normer. Brian bor med sin mor på en rideskole, og da hun tager plejebarnet Stefan ind, opstår et bånd, der kun vokser. De deler køjeseng og hemmeligheder, som især Stefan tager alvorligt.

Han drømmer om at blive hund og sparer sammen til en dragt af ægte hundepels. Men Brian kæmper med frygt for omverdens vold og homofobi, og han tør ikke stå ved deres kærlighed i det åbne. En dag forsvinder Stefan.

Brian og Stefan for evigt er en roman om queerkærlighed, sorg, identitet - og om to mennesker, der forsøger at slippe fri af de normer, de er opdraget til.



Roman

Bristefærdig af Cecilie Lind (2025)

lydbog, e-bog eller bog

Et manifest over et kvindeliv, hvor moderskabet fylder alt. En kvinde i trediveerne vandrer ensomt gennem tilværelsen med en kærlighed, der ikke har noget sted at høre til. Hun bliver gravid efter en affære, men straks efter fødslen bliver barnet taget fra hende. I journalen står der, at hun har fået fjernet en tumor, og at hendes moderskab er en vrangforestilling. Men hun ved, at hun er mor. En nat bryder hun ind på hospitalet og henter sin datter. I et gammelt hus i skoven forsøger de at overleve, mens sandheden omkring dem bliver kaldt løgn.

Romanen er en intens fortælling om moderskab, længsel og kærlighed mellem mødre og døtre.



Roman

Af blod og aske af Jennifer L. Armentrout (2024)

lydbog, e-bog eller bog

De to kongers krig har kastet landet i mørke, og Poppy er fra fødslen udvalgt til at sikre gudernes gunst. Som den udvalgte lever hun et isoleret liv, hvor ingen må røre hende eller se hende i øjnene. Hele kongerigets fremtid hviler på hendes skuldre, og hun har aldrig betvivlet sin pligt - indtil mødet med livvagten Hawke. Han udfordrer alt, hun tror på, og vækker en forbudt længsel efter frihed og kærlighed. Mens begæret vokser, bryder krigen løs, og Poppy hvirvles ind i en kamp, der truer med at ændre hele verden.

Af blod og aske er første bind i en romantasy-serie fyldt med magi, intriger og intens romance for voksne læsere.

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

Flere anbefalinger?

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





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".

INGRID SCHMIDT

Ingrid Schmidt er historien om, at det at drømme ingen alder har. Og det er historien om, hvordan et urealistisk drømmeprojekt blev til den helt rigtige drømmebolig. Det lyder næsten som noget fra et eventyr: Et gammelt, tørlagt vandtårn bliver forvandlet til en moderne bolig med panoramaudsigt over Aarhus. Men denne historie handler ikke kun om mursten og arkitektur. Den handler også om viljestyrke, sammenhold og en familie, der nægtede at give op - selv da projektet så næsten umuligt ud.

Tekst og foto: Kurt Leth

I dag bor 85-årige Ingrid Schmidt i det 17 meter høje vandtårn ved Terp Skovvej i Fredensvang. Her har hun sammen med sin nu afdøde mand Bent og deres fem børn skabt et hjem helt ud over det sædvanlige. De fleste ville nok tænke, at fire etager og 50 trappetrin ikke ligefrem er drømmeboligen for en kvinde på 85 år. Men der tager de fejl, hvad Ingrid Schmidt angår.

"Jeg håber faktisk, at tårnet bliver min sidste station i livet," siger hun og smiler.

Mødt med skepsis

I mange år boede Ingrid og Bent i en smukt renoveret 50'er-villa på Vega-vej i Højbjerg blot få hundrede meter fra vandtårnet. De havde brugt mange kræfter på huset og havde egentlig fået det præcis, som de ønskede.

"Vi havde gjort det hele i stand, og livet var blevet både nemt og bekvemt for os," fortæller Ingrid.

Alligevel blev deres blik ved med at søge mod det gamle vandtårn, når de gik ture i området. Det

stod forladt og slidt, men samtidig smukt og rankt midt i landskabet.

"Der var noget særligt over det. Vi begyndte at lege med tanken om, at det kunne blive vores hjem. Først som en lidt urealistisk drøm, men langsomt voksede modet til faktisk at prøve."

Ikke alle omkring dem syntes dog, det lød lige fornuftigt.

"Flere af vores venner rystede lidt på hovedet ad os," fortæller Ingrid.



Lyset i tårnet skifter hele tiden. "Selv på en gråvejrsdag er her smukt," siger Ingrid.



“HELE PROJEKTET HAR VÆRET ET FAMILIEANLIGGENDE. JEG FØLER MIG UTROLIG HELDIG OVER AL DEN HJÆLP, VI HAR FÅET FRA VORES BØRN.”

Store byggeprojekter

Men familien Schmidt var vant til store projekter. Tidligere havde Ingrid og Bent overtaget et faldefærdigt landbrug på Vejleegnen. Bent tog fri fra sit arbejde som VVS'er i hele fem år, mens familien levede af Ingrids lærerløn.

