

APRIL

Vital

2025

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

Mød Jacob Haugaard

“Jeg synes,
det er meget fedt
at blive **ældre**”

SIDE 10

TEMA

Klar dig selv

SIDE 8

Ældrerådvalg:
Stiller du op i 2025?
side 30



SUND OG AKTIV:

TRÆN I NATUREN
OG MÆRK GEVINSTEN

SIDE 38

PERSPEKTIV:

NÅR JEG
BLIVER GAMMEL

SIDE 18



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Picasso, Miró, Léger

modernismens mange stemmer



Fernand Léger, *Femme au bouquet*, 1924
Oil on canvas, 65 x 50 cm. Donation of Geneviève and Jean Masurel in 1979
LAM – Lille Métropole musée d'art moderne, d'art contemporain et d'art brut
© Fernand Léger / Viscis Photo: Muriel Anissans

ARoS

LAM Lille Métropole
Musée d'art moderne
d'art contemporain
et d'art brut
Udstillingen er udarbejdet i samarbejde med LAM
– Lille Métropole Musée d'art moderne, d'art
contemporain et d'art brut, Villeneuve-d'Ascq, Frankrig.

05.04.–
28.09.2025

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).

Når du får brug for hjælp

Med tiden kan vi alle få brug for ekstra hjælp i hverdagen. Måske er det ægtefællen, børnene, en god ven eller naboen, der træder til. Det kan være svært at tage imod hjælp, fordi man samtidig må erkende, at man ikke længere kan det samme som før. Mange oplever, at det at bede om hjælp er forbundet med en følelse af at miste sin selvstændighed. Men faktisk kan hjælpen også betyde, at man bevarer den – eller måske endda genvinder noget af den.

Hvis ens nærmeste ikke har mulighed for at hjælpe i det omfang, man har behov for, kan hjælp fra det offentlige være en vej at gå. Den hjælp kan godt opleves ekstra svært at skulle bede om, for det kan føles grænseoverskridende pludselig at skulle have “en fremmed” ind i sit hjem, selv om det er en professionel.

Heldigvis er langt de fleste tilfredse med den hjælp, de modtager fra kommunen og synes de får hjælp til det, der er vigtigt for dem. De utilfredsheder, der naturligvis også er, handler typisk om, at den praktiske hjælp ikke lever op til forventningerne, fordi udførelsen eller den afsatte tid ikke er tilstrækkelig. Hvad der dog overskygger alt andet er den tryghed og oplevelsen af den gode og tætte relation mellem medarbejderne og borgerne. Lige netop det er i fokus i den Ældrereform, vi begynder at implementere fra 1. juli.

Hvis man nu helst er fri for besøg i hjemmet og det passer til ens behov, så har man i Aarhus mulighed for at få besøg online i stedet, dvs. et opkald via en skærm. Det kan være en opringning fra en medarbejder, som hjælper en med at huske medicinen, ja man kan sågar have en med på sidelinjen på sin tablet, som kan guide en igennem et bad.

Ofte er det de almindelige daglige gøremål, som kan være sværest at acceptere tabet af ikke at kunne længere. Måske er balancen ikke så god længere og indkøbsnettene bliver hurtigt tunge. Men ved at tænke det anderledes kan man fx ved hjælp af en rollator bevare noget af sin bevægelsesfrihed og stadig gennemføre de små indkøb.

Der er mange måder at få hjælp fra kommunen. Det vigtige er, at hjælpen er tilpasset den, som har brug for den. Hvis man er i tvivl om, hvilken hjælp man kan få eller hvordan man finder ud af hvilke muligheder der er for en, så kan man altid tage fat i Sundheds- og Omsorgslinjen. Der sidder kompetente medarbejdere klar ved telefonen til at hjælpe dig videre.

Følelsen og værdien af at være herre i eget liv er afgørende for vores livskvalitet. Den skal vi holde fast i længst muligt – nogle gange med lidt ekstra hjælp fra andre.



De bedste hilsner

Jens Bejer Damgaard

Forvaltningschef i Pleje- og Rehabilitering



Vital

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)
Maria Fast Lindegaard

Art director: Asta Juul-Nyholm Sjøstedt
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane
Ansvarshavende red.: Svend Aage Mogensen

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

Henvendelse om annoncer:
Liselotte Rask 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 A/S
Oplag: 63.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen



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.

TEMA

Klar dig selv

- 8** **Temaintro**
- 10** **Jacob Haugaard:**
"Jeg synes, det er meget fedt at
blive ældre"
- 18** **Perspektiv:**
Når jeg bliver gammel
- 22** **Fotoreportage:**
Det er ikke til at se det...
- 26** **Tilbud:** Mestringsvejledning
blev nøglen til livet
- 47** **Teknologi til din hverdag:**
Selvstændighed på
dagsordenen

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 38** **Sund og aktiv:**
Træn i naturen
og mærk gevinsten
- 41** **Guide:** Hjernegymnastik
- hold din hjerne i topform
- 42** **Folkehusene:** Qi-gong: Motion
for krop og sind
- 44** **Folkehusoversigt**
- 45** **Frivilligkonsulenter**

ANDET GODT

- 04** **Leder**
- 05** **Indholdsfortegnelse og
kolofon**
- 06** **Vær med:** Aktiviteter nær dig
- 16** **Borgerservice**
- 29** **Budde og borgerne**
- 30** **Ældrerådvalg:**
Stiller du op i 2025?
- 34** **Kurt kommer forbi...**
Promenadeorkestret
- 48** **Bibliotekerne anbefaler**

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



Åbent hus og jazz i folkehusene

Kom med, når folkehusene inviterer til åbent hus-arrangementer i syv folkehuse i maj og juni. Aarhus Jazz Orchestra står for den musikalske stemning, mens frivillige og medarbejdere er med til at vise husene frem og fortælle om kommende arrangementer og faste aktiviteter og fællesskaber. Hvis du drømmer om noget, huset ikke rummer i dag, er der mulighed for at starte nye fællesskaber op. Kom og se lokalerne og hør mere om mulighederne.

21. maj kl. 14.00 i Folkehuset Toftegården
 22. maj kl. 16.30 i Folkehuset Ankersgade
 23. maj kl. 15.00 i Folkehuset Tranbjerg
 16. juni kl. 14.30 i Folkehuset Møllestien
 17. juni kl. 14.00 i Folkehuset Hjortshøj
 18. juni kl. 16.30 i Folkehuset Sabro
 19. juni kl. 15.00 i Folkehuset Holme

Gratis

Læs mere om arrangementerne på

[W folkhuse.aarhus.dk/det-sker](https://www.folkhuse.aarhus.dk/det-sker)



Fællessang for alle

Kom og vær med, når vi mødes til fællessang. Vi synger fra Højskolesangbogen og Sange til livet og vælger sange, der passer til årstiden. I april skal vi selvfølgelig byde foråret velkommen. Arrangementet er gratis og kræver ikke tilmelding - bare mød op.

Dato: 28. april kl. 19.00-21.00

Sted: Folkehuset Solbjerg, Bøgevangen 28, Solbjerg

Pris: Gratis

Læs mere her:

[W aarhus.dk/faellessangsolbjerg](https://www.aarhus.dk/faellessangsolbjerg)



Lær at sy pojagi

Lær den helt særlige teknik, som giver pojagi den smukke effekt i solens lys. Workshoppen er for nybegyndere og letøvede. På dagen skal du medbringe en symaskine, sygrej og forskelligt stof i forskellige farver, som du synes passer godt sammen (fastvævet bomuld).

Dato: 4. maj kl. 10.00-14.00

Sted: Folkehuset Tranbjerg, Torvevænget 3A, Tranbjerg

Pris: 470 kr.

Læs mere og tilmeld dig her:

[W aarhus.dk/pojagi](https://www.aarhus.dk/pojagi)



Mal dit eget yndlingssted i Aarhus

Kom med på en kreativ rejse ind i akvarellens verden sammen med kunstneren Una Magdalena, der står bag 'aarhusakvarellen' på Instagram. Find din egen yndlingsplet i byen og lær at male den i akvarel.

Dato: 7. maj kl. 16.30-19.30

Sted: Folkehuset Vestervang, Vestervang 17 og 18 8000 Aarhus C

Pris: 250 kr.

Læs mere og tilmeld dig her:

[W aarhus.dk/aarhusakvarellen](https://www.aarhus.dk/aarhusakvarellen)



VÆR MED

Aktiviteter nær dig

Sweet Jazz Folkehuset Lystrup inviterer til koncert med Sweet Jazz, der spiller harmonisk og velklingende jazz fra den amerikanske songbook. Koncerten foregår i folkehusets café, og med i prisen får du kaffe/te og kage i pausen. Køb billet i folkehusets café fra den 24. april kl. 10.00.

Dato: 8. maj kl. 15.00-17.00

Sted: Folkehuset Lystrup,
Lystrup Centervej 78, Lystrup

Pris: 50 kr.

Læs mere og tilmeld dig her:

 aarhus.dk/jazzlystrup



Damefrokost


Kom og vær med til hyggeligt, socialt samvær, hvor vi deler erfaringer og oplevelser på kryds og tværs over en dejlig frokost. Alle går smilende hjem og glæder sig til at komme igen næste gang.

Dato: 6. maj kl. 13.00-15.00

Sted: Folkehuset Åbyhøj,
Kingosvej 1, 8230 Åbyhøj

Pris:

Læs mere og tilmeld dig her:

 aarhus.dk/damefrokostaabyhoej



Banko og hygge i folkehusene

Et spil banko går aldrig af mode - og lige nu er det endda ekstra hipt blandt alle aldre. Der er spænding, hygge og alle kan være med. Kom alene eller tag din nabo, ven eller ægtefælle under armen og se, om heldet er med jer. Du finder bankoarrangementer i mange folkehuse, og alle er velkomne.

Find folkehusenes bankoarrangementer på folkehuse.aarhus.dk/detsker


Find disse og
mange flere
arrangementer og
aktiviteter nær dig på
folkehuse.aarhus.dk




Repair-café i folkehusene

Er din hårtørrer gået i hårdknude, eller strejker din støvsuger? Mange af de ting, vi smider ud, fordi de ikke længere virker, kan sagtens repareres og bruges igen.

I folkehusenes Repair-caféer kan du få hjælp fra frivillige til at reparere tøj, møbler, mobil, køkkenmaskiner og mange andre ting. De frivillige er klar på mange forskellige typer af opgaver og gør deres bedste for at hjælpe dig. Alle er velkomne.

Find tid og sted for Repair-caféernes åbne værksteder på:

 folkehuse.aarhus.dk/detsker

MERE FÆLLESSKAB

Vild med dans

Kom og dans til levende musik hver tirsdag fra kl. 19.00-22.30 på Skovvangsvej 127, hvor tre pensionistforeninger på skift byder op til dans. Et medlemskab koster 30 kr. for et år og entreen er 70 kr. pr. gang, som inkluderer kaffe og franskbrød. I pausen er der lotteri, bl.a. med mulighed for at vinde gratis indgangsbilletter.



