

JUNI

Vital

2025

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

**Snyd
svindlerne**
- før de snyder dig
side 32

Ruth Gammelgaard

**“Du skal bruge
et helt liv på at
forstå, hvad det
koster at blive
ved med at være
dig selv.”**

SIDE 10



**SUNDHED OG
FÆLLESSKABER**

(MANDE) YOGA

SIDE 42

DEN SVÆRE FLYTNING

SIDE 18

OPSKRIFTER

SOMMERTÆRTER

SIDE 38



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



25% rabat
til dig
over 60 år
på hele brillen

**Gratis
synstest**
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Ryesgade · City Vest · Tilst Bilka
Viby Centret · Veri Center

Bestil synstest
på louisnielsen.dk

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2fort og andre tilbud. Gratis synstest med sundhedstjek ekskl. OCT (digitalt 3D scan).

Vi skal møde hver overgang med faglighed og nærvær

Livet er fyldt med overgange. Fra barn til ung, fra voksen til ældre – hver fase bringer nye erfaringer, nye udfordringer og nye muligheder. Som ældre står vi måske over for en overgang, hvor kroppen ændrer sig, hvor hverdagen ser anderledes ud, og hvor vi i stigende grad har brug for støtte fra andre. Men én ting forbliver uforandret: ønsket om at leve et liv, der giver mening og værdi.

I Sundhed og Omsorg møder vi hver dag mennesker med vidt forskellige behov. Nogle har brug for genoptræning for at genvinde deres selvstændighed. Andre har behov for fast hjemmepleje for fortsat at kunne blive boende i eget hjem. Og nogle har brug for et nyt hjem på plejehjem. Uanset livssituation er det vores opgave at sikre, at alle får den støtte, de har brug for – og at hjælpen opleves som tryk, relevant og meningsfuld.

Overgangen til den nye ældrelov

1. juli træder Danmarks nye ældrelov i kraft. En lov, der lægger vægt på mere selvbestemmelse til den ældre, større tillid til medarbejderne og et tættere samspil mellem kommune, pårørende og lokalsamfund. Centralt i loven står ønsket om en mere fleksibel ældrepleje med afsæt i den enkeltes behov og ønsker. For vi har ikke alle brug for det samme, og derfor skal vi heller ikke have den samme hjælp.

Det betyder et opgør med de standardiserede løsninger, mange har mødt tidligere. I stedet for at blive visiteret til bestemte ydelser,

fx hjælp til bad eller rengøring, visiteres man nu til en samlet pakke, hvor man i højere grad selv er med til at bestemme, hvad tiden skal bruges på. Ligesom medarbejderne får større mulighed for at bruge deres faglighed og kendskab til den ældre til at træffe de beslutninger, der skaber mest værdi. To naboer kan være visiteret til samme pakke, men have vidt forskellige behov. Derfor kan hjælpen også se forskellig ud. Det er en ny måde at tænke ældrepleje på.

Forandring tager tid. Overgangen fra tidligere visitation til den nye ældrelov sker gradvist. Ikke alle vil mærke en forskel fra dag ét. Men jeg tror på, at vi i Aarhus har et stærkt fundament at bygge på.

Velkendte medarbejdere

I mange år har vi arbejdet med faste tværfaglige teams, så den ældre får besøg af den rette medarbejder og af mennesker, de kender. Og på plejehjemmene er en vigtig del af hverdagens omsorg at skabe hjemlighed og give den enkelte ældre indflydelse på eget liv. Når sproget glipper, eller kroppen siger fra, træder medarbejdernes faglighed, opmærksomhed og menneskelige forståelse til.

Med den nye ældrelov åbner vi døren til en ny måde at tænke omsorg på. Det bliver ikke uden udfordringer, men i Aarhus er vi klar til at omsætte de gode intentioner til hverdagsliv – med åbenhed, faglighed og altid med blik for den enkelte ældre.

Med venlig hilsen



Heidi Have

Ældre- og Omsorgschef

Vital

Redaktion

Redaktør: Jannie Lindberg Sundgaard

Art director: Asta Juul-Nyholm Sjøstedt
og Willads Lehmann

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: lrs@bording.dk

Om magasinet

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

Magasinet udkommer seks
gange årligt til byens seniorer og
førtidspensionister: Medio februar,
april, juni, august, oktober og
december.

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

Vital

Tryk: Bording Danmark A/S
Oplag: 63.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen



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.

Find flere
historier på
vital.aarhus.dk

ARTIKLER

- 10** **Portræt:**
Ruth Gammelgaard
- 18** **Den svære flytning:**
Downsize
- 22** **Fotoreportage:**
Metalværkstedet
- 26** **Tilbud:**
Forebyggelseskonsulenterne
- 28** **Perspektiv:**
Hvordan finder vi ro i en
verden af kaos?
- 34** **Kurt kommer forbi:**
Jane Møller
- 52** **Folkehusene:**
Madklub med manér

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 42** Yogamænd på Folkestedet
- 46** Kronisk syg og kronisk
optimist
- 48** Sang for krop og sjæl

ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold og kolofon
- 06** Vær med
- 17** Ældrerådvalg
- 30** Det betyder Ældreloven
for dig
- 31** Min dialog, Aarhus
- 32** Snyder svindlerne - før de
snyder dig
- 41** Budde og borgerne
- 45** Borgerservice
- 54** Folkehusoversigt
- 55** Frivilligkonsulent oversigt
- 56** Bibliotekerne anbefaler

MAD

- 38** Opskrifter på
sommertærter

Bestil/afbestil Vital-magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, 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.



FÆLLESSKAB I FOLKEHUSENE



Sommerliv i folkehusene

Folkehusene er åbne alle ugens dage hele året rundt, og selvom mange faste aktiviteter holder sommerferie, er der stadig arrangementer, åbne caféer og hygge i husene.

Kom og vær med - eller tag initiativ til et nyt sommerfællesskab. Måske har du lyst til at møde andre til en gåtur i lokalområdet, en kreativ eftermiddag, en sommersnak over en kølig forfriskning - eller noget helt andet?

Det er som altid gratis at låne lokaler til åbne aktiviteter og arrangementer.

Læs mere på:

 folkehuse.aarhus.dk

Fredagsbar

Kom og vær med, når frivillige i folkehuset byder ind til en hyggelig fredagsbar. Baren byder på kolde drikke med og uden alkohol, og når sommer-solen skinner, rykker vi ud på den dejlige terrass

Kom alene eller tag din nabo eller ven med under armen og få en snak med nye venner eller gamle bekendte.

Alle er velkomne. Vi glæder os til at se dig.

Dato: Den 27. juni og 25. juli kl. 15.00-17.30

Sted: Folkehuset Tranbjerg,
Torvevænget 3A, Tranbjerg

Læs mere på:

 aarhus.dk/fredagsbar

Cykeloplevelser

Hver fredag kan du komme med ud og få frisk vind i ansigtet, imens du oplever byen og naturen omkring dig i en af vores to rickshaws med Tina og Eigil som cykelpiloter. Tilbuddet er til dig, der bor i seniorbolig, plejebolig eller privatbolig.

Mød blot op fredag kl. 11.00 foran folkehusets café. Tina og Eigil glæder sig til at cykle og opleve nyt sammen med dig.

Dato: Hver fredag kl. 11

Sted: Folkehuset Carl Blochs Gade,
Carl Blochs Gade 30, Aarhus C.

Læs mere her:

 aarhus.dk/cykeloplevelser

Hvad savner du?

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

Læs mere om arrangementer, aktiviteter, lokale lån og find kontaktoplysninger til frivilligkonsulenterne på folkehuse.aarhus.dk eller side 54-55.

Banko

Kom med til en hyggelig eftermiddag med bankospil.

Vi sælger plader og lotteri fra kl. 13.00-14.00, og bankospillet starter kl. 14.

Midtvejs holder vi en pause, hvor der er tid til snak og hygge. Her er det også muligt at købe brød til kaffen.

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

Dato: Fredage i lige uger fra kl. 13.00.

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikær Toften 6, Risskov

Læs mere på:

 aarhus.dk/banko

Film Klub

Kom med til en hyggelig filmeftersmiddag, hvor vi denne gang skal se "Romulus My Father", baseret på Raimond Gaitas erindringer af samme titel. Filmen handler om Romulus, hans smukke kone og deres udfordringer ved at opfostre deres søn, Raimond. Det er historien om umulig kærlighed - og samtidig en hyldest til det ubrydelige bånd mellem forældre og børn.

Det er gratis at deltage, og der er mulighed for at købe kaffe og kage for 30 kr.

Alle er velkomne.

Dato: Den 26. juni kl. 15.00

Sted: Folkehuset Sabro, Sabro Kirkevej 151, Sabro

Læs mere på:

 aarhus.dk/filmklub

GARN for ledige

Hver maske tæller, også i det personlige og sociale netværk. Er du arbejdsledig eller sygemeldt og vild med garn, så er du inviteret til GARN for ledige.

Når man er ledig, kan man godt føle sig udenfor fællesskabet. Man kan have brug for at skabe nye fællesskaber, hvor man kan støtte hinanden og få ny energi.

Kom med i vores hyggelige og kreative fællesskab, hvor vi mødes på tværs af alder og faglige kompetencer. Om du er nybegynder eller mesterstrikker er ikke vigtigt. Værten, Anja, viser vejen, så alle kan være med.

Dato: 23. juni og 30 juni kl. 9.30-12.00

Sted: Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, Aarhus C

Læs mere på:

 aarhus.dk/garn



Repair-café

Er din hårtørrer gået i hårdknude, eller strejker din støvsuger? Lad frivillige fikse dine ting og sager.

Mange af de ting vi smider ud, fordi de ikke længere virker, kan sagtens repareres og bruges igen.

Hos folkehusets Repair-café kan du få hjælp til at reparere lamper, møbler, køkkenmaskiner, tøj og mange andre ting.

Dato: Den 3. mandag i måneden

Sted: Folkehuset Mårslet, Langballevej 3A, Mårslet

Læs mere på:

 aarhus.dk/repair-cafe

MERE FÆLLESSKAB

Samtale-makker søges

“Sammen på tværs” søger frivillige samtale-makkere, der har lyst til at mødes med en udenlandsk medarbejder fra Aarhus Universitet, som bor i eller omkring Aarhus og taler basalt dansk, men ønsker at forbedre deres sprog gennem samtale med en dansk senior.

I mødes 1-2 timer om ugen fx hjemme, på biblioteket, går en tur eller hvad der passer jer bedst. I taler sammen på dansk om emner, I selv vælger. Du får en god introduktion hos “Sammen på tværs” til, hvordan I kan tale sammen, og forslag til emner, I kan tage op. Ligeledes bliver du med jævne mellemrum ringet op af en medarbejder i “Sammen på Tværs” for at høre, hvordan det går.

Det kræver intet andet, end at du taler dansk og er nysgerrig på at mødes med et andet menneske.

Kontakt: Christina Tengstedt Melgaard,
tlf.: 42 90 42 31

Læs mere på:

 sammenpaetvaers.dk



Street art i Aarhus

Kombiner en frisk gåtur med kunst. Aarhus er kommet på verdenskortet med sin street art-rute, som som snor sig rundt i byen. Tag på en unik kunsttur og lad dig forundre over de spektakulære gavlmalier, som byen byder på. Alle tager udgangspunkt i FN's Verdensmål. Det er ganske gratis.

Læs mere på:

 17walls.dk



Vi vil fred her til lands

Den 23. juni tændes bål landet over for at fejre mid-sommer og Sankt Hans. I Aarhus og omegn er der mange muligheder for at opleve både store som små bål og fællesskabet i sangen omkring bålet. Find et bål nær dig eller tag et nyt sted hen og nyd bålet, samværet og sommeraftenen

Læs mere på:

 bit.ly/SanktHansAarhus

Personlig og fleksibel hjemmepleje



Er du bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune, kan du frit vælge Svane Pleje – uden det koster dig noget.

Hos Svane Pleje er vores fornemmeste opgave at levere omsorgsfuld og professionel pleje.

Vi tilbyder:

- ♥ Professionel hjælp og pleje
- ♥ Smil og nærvær
- ♥ Fleksibel hjælp i forhold til dine behov og ønsker
- ♥ Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Kontakt os gerne hvis du vil vide mere.

Hos
os møder du
medarbejdere,
der har hjertet
på det rette
sted

A portrait of an elderly woman, Ruth Gammelgaard, sitting in a room. She is wearing a white t-shirt with a black geometric pattern and a gold necklace. She has short, curly grey hair and is smiling. In the background, there is a colorful abstract painting on the wall. A dashed pink line is visible in the upper left corner of the image.

En livsrejse gennem krig og kærlighed, sorg og stolthed

Hun blev kendt som eddikepigen, som en kvinde med sans for stil og sine meningers mod. Hun holder sammen på familien, hvor end den kommer fra og udstråler styrke som en velvoksen okse - på trods af en højde under de 160 cm. Mød Ruth Gammelgaard.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Michael Drost-Hansen

Det tager tre sekunder at danne sig et indtryk af et menneske," siger hun og retter sig op i stolen. "Men du skal bruge et helt liv på at forstå, hvad det koster at blive ved med at være dig selv."

Sådan begynder vores samtale. Ruth Gammelgaard er 91 år gammel, har levet gennem krig og kærlighed, sorg og stolthed. En kvinde, der ikke har bøjet sig, men som har stået - og stadig står - stærkt på trods af en petit fysisk fremtoning. Dette er ikke bare hendes livshistorie. Det er en kærlighedserklæring til styrken, viljen og værdigheden i et langt og rigt liv.

I krigens skygge

Ruth er født i Aarhus, men hurtigt flyttede familien til Odense, hvor hun voksede op i 1930'erne og 1940'erne i en søskendeflok på syv. Barndommen stod i krigens skygge.

"Vi kunne vågne ved, at luftalarmen gik, men beskyttelsesrummet var i kælderen i nabo-huset, så vi skulle ud af vores eget hus for at komme derover. Min mor sagde: 'Vi kan lige så godt blive her og dø i vores senge, hvis det kommer til det, fremfor at fryse i en klam kælder.' Min mor var en stærk kvinde med sine meningers mod. Det har jeg taget til mig."