“Det var hårde år, men vi klarede det. Landbruget blev til et lille hobbybrug med køer, vindmøller og solpaneler. Vi havde også vores eget kildevand fra områdets høje skråninger.”

Så da tanken om at omdanne et gammelt vandtårn dukkede op, var det egentlig bare familiens tredje store byggeeventyr.

“Vi var jo ikke helt unge læn-gere,” indrømmer Ingrid. “Vi var kommet ind i halvfjerdserne, da vi gik i gang med vandtårnet, men vi havde stadig masser af energi og gå-på-mod.”

Købt for en “slik”

Vandtårnet blev oprindeligt opført i 1927 og rummede 100.000 liter vand. Det forsynede området og leverede også vand til Odderbanens

lokomotiver. Og det var faktisk datteren Ditte, der satte skub i det hele. Hun fandt frem til ejeren af vandtårnet og opdagede, at det var til salg. Ejeren havde selv haft planer om at lave kontorer i bygningen, men havde opgivet projektet undervejs, fordi en ombygning ville blive for bøvlet.

Så familien Schmidt købte vandtårnet i 2002 for 120.000 kroner - billigt vil nogen sige. Og dermed begyndte et nyt byggeeventyr, som skulle vise sig både at være fantastisk, udmattende og fyldt med udfordringer. Der gik nemlig 16 år, fra familien købte vandtårnet, til de kunne flytte ind.

Ikke mindre end tre forskellige borgmestre nåede at sidde på posten, mens familien sendte ansøgning på ansøgning til kommunen for at få byggetilladelse.

“Det var en sej kamp,” fortæller Ingrid. “Jeg tror, vi sendte omkring 50 ansøgninger afsted gennem årene. Og ja, der var perioder, hvor det hele så ret sort ud.”

Ingrid elsker kunst, selv om væggene i tårnet er næsten tomme. Hun overvejer at lave et lille galleri på tredje etage, fordi lyset og rummene egner sig godt til det.

Tårnet som eksamensopgave

Der kom først rigtig fart i projektet, da sønnen Morten trådte til. Ligesom sin far er han uddannet VVS'er, og han brugte projektet som afgangsupgave til uddannelsen som bygningskonstruktør.

“Uden Morten var det aldrig lykkedes. Han blev nærmest projektets motor og kunne tale med myndighederne på en både kvalificeret og ligeværdig måde,” fortæller Ingrid.

Det var også Morten, der fandt de rigtige håndværkere: tømrere, elektrikere, malere og endda en (dansk) kirkemurer, som blev hentet hjem fra Los Angeles for at arbejde på det ottekantede vandtårn i fire måneder.

En af de helt store hurdler var at fjerne tårnets kæmpestore vandbeholder. At få den væk tog hele fem uger.

“Hele projektet har været et familieanliggende,” forklarer Ingrid. “Jeg føler mig utrolig heldig over al den hjælp, vi har fået fra vores børn.”

Ottekantet køkken

Udefra kan man let tro, at der må være trangt inde i det gamle tårn, men sådan opleves det slet ikke. Fra indgangen er der en elevator, og lige overfor er der trapper op til de øverste etager. Boligen rummer 86 kvadratmeter fordelt på fire etager. I stueplan ligger køkken-alrummet, som er specialbygget til det ottekantede rum.

“Det var ikke nogen nem opgave at få et køkken til at passe ind her,” fortæller Ingrid.



Solnedgangen over søen
slår, ifølge Ingrid, alt.

”... FORDI VI SKABTE ALT DET HER SAMMEN, FØLER JEG NÆSTEN STADIG, AT HAN ER HER.”

Men resultatet er både elegant og praktisk. I køkken-alrummet samles børn, børnebørn og venner omkring spisebordet. Der er lige plads til det nødvendige. I stue-etagen er der også et lille toilet med vaskemaskine.

Ud mod tårnets væg slynger en smuk trappe sig op gennem etagerne.

“Trappen var faktisk noget af det sværeste at lave. De første firmaer måtte opgive opgaven, før vi fandt den rigtige løsning.”

Og resultatet er imponerende. Trappen følger husets skæve vinkler med stor elegance og synes næsten som et kunstværk i sig selv. Når man bevæger sig op gennem etagerne, mødes man af lyse og enkle rum med en næsten meditativ ro. Her er ingen tunge gardiner, overfyldte vægge eller store møbler, der tager opmærksomheden.

Lyset som hovedperson

De omkring 30 vinduer sender dagslyset ind fra alle vinkler, og udsigten ændrer karakter hele dagen.

“Det har været vigtigt for os at give plads til lyset. Derfor har vi valgt en enkel indretning uden gardiner og uden for mange ting omkring os,” siger Ingrid.

På de første par etager er udsigten imponerende for til sidst at blive decideret storslået, når man når op på tredje og fjerde sal.

Fra øverste etage er der 360 graders udsigt over Aarhus og omegn. Mod vest ligger Brabrand Sø som et glitrende landskab.

Mod øst kan man se Aarhus Ø og byens højhuse. Tæt ved ligger ACF's anlæg, hvor Ingrid faktisk kan følge byens successpillere træne. Og mod syd rejser Marselisborgskovene sig i grønne nuancer.