TEMA

Klar dig selv

Livet handler ikke om at give slip - det handler om at gribe fat!
Om det så er i dørkarmen, når du rejser dig, eller i nye eventyr, der venter lige om hjørnet. Vital giver dig denne gang inspiration, ideer og konkrete måder at klare hverdagen med et - måske lidt bredere smil - hvad end det er i en robåd, med en sammenklappelig stol på skovtur, en bog fyldt af minder eller en mikrofon i hånden.

For uanset om sejrene er store eller små, så tæller de alle
- og de er altid værd at være stolt af.

Rigtig god fornøjelse



A photograph of an elderly man with white hair, wearing a blue and black plaid shirt and suspenders, playing a wooden ukulele. He is looking to the right with a slight smile. The background is a bright, slightly blurred indoor setting, possibly a workshop or a community center, with a desk lamp visible.

**“Jeg synes,
det er meget
fedt at blive
ældre”**

“Unge kvinder og motorcykler, det skal du gøre, når du er ung.”



Jacob Haugaards liv har været præget af en konstant søgen efter opmærksomhed og berømmelse, en kamp med selvværd, misbrug og familielivets forpligtelser. Fra de vilde unge år i Aarhus' kulturliv til en erkendelse af afhængighedens pris har han fundet en vej til et mere afbalanceret liv - uden at miste sit særlige blik på tilværelsen.

Tekst: Christoffer Møller Foto: Michael Drost-Hansen

Helt tilbage fra barnsben har Jacob Haugaard villet være berømt. ”Jeg var nabo til Kurt Thorsen, hvis far, Hr. Thorsen, blev berømt for at opfinde stålvasken. Så jeg ville også være berømt. Jeg vidste egentlig ikke for hvad.”

Jacob Haugaard får som barn altid at vide, at han står højt i tændingen, og klasseværelset bliver aldrig hans hjemmebane. Det giver ham en oplevelse af at være dum og er medvirkende til, at den unge Jacob begynder at kæmpe med selvværdet. Han har brug for at blive set, og udvikler det, han selv kalder ”et psykiatrisk opmærksomhedsbehov”.

Følelsen af ikke at slå til kompenserer han med alkohol og stoffer, og det udvikler sig til et misbrug.

”Jeg drak øl, og så tog vi meget amfetamin. Alt det, der gav godt

med selvtillid. Det blev gjort for at være fri, men i stedet blev jeg mere og mere afhængig.”

Jagten på berømmelse

I Aarhus er Jacob Haugaard vant til at stå i Stakladens garderobe, ryge fede og underholde dem, der vil lytte til ham. En dag bliver han opfordret til at gå på scenen.

”Det var Christian Stendal Christensen, han er en af de grå eminencer i Aarhus, der var skyld i, at Aarhus senere endte med at blive så stor en musikby i 80’erne. Han mente, at jeg skulle underholde på scenen i stedet for. Men hvad fanden skulle jeg lave?”

At der skal ske noget ekstraordinært, hvis der er nogen, som skal få øje på ham, er Jacob Haugaard klar over. Så han klæder sig helt af, og kun iført træskostøvler og med to trommestikker i hænderne, går han på scenen.

”Så kendte alle mig, og da de

så blev trætte af at se på det, så begyndte jeg at klæde mig ud som kvinde.”

Han bliver stemplet “Tosse Jacob” i det aarhusianske byliv, men det gør ham ikke noget. Han skiller sig ud og får noget af den opmærksomhed, han så stærkt hungre efter.

Familieliv og kone

I 1980 er der så småt begyndt at komme medvind i karrieresejlene. Jacob Haugaard har fået en pladekontrakt med bandet Sofamania, og til en af de mange koncerter, han spiller i den periode, møder han sin kommende kone, Ilse.

Hun er syv år ældre end 28-årige Jacob og har i forvejen datteren Mina og sønnen Nicolai, der har muskelsvind.

Det stemmer dårligt overens med Jacobs udsvævende spillemandsliv, hvor jagten på berømmelse og beruselse fylder.

“Jeg syntes godt nok, at hun var lækker. Og hun var helt vildt forelsket i mig. Det var godt nok til mig, som misbruger har du svært ved at mærke, hvad du føler.”

De får to børn, mens Jacob arbejder solen sort for at forsørge den lille familie.

”Når man får fire børn, så kan man ikke bare være sig selv. Så er man et tandhjul i noget større.”

I lange perioder holder Jacob Haugaard sig ædru, men han føler sig også indskrænket. Som om, at friheden er blevet taget fra ham.

“Det sværeste ved at leve sammen med mig i den periode var, at det var ligesom at leve med en landmine, der kunne gå af når som helst, og så forsvandt jeg bare på druk, og kunne være væk i uger ad gangen.”

“Det hårde ved at leve med en



”Når man får fire børn, så kan man ikke bare være sig selv. Så er man et tandhjul i noget større.”



Valgløfter anno 1994

Nu er det jo kommunalt valgår og derfor har vi spurgt Jacob Haugaard om, hvad han i dag ville sige til sine valgløfter fra dengang, han kom i Folketinget i 1994:

Flere renæssancemøbler i IKEA

Nu skifter de jo stil hele tiden ligesom modeforretninger, men altså, det er et spånpladehelvede.

Elektriske kedler til alle over 60 år

Jeg fik penge fra staten, fordi jeg fik så mange stemmer til folketingsvalget, da jeg kom ind i 1994. Nogen af dem købte jeg elkedler for og delte ud ude på Beder-Malling ældrecenter. Vi havde en nabo, da jeg var mindre, som brændte hele sin fløjtekedel af, og endte på plejehjem. Det var egentlig der, idéen stammede fra.

Fregatten Jylland skal gøres kampklar

Jeg havde knap nok udtalt det, før Mærsk donerede 80 millioner til at restaurere den. Det var en kæmpe sejr! Nu har vi jo skibe, der sejler rundt og ikke en gang kan skyde og vi har ingen ubåde, som er det vigtigste oppe i Arktis. Det kunne man godt have investeret lidt mere i dengang, men så har vi jo fået kræftpakken, pasningsgarantien og alt muligt andet. Samfundet er lidt ligesom at flyve i luftballon; der er noget, du må smide ud, hvis du ikke vil styrte ned.

Bedre vejr

Det har været godt! Vi var de første Greta Thunberg, og gik meget op i Greenpeace. Allerede der midt i halvfjerdserne kom det frem, at temperaturen ville stige de her 1,5-2 grader.

Arbejdere i alle lande: Hold op med det!

Det har jeg aldrig syntes. Men det var en sjov omskrivning af fagbevægelsens 'arbejdere i alle lande, foren jer'. Jeg kommer fra en familie, der aldrig har holdt ferie. De vidste ikke, hvad fritid var, så de så ikke helt det sjove i det, men min far hjalp alligevel med at samle de stillere, der skulle til for at kunne stille op til Folketinget.



“Det er, da jeg stopper, at jeg opdager, at det jeg kaldte frihed, var afhængighed.”

alkoholiker er, at der altid er noget andet, der slår kærligheden med mange længder.”

Og det giver naturligt store konflikter i parforholdet.

Tørslagt

I maj 1992 når det sit bristepunkt.

“Jeg fik nærmest et nervesammenbrud. Og så kom min kone hjem og sagde, at hun havde fundet en anden.”

Ilse havde ikke fundet en anden, men hun kunne ikke længere dele tilværelse med både Jacob og hans misbrug.

Så han gennemfører en seks uger lang Minnesota-kur på Falster, og kommer hjem ædru.

“Det store problem ved at stoppe med sådan et liv er, at du begynder at komme i kontakt med dine følelser.”

“De første par år, jeg var ædru, vil jeg ikke ønske for min værste fjende. Jeg var helt rundt på gulvet. Men det var også i den periode, at jeg for første gang opdagede, at jeg var forelsket i min kone.”

Det er hårdt at være ædru, men bliver også ironisk i mere end én forstand.

“Jeg har altid hadet afholdsmennesker. Men det er, da jeg stopper, at jeg opdager, at det jeg kaldte frihed, var afhængighed.”

Selvstændighed i dag

I maj i år er det 33 år siden, at Jacob Haugaard blev ædru. Og selvom de første 40 år af livet blev levet med fuld fart, og ifølge Jacob selv helt ansvarsløst, er han fortsat aktiv. “Jeg kan stadig stå op klokken

fire om morgenen og køre afsted i bilen. De sidste 40-50 år har jeg ikke lavet andet end at køre bil. Jeg bliver selvfølgelig lidt øm i venstre albue, og man får jo samme form som et sæde, hvis man ikke også sørger for at lave lidt knæbøjninger.”

“I Risskov, hvor jeg voksede op, var det sådan, at når manden døde, så anede konen ikke en skid om, hvordan alting var skruet sammen. Det er lige omvendt her. Jeg ved intet om revisor, bank eller de der praktiske ting. Jeg har en god næse for penge, men jeg vil ikke have noget med dem at gøre. Det sørger min kone for. Jeg giver hende bare mit dankort. Min familie er blevet min institution, og når jeg er lidt grov, plejer jeg at sige, at jeg er en af de få, der må bolle oversygeplejersken.”

Alderdom og tab

Men hvad gør man, når man som Jacob Haugaard har levet et liv i fuld fart og underholdt hele vejen, og alderen pludselig begynder at trykke?

“Fordelen ved ubehandlet bare at leve med, at du står højt i tændingen, det er, at du bliver meget mere aktiv, når du bliver gammel.”

Og det vil han blive ved med så længe, det kan lade sig gøre. Helt bevidst har Jacob Haugaard nemlig indrettet livet og arbejdet efter, at det kan lade sig gøre.

“Jeg fik en åbenbaring for 10-15 år siden: Hvad fanden vil du egentlig gøre, hvis du ikke kunne gå? Og så begyndte jeg at male. Jeg kan skrive, og jeg kan male.

Blå bog

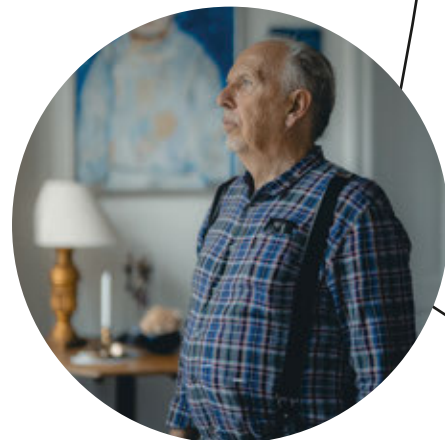
Daniel Jacob Haugaard (født 12. maj 1952 i Tvøroyri, Færøerne) er halvt færing.