Krigen blev en tavs følgesvend. Rationering, mørklægning og soldater i gaderne. Skolen blev overtaget af tyskerne, så der i en årrække ingen skolegang var. Men med en far, der var forlægger, var der altid bøger i huset, så den

"Du skal bruge et helt liv på at forstå, hvad det koster at blive ved med at være dig selv."

unge Ruth læste alt, hvad hun kunne få fat i.

"En af mine absolutte yndlingsbøger er Ditte Menneskebarn, som jeg læste i en meget tidlig alder og siden har genlæst et utal af gange."

Selv om skolen var lukket, var der heldigvis stadig mulighed for at gå til dans, som Ruth holdt meget af.

"En dag jeg gik på gaden på vej til dans, kom jeg forbi en række forhutlede mennesker, som sad på gaden. Jeg gik og spiste en bolle, men endte med at give den til de stakkels mennesker. Da jeg fortalte min mor om det, gav hun mig en stor pose brød med næste gang, jeg skulle afsted, som jeg skulle dele ud til krigsflygtningene, for det var det, de var."

"Min mor syltede, bagte, konserverede og syede alt, hvad hun kunne, for at få tingene til at strække. Hun syede blandt andet en flyverdragt til mig af faldskærmsstof, som jeg brugte meget. Vi fik også skosåler lavet af cykeldæk. Men det var ikke bare os selv, min mor tænkte på. Hun havde altid tanke for andre, der havde mindre."

Meningers mod

Familien havde ikke meget, og Ruths aarhusianske tante, som havde to voksne sønner, foreslog Ruths mor, at hun adopterede den lille Ruth, da hun var ganske spæd. Det ville Ruths mor dog på ingen måde høre tale om, men at låne Ruth kunne tanten godt få lov til. Og det blev til mange besøg og ferier i Aarhus gennem årene.

Som seksårig under krigen ved et besøg i Aarhus var Ruth med sin onkel i byen, da luftalarmen pludselig lød. Der var en eksplosion på havnen.

"Jeg kan huske, der var glasskår hele vejen op ad Åboulevarden," fortæller Ruth eftertænksomt.

Men den seksårige Ruth nægtede at lade sig bære væk: "Jeg kan godt gå selv. Jeg er seks år!" Det blev et motto for resten af hendes liv.

Streng, men kærlig mor

Ud over opdragelsen af syv børn arbejdede Ruths mor også på et apotek. Hun var ikke uddannet apoteker, men kendt for at kunne kurere alt fra blodnæser til små sår – ofte med simple midler som eddike. Børnene blev opdraget med en fast, men kærlig hånd.

"Min mor lærte os, at man ikke skal pive. Hvis man blev syg, sagde hun: 'Vi ser tiden an. Du skal bare spise ordentligt.' Og så fik vi varm te med sukker i. Havde vi slået os, duppede hun såret med eddike. Det er helende og standser blodet. Det husråd har jeg brugt hele livet i så stort et omfang, at jeg blev kendt som Eddikepigen," griner Ruth og tilføjer:

"Jeg bruger stadig eddike. Så sent som den anden dag, da en af naboerne havde skåret sig slemt, fik han også det råd med på vejen. Det virker."

Skolen i 1940'erne og 1950'erne var en noget anden slags end i dag. Som venstrehåndet blev Ruth tvunget til at skrive med højre

hånd, ellers blev hun slået på hånden af læreren.

"Da min mor hørte det, gik hun direkte op i min klasse og bad om at tale med lærerinden. Min mor spurgte, om de skulle tilkalde skoleinspektøren, men det mente min lærerinde ikke. Så sagde min mor til hende: 'Hvis du slår min datter én gang til, så får du med mig at gøre.' Og så gik hun igen. Sidst på dagen kom en anden lærer ind i vores klasse og sagde, at fra nu af måtte alle venstrehåndede skrive med venstre hånd, ingen måtte slå mere. Og så fik jeg en

lille kurv med hjem til min mor. Jeg glemmer det aldrig."

Højskole og modesans

Som ung teenager kom Ruth på Ry Højskole. Her var der rig mulighed for at danse, ro i kano, være på vandet, som hun holdt meget af, og møde en masse andre unge mennesker fra hele landet, men sproget var ikke så lige til i starten:

"Jeg havde en del sproglige udfordringer i begyndelsen på højskolen. De talte med dialekter, som jeg slet ikke forstod. Dansen derimod - den forstod jeg. Hele højskoleånden var fantastisk, som en helt ny verden, der foldede sig ud."





Efter højskoleopholdet forsøgte Ruth sig med en læreplads som syerske, men det var bestemt ikke lykken.

“Vil du tænke dig, vi skulle bare sy sådan nogle uformelige korsetter dagen lang. Der var intet interessant i det. Så jeg gik til min mor og sagde, at det ville jeg simpelthen ikke. Hun bakkede mig op, men jeg skulle finde noget andet i stedet.”

Så Ruth kom i butik som salgs-assistent. Og det ramte plet.

“Jeg har altid haft et godt øje for, hvad der klæder folk, og jeg er ikke bange for at sige det. Man kommer ganske enkelt længst med ærlighed. Ret hurtigt blev det mig, damerne spurgte efter, når de kom ind i butikken og skulle have nyt, fordi jeg vidste, hvad der klædte dem og turde sige det højt.”

Den eneste ene

Ungdomslivet blomstrede. Sammen med en veninde var

den 15-årige Ruth en aften ude og danse til Leo Mathisens toner. Pludselig så de tre flotte unge mænd. Især en af de unge mænd fangede Ruths interesse.

“Han så bragende flot ud med sine smukke øjne og ranke holdning, men jeg ville gerne spille lidt kostbar, så jeg takkede nej, da han bød mig op første gang.”

Men Torben, som den flotte marinesoldat hed, gav ikke sådan op, og det betalte sig. For Ruth takkede til sidst ja til en dans, som blev til mange flere.

“Torben var mit livs kærlighed. Der var aldrig andre end ham. Og det kommer der heller ikke,” slår hun fast med bestemtighed i stemmen.

For straks efter at bryde ud i et nærmest ungdommeligt fnis og fortælle om frisøren fra Cuba, som hun lærte at kende, mens han var på udveksling i tre måneder hos en lokal frisør i Odense. Efterfølgende udvekslede hun breve med ham.

“Torben var mit livs kærlighed. Der var aldrig andre end ham. Og det kommer der heller ikke,”



Ruth og Torben Gammelgaard står bag produktionen af kendte sparebøsser som Pondus pingvin, Spareuglen, Sparedillen og flere andre.

"Da Torben og jeg blev kærestere, skrev Torben til ham: 'Hun er ikke ledig mere.' Det var det. Trofasthed er en gave, man giver hinanden hver dag."

Ruth fik sin Torben ved et smukt bryllup i 1954, og de rejste på bryllupsrejse til Paris – noget af en luksus på den tid.

"Det var ganske vidunderligt. Jeg kommer fra helt andre kår end Torben, hvis far var bankdirektør og familien velbemidlet. Men Torben gik aldrig op i titler eller prestige. Han elskede at gøre forretning og var dygtig til det, men aldrig på bekostning af andre mennesker."

Seksklubben

Det unge par flyttede til Aarhus og bosatte sig i en lejlighed tæt ved Sankt Markus Kirke. Og her opstod et ganske særligt kvindefællesskab.

"Vi var seks kvinder fra opgangen, som ret hurtigt fandt sammen. Vi kaldte os for: Seksklubben... på grund af antallet, vi var. Ind imellem tog vi ud for at more os og en aften, hvor vi var i Aarhus-Hallen kom en mand hen til os spurgte, om det var syklubben, der var i byen. 'Nej,' svarede jeg prompte, 'det er seksklubben.'

Han var ved at tabe kæben, og vi fik et rend af mænd ovre hos os. Jeg forklarede ham så, at der var noget, han helt havde misforstået, for

navnet kom af antallet af kvinder, vi var. Det morede han sig meget over og inviterede os alle med på Varna. Vi havde sagt, at vi alle var godt gift, og det var helt i orden, så det blev en sjov aften."

Seksklubbens medlemmer delte gennem årtier livet med alt, hvad det indebærer af børn, sygdomme, skilsmisser, latter og sorger. Og de medlemmer, som er tilbage i dag, ses stadig.

Hjemme på Skt. Markus Kirkeplads legede ungerne sammen. En dag hørte Ruth en af pigerne blive kaldt brilleabe, og nogle andre børn var efter en dreng, fordi han var rødhåret.

"Så kan det nok være, at jeg kom ned. Jeg fik fat i ungerne og skældte dem ud: 'Irma kan ikke gøre for, at hun bruger briller, og Anton kan ikke gøre for, at han er rødhåret. Hvis I ikke stopper det straks, så får I et par på skrinet.' Det rendte de jo hjem og fortalte til deres mødre, og så kom de og spurgte, om jeg virkelig havde sagt det? 'Ja, svarede jeg, for hvis I ikke vil opdrage dem ordentligt, så skal jeg nok.' Jo, jeg har altid lignet min mor, når det gjaldt om at sige fra."

Den pink butik

Med tiden voksede Torbens forretninger stødt, og Ruth var med som assistance og sparringspartner

på mange rejser til både ind- og udland. De stod blandt andet for produktion af sparebøsser til banker over hele Danmark.

"Torben stod for designet – jeg stod for at finde fejlene," ler hun.

Selv om arbejdet var interessant, spirede drømmen om at kombinere hendes interesse for mode, stil og god kundeservice. Det endte ud med, at hun sammen med en veninde åbnede en second-hand butik i 1960'ernes Skolegade i Aarhus. Den første af sin slags.

"Huset, butikken lå i, var skrigende pink, så man kunne ikke undgå at lægge mærke til det. Når de fine fruer fra Højbjerg og Risskov kom med deres aflagte tøj, så syede jeg det om til nye garderober til glæde for den næste køber. Folk sagde, at jeg kunne se på dem, hvad de havde brug for. Jeg sagde, hvis noget ikke klædte



"Jeg forsøgte at trampe sorgen væk. Den blev, men jeg fandt en måde at gå ved siden af den."

dem. Det var ikke for at være grov. Det var for at være ærlig. Engang var der en kvinde, som sagde til mig: 'Jeg har ikke følt mig pæn i 20 år.' Da hun gik ud ad døren, sagde hun: 'Det gør jeg nu.'"

"Jeg har altid troet på, at det man giver ud, får man igen, på den ene eller anden måde."

Kærlighedens smerte

Sammen fik Ruth og Torben to børn, Hanne og Michael.

"Min datter blev advokat. Hun havde samme styrke og kraft, som er karakteristisk for kvinderne i vores familie. Min søn var kreativ, kunstner og mere drømmende."

Men livet er ikke altid rimeligt. En spritbilist dræbte Hanne i 1992 - kort tid efter, hun havde vundet sin første sag som advokat.

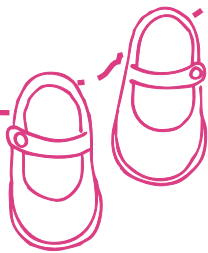
"Min mand gik helt i stykker og kom sig aldrig over det. Fem år senere døde han ret pludseligt."

"Hvordan kommer man sig over sorg? Der findes ikke en opskrift, som passer alle. Jeg malede mange billeder i tiden efter Hannes død, alle i grå toner, og så cyklede jeg dagligt lange ture. Frem og tilbage ved Rude Strand. Jeg mødte en lille dreng, som spurgte, om han måtte cykle sammen med mig. Det måtte han gerne - børn og dyr, dem er der ikke noget i vejen med. Jeg forsøgte at trampe sorgen væk. Den blev, men jeg fandt en måde at gå ved siden af den."



Så skoen passer

“Min storesøster havde restauration på Dyrehavsbakken i sin tid, hvor min mor bl.a. hjalp til om sommeren, hvor der var særlig travlt med revyen. Dirch Passer var bl.a. med i revyen. En dag kom hans lille datter forbi for at vise sine nye sko frem (som var alt for store). Min mor gik resolut ud og fandt Dirch og skældte ham ud: ‘Ved du ikke, hvor vigtigt det er, at børns sko passer deres fødder?’ Det havde han nok ikke været så opmærksom på, men min mor påtog sig straks opgaven at købe nogle andre sko, som passede datteren. Og sådan er kvinderne i min familie – handlekraftige og ikke bange for at sige deres mening.”



“Den dag, der går godt, kommer ikke skidt tilbage.”

Livets familie

For et år siden mistede Ruth også sin søn, Michael. Han blev 68 år og døde også ret pludseligt.

“Det er svært at forstå, at Michael ikke er her mere. Det er ikke meningen, at ens børn skal gå bort før en selv. Heldigvis er jeg ikke alene. Som min tante og onkel dengang i Aarhus holdt af at have besøg og skabte en stor familie på tværs af slægt, venner og bekendte, så har jeg også gjort det gennem hele livet. Så jeg har

en stor flok af børn og børnebørn fra mange steder i livet. Det er ikke titlerne, der skaber kærligheden, det er relationerne.”

Selv om Ruth får hjælp til badet og rengøringen i hjemmet nu til dags, så er det stadig hende selv, der står for langt det meste i husholdningen. Hun flyttede fra familiens store villa for godt 10 år siden og ind i et hyggeligt andelsrækkehus et stenkast fra bopælen gennem 56 år.

“Jeg kan jo ikke det samme som tidligere, men jeg gør, hvad jeg kan, og hjælper, hvor jeg kan, i foreningen. Jeg gør meget ud af at pynte smukt op til jul uden for huset, så mange kan få glæde af det. Jeg elsker at være kreativ med oppyntning. Og så elsker jeg at synge. Jeg har aldrig sunget i kor,

men sang er for mig som dans, livgivende. I dag er min tankegang stadig: Jeg skal kunne selv. Man skal holde sig i gang. Kroppen skal jo vide, hvem der bestemmer,” siger hun med et glimt i øjet.