Holder sig i gang

Trappen fra tredje etage til fjerde er stejl. Ingrid indrømmer, at hun er snublet et par gange. Heldigvis uden alvorlige skader.

“Derfor er jeg begyndt på et kursus på MarselisborgCentret, hvor vi lærer om balance og om at undgå fald. Det giver mig tryghed, fortæller hun og smiler.

“Når man nu har valgt at bo i et hus med 50 trapper som 85-årig, må man jo også lære at bruge benene rigtigt.”

Bliver man ikke lidt for gammel til et hus med 50 trapper?

“Det håber jeg ikke,” svarer Ingrid og ler.

Den store kærlighed

Samtalen falder naturligt på hendes mand Bent, som døde for fire år siden.

“Selvfølgelig har det været hårdt. Men fordi vi skabte alt det her sammen, føler jeg næsten stadig, at han er her.”

Ingrid taler varmt om sine fem børn og syv børnebørn, hvoraf fire af børnene bor i Østjylland, og familien kommer ofte i vandtårnet.

“Jeg føler mig meget privilegeret. Vi hjælper hinanden, og jeg er stadig en del af hverdagen hos børn og børnebørn.”

Om torsdagen er hun frivillig i Den Gamle Bys skrædderværksted, hvor hun er med til at genskabe tøj, som det blev syet og båret før masseproduktionens tid. Og en ugentlig gåtur, teaterbesøg, kunstudstillinger og samvær med familie og venner holder hende aktiv.

“Så selvom jeg har mistet min mand, keder jeg mig ikke. Og jeg føler mig heller ikke ensom.”

Har du et råd til andre, der mister deres ægtefælle?

Ingrid tænker sig lidt om.

“Jeg er jo ikke klogere end andre, men jeg tror, det er vigtigt, at man ikke lukker sig inde. At man kommer ud blandt andre mennesker, får snakket om tingene og finder nogle fællesskaber.” ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

**vital.aarhus.dk/
portraetter**

Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Folkehusenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler
- Boligindretning
- Børnehjælpemidler
- Kørsel til læge og speciallæge
- Omsorgstandpleje

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgntelefonen på 86 12 10 21.

Hvis du har spørgsmål om hjemmepleje, har brug for at aflyse /ændre et besøg eller høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket kan du kontakte hjemmeplejen i lokalområdet.

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:
www.aarhus.dk/msokontakt



Frit valg

Aarhus Kommune har godkendt en række virksomheder som leverandører af pleje, praktisk hjælp, madservice, tøjvask og indkøb.

Pleje og praktisk hjælp

Aarhus Kommune

Tlf.: 87 13 16 00 / www.aarhus.dk

Carelink Pleje

Tlf.: 70 70 50 30 / www.carelinkpleje.dk

Sundplejen

Tlf.: 22 97 04 10 /
www.sundplejen.dk

Svane Pleje

Tlf.: 87 70 60 10 /
www.svanepleje.dk

Kærfuld

Tlf.: 61 47 62 64 / www.kaerfuld.dk

Praktisk hjælp

DS Rengøring

(Er du visiteret efter Ældreloven til helhedspleje kan du ikke benytte denne leverandør.)

Telefon: 22 82 83 21
<https://dsrengoring.dk/>

Madservice

Det Danske Madhus

Tlf.: 70 70 26 46 /
www.detdanskemadhus.dk

Sønderup Landkøkken

Tlf.: 98 65 32 94 /
www.sonderup-landkokken.dk

Indkøb

Letskøb

Tlf.: 86 14 54 32 / 86 14 01 79

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69

Tøjvask

Textilia

Tlf.: 44 22 07 07 / www.textilia.dk

Elis

Tlf.: 35 85 32 83 / www.Elis.dk



Hjælp og støtte

Har du eller en ældre, du kender, akut brug for hjælp i hverdagen?

Det kan være et trykkesopkald eller aflastning i hjemmet? Det kan også være deltagelse i en sorg- eller livsmodsgruppe for efterladte, hjælp til at våge over en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

Ældre og pårørende, som står i en svær livssituation, kan få hjælp i en række frivillige organisations netværk for støtte til ældre og pårørende.

→ Læs mere i pjecen 'Sammen om et bedre liv', som du blandt andet finder på:

www.aarhus.dk/bedreliv



Helhedspleje

Har du brug for pleje og praktisk hjælp, og har du nået folkepensionsalderen, bliver du visiteret efter den nye ældrelov. Her bliver din hjælp samlet i ét sammenhængende forløb, som vi kalder helhedspleje.

Har du spørgsmål til din støtte og pleje, oplever du ændringer eller undrer du dig over noget, skal du kontakte personalet, du møder. Ønsker du at vide mere om helhedspleje, hvordan det foregår, og hvem du møder, kan du læse mere på hjemmesiden: **aarhus.dk/helhedspleje**. Her finder du også et link til en postkasse, hvor du kan stille generelle spørgsmål om ældreloven og helhedspleje i Aarhus Kommune.



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