Har arbejdet som bl.a. rengøringsassistent, murerarbejdsmand, montør, sømand, pædagogmedhjælper, huslærer og portør. I dag er han komiker, tekstforfatter, sangskriver, maler og musiker.

I 1984 slog han sig sammen med Finn Nørbygaard og hittede stort med Jadak sketches som kontrollør i Aarhus Sporveje. Sammen lavede de også Tuborg Squash reklamer med stor succes op gennem 1990'erne.

Blev i 1994 valgt ind i Folketinget som løsgænger.

Har i flere årtier været konferencier til Grøn Koncert landet over hver sommer.





Det kan jeg gøre fra siddende stilling. Så nu har jeg også en blomstrende malerkarriere. Det gik jeg i gang med, mens jeg stadig kunne nå at blive god.”

”Hvis du vil se på det med de negative briller, så er alderdom et langt tab. Det er livets betingelser. Det er derfor, man ikke skal købe en motorcykel, når man er blevet 60. Unge kvinder og motorcykler, det skal du gøre, når du er ung. Man skal finde noget andet at gå op i.”

”Det er uafvendeligt at blive ældre. Min mor vidste altid, hvor mange myg, der var i Jylland. Og hvor mange fluer, der var på Samsø. Hvis man er lidt hård, ville man nok kalde hende en

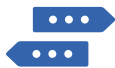
“Hvis du vil se på det med de negative briller, så er alderdom et langt tab.”

kontrollfreak. Da hun kom på plejehjem på Ærø, efter hun havde fået en blodprop, så slog det mig pludseligt: Hun har altid haft tjek på alting, nu får hun lige nogle år i sit liv, hvor hun ikke har tjek på alting, og det var egentlig fedt nok for hende. Hvis man accepterer, at nu er det sådan, det er. Og man snakker om, at så skal man have en dybere, psykologisk accept af det. Men hvad fanden: ‘Accept’, er det noget nede fra Matas?”

For alderen er der ingen vej udenom.

“Jeg synes, det er meget fedt at blive ældre.” ■

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

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 organisationers netværk for støtte til ældre og pårørende.

→ Læs mere i pjecen 'Sammen om et bedre liv', som du blandt andet finder på:
www.aarhus.dk/bedreliv



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

PERSPEKTIV

Når jeg bliver gammel

Hvem drømmer ikke om at få en lang og god alderdom med mange sunde leveår? Vi bliver ældre og ældre, og på et tidspunkt dukker spørgsmålene nok op: Hvordan bevarer jeg min bevægelsesfrihed og et aktivt liv, når jeg bliver gammel? Hvad gør en forskel for min livskvalitet?

Tekst: Helle Erenbjerg Foto: Helle Erenbjerg og Maria Bach Ekermann

For nogle kan det handle om at holde kroppen stærk og fleksibel med svømning og gåture. For andre kan det være en app på iPad'en, en stokke-stol eller et andet hjælpemiddel, som gør hele forskellen. Vital har talt med Vibeke Lyngsø og Henrik Klindt-Jensen om, hvad de gør for at fastholde det liv, de gerne vil have som ældre.

“Da jeg gik på pension, begyndte jeg at gå rigtig meget. Jeg lærte faktisk også at spille tennis som 70-årig.”

Aktiv livsstil Vibeke Lyngsø, 84 år

Efter et langt liv med svømning og gåture, kan Vibeke Lyngsø stadig opretholde en aktiv og udadventt hverdag ved hjælp af enkle, men vigtige, hjælpemidler.

En stok med et sæde på er ét af de hjælpemidler, som Vibeke har stor glæde af. Den betyder, at hun kan færdes mere frit og gå længere ture uden at bekymre sig om, hvorvidt der er bænke eller stole:

“Når jeg har stokken med stolen med, kan jeg gå hen til bussen og vide, at jeg har noget at sidde på, selvom der ikke er bænke. Hvis du vidste, hvor mange mennesker, der stopper mig og spørger, hvor jeg har den fra. Og selvom den ser spinkel ud, så kan den bære ret meget vægt, den kan foldes sammen, og så vejer den

næsten ikke noget. Det er virkelig et hjælpemiddel, der højner livskvaliteten.”

Udover gåturene med stokke-stolen kører Vibeke Lyngsø også til Gellerupbadet, hvor hun dyrker vandgymnastik.

“Dengang jeg gik på arbejde, svømmede jeg ofte om morgenen. Da jeg gik på pension, begyndte jeg at gå rigtig meget. Jeg lærte faktisk også at spille tennis som 70-årig,” griner hun.

Digital højtlesning

De senere år er det begyndt at knibe med læsesynet, men også det har Vibeke fundet en løsning på. Med hjælp fra en medarbejder på DokkX og et barnebarn har hun fået installeret en app på sin iPad, der hjælper hende med at læse beskeder op.



“Jeg kom i kontakt med en ung mand på DokkX, som virkelig hjalp mig. Det er så godt, at de har folk, som ved noget. Det kan da godt være, at man kan google sig frem til nogle af de ting, jeg har fundet på DokkX, men fagpersonalet dér, de ved, hvad de taler om.”

“Før i tiden var jeg dødhæmrende træt af, at folk altid skulle skrive til mig, fordi man ikke kan forstørre en sms fra telefonen, men nu har jeg fået den her. Den kan kopiere beskeder fra SMS'er, der lægges ind i et program, som kan læse beskederne op. Hvis jeg ikke havde den, så kunne jeg jo ikke have den kommunikation, jeg har med min familie og venner.”





“Så længe jeg kan komme ud i sammenhænge og diskutere og være i samtaler med andre mennesker, så gør jeg det.”

“Med min baggrund får man meget foræret, fordi jeg er trænet i at huske, og samtidig holder jeg mit fag ved lige gennem foredrag og ved at deltage i en læseklub. Det er i høj grad vigtigt for mig, at jeg ikke bare sætter mig i min lejlighed og læser i mine bøger. Det kunne man måske være fristet til, men så længe jeg kan komme ud i sammenhænge og diskutere og være i samtaler med andre mennesker, så gør jeg det.”

“Der kan selvfølgelig komme et tidspunkt, hvor jeg ikke kan det mere, og så må jeg nøjes med det, jeg hidtil har fået. Men indtil nu har det været altafgørende for mig.”

Udover foredrag og læseklub sidder Henrik Klindt-Jensen også i ejendommens afdelingsbestyrelse og i Vejlbymenighedsråd, og så er han trofast og daglig avislæser:

“Jeg hører til dem, som skal læse på papir. Jeg holder meget af at tage avisen eller en bog med ud på altanen. På den måde er jeg nok lidt gammeldags, men det er vigtigt for mig at have noget på papiret. Jeg kan selvfølgelig slå noget op på nettet, ligesom jeg også bruger min computer, når jeg forbereder et foredrag, men så er min skærmtid også forbrugt. Dog må jeg sige, at jeg ikke skriver breve mere. Det er e-mails, så på den måde er jeg trods alt lidt moderne.” ■

Rutiner og nye perspektiver Henrik Klindt-Jensen, 72 år

“Jeg kan mærke, at når jeg træner, så har kroppen brug for det. Hvis der er en dag, hvor jeg ikke kommer ud eller får bevæget mig, så mangler jeg noget. Kroppen bliver ligesom sløvet,” fortæller Henrik Klindt-Jensen.

Han holder kroppen og fysikken i form ved at selvtræne en gang om ugen, cykle korte ture og sørge for at komme en tur i skoven.

“Jeg kan godt mærke, at jeg ikke er ung længere. Både på den måde, at jeg nu er fysisk afhængig af at bo i ældrebolig med elevator, men også mentalt; fx husker jeg ikke længere navne så godt.”

Henrik Klindt-Jensen er uddannet i filosofi fra Aarhus Universitet og har undervist på Askov Højskole og Aarhus Universitet. Netop baggrunden som akademiker og mange år som underviser, mener han, kommer ham til gode som ældre:

FARSTRUP HVILESTOLE - DANSK KVALITETSHÅNDVÆRK

INDIVIDUET TILPASSET I EGET HJEM

MODEL NOBEL
fra 15.270,-



STOLEBUSSEN



Landsdækkende, gratis
og uforpligtende

Tlf: 86 13 35 88

**29 ÅRS
FØDSELSDAG**

**Vi giver 2.000 kr. rabat
på alle Farstrup
hvilestole**

Gælder ikke v/kampagnetilbud

MODEL CANTATE
fra 17.390,-



MODEL EDGE
Kampagnepris fra 11.999,-



MODEL AARHUS
Kampagnepris fra 8.995,-



m/ elektrisk
rygregulering
og fodhviler

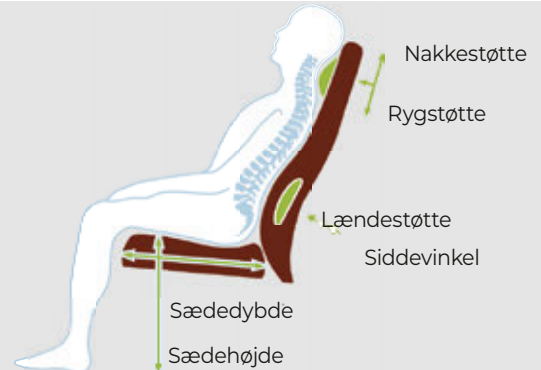


MODEL PLUS
fra 26.940,-

m/ elektrisk
rygregulering/
sædeløft og
fodhviler



MODEL PLUS MULTI
fra 33.495,-



Når ryggen gør ondt, gør stolen godt

En Farstrup Comfort hvilestol kan både være forebyggende og lindrende for ryggen med den helt rigtige aflastning og støtte. Især hvis du tilbringer mange timer i stolen hver dag. For en forkert stol, kan faktisk skabe rygproblemer i sig selv.

Vippefunktion kan lindre gigtmerter

Gigttramte har ofte nedsat funktionsevne og smerter i leddene. Hvilestolens elektriske funktioner gør det let at komme op og ned fra stolen, og særlige belastninger kan aflastes med den indbyggede vippefunktion.



FÅ GRATIS BESØG AF STOLEBUSSEN I HELE DK

Specialister i hvile- stole igennem 29 år

Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

Vores fysioterapeut Kamilla Nørgaard træffes i butikken efter nærmere aftale, hvor hun rådgiver i optimal siddekomfort.

Prøv Farstrup Comfort hvilestole i eget hjem

Vi kører stolebussen direkte til din dør og medbringer vores Farstrup Comfort hvilestole, samt prøver på betræk og træfarve. Så kan du i ro og mag prøve i din egen stue. Vores besøg er gratis og uforpligtende.



FARSTRUP COMFORT CENTER

Det er ikke til at se det...