Hvor end man bevæger sig hen i Ruths hyggelige hjem, er væggene fyldte med fotos, kunst, finurlige ophæng og ting, som vidner om et langt liv fyldt med mennesker, glæde, sorger og ikke mindst livsbegejstring.

På spørgsmålet, om der er noget, hun synes, hun mangler at opleve, falder svaret prompte:

“Nej, jeg synes, jeg har oplevet så meget, at jeg ikke mangler noget. Den dag, der går godt, kommer ikke skidt tilbage.” ■

Ældrerådet på valg: Stiller du op i 2025?

Vil du være med til at præge udviklingen og gøre en forskel for de ældres vilkår? Og har du lyst til at arbejde i et passioneret politisk miljø? Hvis du kan svare ja til begge dele, skal du stille op til Ældrerådvalget den 18. november 2025.

Ældrerådet er et lovbestemt folkevalgt organ, der skal rådgive byrådet og magistratsafdelingerne om ældrepolitiske forhold og sager, der vedrører 60+ årige. Uanset om der er tale om sårbare ældre, som har behov for pleje og omsorg, eller raske og friske ældre, som stadig er på arbejdsmarkedet, bliver Ældrerådet taget med på råd, når vigtige beslutninger træffes på området - og de bliver hørt.

Rådets vigtigste opgave er at tale de ældres sag, hvorfor medlemmerne gør et vigtigt arbejde for at sikre et godt ældreliv, uanset hvor i livet, man befinder sig. Ældrerådet fungerer derfor som bindeled mellem almindelige borgere og det politiske system.

For at blive kandidat skal du...

- være fyldt 60 år på valgdagen den 18. november.
- have folkeregisteradresse i Aarhus Kommune på valgdagen.
- have lyst til at engagere dig i ældres vilkår og arbejde aktivt for at repræsentere deres interesser.

Der er tale om personlig opstilling. Du repræsenterer derfor ikke en liste eller et parti som kandidat til Ældrerådet.

Derfor skal du stille op som kandidat

Jan Radzewicz, formand for Ældrerådet



“Jeg vil være med i det her’, sagde jeg til mig selv, da jeg gik på pension for godt 10 år siden. Det blev jeg, og har nu i 11 år

arbejdet med ældrepolitiske forhold og sager. Det er interessant og betydningsfuldt, så meld dig som kandidat til ældrerådvalget. Du bidrager med din viden, dine erfaringer og holdninger, og så bliver du selv klogere – derudover er det dejligt at se, at det, man arbejder med, giver resultat. For det gør det. Byrådet lytter til Ældrerådet.”

Torben Dreier, tilknyttet Ældre Sagen i Aarhus



“Ved at deltage i valget til Ældrerådet er du med til at sikre, at ældres stemme bliver hørt i kommunale beslutninger.

Uanset om du er engageret i specifikke ældrepolitiske spørgsmål eller blot ønsker et stærkere demokrati, er din stemme vigtig. Hjælp også gerne med at sprede budskabet til familie og venner, så vi sammen kan sikre en høj valgdeltagelse. Vi glæder os til et valg, der giver ældre en endnu stærkere stemme i Aarhus!”

Kom til drop-in møde

Du har mulighed for at høre meget mere om Ældrerådets arbejde, møde nogle af de siddende ældrerødder og stille spørgsmål ved tre drop-in møder. Du møder bare op i det tidsrum, der passer dig, og får en kop kaffe og en snak.

Det foregår:

**Tirsdag den 5. august
kl. 15-17:**

Rådhuset i receptionslokalet



aeldreraad.aarhus.dk

Kontakt:

**jasoc@aarhus.dk
41 87 33 95**

At flytte i en sen alder er at se sit liv i øjnene

Hvordan pakker man et langt liv ned i flyttekasser? Og hvordan rydder man op i minderne, der har samlet sig i skuffer og skabe gennem årene - hvad skal ud, og hvad skal gemmes? Den opgave stod 78-årige Dorte Friis overfor, da hun besluttede at flytte fra sit hus i naturskønne Engesvang til et lille rækkehus i Højbjerg, hvor hun nu bor til leje - tæt på sine børn og børnebørn.

Tekst og foto: Lene Dalgaard Andersen

Det er en lang proces at flytte, og den er stadig i gang. Jeg ved, at jeg skal sige farvel til endnu flere af mine ting, og det øver jeg mig på hver dag,” siger Dorte og ser sig omkring i det nye hjem, hvor familiefotos og børnetegninger står side om side med antikke møbler og blomstermalet porcelæn.

Et kærligt skub

Dorte havde ikke planer om at flytte. Helbredet og fysikken var i topform, og hun passede stadig hus, have og sine to hunde uden problemer. Alligevel var der noget, der ramte hende, da hendes datter sidste år sagde:

“Mor, hvis du mangler en pose gulerødder, gider jeg altså ikke køre helt til Engesvang. Det er nemmere, hvis du flytter herhen.”

“Det havde hun jo ret i. For selvom jeg stadig er frisk, bliver jeg ikke yngre, så måske var det på tide at flytte.”

Så begyndte de sammen at kigge på lejemøbler i Aarhusområdet, hvor Dortes to sønner også bor med



En flytning er ikke bare en fysisk flytning, det er også en flytning af mange tanker og følelser inden i. Dem skal man også give tid og plads.

deres koner og børn. Rækkehuset i Højbjerg blev fundet, og Dortes hus blev solgt på kun fem dage.

Gamle gemmer

Det sværeste var ikke beslutningen om flytningen, men afskeden og selve flytningen.

“Det var hårdere end forventet. Ikke kun fysisk, men også mentalt. Jeg har ting helt tilbage fra mit barndomshjem: en kommode med en hilsen fra min mormor og et bord, min søn har lavet i sløjd.”

Dorte pakkede i to måneder, sorterede og gav til Røde Kors. De ting, der ikke var plads til, tog hun billeder af, så mindet om dem kan bevares i hukommelsen.

“Mine børns legetøj var svære at give bort. Der er en historie gemt i de fleste ting, så de har stor affektionsværdi for mig. Men jeg har stadig mit barndomsskrivebord og et gammelt maleri med køer, som altid har hængt over det. Der gik en lille måneds tid, før jeg følte mig hjemme, men nu føles det helt rigtigt.”

Rutiner vs. vaner

I Engesvang var Dorte kendt som byens dyrlæge. Hun havde en lille praksis hjemme og arbejdede samtidig som tilsynsførende dyrlæge.

“Når folk besøgte min praksis, genkendte jeg altid dyret, før jeg genkendte ansigtet på ejeren. Dyr har altid haft en særlig plads i mit hjerte. I mit gamle hjem havde vi både hunde, katte, heste, kaniner og høns. Heldigvis er mine to hunde, Bodil og Ulla, flyttet med ind i rækkehuset.”

Selvom Dorte savner naturen, er der meget andet, der fylder i hendes nye hverdag. Hun svømmer, laver frivilligt arbejde, passer børnebørn og er besøgsven på det lokale plejehjem med de to hunde.



Hundene Bodil og Ulla har en særlig plads i Dortes hjerte

“Jeg er vant til at have lange to do-lister, og min kalender er altid fuld. Men nu øver jeg mig på at drosle lidt ned, så jeg kan få læst nogle bøger og spille på min farfars gamle klaver. Jeg behøver jo ikke at have så travlt mere, men det er svært for mig at sidde stille.”

Dorte nyder også at bruge tid i rækkehusets lille have, hvor hun kan få brugt den overskydende energi.

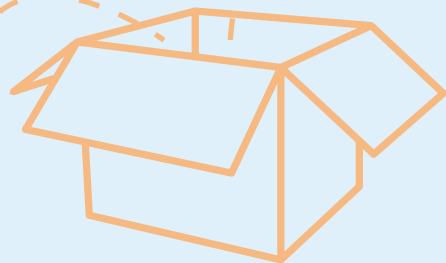
“Da jeg skulle flytte, indså jeg, at jeg faktisk aldrig har brugt mine havemøbler. Jeg vil hellere rode med planter, end jeg vil sidde på en stol og glo,” siger Dorte med et smil.

En livsovergang

At flytte i en sen alder er også at se sit liv i øjnene. Dorte har altid været den, der passede på sine børn. Nu er det dem, der passer på hende.

“Det er svært at give slip på det gamle ansvar. Men jeg nyder, så

**“Der er en historie
gemt i de fleste
ting, så de har stor
affektionsværdi
for mig.”**





Det kan være en lang proces at få ryddet op i et helt livs minder og ting, men det kan også føles som en lettelse.

længe jeg er rask og kan bidrage. Jeg er glad for, at min datter puffede mig i gang, for det er skønt at have alle mine børn og børnebørn så tæt på.”

Dorte dvæler ikke ved fortiden og savner ikke meget fra det gamle midtjyske hjem. Men én ting rørte hende særligt, da hun tog afsked med stedet:

“Der kom utrolig mange og spurgte, hvor jeg flyttede hen, og hvorfor huset var til salg. Interessen var virkelig overvældende. Det betyder meget at vide, at jeg vil blive husket og savnet i nabolaget.”

Mærk efter

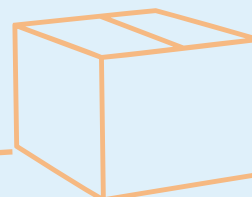
I dag er Dorte glad for, at hun tog springet. Ikke fordi det var nemt, men fordi det var rigtigt for hende.

“Det er ikke noget, man skal lade sig presse til. Man skal mærke efter selv. Min mavefornemmelse var god, og derfor blev det en god beslutning,” siger hun.

Selvom flytningen var hård, både fysisk og følelsesmæssigt, fortryder hun intet – tværtimod.

“Hvis man overvejer at flytte, skal man gøre det, mens man stadig har kræfterne. Og husk: Man behøver ikke have dårlig samvittighed over for sine efterladte. De skal nok klare det. Det vigtigste er, at man selv har det godt med sit valg.” ■

“Man skal mærke efter selv. Min mavefornemmelse var god, og derfor blev det en god beslutning.”





Få tjekket din hørelse

- Nemt og bekvemt

Bestil tid
70 34 56 56

Slip for ventetiden og få et gratis hjemmebesøg!

Foråret er tiden til at nyde fuglesang, hyggelige samtaler i haven og lyden af latter fra familie og venner. Men nedsat hørelse kan stå i vejen for de små glæder.

Hos Hørebil slipper du for ventetid og besvær — vi kommer hjem til dig og tilbyder en gratis og uforpligtende høreprøve i dit eget hjem. Ofte kan du få høreapparater med det samme — fra 0 kr. i egenbetaling!

Med Hørebil får du:

- Ingen ventetid – vi kommer til dig hurtigt
- Gratis høreprøve i dit hjem
- Høreapparater fra 0 kr. i egenbetaling
- Mulighed for offentligt tilskud og støtte fra ”danmark”
- 14 dages gratis prøveperiode

Sådan gør du:

-  Book en tid
-  Få besøg af os
-  Høretest
-  Faglig rådgivning
-  14 dages prøveperiode

Book en tid i dag på horebil.dk eller ring til os på 70 34 56 56

 **Hørebil**

En bankmand med Georg Gearløs-idéer

Blandt metalspåner og savsmuld har Søren Hagelskjær i to år arbejdet sig ind i træ- og metalværkstedet på Værkstedet. Da han begyndte, kunne han håndværk til husbehov, men i dag er han med til at lære nye op. Kom med bag den blå dør i Østergade 40 og træd ind i en tidslomme med ubegrænsede muligheder, hvor maskinerne har en alder, som passer til dem, der arbejder med dem. Her har alle noget at bidrage med.

Tekst: Maria Fast Lindegaard Foto: Michael Drost-Hansen



MORGENRUTINEN

“Jeg kommer næsten hver dag. Det betyder utroligt meget, for når man gennem et langt liv har været vant til at gå på arbejde, så fylder det meget i ens liv. Jeg tager bussen, så jeg er her mellem 8.30 og 9.00. Det giver mig noget at stå op til, og her kan jeg forfølge mine interesser, som jeg ikke kan hjemme. Det er kun min egen fantasi, ambitioner og udholdenhed, der sætter grænser.”



FÆLLESSKAB OG AT LÆRE FRA SIG

“Det er et dragende miljø. Alle der er her, kommer fordi de har lyst. Vi har et fint og hjælpsomt fællesskab, hvor alle har noget at bidrage med, og med den samling af flere 100 års viden og erfaring, som mødes her, så er der rigtig meget, vi selv kan lave. Står du med et problem, så er der altid én, der kan give et godt råd eller ved, hvordan det skal gøres.”

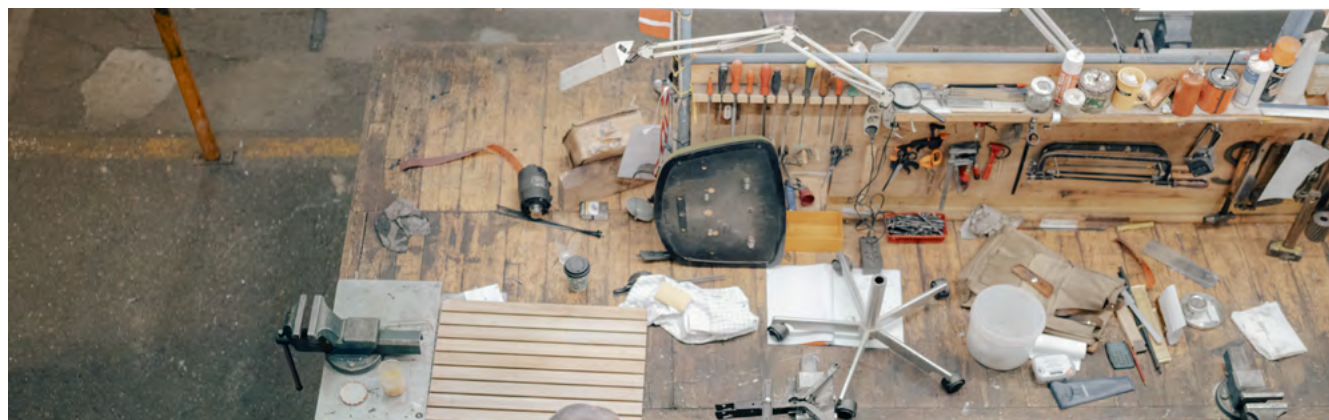
“Mange ved ikke, hvad de egentlig kan forvente, når de kommer her første gang. Så snart de åbner døren, åbner der sig en verden af muligheder, men uden en køreplan for, hvor man skal starte eller slutte. Det er op til en selv. Da jeg var ny, var der nogen, der tog godt imod mig og hjalp mig i gang. Det prøver jeg at give videre, når andre står ved døren for allerførste gang.”