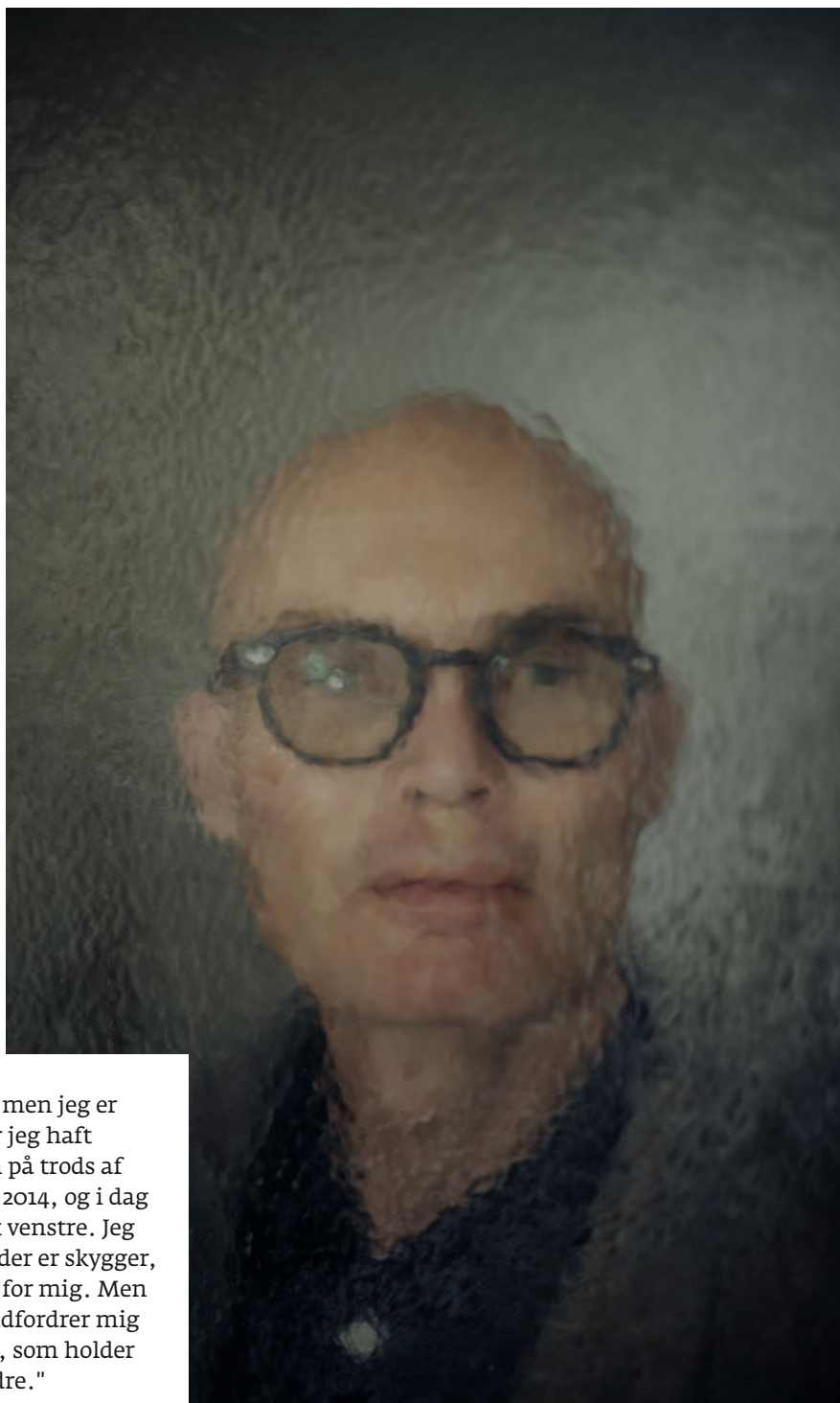
Solskin er noget af det værste, han ved. Han foretrækker overskyet vejr med grå toner. Det var netop sådan en dag, vi mødte Michael Lind i Risikov Roklub. Efter træningen gik vi forbi supermarkedet og sluttede af med kaffe hos ham. Umiddelbart et ret almindeligt hverdagsliv, og det er det på sin vis også. Der er bare lige det, at Michael Lind stort set intet kan se.

Kom med på reportagetur og se, hvad vi så, og ikke mindst vores fortolkning af (i tæt samarbejde med Michael), hvad han så.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard

Foto: Michael Drost Hansen

"Jeg ser verden gennem en stor tåge, men jeg er født normaltseende. Som voksen har jeg haft nethindeløsning på begge øjne, men på trods af flere operationer døde mit højre øje i 2014, og i dag har jeg 2-3 procent syn tilbage på mit venstre. Jeg kan nogenlunde se farver, men hvis der er skygger, bliver alt sort. Det er sådan, sollys er for mig. Men jeg nægter at sidde hjemme, så jeg udfordrer mig selv og går ud alligevel, for det er det, som holder mig i gang. At komme ud blandt andre."



"Folk har mange fordomme om svagtseende. Når vi taler kæresten, er det svært at leve op til den perfektionskultur, vi er omgivet af. Selskaber nye steder med mennesker, jeg ikke kender, er vanskelige, fordi jeg ikke kender stedet eller kan aflæse folks mimik. Jeg kan ikke aflæse, om andre er sure, glade eller kede af det, så jeg lytter meget til stemmer og tonelejer, men man mister noget i kontakten. At have øjenkontakt savner jeg ekstremt meget."

"Jeg har nogle rigtig gode venner, som har været med hele vejen. Det er dem, som samler mig op, når tingene indimellem bliver mørke og tunge. For det gør de, selv om jeg er optimist og forsøger at tage tingene med et åbent sind. Men til tider kan jeg godt have lyst til at sætte mig hen i et hjørne."



"Jeg husker mine indkøb udenad og handler i de samme butikker, hvor jeg ved, hvor tingene er. Jeg mærker meget på varerne og bruger ellers min telefon til at få læst op, hvad det er, jeg står med i hånden. Det hænder, at jeg kommer hjem med noget andet, end jeg troede, men så må jeg jo tage det som en måde at udvide mine smagsløg på."



Indkøb

Michael har ikke Mio, sin servicehund, med ind i supermarkedet. Han kan fornemme konjunkturen af gangene og de skarpe lysstofrør oven over.



Stranden

Michael beskriver, at han i overskyet vejr, som denne dag, kan skimte forskellige nuancer af grå toner og horisonten.

"Mit liv er egentlig ret almindeligt. Jeg går tur med min hund, Mio, handler ind, træner i roklubben, er sammen med mine venner, familie og kæreste. For et lille halvt år siden fik jeg Mio, der er trænet som servicehund. Vi øver os stadig i at lære hinanden at kende og hvilke opgaver, jeg har brug for hjælp til. Mio er en kæmpe støtte. Jeg tør godt gå i et almindeligt tempo, når jeg har Mio med, og det har gjort det meget lettere at komme rundt for mig. Jeg bruger også meget GPS til at navigere rundt, hvis det er nye steder, eller jeg skal med bus og tog."

"Inden jeg mistede synet, cyklede jeg meget. Det savner jeg. Men i stedet er jeg blevet medlem af Risikov Roklub, har været med til DM og til sommer skal vi til Sverige og ro. Jeg sætter stor pris på fællesskabet i klubben. Det betyder meget, at de tog mig ind. Det er ikke alle roklubber, som ville gøre det."



"Jeg har arbejdet som sælger hele mit liv og er god til det. Først som udkørende, og siden jeg mistede synet ved telefonen. Giv mig en computer og et headset, så er jeg klar. I min seneste stilling var jeg i syv år, men desværre blev afdelingen nedlagt i september 2024, og det har været vanskeligt for mig at finde et nyt arbejde. Jeg ville ønske, der var en større villighed til at se på kompetencer og ud over unødige bekymringer. Jeg har ikke brug for hjælp til at gå på toilettet. Jeg kan sagtens finde rundt, når jeg kender et sted, deltagte i kantinesnak og give sparring på opgaver."

"Mine børn betyder rigtig meget for mig. Jeg blev skilt for en del år siden, og i starten var min yngste søn meget bekymret for, om jeg kunne bo alene, men det ved han nu, at jeg kan. Jeg følte, jeg mistede meget sammen med dem, fordi jeg mistede synet. I dag har vi heldigvis et tæt forhold, men jeg kan godt tænke på, hvad jeg går glip af med potentielle børnebørn. Dem kommer jeg aldrig til at se med mine øjne."

"Man er nødt til at tro på det. Tro på, at ting kan lade sig gøre. At få hjælp fra mennesker omkring sig til at holde fast i troen på, at man har mange kvaliteter. For et halvt års tid siden var jeg på et yoga- og massagekursus, og der mødte jeg min nuværende kæreste. Hun er almindeligt seende, men som hun siger til mig: *Så kan du så meget andet.*"

"Man kan godt have et godt liv, selv om man har et handicap. Det er så vigtigt et budskab, synes jeg."

Vil du vide mere om, hvilken hjælp du kan få, så kontakt:

Center for Specialrådgivning Aarhus

Att. Voksensyn

MarselisborgCentret

Evald Krogs Gade 11D

8000 Aarhus C

Telefontid

Man. - fre. kl. 9.30-11.30

Åbningstid reception

Man. - tors. kl. 8.00-15.00

Fre. kl. 9.00-12.00

Tlf.: 70 25 04 22

mail: csa@mso.aarhus.dk

“Kroppen husker også de positive ting”

Mestringsvejledning blev nøglen til livet

Sayed har kæmpet med PTSD, angst og depression, siden hun flygtede med mand og børn fra krigen i Afghanistan. I 2023 fik hun bevilliget mestringsvejledning af Aarhus Kommune, og med hjælp fra mestringsvejlederne, lykkedes det endelig Sayed at åbne døren til en god fremtid i Danmark.

Tekst og foto: Anja Ziegler

Sayed sammenligner mestringsvejlederne med en paraply, der skærmer mod regnen, eller med en nøgle, der åbner op for hjernen, hjertet og livet. ”Jeg kan mærke en god forandring i hele kroppen, efter jeg fik mestringsvejledning,” fortæller Sayed.

Nøglen til livet

Sayed får hjælp til at tjekke e-Boks og koordinere aftaler med offentlige instanser, men vigtigst af alt har mestringsvejledning åbnet livet op for Sayed, og givet hende mod på at komme ud i verden. Mestringsvejlederne er blevet vigtige fortrolige personer i hendes liv, som hun kan lette sit hjerte overfor, og som giver hende mod til at håndtere hverdagens udfordringer. ”Det kan være svært at tale med familie og børn om det, der er sket i fortiden, om krigen, flugten og angsten,” fortæller Sayed. ”Jeg er jo den, der skal passe på børnene, og jeg har kæmpet for deres skyld.”

Genfinder ressourcer

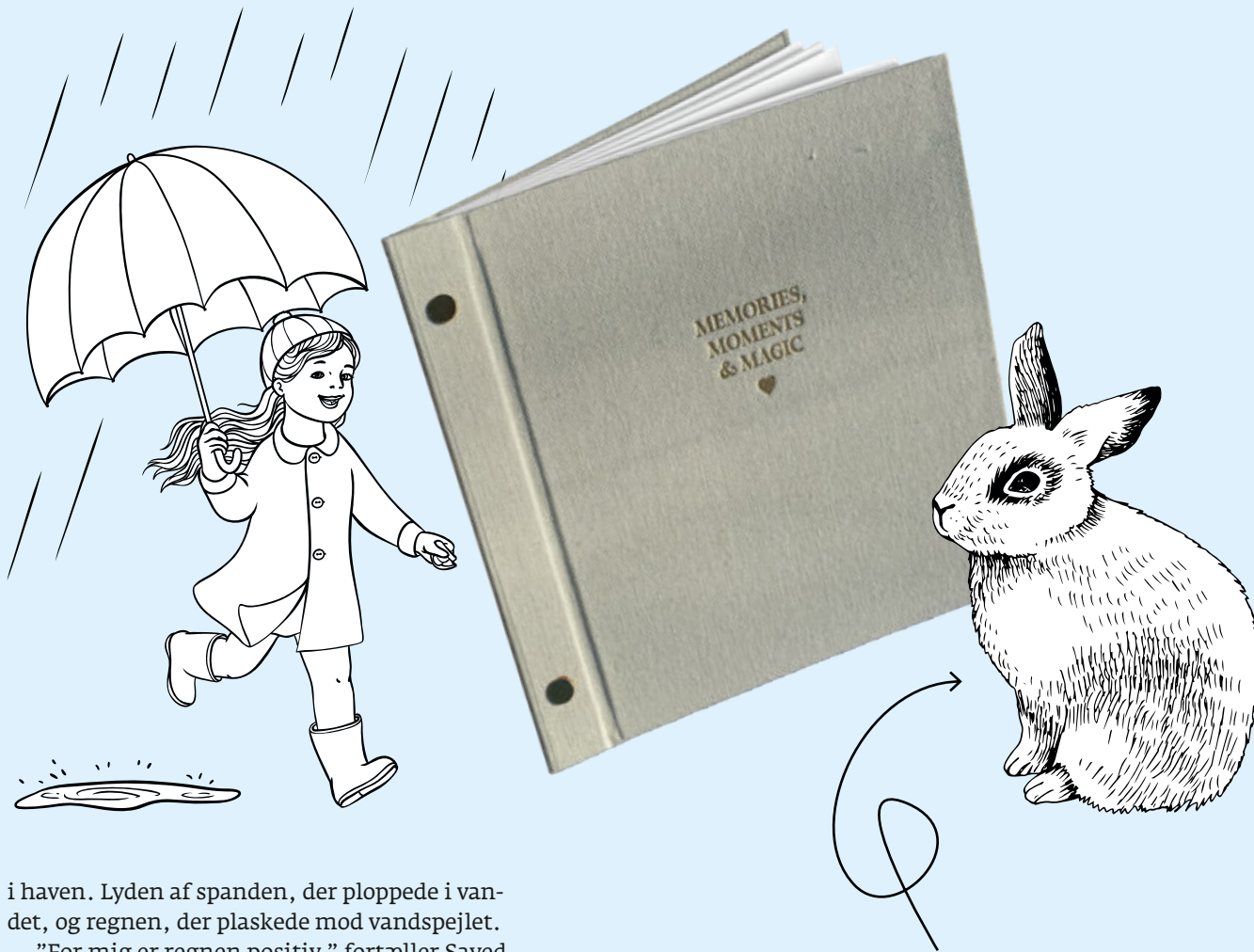
Annemette Holm Arve er én af to mestringsvejledere, der besøger Sayed hver uge. ”Vi hjælper borgerne med at få styr på hverdagen. Vi lytter, hører hvad deres udfordringer er, og hvad de har brug for hjælp til. Vi hjælper dem

med at genfinde deres ressourcer, for de har måske glemt alt det, de i virkeligheden kan. Måske kan de faktisk godt lide at være udenfor og være nysgerrige på andre mennesker, men det har deres udfordringer i hverdagen stået i vejen for.”

Én af de ting, Sayed ønskede hjælp til, var at komme ud, at kunne gå rundt i byen og få modet til at være ude blandt andre mennesker. PTSD, angst, depression og flere års isolation i hjemmet, har gjort det svært for hende at komme ud og at komme i arbejde. Derfor træner hendes mestringsvejledere og hun at gå små ture. Den friske luft er vigtig for Sayeds fysiske velvære, men når de går ture, får hun også øvet at være ude blandt andre mennesker, og hendes hjerne finder vej til de gode minder, som der også er, fra fortiden.

Minder i billeder

Mange af de gode minder, Sayed har sat ord på, findes nu som billeder i en særlig bog. Billederne husker hende på de gode minder, så hun får flere positive flash i stedet for de negative flash, man får, når man har PTSD. Der er fx et billede af en pige i regnvej. Det giver positive flash til barndommen og den kernefamilie, Sayed voksede op i. Brønden, de havde



i haven. Lyden af spanden, der ploppede i vandet, og regnen, der plaskede mod vandspejlet.

”For mig er regnen positiv,” fortæller Sayed. ”Den giver liv til naturen. Den gav liv til vores grøntsager og blomster, som min far dyrkede og solgte i sin forretning”.

Sayed kan se bordet for sig, hvor de spiste god mad og hyggede om vinteren, når skolen holdt lukket pga. kulde. Kullene, der blev hvide af varme i grillen og faderen, der læste højt for hende og hendes søskende. Forår, sommer og efterår havde faderen travlt med forretningen, men om vinteren var det familietid.

Sayed kigger i bogen, når hun er stresset og skal finde ro. Hun bruger den også til at tale med børnene om de gode minder. ”Kroppen husker også de positive ting,” fortæller hun. ”Billederne hjælper med at holde fast i den kropslige fornemmelse og giver ro til kroppen.”

Selvstændig fremtid

Med den mestringsvejledning, Sayed har fået gennem det sidste års tid, ser hun ind i en mere selvstændig fremtid. Hun er fraskilt, skal flytte i egen lejlighed og kan selv gå hen til det lokale folkehus. I det hele taget har hun mere mod på at være ude blandt andre mennesker og på at flytte sig. Det glæder hun sig over. ■

Da krigen brød ud i Afghanistan, fik Sayed to kaniner til at holde sig med selskab, da hendes mand var sygeplejerske, og hun var meget alene hjemme. Omkring hende var der krig og ødelæggelse, og to måneder efter hendes bryllup tog Taleban magten første gang. Kaninerne var det eneste positive holdpunkt i hendes liv. ”Jeg blev gravid samtidig med kaninen,” fortæller Sayed. Kaninerne fik 6 unger, Sayed fik 4 børn. De endte med at flygte fra krigen, og Sayed ved ikke, hvad der blev af kaninerne. Men det overskygger ikke de gode minder om kaninerne.

FAKTABOKS

- Mestringsvejledning er en indsats fra Aarhus Kommune, hvor du kan få hjælp på ugentlig basis
- Indsatsen er målrettet voksne, der er psykisk sårbare og har brug for let støtte
- Du kan fx få hjælp til struktur og overblik i hverdagen og opbygge og vedligeholde sociale relationer
- Indsatsen er midlertidig og målet er, at du kan klare dig selv
- Vil du søge om at få en mestringsvejledning, skal du kontakte Rådgivning og Visitation Voksne, læs mere på <https://aarhus.dk/mestringsvejledning>

Du kan gøre en forskel

I de kommende Vitalmagasiner mod ældrerådsvalget i november sætter Vital ekstra fokus på Ældrerådet. Vi har spurgt rådmanden for Sundhed og Omsorg om hans samarbejde med Ældrerådet.

Det er nok lidt en offentlig hemmelighed, hvor godt et Ældreråd, vi har i Aarhus. Men det har vi. De har bid og er ikke bange for at sige til og fra, men det er ikke med armene over kors. Det er altid med en vilje til at ville samarbejdet og finde løsninger. De er gode til at være realistiske og få tingene til at fungere, og så holder de mig og hele byrådet op på det, vi gør og siger.

Tag fx diskussionen om folkehusene, der vakte bekymring mange steder. Her var Ældrerådet en vigtig stemme ind i at tage de politiske forslag op til diskussion og søge andre og bedre perspektiver. Vi havde mange gode dialoger og møder, hvor både Ældreråd og øvrige brugere og interessenter var stærkt repræsenteret. Og det endte med færre lukninger og nye ideer til udvikling af folkehuse fremadrettet, så langt flere kan få glæde af folkehusene. Og ikke mindst en stærk udviklingsdagsorden, hvor vi investerer 50 mio. kroner i folkehusene bredt set. Så det var et meget lærerigt forløb og samarbejde, hvor Ældrerådet havde stor indflydelse hele vejen igennem.

Tilsyn på plejehjem er et gennemgående tema hos Ældrerådet, og vi har løbende møder hen over året omkring, hvordan tilsyn føres og kvaliteten heraf. Den måde, vi i dag fører tilsyn på, er noget, Ældrerådet har været med til at hjælpe med at udforme. De er gode til at løfte en pegefinger, hvis de mener, noget ikke fungerer, som det bør. Eller hvis de ikke synes, arbejdet er gjort godt nok fra politisk eller forvaltningsmæssig side.

En af de store styrker i vores Ældreråd er, at det ikke handler om at få sin egen politiske dagsorden igennem, men om at få dét igennem, som er bedst for ældre i Aarhus. Det har de været rigtig gode til, og det er med til at sikre, at vi har det stærkest mulige Ældreråd, som gør en stor forskel politisk.