BANKMAND MED GEORG GEARLØS-IDÉER

“Jeg er helt oprindeligt bankuddannet; jeg kan sidde med en blyant, gange og dividere. Jeg har ingen håndværksmæssig baggrund, men jeg har altid været nysgerrig.”

“Da jeg begyndte her, havde jeg to konkrete ting, jeg gerne ville fikse: Et gammelt skrivebord, hvor der var gået lidt finér af, og en kokkekniv, jeg var rigtig glad for, hvor skæftet var knækket. Jeg tænkte, det kunne være spændende at finde ud af, om jeg kunne reparere dem. Det optog mig de første måneder, og nu har jeg lavet mange forskellige ting og lært, hvad der skulle til, for at kunne det.”





FRA KONTORSTOL TIL VÆRKTØJSSTOL

“De fleste af os er jo lidt oppe i årene, og vi kan ikke stå op i timevis. Så da nogle gamle kontorstole skulle smides ud, tænkte jeg: Hvad nu, hvis man laver den om, giver den en længere stang, så man lige kan sætte sig i fem minutter? Det blev faktisk rigtig vellykket – en slags barstol, bare til værkstedet. Nu er jeg i gang med at lave én mere, for der er flere, der har sagt, at sådan én kunne de også godt bruge.”



TIDSLOMME OG GEORG GEARLØS

“Det er charmerende, at maskinerne har en alder, som passer til os, der bruger dem. Vi behøver ikke computerstyrede maskiner; de er perfekte til os, og det vi skal bruge dem til. Og går en maskine i stykker, så skal vi enten selv lave den eller betale for en ny.”

“Da en af metaldrejbænkene ikke virkede, blev jeg nysgerrig, og i mit lille Georg Gearløs-hoved begyndte jeg at tænke på, hvordan vi kunne fikse den. Der var flere ting i vejen, men med hjælp fik jeg lavet nye lejer, spændmøtrikker og en justerbar stålholder. Det var min svendep prøve, kan man sige. Jeg kunne ikke have gjort det selv, og jeg kan godt lide projekter som det, hvor vi finder løsningerne sammen.”





OM AT LÆRE NYT

“Der er masser af ting, jeg mangler at prøve endnu. Det er helt med vilje; jeg vil hellere lære én ting ad gangen og gøre det ordentligt. Ellers er det lige meget. Jeg har jo tid. Jeg kan lære i mit eget tempo og forfølge det, jeg har lyst til. Det, der kan gøre andre eller mig selv glad.”

“Jeg vil gerne lære at svejse som det næste, eller også skal det være at bruge en trædrejbænk. Til juli får jeg nemlig et barnebarn, og det vil være sjovt at lave min egen rangle i træ. Det skal jo ikke være i plastik; det skal være, så barnet kan sutte på den.”

Vil du selv opleve Værkstedet?

I Værkstedet kan du arbejde med alt lige fra jern og metal til keramik, glas, træ og meget mere. Det koster 200 kr. årligt at være medlem af Værkstedets forening, der giver adgang til alle Værkstedets faciliteter.

Rundvisning tirsdage i lige uger kl. 10.00.
Tilmelding er ikke nødvendig.

Østergade 40
8000 Aarhus C

Åbningstider:

Mandag til fredag fra kl. 8.00 - 15.00



"Nogle gange lukker man en dør, og så åbner der sig en ny."

Livets kapitler

Det kan være godt at vende livets mange veje med en anden, og selv om venner og familie kan være oplagte, så er der ting, der også kan være rare at drøfte med en udefrakommende, som man er tryk ved. Det er her, forebyggelseskonsulenterne fra Aarhus Kommune kan være en hjælp.

Tekst og foto: Beatrice Gamborg

Nogle gange lukker man en dør, og så åbner der sig en ny." Ordene kommer fra Connie og hun ved, hvad hun taler om. For med sine snart 89 år har hun levet mange af livets kapitler og overgangene derimellem. Nogle glædelige. Andre svære. Men hun har altid forsøgt at finde en vej videre.

Fremtidstanker

Connie bor i et dejligt hus lidt uden for Hørning. Her har hun boet i 40 år – de sidste 25 år alene, da hun mistede sin mand i år 2000. Huset, som de byggede sammen, blev deres drømmehjem. Og det er stadig Connies base, midt i naturen, som hun elsker.

Når man besøger Connie, bliver man mødt med varme, hjemmebag og et godt grin. Det er ikke svært at mærke, at her bor et menneske, der stadig lever livet. Hverdagen er fyldt med rutiner og gøremål, og det passer Connie godt.

"Jeg har aldrig været én, der bare satte mig hen. Der er altid noget at tage fat på."

Hun glædes over naturen hver dag på sine ture med hunden og har i mange år også nydt at gå på jagt. Gerne sammen med sin søn. Hun er aktiv med gymnastik, frivilligt arbejde og fællesspisninger med naboerne, men indimellem dukker spørgsmålet op: Skal jeg blive ved med at bo i huset?

"Der er jo meget at passe med huset og den store grund, og jeg ved godt, at det ikke bliver nemmere med tiden."

Connie har kigget på lejligheder i Harlev, men har svært ved at forestille sig at forlade sit hjem og den natur, der omgiver det.

Særlige samtaler

Netop sådanne overvejelser, og samtaler om det, er noget de aarhusianske forebyggelseskonsulenter har stor erfaring med. Ania er én af dem. Med 16 års erfaring og en sundhedsfaglig baggrund støtter og vejleder hun på bedste vis de ældre, hun besøger, til et godt seniorliv. Og når hun træder ind ad døren hos borgere som Connie, er det ikke bare med en faglig værktøjskasse, men også med tid og nærvær:

"Det særlige ved forebyggende hjemmebesøg er, at det foregår hjemme hos folk, hvor de føler sig trygge. Her sætter de selv dagsordenen, og det skaber en fortrolighed, som giver plads til også at tale om de svære ting, som fx spørgsmålet om at flytte," fortæller Ania.

Besøgene giver også et unikt indblik i livet:

"Man får mange indgange til samtalen foræret, som fx billeder på væggen eller jagttrofæer hos Connie. Det fortæller om et liv fyldt med oplevelser, som vi kan tale videre ud fra."

"Det betød noget, at der pludselig var én, der vidste, at



Et forebyggende hjemmebesøg er en samtale hjemme hos dig med en forebyggelseskonsulent. Her taler I om, hvad der er vigtigt for dig for at bevare et godt liv fx

- glæder og vanskeligheder ved at blive ældre
- sociale og praktiske udfordringer
- udfordringer i familien
- hvordan du kan bevare et godt helbred
- muligheder for aktiviteter, træning og fællesskaber i nærheden af dig.

Et forebyggende hjemmebesøg tilbydes dig, der i udgangspunkt klarer dig selv eller med lidt hjælp fra kommunen.

Du bliver automatisk tilbudt et besøg:

- hvis du er folkepensionist i en særlig sårbar situation
- fra du fylder 80 år.

Læs mere her:
aarhus.dk/hjemmebesoeg

Ania og Connie foran huset, som har dannet rammen om de sidste 40 år af Connies liv. I baggrunden kan man også skimte træet, som flittigt blev brugt af klatrende børnebørn.

der boede en gammel kone herude alene," siger Connie med et lille grin.

Samtalerne har handlet om både stort og småt. Fra rettigheder og muligheder til de mere personlige overvejelser om tab, sygdom og at flytte eller blive. For Connie har det været trygt at have nogen at sparre med, som både lytter og kan rådgive.

Ny tid med børnebørn

Det var med stor sorg, da Connie mistede sin mand, men midt i sorgen åbnede der sig også en ny dør, og noget andet kom til at fylde.

"Mine børnebørn tog meget af min tid," fortæller hun og retter så sig selv: "Nej, de udfyldte meget af min tid."

Ordene hænger i luften et øjeblik, mens hun rejser sig og tager et billede ned fra væggen. Det forestiller de fire børnebørn, fanget i et livligt øjeblik, hvor de

klattrer i træet ude foran køkkenvinduet. Sorgen blev ikke væk, men noget andet kom til.

Finde fodfæste

Før Connie og hendes mand flyttede til Hørning, boede de i Viby, hvor de drev et autoværksted sammen. Connie arbejdede og var medhjælpende hustru, og hverdagen var fyldt med praktiske gøremål og mennesker omkring dem.

Flytningen til Hørning markerede en stor overgang fra by til land og fra travlhed til ro.

"Jeg nød at komme ud til naturen. At kunne sidde nede ved åen og lade de trælse tanker risle væk med vandet."

Selv om vennekredsen er blevet mindre med årene, holder Connie fast i det liv, hun kender og holder af. Livets kapitler handler nemlig ikke kun om at lukke for ét, men også at åbne for det næste. De handler om nye begyndelser, og om at finde fodfæste i det ukendte. ■



Perspektiv: Hvordan finder vi ro i en verden af kaos?

Lige nu befinder verden sig i en urolig tilstand. Det fylder meget politisk, i medierne og i samtalerne ved middagsbordet. Vital har spurgt Henrik Høgh-Olesen, professor i Social- og Personlighedspsykologi på Aarhus Universitet, hvad det gør ved os mennesker, at verdens tilstand er under forandring, og hvad man selv kan gøre for at finde ro.

Tekst: Amalie Bjerring Nors

Om man tænder for tv-avisen, læser avis eller følger med i nyhederne på sociale medier, så tæppebombes vi hver dag med information om verdens tilstand, og det er svært ikke at blive følelsesmæssigt påvirket. Ny Megafon-måling foretaget for TV 2 viser, at 88 procent af danskerne er blevet mere bekymrede for den generelle fred og stabilitet i verden, efter Donald Trump er blevet præsident i USA.

Vi påvirkes alle

Verdensordenen, som vi kender den, er i opbrud, og alliancer er under forandring. Ifølge Henrik Høgh-Olesen, professor i Social- og Personlighedspsykologi, så reagerer vi som

mennesker i udgangspunktet forskelligt på forandring, men uanset personlighedstype, så vil de fleste mennesker reagere på den situation, der udspiller sig lige nu.

“Forandringer påvirker vores stressniveau og vores angstniveau, og jo højere ens strukturbetov er, jo mere vil man som type blive forstyrret, have svært ved at overskue tilværelsen og blive utryg. Med den situation vi er i lige nu, vil de fleste mennesker blive bange, usikre, stressede og have svært ved at orientere sig,” fortæller Henrik Høgh-Olesen.

Fokus på det nære

Ingen mennesker kan holde til at være bange alle døgnets 24 timer. Derfor er det vigtigt



at blive ved med at gøre de ting, som man normalt godt kan lide at lave, og fokusere på de ting i ens nærområde, som man rent faktisk kan kontrollere.

“Selvfølgelig skal man lytte til myndighedernes forskrifter. Men dét, jeg synes, man først og fremmest må gøre som mennesker, er at vende sit blik mod de ting i verden, som man kan gøre noget ved. Man må forsøge at få en hverdag til at fungere, hvor man er optaget af det nære. Det der giver en glæde, ro og trykthed,” siger Henrik Høgh-Olesen.

Hvad det helt præcist er, kan variere fra person til person, men Henrik Høgh-Olesens pointe er, at vi for alt i verden ikke må stoppe med at leve, selvom verden befinder sig i en urolig og foranderlig tilstand.

Lev livet

At opretholde det normale i det unormale kan måske for nogle virke en smule krampagtigt eller som at lukke øjnene for, hvad det sker ude i verden. Her skal man huske, at selv de steder, hvor krisen er værst, finder folk en hverdag. De snakker med naboer om de sædvanlige ting, samles med familien til aftensmad, forelsker sig, griner, vander blomsterne og bekymrer sig om, hvordan det mon går med de nærmeste.

“Den historie, som vi får af medierne, er jo kun den ene side af verden. Selv der, hvor krigen raser, er der momenter af hverdag. Der er måske endda flere timer med fred end fare – selv i en krigszone. Det er jo så forunderligt. At man ved siden af det der inferno af krig og terror har en almindelig hverdagshorisont, som man bestemt også er optaget af og orienteret i, og sådan bliver det nødt til at være,” siger Henrik Høgh-Olesen. ■

“Man må forsøge at få en hverdag til at fungere, hvor man er optaget af det nære. Det der giver en glæde, ro og trykthed.”



Fem råd til at finde ro:

- Følg myndighedernes anvisninger så godt som muligt – se Beredskabsstyrelsens anbefalinger i pjecen ‘Forberedt på kriser’
- Plej dine nære relationer: Ræk ud til de mennesker, som du er tryk ved
- Beskæftig dig med det, som du normalt godt kan lide at lave
- Giv dig selv en pause fra medierne engang i mellem, så nervesystemet kan få ro
- Husk, at mennesker altid finder en hverdag, selv når krisen raser

Det betyder ældreloven for dig, der modtager pleje og praktisk hjælp

Den 1. juli træder en ny ældrelov i kraft. Men hvad betyder loven for dig, der allerede modtager pleje og praktisk hjælp – eller måske får brug for det i fremtiden? Vi har samlet de vigtigste informationer, du skal vide om ældreloven, her.

Helhedspleje, mere selvbestemmelse og genkendelighed. Det er nogle af nøgleordene i den nye ældrelov, hvor der skal være flere muligheder og større frihed til, at du kan få indflydelse på den pleje og hjælp, der passer til dine behov.