De bedste hilsner

Christian Budde

Sundhedsrådmænd

THE SOUND OF MUSIC



MUSIK **RICHARD RODGERS**
TEXT **OSCAR HAMMERSTEIN II**
DIALOG **HOWARD LINDSAY, RUSSEL CROUSE**
EFTER IDE AF "THE TRAPP FAMILY SINGERS" VED MARIA AUGUSTA TRAPP

OVERSÆTTELSE **FRANK RUBÆK & STEFFEN GLIESE**
SCENARÆTTILS **VIKTOR TJERNELD**
SCENOGRAFI **FRANCISKA ZAHLÉ**
KOSTUMEDESIGN & SCENOGRAFIK BAKSELVÆKKE **KARIN GILLE**
KOROGRAFI **MELKER SØRENSEN**
UDDESIGN **ANDERS KJEMS**
LYDDESIGN **LARS GAARDE**

BEVÆGENDE
AMANDA FRIIS JÜRGENSEN, JACOB MADSEN KVOLS
CLARA SOPHIA PHILLIPSON, MARIA SKULADOTTIR
ANDERS BAGGESEN, ANNE VESTER HOYER, OSKAR SALVATORE
FRANK THIEL, NANNA BUHL ANDRESEN, KJARTAN HANSEN
JACQUE LAURITSEN, CHRISTINA MARIE SKODBØRG, LAURA KJÆR JENSEN
EMILIE GROTH, CHRISTINA ELISABETH MØRKØRE, MATHIAS FLINT

ERIK WILDFANG FLÈNSBØRG, AGNES BILLE VEE, TESSEL LAUREN KROON
NOR THORN KORTERØD, ALEKSANDER ZINTCHOUK, MALOU AMBROSIUS LARSEN
ATLAS LOUIS LUNDBY, SOPHIA VIKTORIA TENES KJELLERUP, HJALTE SKOV LUTZHEIT
ALBA OPHELIA HERNÁNDEZ PONTES, TADÉAS BENDSSÉN, SILJE MARIE GILBERT LANGESETH

AKTØRE
EDI PRÉMATE, ALLAN DAHL HANSEN, LONNIE SVILLING
THOR-ERIK GILBERT LANGESETH, HENRIK RESEN, SIGNE HELENE MADSEN
NICOLAS SUBLET, MARIA ISABEL EDLUND, KIM MIKKELSEN, FREDERIK LARSEN
THOMAS CHRISTIANSEN, NIELS JACOB NØRGAARD

THE SOUND OF MUSIC is protected by copyright under the Copyright Act of 1997 of the Republic of Iceland. www.soundofmusic.is

STORE SCENE

FRA 1. MAJ 2025

AARHUS TEATER
BILLET 95 - 525 KR.
WWW.AARHUSTEATER.DK

Ældrerådet på valg: Stiller du op i 2025?

Har du ideer, meninger og holdninger til og om seniorliv lokalt og nationalt? Og har du lyst til at arbejde for det i et farverigt og passioneret politisk miljø? Eneste forudsætning for at stille op er, at du er aarhusianer og over 60 år.

Tekst: Christoffer Møller Hansen

Ældrerådet er et lovbestemt folkevalgt organ, der skal rådgive byrådet og magistratsafdelingerne – og her naturligvis især Sundhed og Omsorg – om ældrepolitiske forhold og sager, der vedrører 60+-årige.

Uanset om der er tale om svage ældre, som har behov for pleje og omsorg, eller raske og friske ældre, som stadig er på arbejdsmarkedet, så skal Ældrerådet høres.

Læs mere om, hvordan du stiller op og stemmer på:
aarhus.dk/aeldreraadvalg

Og følg med i de kommende Vital-magasiner frem mod valget i november, hvor du får mere information om, hvordan du stiller op som kandidat, og hvordan du stemmer. I oktobers udgave præsenteres kandidaterne.

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 tidsrummet, når det passer for dig og får en kop kaffe og en snak.

Det foregår:

2. maj kl. 11.00-13.00:

Folkehuset Møllestien ved caféen

9. maj kl. 11.00-13.00:

Folkehuset Tranbjerg ved caféen

15. maj kl. 11.00-13.00:

Folkehuset Lystrup ved caféen



aeldreraad.aarhus.dk

Kontakt: jasoc@aarhus.dk • 41 87 33 95

Derfor er jeg med i Ældrerådet



Stinne (Ann-Kerstin) Møller Eriksen

“Jeg kan godt lide tanken om at være en del af den demokratiske samtale igennem Ældrerådet. Selvom man ikke får alting igennem, så bliver man hørt.”

“Det er spændende arbejde. Vi får en masse viden og et indblik i, hvordan embedsværket fungerer. Vi er inviteret med til seminarer og møder rundt om i landet, hvor vi også får et indblik i, hvordan det fungerer i andre kommuner. Det klæder en godt på.”

“Jeg har selv arbejdet i hjemmeplejen og på plejehjem, og oplevet, hvordan vi blev færre og færre. Jeg synes, der er lang vej fra borgerne og ind til skrivebordene på Rådhuset. Derfor har det været vigtigt for mig at tale for at skabe bedre arbejdsvilkår for plejepersonalet, der arbejder tæt på borgerne, og komme med input til, hvordan vi styrker fastholdelse og rekruttering.”

“Der er nogle politiske forslag, som er taget af bordet eller ændret, fordi der er blevet lyttet til os. For eksempel omkring tilsyn, hvor de havde tænkt, at det kun var 20 procent af alle tilsyn, der skulle være eksterne, og resten skulle være interne læringsbesøg. Det blev ændret til 50/50. Der har vi kunnet kæmpe for borgerne på plejehjemmene, særligt dem, som ikke har nogle pårørende til at tale for sig.”

“Jeg synes, at Ældrerådet er det bedste talerør for seniorborgere.”



Sven Nicolaisen

“Under corona så jeg et indslag med en plejehjemsleder, der fortalte, at de klarede sig godt under pandemien, fordi de fik lov til at løse deres kerneopgave: At passe og pleje de ældre uden en masse udefrakommende ekstraopgaver. Den tilgang ville jeg gerne støtte, og så stillede jeg op.”

“Når man sidder i Ældrerådet får man en god fornemmelse for, hvordan tingene fungerer på godt og ondt. Vi sidder ikke bare og snakker ved et mødebord, men har en stor kontaktflade med fagpersonale. Helt inde fra forvaltningen og ud i det praktiske. Det giver en masse god viden om, hvordan systemet fungerer, som vi er med til at omsætte til noget politisk indflydelse.”

“Vi er ikke kørt ud på et sidespor, hvor beslutningstagerne bare sidder og nikker. Jeg oplever, at vi bliver hørt af både byrådet og forvaltningen, men vi vil selvfølgelig altid gerne høres noget mere.”

“Jeg føler bestemt, at vi har været med til at gøre en forskel. Vi har for eksempel haft meget indflydelse på tilgangen til, hvordan der kommer nyt liv i folkehusene. Vi har også været meget bestemte på at få plejehjemstilsyn gennemført og holdt kommunen op på det.”

“Man får nogen gode kontakter, ny viden og så er Ældrerådet også et fællesskab – også selvom vi ikke altid er helt enige og bølgerne kan gå højt. Når man så også får lidt indflydelse, så er det ikke så ringe endda at være med.”

**Deltag i Danmarks største
undersøgelse om sundhed**

Hvordan har det?

300.000 tilfældige er inviteret til den største undersøgelse om sundhed og trivsel i Danmark. Er du en af dem?

Hvordan går du egentlig og har det? Trives du? Får du motioneret?

I 2021 mistrivedes 17 % af os danskere. I 2010 var det 10 %. Det ved vi, fordi 300.000 danskere landet over hvert 4. år svarer på spørgsmål om deres sundhed og trivsel.

Spørgeskemaet *Hvordan har du det?* er Danmarks største sundhedsundersøgelse, og svarene er værdifulde, fordi de hjælper kommuner og regioner med at tilpasse fremtidens sundhedstilbud.



Har du modtaget spørgeskemaet i din e-boks?

Så tag dig gerne tid til at svare – din stemme er vigtig!

Bag undersøgelsen står de fem regioner, Statens Institut for Folkesundhed og Sundhedsstyrelsen.



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**



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".

PROMENADEORKESTRET

Promenadeorkestret er historien om, hvor stor betydning musik kan have. Som en af orkestermedlemmerne meget enkelt udtrykker det:
Musikken holder os i live!

Tekst og foto: Kurt Leth

Kirsten Søholm på fagotten



"Musikken holder os i live. Uden den ville jeg være ilde stedt." Sådan siger trompetisten Albrekt Johnny Larsen.

Aarhus Promenadeorkester er et ganske særligt ensemble. Ikke noget med, at det udelukkende består af mennesker fra højere sociale lag. Nej, her er alle mulige faggrupper, som tidligere sporvejskonduktører, postbude, gartnere, læger osv.

"Ingen spørger om, hvilke jobs, vi har haft tidligere. Vi er alle lige og har musikken som vores fælles sprog," fortæller Erik Osvald, der har klarinetten som sit instrument. "I mit liv er mange ting gået op og ned. Bristet kærlighed osv., men jeg har hele tiden haft musikken både som udøvende og som nydende. Når jeg har været nede i kulkælderens, har jeg i kraft af musikken kunnet komme ud

Det lyder godt. Lad os slå det fast med det samme. Musikernes erfaring er også kolossal. De 25 musikere i Aarhus Promenadeorkester udgør tilsammen omkring 1000 års erfaring ud i musikken. Musikanterne befinder sig i mange aldre fra 45 år op til 92. Og de fleste af dem har spillet i mange år.

Vi er til øvedag i Aarhus Promenadeorkester. Dirigenten Rolf Sandmark svinger pisken over sine musikere. Men det er langt fra nogen ond pisk. Orkestrets dirigent er en glad mand. Det er tydeligt at mærke, at han er fornøjet med sine musikere, og at de er ovenud lykkelige for ham.



Trompetist Albrekt Johnny Larsen



“MUSIKKEN ER MIT LIV, OG JEG ELSKER AT VÆRE EN DEL AF PROMENADEORKESTRET. AT DER ER STOR ALDERSFORSKEL PÅ MEDLEMMERNE, GØR MIG IKKE NOGET.”

af mørket. Ikke sådan at forstå, at jeg bruger musikken som en trøst, mere som en rigtig god ven, jeg ikke kan undvære.”

Hjernen og musik

Ifølge orkestrets forperson Aase Vonsild, violinist, står Aarhus Promenadeorkestrer for populær-klassisk musik. Repertoiret er ud fra musik af komponister som H.C. Lumbye, Johann Strauss, Kai Norman Andersen og Bent Fabricius-Bjerre.

“Når vi er ude at optræde, lægger vi vægt på at spille noget, som publikum har hørt før. Vi spiller ikke for eliten. Vi er mest af alt for det brede publikum,” fortsætter Aase Vonsild.

“Musikken er god til at holde sig i gang på,” fortæller Albrekt Johnny Larsen. “Det er ren hjernegymnastik. Som musiker skal du nemlig sætte dig ind i mange ting. Som at læse noder og finde ind i rytme og klang, alt sammen

for at samspillet med de andre i orkestret bliver så godt som muligt.”

“Selvfølgelig skal hver enkelt musiker være god på sit instrument, men vi skal ikke glemme, at det først og fremmest er et teamwork,” tilføjer en meget engageret Erik Osvald.

“For år tilbage var jeg ramt af en alvorlig depression. Mit liv stod malet i håbløshed. Heldigvis kom jeg ovenpå igen. Meget i kraft af min interesse for musikken. Den blev endda skærpet så meget, at jeg var i stand til at uddanne mig til musiklærer med tysk og dansk som linjefag,” fortæller Aase Vonsild.