Helhedspleje

Med ældreloven indfører Aarhus Kommune helhedspleje. Helhedspleje betyder, at din støtte og hjælp bliver tænkt sammen som ét samlet forløb. Det er i modsætning til i dag, hvor du bliver visiteret til bestemte enkelt-ydelser, fx hjælp til bad eller rengøring. Fremadrettet vil der i stedet være fem forskellige forløb, du kan visiteres til. Og når du er visiteret, vil det være dig, dine pårørende og de medarbejdere, der er tæt på dig, der beslutter, hvordan støtten og hjælpen skal tilrettelægges. Det betyder også, at du og dine bekendte kan være visiteret til det samme forløb, men få hjælp på helt forskellige måder. Jeres behov er forskellige, og det vil støtten og hjælpen også afspejle.

Mere selvbestemmelse

Med ældreloven vil du opleve mere selvbestemmelse, da hjælpen bliver tilpasset dine løbende behov. Sammen med de udførende medarbejdere tilrettelægger du derfor hjælpen, og hvordan tiden skal bruges. Har du på dagen mere brug for en lille gåtur, fremfor praktisk hjælp i hjemmet, som kan vente, aftaler I dette. Ændringerne skal selvfølgelig ske inden for de rammer, du er visiteret til, samt den tidsramme, der er afsat. Det gælder, uanset om du bor i eget hjem eller på et plejehjem.

Et fast og tværfagligt team af medarbejdere

Siden 2021 har vi i Aarhus Kommune arbejdet med faste, tværfaglige teams, som med ældreloven nu skal udbredes. Du vil derfor fortsætte med at møde de faste, tværfaglige teams, du gør i dag. Det betyder helt konkret, at du, så vidt muligt, får besøg af mennesker, som du kender, og som kender dine vaner og behov.

Det hele sker ikke på én gang.

Selvom loven træder i kraft den 1. juli 2025, vil overgangen ske gradvist. Du vil derfor ikke nødvendigvis opleve forandringer med det samme. Er du omfattet af ældreloven og skal visiteres til pleje og praktisk hjælp efter den 1. juli, vil du få tildelt et forløb efter ældreloven. Er du derimod visiteret til pleje og praktisk hjælp før den 1. juli fortsætter du på din nuværende ordning. Du vil først få tildelt et forløb efter ældreloven, hvis dine behov ændrer sig. Det kan være, hvis du får det dårligere og skal have mere hjælp. Alle, der er omfattet af ældreloven, vil senest den 1. juli 2027 være overført til et nyt forløb under ældreloven.

Hvem omfatter ældreloven?

Ældreloven omfatter alle, der har nået folkepensionsalderen, og som har behov for hjælp og støtte i den daglige livsførelse. Personer under aldersgrænsen vil i særlige situationer også kunne omfattes.

Vil du vide mere? aarhus.dk/aeldrelov



Min Dialog

Din genvej til hjælp og aftaler fra Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune



Overblik over genoptræning, pleje og hjælpemidler



Aflys og flyt aftaler



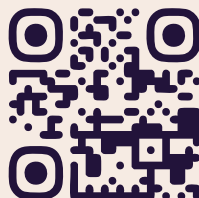
Send beskeder, og få svar inden for to hverdage



Afhold videomøder



Indblik i din omsorgsjournal



Scan QR-koden

eller gå ind på www.mindialog.dk
og log ind med MitID.

Ring på 70 80 16 12, hvis du har spørgsmål til brug af Min Dialog.

WWW.VITAL.DK

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune





Snyd svindlerne - før de snyder dig

Tre gode råd...

1. Din bank vil aldrig møde op hos dig personligt og hente kort, papirer, underskrift, pas eller andet.
2. Hvis nogen ringer dig op og beder om noget mistænkeligt, fx dit kontonummer, cpr. nummer, eller at du klikker på et link, de sender, så sig, at du ringer tilbage. Ring aldrig tilbage på det nummer, de giver dig. Læg på, ring op til det nummer du allerede kender.
3. Modtager du sms eller mail fra din søn, din datter eller andre nære, som siger de har fået nyt nummer, så kontakt dem på det nummer eller den mail, du allerede kender, og hør om det er sandt.

HUSK - der er aldrig noget, der haster så meget, at du ikke kan ringe tilbage senere.

- Din konto bliver ikke tømt på et splitsekund
- Dit kort bliver ikke misbrugt på et splitsekund
- Alle dine personlige oplysninger bliver ikke delt på et splitsekund

Hvis uheldet er ude, kan du...

Anmeld til politiet - enten digitalt eller telefonisk på 114.

Spær MitID - enten digitalt eller ring til MitID-support på telefon 33 98 00 10, som har åbent kl. 8-20 i hverdage og kl. 10-16 i weekender.

Uden for åbningstid kan du få hjælp til at spærre MitID ved at

ringe til Cyberhotline for digital sikkerhed på telefon 33 37 00 37.

Ændre adgangskode til MitID - kender andre din kode, bør du straks ændre den. MitID er personligt, og du må ikke oplyse din adgangskode til andre, hverken samlevende, forældre eller børn. Du kan ændre kode digitalt.

Anmeld identitetstyveri - kontakt Cyberhotline for digital sikkerhed tlf.: 33 37 00 37.

Find links til spærring af kort, koder, MitID mv. samt flere gode råd på:

aarhus.dk/snyd-svindlerne



FOREBYG SVINDEL

Du kan selv gøre meget for at undgå at blive udsat for svindel. Du kan...



... gøre din Facebook-profil mere privat

- Gå ind på din Facebook-profil - gå til 'Indstillinger' og klik på 'Kontrol af privatindstillinger'
- Klik på 'Hvem kan se det, du deler' og klik 'Fortsæt'
- Rediger, hvem der kan se din profiloplysninger
- Vælg 'Kun mig' om dine kontaktoplysninger og venneliste – så kan svindlerne ikke se dine kontaktoplysninger eller dine venne- og familierelationer



... få udeladt nummer

- Kontakt din teleudbyder for at få udeladt nummer (Ring til dem eller gå ind på din profil på deres hjemmeside)
- Udeladt nummer er IKKE det samme som hemmeligt nummer
- Med udeladt nummer kan svindlerne ikke finde dit telefonnummer, og det bliver sværere for dem at ringe til dig
- Alle dine venner kan stadig ringe til dig, og de kan se, at det er dig, der ringer, selvom du har udeladt nummer



Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som Vital-læser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer 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".



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

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

KURT KOMMER FORBI...



JANE MØLLER

Jane Møller er historien om en sej kvinde, der i sine helt unge år tog en drastisk beslutning: Hun forlod sin fødeø, sine forældre og otte søskende uden at vide, hvad fremtiden ville byde på. Danmark skulle blot have været en mellemstation på rejsen til London.

Tekst og foto: Kurt Leth

Jane Møller kommer fra Mauritius i Det Indiske Ocean, cirka 900 kilometer øst for Madagaskar. Hun kom til Danmark som 18-årig og blev. Det var ellers slet ikke planen, at hun ville slå sig ned i vores lille kongerige. Men nu har hun boet i Danmark i de sidste 57 år, langt de fleste af årene i Aarhus.

"Danmark skulle blot have været et spændende besøg på en gennemrejse til England," fortæller Jane.

Sagen var den, at Jane ville besøge sin danske penneven Ib Woldenhof fra

Egtved, inden hun fortsatte rejsen til England.

"Jeg var 15-16 år, da Ib og jeg begyndte at skrive sammen. Min penneven fra Danmark ville gerne blive bedre til engelsk og fransk, sprog som jeg kunne flydende, fordi vi på Mauritius er tresprogede. Vi taler engelsk, fransk og vores eget kreolsprog."

"Det var ikke, fordi vi skrev sammen særlig ofte. Måske to-tre gange om året. Men en dag blev vi begge opsatte på at mødes person-

ligt. Jeg var lige fyldt 18 år og havde besluttet mig for at forlade min familie og mit land for at uddanne mig til sygeplejerske i London. Da jeg kendte Ib fra vores brevskrivning, lå det lige til højrebenet at mellemlande i Danmark på vejen til England.”

Dansk bondesamfund

I Danmark mødte Jane Ib for første gang, men også hans mor Jensine, som drev et lille landbrug alene, fordi hendes mand var død.

“Jeg fandt hurtigt ud af, at Jensine var en yderst sej kvinde. Og så var hun enormt gæstfri og elskværdig. Jeg fik lov til at arbejde hos hende på trods af, at jeg ikke kunne et ord dansk. Jeg lærte, hvad den danske bondekultur rummede på den tid. Postbuddet, der kiggede ind, og nabokonen, der kom til kaffe. Jeg var med på mejeriet og så, hvordan Jensine lavede blodpølse. Det havde jeg godt nok aldrig set før. Og så tjente jeg samtidig en lille skilling og lærte stille og roligt dansk.”

Kæresterier

Ib læste på Handelshøjskolen i Aarhus og kom kun hjem til sin mor i weekenderne.

“Og så tog vi på ture rundt i Danmark. Vi var stadig kun venner, men en dag - cirka fire måneder efter min ankomst til Danmark - friede han til mig. Og da jeg kunne lide ham, sagde jeg ja, og ret hurtigt derefter blev vi forlovede.”

Et år senere blev de to pennevenner fra hver deres verdensdel gift. De blev smedet sammen i den katolske kirke i Kolding, for Jane er katolik. Hverken Janes forældre eller søskende deltog i bryllupsfestlighederne, dertil var en rejse til Danmark alt for dyr.

Hvordan reagerede dine forældre og søskende på, at du forlod Mauritius?

“Dengang bød Mauritius kun på en dårlig fremtid for os unge. Mulighederne var små. Jeg havde lige bestået det, der nok er lidt bedre end en dansk studenter-eksamen, men vi havde intet uni-

“DA JEG KENDTE IB FRA VORES BREVSKRIVNING, LÅ DET LIGE TIL HØJREBENET AT MELLEMLANDE I DANMARK PÅ VEJEN TIL ENGLAND.”

versitet på Mauritius. Skulle du læse videre, foregik det i England eller Frankrig, som vi havde samarbejde med.”

“Havde jeg været ung i dag på Mauritius, var jeg helt sikkert blevet. For i dag er mit hjemland fyldt med en masse muligheder. De unge af i dag ser gode muligheder i at blive og kun få drager væk.”

Men var det ikke både underligt og svært at sige farvel til familien?

“Det spørgsmål er jeg ofte blevet mødt med, men når man er en søskendeflok på ni, er ens tilhørsforhold til ens forældre måske heller ikke helt så tæt, som hvis du befandt dig i en familie med kun to børn.”

Kernefamilien

Efter bryllupsklokkerne havde ringet i Kolding, flyttede Jane og Ib til Aarhus. De fik to døtre, Jeanette og Kristina.

I den første tid boede de flere steder i Aarhusområdet, blandt andet i Gellerupparken. Jane fik forskellige jobs, og sideløbende lærte hun sig det danske sprog.

Alt så idyllisk ud, men efter seks år blev Jane og Ib skilt.

“Jeg var stadig ung og ville gerne ud at opleve Aarhus og Danmark. Min mand, der uddannede sig til revisor, var mere til stille sysler. Han var et meget ordentligt menneske. Ikke et ondt ord om ham.



Jane elsker litteratur og læser selv en del. Hun holder meget af at smalltalke med kunderne i boghandlen og inspirere dem.

Han døde for en del år siden. Vi var blot to modsætninger. Jeg var begyndt at møde en masse sjove piger på min egen alder, som ofte inviterede mig med i byen om lørdagen. Og jeg havde jo ikke rigtig været ung. Så vi blev skilt. Det var ikke nemt, men det er det jo aldrig, når børn skal deles.”

Et nyt liv

Som 25-årig alenemor til to små piger gik Jane i gang med at uddanne sig. Først på handelsskole, senere på handelsgymnasium, for til sidst at få et job som boghandler i Akademisk Boghandel på Aarhus Universitet, hvor hun arbejdede i 14 år.

På et tidspunkt mødte hun den charmerende aarhusianske frisør Henning Møller:

“Vi var begge to forholdsvis nyskilte og blev kærestes. I ham fandt jeg det, jeg lidt savnede ved min første mand. Henning var fyldt med sjov og ballade. Altid i godt humør. Vi gik rigtig godt i spænd, og vi blev gift 10 år efter vores første møde.”

Familie og sorger

Livet tegnede lyst, og i sommeren 1993 bestod Janes datter Kristina sin studentereksamen med ungdomslivet foran sig.

“Vi var parate til at nyde en velfortjent sommerferie, og så blev Kristina pludselig syg.”

Lægerne mente, at det var leverbetændelse. Men nej, leveren var stået af. Den 8. juli fik hun en ny lever fra en svensk donor, men mindre end en måned senere døde hun af en blodprop i lungerne.

“Det var forfærdeligt. Denne dejlige pige. Hun havde aldrig været syg før. Og pludselig var hun der ikke mere. Jeg, hendes storesøster Jeanette og Henning var i totalt chok.”

For fire år siden mistede Jane også sin mand Henning. Han blev 78 år.



Jane savner stadig sin datter og mindes hende med stor kærlighed.



“Desværre var han for en halv snes år siden så uheldig at snuble i det sneglatte føre udenfor vores hus. Han slog hovedet ret så alvorligt og fik ikke den rigtige lægehjælp hurtigt nok. Det bevirkede, at han i sine sidste leveår mistede sin empati, som udløste kraftige humørsvingninger og gjorde hans liv svært. Og så en dag, da jeg kom hjem fra arbejde, lå han livløs på stuegulvet. Han havde været død i flere timer.”

“På ny var jeg ramt af savn og sorg.”

Men Jane har alligevel fundet styrken til at komme videre.

“Jeg har min dejlige familie. Jeanette er godt gift og har skænket mig tre skønne børnebørn - to piger og en dreng. Jeg elsker dem og har lykkeligt god kontakt med dem.”

Litteraturens glæder

De sidste 34 år har Jane arbejdet som boghandler hos Gads Boghandel på Strøget - det der i dag hedder Bog og Idé. Selv om hun har rundet de 75 år, og mange måske

nok vil synes, at hun med god samvittighed kunne gå på pension, så ligger det ikke som det første.

“Det er nu lidt for tidligt. Jeg er glad for, at jeg har mit arbejde i boghandlen. Her møder jeg en masse dejlige mennesker og søde kolleger. Flere af kunderne har jeg kendt i mange år. Så på den måde er jeg ikke ensom. Samtidig har jeg nogle dejlige venner. Vi besøger hinanden. Efterhånden som tiden er gået, befinder jeg mig et godt sted i livet. Men jeg savner nu både min datter og Henning, som var god for mig i mange år, indtil hans helbred begyndte at knirke.”

“Jeg kan godt lide at have noget at stå op til om morgenen, men jeg trapper ned i mit arbejde nu. Så der bliver mere tid til min familie og venner, plus at jeg i højere grad kan nyde min dejlige have, som jeg elsker højt. Og med lidt mere tid til private sysler kan det da også godt være, at jeg kan komme hjem til Mauritius lidt oftere.” ■

RixTANDteknik

– tilbyder alle former for tandprotesebehandling

Vi gir dig ét SMIL!

Med en tandprotese fra »Rix« oplever du, at alle dine tandproblemer og smerter bliver en saga blot. Rix-protesen øger din trivsel; dit velbefindende, og med tiden holder du helt op med at gå og tænke på dine tænder og dit smil. Hverdagen kan fyldes med andre, mere givende ting – f.eks. som Preben, der elsker at fiske :)

GRATIS
konsultation
RING!

» Læs vores case; RixTANDteknik.dk

Aut. Klinisk tandtekniker

Otte Ruds Gade 84
8200 Aarhus N
Tlf. 86 16 60 30



Klinikken er lettilgængelig
for kørestolsbrugere.

Vi er medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere



Tarte Flambée (fra Alsace)

Denne tærte er perfekt til en sommerfrokost på terrassen.

Surdejsbund

Lav en god surdej dagen inden med et brev surdejsgær og italiensk mel og salt. Næste dag tilsættes varmt 38° vand og mere mel. Dejen æltes godt, vendes og drejes, bankes i bordpladen, foldes etc. Jo mere håndkraft du bruger, des bedre bliver dejen. Den er lidt klistret i begyndelsen, men med lidt mel bliver den bedre, så bare ælt videre. Dejen kan med fordel hæve i 2 omgange på et lunt sted og slås ned, når du er parat med fyldet.

Fyld

Pil nogle løg, er der grønne spirer i dem skal de fjernes. Skær lagene

i tynde skiver og steg i olie på en stor pande; de skal kun lige være let brunede næsten hvide, da de brunes lidt i ovnen.

Crème

Rør crème fraîche 38% i en skål og smør dejbunden med den. Du kan evt. tilsætte Philadelphia ost i cremen.

Læg de stegte løg ovenpå og bag i ovnen ved ca. 200 grader i cirka 30 min. Kan fryses og bages senere.

Alternativ bund

For en hurtig bund kan du købe en færdig surdejsbund og bruge den.



Opskrifterne er fra Anne Labrosse, som har boet mange år i bl.a. Frankrig og udgivet flere kogebøger.

Jordbær tærte (Pâte brisée)

Skøn sommerdessert med friske jordbær eller andre sommerbær.

Bund

250 g mel (helst den italienske Tipo 200 med mere gluten end dansk mel)
160 g blødt smør
1 spsk. mælk
1 æg
1 tsk. sukker
Salt

Lav et 'bjerg' med melet og et hul i midten, tilsæt de resterende ingredienser i hullet i melet og ælt sammen, ælt ikke for meget. Læg på køl mindst en time.

Med fingrene presser du dejen ud i en smurt rund tærteform godt op på siderne. Bag kort tid (lige så dejen er lidt sprød). Tag ud af ovnen og smør mandelcreme på.

Mandelcreme

250 g flormelis
250 g smuttede og malede mandler (brug ikke mandelmel i pose - det smager af nul og nix - smut selv mandlerne).
250 g smør
50 g mel
5 hele æg
(Evt. vanilje)

Ælt ingredienserne til mandelcremen sammen i en skål, og smør cremen ud over bunden.

Bag i ovn 180 ° cirka 30 min, afhængig af din ovn. Mandelcremen og bunden skal være bagte og kagen smuk lysebrun.



Fyld

Smelt et par spsk. ribsgelé eller kvædegelé i vandbad.

Anret jordbærene med toppen opad på bunden. Pensl bærrene med den smeltede afkølede géle og pynt med hakkede pistacienødder.

PS: Du kan også fordele forskellige sommerbær på tærten fx ribs, abrikoser, ferskener, kirsebær uden sten, brombær, blommer, hindbær, blåbær - husk géle.

Pluk selv-jordbær

Lige nu er det sæson for danske jordbær. De solmodne, søde, røde fristelser er nærmest indbegrebet af sommer. Du kan jo nyde dem med fløde på klassisk vis eller som her: en tærte med mandelmasse og drysset med pistacienødder.

Og hvad med at tage familie eller venner under armen til pluk selv? Så kan I have det sjovt sammen, mens I plukker til desserten.

A
60
ÅR

HERMAN'S i Festugen

BILLETTER: aarhusfestuge.dk. Billetter til Festugearrangementer
i Hermans giver fri entré til Tivoli Friheden samme dag.

A
20
25

International Natcabaret



29. august — 6. september

A Show for the Ages

Storslået show med
magikere, komikere og
verdensartister på topplan



Scan her

Køb billet på
aarhusfestuge.dk

Bakkens syngepiger



2. september

Kom med til en festlig eftermiddag

De populære syngepiger fra
Bakkens Hvile er endnu
engang på programmet i
Aarhus Festuge



Scan her

Køb billet på
aarhusfestuge.dk

AFA Decaux

ProShop Europe

salling fondene

spær nord

TUBORG

Bording Danmark A/S | FO-Aarhus | Illumi | Jyllands-Posten | Jyske Bank | Montra Hotel Sabro Kro
NRGi | Ringkjøbing Landbobank | Sleth | Sparekassen Kronjylland | Århus Stiftstidende

Overgange, der gør en forskel

Livet igennem er fyldt med overgange – store som små, er de med til at gøre os til dem, vi er, og skabe forandringer

Mand og mand imellem

Det kan være en stor overgang fx at miste en ægtefælle eller gå på pension efter et langt arbejdsliv. Der er meget identitet forbundet med det, og hvad skal man så?

“Jeg var inviteret til at holde et oplæg for mandeklubben på Folkestedet omkring mænds sundhed og ældreområdet i Aarhus en dag i maj og havde derfor fornøjelsen af at være en del af mandeklubben der for en kort stund. Klubben kunne i og for sig lige så godt have været i Solbjerg, Skødstrup eller et helt fjerde sted, for fokus er på samværet med hinanden tilsat en kop kaffe og en enkel bid mad. Når klubbens mænd mødes, handler det grundlæggende om, at de ganske enkelt bliver gladere af det skud fællesskab, de får i selskab med hinanden.”

“Der var meget røg til hinanden og glimt i øjet, men de mænd, jeg talte med, fortalte også om den omsorg og omtanke, de drager for hinanden. En fortalte, at han var blevet prikket til af naboen, som syntes, han trængte til at komme noget mere ud blandt andre. Nogle har været med siden start, som går over ti år tilbage, og andre er kommet til med årene. Årsagerne kan være mange, at man har mistet sin ægtefælle, er flyttet, gået på pension eller noget helt andet. I bund og grund er en mandeklub, som den jeg mødte, et fællesskab, som alle kan sætte i gang fx igennem Folkehusene.

Menneskelige robotter

Og så vil jeg opfordre alle interesserede til at tage en tur forbi Robotcafeen hos Øens Madhus i Generationernes Hus. Og hvad er nu det? Skal robotterne overtage tjenernes job? Nej, det er faktisk det modsatte. Ved udvalgte borde står en robot, som er din tjener og evt. også en samtalepartner, hvis du fx kommer alene og har lyst til selskab. Robotten styres af et ægte menneske (robotpiloten), så det er en virkelig person, du kommunikerer med via robotten. Robotpiloten er ansat i cafeen, men har fx fysiske eller kognitive udfordringer, der gør det vanskeligt at møde fysisk frem på arbejde.

Jeg talte med flere af robotpiloterne, som fortalte at det var første gange de havde et rigtigt job, og det gav dem både selvtillid og mening i hverdagen på en helt anden måde. Der var rent faktisk brug for dem. Jeg synes det er et rigtig godt eksempel på, hvordan vi kan hjælpe hinanden på så mange måder, hvis vi tænker ud af boksen, er åbne og værdsætter det, vi hver især kan bidrage med.

Hvad end det handler om mandeklubber, robotter, pension eller karriere, så kan det svære være bare det at komme ud ad døren. Og der skal vi som medmennesker nok øve os i netop at prikke lidt mere til hinanden, og sige “kom nu med.”



De bedste hilsner

Christian Budde

Sundhedsrådmand



Yoga er også for mænd

Hver onsdag mødes 12 mænd til yoga på Folkestedet. De er alle nye i yogaens verden, og selvom strækøvelserne ikke altid går lige let, og åndedrætsøvelserne føles fremmede for de fleste, har de fundet ro, styrke og et helt særligt fællesskab i den meditative motionsform.

Tekst og foto: Marie Overgaard Bering

Yoga vokser i popularitet, men der er stadig flest kvinder på yogamåtterne. Et særligt yogahold med Netværket +58 på Folkestedet bidrager dog til at modbevise den tendens. Her er der nemlig udelukkende mænd på holdet bortset fra den kvindelige instruktør - og så mig, Marie, som har fået lov til at være med denne onsdag.

”Stil jer på måtten i en bredstående stilling og lad fødderne pege lige frem. Tag en dyb indånding og lad armene hænge ned langs siden.”

Sådan lyder ordene fra Trine, der er instruktør. På gulvet ligger 12 mænd - og mig. Siden efteråret 2024 har mændene udforsket deres fysik og nye måder at finde ro på

via, for dem helt ukendte, øvelser som bjørnstilling, kobra og barnets stilling.

God motionsform

En af holdets deltagere er Uri. Han er 67 år og er ansat i et fleksjob på et lager. I 2014 blev han ramt af en lungesygdom, der begrænser hans fysiske aktivitet. Selvom han i starten var skeptisk, har han i yogaen fundet en motionsform, der passer til ham:

”Jeg kan ikke holde til andre motionsformer, da jeg er begrænset af mine lunger. Jeg har gået i motionscenter, men det var ubehageligt for både mig og alle andre, da jeg gisper efter vejret, når jeg dyrker motion. Jeg skulle hele

”Vi kan grine af hinanden, når vi øffer og siger av. Nogle gange venter jeg bare på, at der er en, der ynker.”

tiden forklare nye mennesker, hvad det skyldes,” fortæller Uri.

På yogaholdet skal Uri ikke forklare sig. De andre mænd kender ham og hans lungesygdom, og her er det okay ikke at kunne det hele:

”Vi er alle begrænset af vores fysik på én eller anden måde. Men vi kan lave øvelserne i vores eget tempo. Og kan man ikke en øvelse, så lader man bare være.”

Forståelse for hinanden

En anden deltager er Stefan. Han er førtidspensioneret buschauffør og 65 år. Han er en mand fyldt med humor og kvikke bemærkninger. Det på trods af et liv med flere nedture. I lokalet har han placeret sig bagerst med udsigt over alle andre.

”Jeg fik konstateret PTSD som 51-årig, og jeg kæmper stadig med det. Jeg har altid været utrolig aktiv, men med diagnosen stoppede det. For bare fire år siden kunne jeg ikke være en del af en større gruppe. Jeg bliver rolig af yogaen. Men jeg bliver også rolig af selskabet.”

Samhørighed og balance

På yogamåtten er det tydeligt for mig, at det ikke kun er yogaens restorative og beroligende stillinger, der giver ro hos deltagerne. På holdet er der en helt særlig samhørighed.



Netværket 58+

– Fællesskab og fornyet energi i seniorlivet

Netværket 58+ er et tilbud i Aarhus Kommune målrettet borgere fra 58 år og opefter, der ønsker at styrke fællesskab, trivsel og livskvalitet i overgangen til seniorlivet. I netværket kan du:

- Deltage i aktiviteter og etablere nye fællesskaber med andre 58+’ere
- Modtage inspiration og sparring fra en erfaren seniorvejleder
- Deltage i temaaftener og netværkscafé hver uge
- Gå på daghøjskole med fokus på identitet, krop og livsglæde
- Deltage i yogaforløb - herunder særligt hold for mænd med fokus på fleksibilitet, styrke og balance. Ud over Trine underviser også Conni her.
- Er du nysgerrig, så læs mere på www.netvaerket58.dk

“Fællesskaberne og yogaen har været med til at gøre mig til et helt menneske igen.”

”Jeg oplever en forståelse og empati blandt de andre mænd. For halvdandet år siden gik min kone bort. Som en del af sorgbearbejdelsen involverede jeg mig i flere projekter, heriblandt yoga. Fællesskaberne og yogaen har været med til at gøre mig til et helt menneske igen,” fortæller Stefan.

På yogaholdet er stemningen langt fra det svedlugtende træningslokale, hvor flere af mændene tidligere har haft deres gang. Lars Georg, en pensioneret folkeskolelærer på 70 år, fortæller om sin vej ind i den meditative praksis:

”Jeg er så meget mand, at jeg har en cykel med stang. Det vil gå ud over min manddom, hvis jeg skulle cykle på en anden cykel. Og det gør, at jeg er nødt til at gøre noget aktivt for at styrke min balance, hvis jeg skal blive ved med at kunne det. Det handler jo om at holde os væk fra hospitalsvæsnen. Når jeg ser mennesker med rollatorer, bliver jeg berørt af det, da jeg selv kommer tættere på den alder. Jeg vil gerne undgå at komme dertil. Derfor dyrker jeg yoga.”

Grin og støtte

Trine guider os ind og ud af nye yogapositioner og åndedrætsøvelser. Hun kender mændene, og jeg fornemmer tydeligt, at de kan lide hende.