Livet og musik

Orkestrets sanger, Sophia Frovin, der er uddannet operasanger, er med sine 45 år yngste medlem i orkestret:

“Musikken er mit liv, og jeg elsker at være en del af Promenadeorkestret. At der er stor

aldersforskel på medlemmerne, gør mig ikke noget. Hos hver enkelt af orkestrets medlemmer sporer jeg en vilje og stor lyst til at gøre sit bedste. Musik har ingen alder. Vi er ikke en del af et professionelt orkester. Vi er amatører. Vores glæde ved at spille er enorm. Det kan godt være, at ældre musikere har lidt sværere end de yngre til at få tingene til at sidde i skabet. Men igennem vores ugentlige øvedag mærker vi en klar udvikling og fremgang – ikke mindst takket være vores knald-dygtige dirigent Rolf Sandmark.”

Og Rolf Sandmark fortæller: “Uden at musikerne mærker det, prøver jeg at liste små forbedringer ind hos den enkelte musiker. Som dirigent skal man ikke som en anden sportstræner presse tingene for hårdt igennem. Hver enkelt skal føle, at de har det sjovt.”

87-årige Kirsten Søholt, 2. fagot (det vil sige, at hun har en kollega, der spiller 1. fagot som hun kan læne sig op ad i svære passager) siger:

“Det, jeg allerbedst kan lide ved orkestret her er, at vi alle kommer fra vidt forskellige dele af erhvervslivet. Magien er, at vi er fælles om det samme – nemlig musikken.”

“Hjemme i Thisted var jeg i gymnasietiden med i et sangkor. Nogle gange optrådte vi sammen med et symfoniorkester. Som regel stod jeg ved siden af en musiker, der spillede fagot. Og sikke en vellyd. Jeg svømmede nærmest ind i den klang og tænkte, at sådan et instrument måtte jeg også spille på en dag.”

“Vi øver os med henblik på at spille til koncerter. Koncerterne er ligesom nerven i det hele. Det er dér, hvor vi finder ud af, hvordan publikum tager imod vores musik. Og vores erfaringer med at spille væk fra øvelokalet er gode. Som da vi engang gav koncert på et plejehjem. Da vi spillede nogle af

Kai Normann Andersens populære numre, rejste en af tilhørerne sig pludselig og sang med af karsken bælg. Sådan en oplevelse giver en indre glæde.”

Fællesskab og musik

Vibeke Juul er med sine 50 år en af de yngste i orkestret. Hun spiller bratsch. Den ligner en violin, men klinger dybere end violinen:

“Jeg har boet i forskellige byer rundt om i Jylland. Sagen er, at musikken bestemmer over mit liv. Eksempelvis søger jeg altid hen til en by, hvor jeg kan blive en del af et musikalsk sammenhold. I mange år har jeg været anlægsgartner, men kroppen vil ikke rigtig, som jeg vil. Så jeg er arbejdsløs for tiden. Det kan være en lidt hård psykisk situation. Så er det rart at have musikken som sin kammerat.”

“Faktisk bruger jeg musikken som en slags meditation,” fortsætter Vibeke Juul. “Ved siden af, at jeg er uden arbejde, er jeg uden familie. Ingen mand og ingen børn. Det kan have sine fordele, men også ulemper. Jeg kan dyrke naturen og musikken, som jeg vil, men det kan også være en udfordring at være sig selv. Da er det rart, at musikken kommer ind som en magisk støtte.”

“Op til en koncert er jeg lidt nervøs – ligesom sportsudøveren. Det er ikke, fordi jeg er den mest flittige til at øve mig derhjemme, men jo mere du forbereder dig, desto bedre musik spiller du. Så her i denne tid, hvor jeg er uden job, er der god tid til at gøre sit spil på bratschen bedre.”

Afstressende musik

Trompetist Poul Erik Christensen, 67 år, lader konen være på arbejdsmarkedet, mens han spiller musik. Han bor i Herning og tager turen til Aarhus hver tirsdag for at

øve med det østjyske promenadeorkester. Poul Erik er med i ikke færre end fem orkestre. Så han er afsted til musik cirka hver anden dag. Sågar om søndagen spiller han musik i en kirke.

“Min kone synes, at det er helt fint med min store musikinteresse. Da jeg i sin tid var aktiv på arbejdsmarkedet og jobbede som lagermand i et firma, var jeg begyndt at få stress. Det var ikke altid lige let at være på job. Presset fra chefer kunne være ubehageligt. Når jeg så kom hjem, tog jeg trompeten frem og spillede. Så skete der det lykkelige, at jeg glemte de sure og bøvlede sider ved livet.”

“Var det ikke nok at trutte i trompeten satte jeg hovedtelefonerne på og lyttede til Richard Wagners Valkyrien. Den anden af fire operaer, og den bedste musik at stresses af på, hvis du har haft en travl dag med krævende og irriterende chefer.” ■

Er du violinist?

Promenadeorkestret har store ambitioner og kunne godt tænke sig, hvis man kunne få tilgang af mellem seks og 10 violinister. Violinerne er nemlig lidt i undertal i forhold til de andre instrumenter i orkestret.

Kontakt:

Tlf.: 20 63 63 71

<http://aarhuspromenadeorkester.dk/>

Vibeke Juul på bratschen



Dirigent Rolf Sandmark



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

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

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

Træen i naturen og mærk gevinsten

Uanset om du er 18 eller 90 år, kan det at bevæge sig, træne - eller bare at være - under åben himmel både højne dit velbefindende og forbedre dit fysiske helbred.

Tekst og Foto: Maria Fast Lindegaard

Mellem grønne oaser, store nåletræer og de over 100 år gamle bygninger, som i dag rummer Marselisborg-Centret, får en lille gruppe mennesker varme i kroppen med møllesving, og de udfordrer hjerne og krop med kognitive øvelser med risposer og garnnøgler. Ja, garnnøgler.

For strikkere er nogle bekvemme mennesker, der godt kan lide at sidde i en god lænestol og strikke, siger de selv, så hvordan får man en strikker ud at træne? Det kreative træningsfællesskab 'Gå-strik og løbemasker' blev svaret. Hver anden uge mødes de for at træne i det fri, og mellem træningspas bevæger de sig rundt i parken med strikketøjet i hænderne til næste grønne oase og næste træningspas. Eller det vil sige, dem der vil, strikker, for fællesskabet er for alle, der vil samværet og at træne under åben himmel. De træner ude året rundt og bruger parkens naturlige omgivelser til at skabe varierede og sjove træningspas.

"Vi bruger uderummet, alt hvad vi kan finde, og vi bruger vores egne kroppe," siger Elin Grau, der var med til at starte det lille træningsfællesskab under foreningen Folkenetværket.

Rundt om i parken ligger store kævler; perfekte til at lave håndstand op ad eller til at træde op og ned ad. Under en samling store, gamle nåletræer ligger rå træstammer arrangeret i en naturlig uorden, så det føles som at træde ind i skovbunden, og de skaber et væld af træningsmuligheder.

'Gå-strik og løbemasker' startede som en sjov idé for at gøre motion og frisk luft for strikkere sjovt. Fællesskabet er det, der får dem afsted i det lille træningsfællesskab, der også tæller et par stykker, der ikke strikker.



“Der er højt til loftet. Bare det at være udenfor giver noget helt andet, end at træne indendørs. Terrænet alene gør, at vi bevæger os på en anden måde; om det er en ujævn græsplæne eller stiernes sving og højdeforskelle, så er det noget helt andet end et løbebånd,” siger Elin.

Lad intet hindre dig

Selv på de koldeste dage er det muligt at træne under åben himmel, og denne formiddag er ingen undtagelse på ‘Gå-strik og løbemasker’. For selv om termometeret viser minusgrader, så har solen på få timer vundet terræn på den skyfri himmel. Nu giver den varme til krop og sjæl og gør luften mildere, end termometeret ellers antyder.

“I dag bliver en af de allerlækreste dage at træne. Hvad skal man inde i et fitnesscenter, når man kan stå her i solen? Det er et kinder æg: frisk luft, motion og godt selskab,” siger Elin.

Hun står med lukkede øjne og kroppen vendt mod solen, som enhver blomst ville gøre det. Nydelsen ved vejret er ikke til at betale for. Men som alle danskere ved, så er hver dag langt fra en solskinsdag. Det skræmmer alligevel ikke en gå-strikker:

“Vejret er altid dårligst, når du sidder inde og kigger ud på det. Når du er ude, så er det aldrig helt så slemt. Nogle gange tænker jeg jo også: ‘ej jeg gider ikke i dag’, men når jeg først er her, så

Udefællesskaber nær dig

Der er måske allerede en eller flere udendørs fællesskaber nær dig. Det kan fx være en lokal gå-gruppe i dit folkehus, et udendørs træningshold i en idrætsforening nær dig. Hos foreninger som Folkenetværket kan du også finde gå-grupper og udendørs træningshold.

Læs mere på: Folkenetvaerket.dk

Naturens high five

Naturen gør noget godt for os, både fysisk og mentalt. Den hjælper med at reducere stress, øge vores velvære og bringe os tættere på nuet, hvis vi interagerer med og bemærker den. Her får du Tine Munk Ramskovs fem enkle måder at få en dybere forbindelse til naturen på.

1. Brug dine sanser

Når vi bruger sanserne, er vi nærværende i nuet. Se dig omkring: Hvilke farver dominerer lige nu? Er himlen blå, grå eller fyldt med skyer? Luk øjnene og lyt: hvad hører du? Læg mærke til naturens dufte fra skovbunden, græs eller blomster og hvordan de skifter med årstiderne. Hvordan føles luften mod huden eller forskellen på sol og skygge?

2. Hvad gør dig glad?

Måske er det synet af morgensolens stråler gennem trækroneerne, følelsen af græs under fødderne eller lyden af en bæk, der risler. At dvæle ved noget, du nyder, øger din trivsel og forstærker din positive oplevelse af at være ude.

3. Fokus på fascination

Betragt en myretue i arbejde eller se, hvordan dugdråber glimter på et blad. Naturen er fuld af fascinerende indtryk, hvis vi tager os tid til at lægge mærke til dem.

4. Giv tilbage til naturen

Vi får meget fra naturen, men vi kan også passe på den. Saml et stykke affald op, læg en sten på en varde eller plant en blomst i haven. Små handlinger gør en forskel og styrker vores følelse af samhørighed med naturen.

5. Naturens betydning for dig

Spørg dig selv: Hvordan har jeg det, når jeg har været ude i naturen? Hvad gør det ved mit humør? Hvornår føler jeg mig mest forbundet med det grønne omkring mig? At være bevidst om naturens betydning kan hjælpe dig med at prioritere flere naturoplevelser i din hverdag.

har jeg det godt. Det kan noget særligt at komme ud; mærke vinden, solen, varmen, kulden og regnen og bagefter have det godt med mig selv over, at jeg gjorde det. Jeg føler velvære og glæde,” siger Elin:

“Og ved, at vi er en lille gruppe, så føler vi os også forpligtet til at komme. Det vigtigste er faktisk fællesskabet. Jeg har lyst til at komme og være en del af det.”