”Kender du det med at være et sted, hvor du kan få lov til at være den, du er? Sådan har jeg det

her,” siger Lars Georg, og Stefan supplerer:

”Trine har øje for os alle sammen. Vi er ikke bare en gruppe mænd, men vi er 12 individer. Trine spørger ind til os og tager hensyn.”

Det er normalt kun lyden af åndedrættet, jeg hører, når jeg går i mit lokale yogastudio. Det er anderledes her. Der bliver prustet og sukset. Og så bliver der grinet.

”Vi kan grine af hinanden, når vi øffer og siger av. Nogle gange venter jeg bare på, at der er en, der ynker,” griner Stefan, og Lars Georg fortsætter:

”Mænd kommunikerer på en anden måde end kvinder. På holdet er der ingen misforståelser,

hvis nogen griner. Vi føler os ikke forkerte. Samtidig er vi alle kommet til et punkt, hvor det er okay at snakke om skavanker og alt det, vi ikke længere kan. Det er der plads til her.”

Yogatimen nærmer sig sin afslutning, og det er tid til afslapning. ”Gudskelov” lyder det fra salen efterfulgt af flere grin. Med tæpper på ligger vi alle med lukkede øjne. Mens jeg ligger og trækker vejret helt ned i maven, føler jeg mig taknemmelig for at have været en del af et rum, hvor man kan være sig selv med alt, hvad det indebærer. Tiden står stille, indtil gongen lyder. Det er tid til at vågne. ■



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

Sundplejen

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

Svane Pleje

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

Kærfuld

Tlf.: 61 74 84 50 / www.kaerfuld.dk

Praktisk hjælp

DS Rengøring

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

Letkøb

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

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69
www.k-smedegaard.dk

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 tryghedsopkald 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/bedre liv



Kronisk syg og kronisk OPTIMIST

At få en kronisk sygdom ændrer livet. Det sker ofte i det stille – symptomer dukker op, og kroppen er ikke helt som før. For 88-årige Sonny begyndte det for 15 år siden. Langsomt blev det klart, at helbredet aldrig bliver det samme igen.

Tekst og foto: Lene Dalgaard Andersen

Sydommen har sat sine spor på Sonnys krop. Musklerne er svundet ind, hånden kan ikke gribe fat om en flaske, og benene vil ikke længere gå uden rollator. Trods den svækkede fysik insisterer Sonny på at finde glæde i det, han stadig kan. Hans opskrift er enkel: en god portion humor og et livssyn med tommelfingeren opad.

"Man vælger ikke selv sin skæbne og de skavanker, som livet giver. Jeg gider ikke gå og ærgre mig, for man kan ikke lave om på det. Men man kan vælge at se lyset i stedet for mørket og nyde det, man har."

En snigende sygdom og et brat fald

Sonny var sportsmand og aktiv med badminton, gåture og cam-

ping gennem hele livet. Men for 15 år siden begyndte benene at drille. Han tabte kampe og kunne ikke følge med. Lægerne fandt aldrig en klar diagnose, og selv med medicin og hormonbehandling kom der ingen forbedring – kun trælse bivirkninger.

"Min kone hjalp mig meget dengang. Vi købte en el-kørestol, som vi kunne smide i bilen, så vi stadig kunne komme ud i naturen, som vi altid har elsket."

Men alt ændrede sig, da Sonny for tre år siden faldt på en trappe og mistede sin kone kort tid efter. Sonny blev afhængig af hjælp for at klare hverdagen, og sammen med sine to døtre tog han beslutningen om at flytte på plejehjem.

"Det gav ro i sjælen både for mig og for mine piger. Jeg ville

ikke være en byrde, og jeg vil helst klare mig på egen hånd, så godt jeg nu kan," siger Sonny.

Træning, rødvin og TP

Sonny bor nu i sin egen lejlighed på Plejehjemmet Ankersgade 19-23 og træner to gange om ugen. Den vedvarende træning har gjort, at han nu kan mange flere ting selv, end da han flyttede ind.

"Min fysioterapeut kan få en død mand til at gå. Den hjælp, jeg har fået, har virkelig fået gang i min krop, så jeg kan vedligeholde min motorik, så meget som alderen tillader," smiler Sonny.

Den nye hverdag byder på godt selskab og gode stunder. Aktiviteterne spænder vidt, så ingen bliver hægtet af – alt fra musik til gåture i nærområdet. Tempoet er roligt,

"Det er lidt ligesom at være på ferie med gode venner – bare med rollator og flere rynker."

men humøret højt, og der er plads til både grin, gigt og gamle danske hits. Hver fredag serveres der rødvin til maden, og hver onsdag spiller de TP (Trivial Pursuit).

"Der er en fantastisk ånd mellem personalet og beboerne her i huset. Det er lidt ligesom at være på ferie med gode venner – bare med rollator og flere rynker. Men det gør ikke noget, for stemningen er i top, og vi griner meget og har det godt sammen."

Alt på hovedet

At miste sin fysiske frihed og sit livs kærlighed har forandret Sonny.

"Jeg havde aldrig fældet en tåre før. Nu skal der bare en film til, så triller de ned ad kinderne," siger han og tørrer duggen i øjenkrogen.

Bortset fra følelserne, der nu sidder mere uden på tøjet, insisterer Sonny på at være nøjagtig den samme muntre mand som altid. Han kommer selv i tøjet, klarer personlig hygiejne og nyder samværet med de andre beboere og sine døtre og deres familier, der jævnligt kommer på besøg.



"Jeg kunne være blevet bitter, men det er ikke mig. Jeg er skruet sammen på den måde, at jeg hellere vil imponeres end irriteres, når noget er udfordrende. Hellere en tommel op end en tommel ned."

Smittende livssyn

Selvom Sonny savner campinglivet og konens nærvær, mindes han dem med varme.

"Alt for mange hænger sig i dårligdomme, og det er synd. Man skal glæde sig over, at solen skinner i dag i stedet for at bekymre sig om, at det kan blive regnvejrs i morgen."

Det er netop den tilgang, der har hjulpet Sonny igennem overgangen fra et aktivt liv til en hverdag med begrænsninger. Livet med en kronisk sygdom kræver accept, tålmodighed og en vilje til at tænke positivt. Det er ikke altid let, men Sonny viser, at det er muligt med de rette briller på:

"Man skal huske det gode humør og være lidt kæk indimellem. Det er den bedste medicin mod det meste." ■



Sang for krop og sjæl

Hele Aarhus kommer til at summe af sommersang, når Europamesterskabet i korsang, European Choir Games, kommer til byen.

Tekst og foto: Kristian Rørbæk Thrane m.fl.

Europas største korfestival kommer til Aarhus. Festivalen finder sted fra 28. juni - 6. juli, hvor 6.000 nationale og internationale korsangere kommer til byen for at deltage i konkurrencekonserter, venskabskonserter, officielle festivalkonserter, stjernekonserter, workshops, åbne korprøver og meget mere på scener og i byrum overalt i Aarhus, blandt andet i Musikhuset, på Bispetorv, i Djurslands Bank Arena, kirker, Dokki og Salling Rooftop.

De fleste arrangementer under festivalen er gratis og åbne for of-



"Når vi synger sammen, bliver vi bedre venner. Det sker, fordi vi trækker vejret i takt og også får vores hjerter til at slå i takt."

Lene Juul Langballe

fentligheden, og det forventes, at op til 15.000 publikummer vil tage del i festlighederne.

Særlig festivalsang

Som noget særligt har det kreative kunstnerpar Tina Dickow og Helgi Jónsson lavet en festivalsang, som har fået titlen The Infinite Bridge. Sangen sender en kærlig tanke til Aarhus, Tina Dickows hjemby, og er en smuk hyldest til både vores allesammens håb og fællessangens kraft. Sangen vil blive sunget overalt - heriblandt selvfølgelig også ved festivalens store åbningsfejringer den 28. juni i Djurslands



"Hvert eneste deltagende kor har arbejdet i månedsvi for at levere netop dette lille 10-20 minutters program"

Jonas Rasmussen

Bank Arena og den 3. juli på Bispetorv i Aarhus.

Jonas Rasmussen er under festivalen både dirigent for Ungdomskoret Aarhus U og Akademisk Kor Aarhus, vært på gameshow'et 'Kor-komponistkampen' og begejstret publikum til koncerterne:

"Hvert eneste deltagende kor har arbejdet i månedsvi for at levere netop dette lille 10-20 minutters program, så man ved bare, at de sangere kommer til at gøre deres absolut allerbedste. Det synes jeg både er rørende og imponerende, og det skaber en helt særlig nerve i opførelserne af musikken."

Og Lene Juul Langballe, der er projektleder for European Choir Games med et livslangt forhold til korsangens mange glæder, supplerer:

"I kormusik kan vi opleve at høre sammen, både når vi lytter og selv synger. Når vi synger sammen, bliver vi bedre venner. Det sker, fordi vi trækker vejret i takt og også får vores hjerter til at slå i takt. Sådan er det bare. Vi glæder os helt vildt til, at vi alle kan opleve sang fra hele verden alle mulige steder i Aarhus."

Sang og sundhed

Det er videnskabeligt bevist, at sangaktiviteter – både som deltager og som publikum – er det, som hurtigst skaber en følelse af samhørighed og fællesskab mellem de deltagende.

De fysiske og mentale gevinster ved at deltage i sang er store: Kroppens organer iltes, hjjerne, hjerte, lunger og blodomløb understøttes, vejtrækning og hjerterytme synkroniseres og stabiliseres, kortisolniveauet og dermed stress-niveau i kroppen sænkes, antistoffer mod forskellige sygdomme øges og ikke mindst frigøres endorfiner, så følelsen af velvære og lykke stiger. At synge sammen frigør desuden hormonet oxytocin, der har stor betydning for vores følelse af tillid og tilknytning til hinanden, og undersøgelser beskriver, at dette også sker ved at lytte sammen.

At synge og lytte kan med andre ord være med til at sikre et godt og sundt liv for både den enkelte og fællesskabet.

Er korene fra Aarhus gode?

Det korte svar er: JA!

Smilets By har mange dygtige kor, som tit har deltaget i European Choir Games og vundet medaljer. Aarhus Pigekor, EVE, Akademisk Kor Aarhus og Vocal Line har tidligere vundet guldmedaljer med hjem til byen, og i 2023 vandt Aarhus fire flotte guldmedaljer i svenske Norrköping.

Alle kan være med

Alle, også dem uden korbaggrund, har rig mulighed for at synge med. Både under festivalen, og også ved de mange sanglige aktiviteter, som løbende er foregået på fx arbejdspladser, skoler, daginstitutioner, folkehuse, i byrummet, på væresteder, i mellemrum og på uopdagede steder. For det er sundt at sige JA til at synge sammen.

Udpluk af syngende oplevelser

- Officiel åbning i Djurslands Bank Arena 28. juni, hvor Aarhus-kor på internationalt niveau samarbejder om et storslået Aarhus-show, Jordens Kald.
- Hope & Peace Concerts 1. juli på Bispetorv og i Aarhus Domkirke.
- En festlig flagparade for alle deltagende nationer d. 3. juli.
- Ca. 200 gratis konkurrencekoncerter med fx børnekor, ungdomskor, kammerkor, gospel, jazz, pop og folkløse.
- Ca. 80 gratis venskabskoncerter.
- Åbne workshops og korprøver for alle.
- Morgensang og aftensang for hele byen.

Se programmet her:
musikhuset.dk/festival/european-choir-games



Ingen festival uden frivillige

En festival som European Choir Games kræver mange frivillige hænder, som kan løfte en lang række spændende opgaver. Omkring 400 vagter som fx korvært, venuevært, flagbærer og informationshelt skal fordeles på lige så mange frivillige, så det er et kæmpemæssigt regneark, der skal holdes styr på.

Tekst: Kristian Rørbæk Thrane Foto: Privat

Heldigvis får festivalens frivilligkoordinator hjælp af en ægte superfrivillig. Hun hedder Birte Laurson, er 57 år, bor til daglig i Viby og arbejder som selvstændig IT proceskonsulent.

Birte har igennem mange år været frivillig. Det er blandt andet blevet til 23 år som foreningsfrivillig i Lisbjerg. For tiden er hun aktiv i menighedsrådet i Ormslev, og fællesnævneren er, at det frivillige arbejde har kastet mange fantastiske oplevelser af sig med nogle helt unikke fællesskaber. Lidt atypisk i forhold til hendes store indsats op til og under korfestivalen synger Birte ikke selv i kor, men det er ikke en verden, som er fremmed for hende:

”Jeg sang i kor som barn og var som ung dirigent i Brabrand Sangkor tilbage i slut-80’erne. Jeg er derudover gift med en mand, der har sunget i mange kor, og har rigtig mange gode venner, som synger i kor. Så jeg kender korverdenen rigtig godt.”

Birte har været involveret i det store forberedelsesarbejde siden slutningen af 2024. Men hvorfor lige præcis involvere sig i en korfestival efter så mange år som frivillig i byens foreningsliv?

”Frivillighed er jo en fantastisk ting, fordi der er frit valg til at prøve at gribe nogle andre bolde, end man

plejer. Jeg havde gået og tænkt på at lægge flere timer i mit frivillige arbejde, og min mand foreslog så korfestivalen. Det er både tillokkende, at der er tale om en afgrænset periode, og så synes jeg jo helt generelt, at der bør være meget mere fællessang i Aarhus, også i forbindelse med events. Det er lidt en mærkesag for mig, for Aarhus er virkelig en ægte korby, som efter min mening burde have fx et sanggymnasie ligesom København.”

Når European Choir Games er vel overstået, overvejer Birte at lægge sine frivillige kræfter på fx et plejehjem eller et hospice. Og hun afviser ikke, at hun en dag genoptager korsangen:

”Måske festivalen kan inspirere mig til at begynde at synge i kor igen. Det kunne jeg godt tænke mig. Jeg er ikke verdens bedste sanger – men jeg kan rigtig godt lide det.” ■





Besøg udstillingen **Omsorgsfuld teknologi**

Oplev og afprøv innovative løsninger, der forener omsorg, tryghed og selvstændighed.
Udstillingen er gratis og åben for alle.



AARHUS KOMMUNE

Udstillingen løber fra april – december 2025
DokkX, Dokk1, niveau 2.2, Hack Kampmanns plads 2, 8000 Aarhus C
Tlf. +45 51 57 68 62, e-mail: dokkx@aarhus.dk

dokkX

Centrum for velfærds- og frihedsteknologi



Madklub med manér

Mænd, madklub og hygge. Det går hånd i hånd, når otte mænd dækker op til middag og laver en to-retters menu i det lokale folkehus hver tredje torsdag.

Tekst og foto: Camilla Wæver Steskow

Karl, Bent A., Kaj og Erik mødes over rundstykker og kaffe en tirsdag formiddag, og jeg har fået lov til at komme med. De er hjemme hos Kaj, da det er hans tur til at lægge hus til planlægningen af den forestående torsdagsmiddag. De fire medlemmer, der ikke er med denne tirsdag, planlægger menuen næste gang, og sådan går det på tur.

”Nogle er bedst til at skrælle kartofter, andre laver den bedste steg eller dækker det flotteste bord. Vi bidrager med det, vi kan, og lærer af hinanden,” fortæller Karl, en af gruppens otte mænd og kontaktperson for madklubben.

Madklubben startede i 2004, og Bent A., der har været med i 14 år, viser gruppebilleder fra årenes løb og en artikel fra 20-års jubilæet, imens han fortæller om klubben:

”Vi laver typisk forret og hovedret. Og så dækker vi et flot bord med duge, glas og servietter. Klokkeren 18 kommer vores koner til middag og bliver vartet op.”

Det er en vigtig del af klubben, at madlavningen og værtskabet er mændenes domæne denne aften.

Planlægningsholdet har alle et menuforslag med, og valget lander på ananasringe med hønse-salat til forret og lammekølle med kartofler og



”Det er vigtigt for os, at madklubben er lige så meget en hyggeklub.”



Vil du også med i madklub?

Find en nær dig på folkehuse.aarhus.dk eller vær med til at starte en ny.

grønt til hovedret. De fire herrer skal stå for madlavningen, imens de andre fire dækker bord.

Mad og hygge

Alle har en værdifuld plads i det praktiske og i fællesskabet. For at sikre, at alle lærer hinanden at kende, skifter madlavnings- og borddækningsholdet fra gang til gang. Samtidig har de et trick til at sikre, at der ikke er faste pladser til spisningen; når kvinderne ankommer, trækker de en brik fra et billedlotteri og finder den matchende brik på en tallerken, så de sidder tilfældigt rundt om bordet.

"Det er vigtigt for os, at madklubben er lige så meget en hyggeklub," fortæller Kaj og tilføjer, at medlemmerne også fejrer hinanden ved guldbrillup, runde fødselsdage og ringer til hinanden og ønsker tillykke, når de fylder år.

Opvartning

Planlægningen er nu ved at være på plads, og Kajs hustru er på vej hjem. Jeg når lige at hilse på hende, inden jeg går, og spørger, hvordan hun oplever madklubben.

"Det er så hyggeligt at komme op til middag," fortæller Karen Margrethe. "Vi har det rigtig godt sammen, og maden bliver vellykket hver gang. Herrerne gør meget ud af det, og vi må ikke røre en finger. Det var helt mærkeligt de første gange, men det er dejligt at blive vartet sådan op," smiler hun.

Middagen

Og så bliver det torsdag. Jeg ankommer til folkehuset om eftermiddagen for at opleve en madklubaften. Først møder jeg borddækkerne, der denne gang består af Ivan, Orla, Preben og Bent J. Bent J. er klubbens nyeste medlem og er med for femte gang. Det kan dog ikke mærkes; han joker og falder helt naturligt ind i flokken. De er i fuld gang med duge, tallerkener og glas. Blomsterpynter i vaser, og snakken går. Hvem finder servietterne, og hvordan skal de foldes i dag?

I køkkenet finder jeg de fire herrer, jeg mødte tirsdagen forinden. De er ved at sætte gang i maden; Erik og Kaj har gang i gule rødder, kartofler og løg, Bent A.

står for anretning af forretten og Karl står for lammet og det store overblik.

Halvvejs er det tid til en pause med borddækkerne, hvor de får et hvil og vender verdenssituationen. Bagefter klarer de sammen det sidste med mad og opvask, inden klokken bliver 18.

Konerne bliver budt velkommen med et glas vin og trækker deres brik fra billedlotteriet. Maden bliver serveret, og snakken går ivrigt hele bordet rundt. Der er plads til alt fra jokes til politik og personlige emner, og mændene får ros for den dejlige mad. Tiden flyver i det gode selskab, og klokken 21 er de klar til kaffe og lidt sødt. Inden klokken slår 23 er alt vasket op og ryddet op.

Tak for et rigtig dejligt besøg i jeres hyggelige madklub. ■



FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup

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

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





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

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 Trige

 Marianne Keiser
 24 78 29 10
 mak@aarhus.dk

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst

 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk

FOLKEHUSE.AARHUS.DK/
FRIVILLIGKONSULENTER



AARHUS SYD

- Folkehuset Beder
- Folkehuset Kolt-Hasselager
- Folkehuset Mårslet
- Folkehuset Solbjerg
- Folkehuset Tranbjerg

 Sarah Hassing
 21 99 85 31
 sauh@aarhus.dk

- Folkehuset Harlev
- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

 Peter Fritz Tofft
 51 57 69 08
 tpf@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



Overgange skaber gode historier

Livet er fyldt med overgange – store som små. Nogle overgange kommer naturligt, som når man går på pension, mens andre kan kræve, at man tilpasser sig nye livsvilkår eller opdager nye interesser og passioner. Disse forandringer giver mulighed for at genopdage sig selv og finde nye måder at leve livet på.

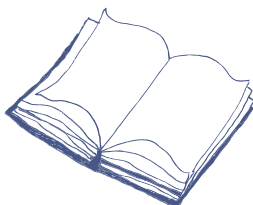
Gennem historien har mennesker oplevet livets overgange på mange måder – fra den unge mand, der skulle overtage høvdingepladsen i oldtiden, til den forelskede kvinde i Sønderjylland eller vølven i de nordiske myter. Overgange er en del af livet, og de skaber grundlag for gode historier og dybe refleksioner.

Netop disse forandringer giver plads til personlig udvikling. De skaber mulighed for at stoppe op, se tilbage og finde nye veje frem. Litteraturen har altid beskæftiget sig med livets overgange, og hos Aarhus Bibliotekerne kan du finde et væld af bøger og film, der belyser dette tema fra mange forskellige vinkler.

I denne artikel anbefaler vi en række inspirerende bøger og film, der giver indsigt i, hvordan man kan navigere i livets skift og finde glæde og mening i nye kapitler.

Rigtig god fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman



Manden der bar solen

Af Kristian Bang Foss (2023)

Bog, e-bog, lydbog, 433 sider

I romanen møder vi den aldrende høvding for stammefolket Hulterne, der bor ved Limfjorden, Bernon, og hans tvillingsønner, Haudon, og den egentlige hovedperson, Raudon. Familien har af overlevelsesmæssige grunde stærk familiemæssig tilknytning til to stammer nord og syd for deres område, og de to sønner er delvist vokset op i disse stammer. Hvad der i første omgang er en fornuftig strategi for at skabe fred med de omgivende stammer, viser sig problematisk, når man har to gode unge bud på en kommende høvding.



Roman



Dødsbo

Af Inger Smærup Sørensen (2024)

Bog, e-bog, 202 sider

En kvinde siger sit job op og køber et dødsbo i en landsby. Hun flytter ind i huset for at være til på de nye vilkår, som klimakrisen lægger op til. I begyndelsen lever hun isoleret, men efter nogen tid dukker naboerne Nanna og Kamma op. De to vil også gerne gøre noget godt for klimaet, og i fællesskab planlægger de tre kvinder en træplantningsdag for hele landsbyen. Men er det nok? Dødsbo er klimalitteratur uden løftede pegefingre.



Film



Onkel (2019)

Instrueret af Frelle Petersen

1 t. 46 min.

Kris på 27 er yderst beskyttende over for sin halvinvalide onkel, som hun driver et mindre landbrug i Sønderjylland sammen med. Da Kris redder en kalv under en fødsel, bliver hendes interesse for dyrlægefaget igen vakt. Hun udvikler et venskab med den snakkesalige dyrlæge Johannes og opdager langsomt, at der er et liv uden for gården. Her møder hun den unge Mike, som ser lige igennem hendes reserverede personlighed. Sød musik opstår mellem dem og et skelsættende spørgsmål presser sig på. Hun må beslutte, om hun vil blive på gården eller følge sit hjerte og sine spirende drømme...



Biografisk roman

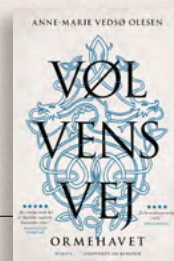


Playboy

Af Constance Debré (2018)

Bog, e-bog, 165 sider

I Playboy fortæller Constance Debré om at være højt profileret forsvarsadvokat. Være født ind i en af Frankrigs magtfulde familier, bo i en stor pariserlejlighed og leve i et ægteskab på tyvende år. For så en dag at sige farvel til det hele. Debré kortlægger – foruden sine første erotiske møder med kvinder – sin kamp for at se verden på ny, uhildet, åbent, fri fra de holdninger og privilegier, hun er blevet opdraget til at forsvare. Resultatet er en tankevækkende og til tider provokerende bog, der behandler emner som køn, parforhold, økonomi, frigørelse og muligheden af en ny identitet.



Roman



Vølvens vej – Ormehavet

Af Anne-Marie Vedsø Olesen (2024)

Bog, 400 sider

Vølvens vej – Ormehavet er fjerde og nyeste bog i Anne-Marie Vedsø Olesens storslåede fortælling om ære, skæbne og handlekraft i en verden af nordisk mytologi. Mens Midgårdsormen pisker i havet og skaber problemer, er Snehild på vej mod naturkraftens rige, Vanaheim, for at genfinde sin mor. Samtidig er krigeren Berghild på sin egen hævnfærd. Er Ragnarok nær? Ren læsefryd om skæbne, magt og ære for alle romanlæsere.

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/anbefalerjuni



HJEMMEPLEJEN

Aarhus Kommune



Sammen med dig

Hjemmeplejen Aarhus Kommune tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp. På dine præmisser.

Vi lægger vægt på faglig ekspertise, veluddannet personale og menneskelig omsorg, og vi arbejder tæt sammen i teams, så vi er flere, der kender dig og lige præcis din situation. I teamet er der både hjemmehjælpere, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter, diætister og andet relevant fagpersonale – og du er altid velkommen til at spørge os til råds.

Vi er her for dig og planlægger hjælpen ud fra dine ønsker.



KONTAKT

SUNDHED OG
OMSORGLINJEN

TLF. 8713 1600

Modtager du allerede hjemmepleje og har brug for at kontakte din lokale hjemmepleje?

Find nummeret på
aarhus.dk/msokontakt

Vil du have
en **annonce**
i Vital?



Kontakt

Mads Tjærby

Tlf.: 48 22 44 50

Mail: mads@frontmedia.dk

FRONTMEDIA



MinTandtekniker

Naturtro tandproteser skabt til dig

Ejerne Louise Viborg og Rene' la Cour

ER TRYGHED
OG KVALITET
VIGTIG FOR DIG...

GRATIS
UNDERSØGELSE
VI HJÆLPER
MED SØGNING
AF TILSKUD

...NÅR DU SKAL HAVE NY TANDPROTESE?

Hos os benytter vi de stærkeste materialer og tilbyder komposit tænder, som er **50% stærkere** end akryltænder. Vi giver derfor hele **7 års garanti** på din nye helprotese.

Garantien er forudsat, at du kommer til det indkaldte eftersyn hvert år. Kom ind og få en gratis undersøgelse og hør meget mere om, hvad vi kan tilbyde dig. **Ring og bestil en tid.**

MinTandtekniker

Sundhedshuset, Park Alle 15, 1. tv., 8000 Aarhus C

Skejby Centret, Skelagervej 5-9, 8200 Aarhus N

Tlf: 86 134343 www.mintandtekniker.dk





Vi flytter for dig med omtanke, omhu og nærvær

Vi besigtiger altid vores kunders opgaver
før udførelse og altid med fast pris
Besøg vores hjemmeside eller gi' os et kald

53 30 53 70

RISSKOVFLYTTEFORRETNING.DK



Personlig og tryk rengøringservice

DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

TLF. NR 22 82 83 21



**Er du bevillet
praktisk hjælp i
Aarhus Kommune?**

Kan du frit vælge
DS Rengøring
- uden det koster
dig noget.

DS Rengøring er dedikeret til at hjælpe dig
med alle praktiske opgaver i dit hjem,
samtidig med at vi sikrer, at du får den
personlige omsorg, du fortjener.

Vores dygtige team er specialiseret i at
levere en omfattende rengøringservice,
der efterlader dit hjem skinnende rent og
indbydende.

Vi forstår vigtigheden af at skabe et hjem,
hvor du føler dig veltilpas og tryk. Vores
mål er at give dig den bedste hjælp
muligt.

Med os kan du forvente en personlig og
professionel service, der forvandler dit
hjem til et sted, hvor du kan slappe af og
nyde livet uden bekymringer.

*Velkommen til en verden af praktisk
hjælp og personlig omsorg!*

Personlig pleje og praktisk hjælp



Vælg Svane Pleje i Aarhus Kommune.

Hvis du er bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune, kan du frit vælge Svane Pleje – uden det koster dig noget.

Hos Svane Pleje har vi en bred vifte af valgsmuligheder, som kan lette og forskønne hverdagen for dig.

Det kunne f.eks. være:

- ♥ Ekstra rengøring
- ♥ Hjælp til indkøb
- ♥ Ledsagelse til frisør eller lignende
- ♥ Hundeluftning
- ♥ Ekstra bad
- ♥ Personlig pleje

Kontakt os gerne hvis du vil vide mere.

Hos
os møder du
medarbejdere,
der har hjertet
på det rette
sted