Kun to gange har gruppen aflyst, fordi vejret har været for voldsomt.

Store gevinster

Der er mange gode grunde til at tage sin træning udendørs. Foruden en lang række fysiske gevinster som lavere hvilepuls, nedsat blodtryk, nedsat risiko for type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og stroke, øger naturen og grønne oaser vores velbefindende og selvrapporterede helbred, når vi blot opholder os to timer i naturen om ugen:

“Naturen har en betydning i sig selv for os som mennesker; den er både fællesskabsfremmende; vi falder nemmere i snak med andre her, men vi bevæger os også mere, når vi opholder os i uderummet,” siger Tine Munk Ramskov. I 16 år har hun som fysioterapeut på Ortopædisk GenoptræningsCenter inddraget naturen og uderummet i sine genoptræningsforløb.

Mange af dem, Tine møder i genoptræningsforløb, har tidligere oplevet at falde og føler sig utrygge ved at bevæge sig udendørs. Her spiller udetræning en vigtig rolle – ikke kun for at styrke kroppen, men også for at genopbygge modet til at færdes frit og trygt. For det kræver ikke en bestemt skov, stand eller park at træne ude. Brug naturen udenfor hoveddøren, om det er en lille grøn plet mellem et par boligblokke, en have eller park, for så bliver det nemt for dig at komme ud og bevæge dig regelmæssigt i hverdagen.

Du kan fx øve balancetræning ved at gå ved siden af stien i den nærmeste park eller skov, hvor underlaget er ujævnt, og du kan opleve naturens egen forhindringsbane. Du kan gå lygtepælegang ved at sætte tempoet og pulsen op til næste lygtepæl, eller som Tine forkæle dig selv på din løbetur:



Du finder
Tine Munk Ramskovs
naturtræningsprogram
med øvelser her:
[vital.aarhus.dk/sundhed/
traen-i-naturen-
og-maerk-gevinsten](http://vital.aarhus.dk/sundhed/traen-i-naturen-og-maerk-gevinsten)

“Når jeg løber, forkæler jeg mig selv ved at gå den sidste kilometer hjem. Det lyder pudsigt, men så kan jeg iagttage naturen, få luft i hovedet og mærke naturen, som den er lige nu. Jeg fortryder aldrig en tur ud i det fri,” siger Tine.

Uanset hvad dine mål er: om det er at løbe maraton, at kunne gå ud og handle eller måske fotografere fugle, kan du i uderummet udfordre dig selv på det niveau, der er bedst for dig. ■

Hold din hjerne i topform

Din hjerne elsker at blive udfordret. Den trives med nye indtryk, fællesskaber og uforudsigelige oplevelser. Heldigvis er der mange måder, du kan holde din hjerne i topform på.

Tekst: Maria Fast Lindegaard

En afvekslende og social hverdag er det vigtigste for at holde hjernen skarp, viser forskningen. Og for Tine Munk Ramskov, fysioterapeut på Ortopædisk Genoptræningscenter, er hjernetræningen en vigtig del, når hun hjælper mennesker med både deres fysiske og mentale trivsel i genoptræningsforløb. Hun læner sig op ad forskningen fra Center for Sund Aldring og hjerneforskeren Ellen Gardes fire enkle måder at træne hjernen på i hverdagen:



Vær fysisk aktiv

Fysisk aktivitet er godt for både krop og hjerne. Find en aktivitet, du nyder og kan gøre til en del af din hverdag. Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet om dagen, og al bevægelse tæller, også trappen, cyklen og havearbejde. Et godt pejlemærke for, om du får pulsen nok op, er 'snakkegrænsen': når du bliver let forpustet og har svært ved at føre en samtale, er du fysisk aktiv. Fysisk aktivitet styrker dine muskler, forbedrer dit mentale velvære og træner de områder af hjernen, der styrer hukommelsen. Den reducerer også risikoen for sygdom og stress.

Giv din hjerne udfordringer

Sudoku og krydsord er underholdende, men hvis målet er at træne hjernen, er variation nøglen. Hjernen trives nemlig med nye udfordringer, og små ændringer i hverdagen kan holde den skarp, fx ved at lade indkøbssedlen blive i lommen, indtil du virkelig har brug for den, sætte dig på en ny plads ved spisebordet eller gå en ny rute med hunden. Vil du udfordre dig selv mere, kan du lære et nyt sprog eller begynde at spille et instrument. Det kan også "bare" være at lytte til ny musik, debattere med andre eller prøve en ny opskrift for at stimulere hjernen.

Nyd fællesskaber

Når vi er sammen med andre, bliver vi udfordret, vi oplever nyt og vi får glæde af fællesskabet – og dét træner din hjerne. For når vi lytter til andre, diskuterer og griner sammen er det alt sammen uforudsigeligt og engagerende på en måde, som fx en sudoku ikke kan være.

Har du et netværk, så dyrk det, eller du kan opsøge nye, fx gennem dit lokale folkehus eller bibliotek, hvor du kan finde alt fra læseklubber til brætspils- og spiseklubber. Du kan også invitere naboen på kaffe eller tage en gåtur sammen.

Husk søvnen

Søvn er vigtig for hjernens funktion. Den hjælper med at sortere og arkivere dagens indtryk, og det er i søvnen, at hjernen integrerer ny viden og beslutter, hvad der er værd at huske på, men for mange bliver det sværere med alderen at holde fast i den gode søvnrytme. Det kan blive nemmere, hvis du undgår for store forandringer i, hvornår du går i seng, over ugen. Undgå også for lange middagslure, højst 10-20 minutter, så du stadig er træt om aftenen. Undgå også for meget lys, især fra skærme, når du nærmer dig sengetid, da lyset kan narre hjernen til at tro, det er dag.



Qi-gong: Motion for krop og sind

Hver torsdag eftermiddag summer rolig, kinesisk musik i Folkehuset Gellerup. Det betyder, at qi-gongholdet er i gang. Instruktør Wang gør os klogere på den kinesiske motionsform og fællesskabet omkring den.

Tekst og foto: Camilla Steskow

Hvad er qi-gong?

”Qi-gong forener krop og sind, og alle kan være med på deres eget niveau. For mange bliver det mere end meditation og træning; det bliver en form for livsstil. Jeg instruerer i Falun Dafa, der har rødder i buddhismen. Vi arbejder både med rolige fysiske øvelser, meditation og hvordan man selv kan være et bedre menneske og få det godt. For mange giver det en ny, indre ro, fordi man får fokus på at se det gode omkring sig og i

andre. Det kan give færre bekymringer og bedre relationer. For mig betyder det meget at være åben over for alle mennesker og møde dem, som de er, uanset hvad de kommer fra, og om de er rige eller fattige. På den måde er det lige så meget en mental rejse som en træning af krop og sind.”

Hvordan startede holdet i Folkehuset Gellerup?

”Mit første besøg i folkehuset var til et møde for nye pensionister.



Her skulle vi alle sammen fortælle lidt om os selv, og jeg fortalte, at jeg godt kan lide qi-gong. Det, synes flere af de andre, var spændende. De ville gerne prøve det, så vi besluttede at starte et hold og prøve det af sammen. Vi har været i gang siden december sidste år og mødes hver torsdag her i folkehuset. Det er rigtig hyggeligt og giver mig meget at lave qi-gong i fællesskab. Og så kan jeg godt lide at være med til at give noget videre til andre.”

Hvordan foregår træningen?

”Vores hold varer to timer, hvor der både er plads til øvelser, meditation, fordybelse og hyggesnak. Der er fem rolige øvelser, som vi går igennem hver gang, og dem bruger vi god tid på. Jeg viser dem, og deltagerne følger efter og lærer dem stille og roligt udenad. Alle følger med i deres eget tempo. Nogle kan have brug for at sidde undervejs eller tage en pause, og det er helt okay. Man skal mærke efter i egen krop. Nogle bliver bidt af stemningen og fællesskabet, og vi har

faktisk arrangeret en fælles tur til en forestilling med kinesisk dans for dem, der har tid og lyst.”

Hvem deltager?

”Lige nu er det kvinder i forskellige aldre, men mænd er også meget velkomne. Nogle er fra Gellerup og Brabrand, mens andre kommer kørende fra andre dele af Aarhus. De fleste er nybegyndere, mens nogle har prøvet qi-gong før. Der er plads til alle. Det er helt gratis, og man kommer bare de gange, man kan.”

Hvordan føles qi-gong på krop og sind?

”Det er meget forskelligt fra person til person og fra træning til træning. Vi får altid nogle gode, men rolige stræk i kroppen, og så har vi fokus på at tømme hovedet for dagligdagens tanker. Det er ikke altid så nemt, som det lyder. Træningen renser ud i både krop og sind, og efter træningen føler man sig nogle gange varm, afslappet og træt, og andre gange fuld af energi.” ■

Vil du være med?

Qi-gong-holdet træner hver torsdag fra klokken 14.00-16.00 i Folkehuset Gellerup. Alle er velkomne.

Kontakt frivilligkonsulent Ulla Bording Jørgensen:

E-mail: jbul@aarhus.dk

Vil du starte en ny aktivitet i dit lokale folkehus?

Kontakt den lokale frivilligkonsulent og hør mere om mulighederne. Du finder kontaktoplysningerne på side 45.

Om instruktøren

- Navn: Zhuo Zhuo Wang
- Født og opvokset i Kina
- Kom til Danmark i 1992
- Har dyrket qi-gong i 25 år



FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

Du finder **gymnastikhold, værksteder, yoga, strikke- og 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





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 folkehusernes hjemmeside kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus


Muligheden for at blive frivillig i folkehusernes 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



DYRENES BESKYTTELSE



SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

Dyr er sansende væsener, der fortjener menneskers respekt og omsorg. Det gælder dyr både i familierne, i landbruget og i den vilde natur.

Ved at skrive Dyrenes Beskyttelse ind i dit testamente, kan du være med til at sikre, at dyr i nød får hjælp, at flere får mere viden om dyrs behov, og at lovgivningen påvirkes til bedre vilkår for dyrene. Det har været Dyrenes Beskyttelses formål siden 1875 og kan med din støtte fortsætte ind i fremtiden. Hvis du ønsker at give en gave til dyrene i dit testamente, kan du få hjælp til at dække advokatombkostningerne ved oprettelsen af testamentet. Du kan sagtens prioritere dine nærmeste samtidig.

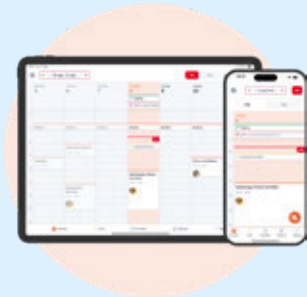
Vil du gerne vide mere, så ring til Dyrenes Beskyttelses testamenterrådgiver, og få en uforpligtende samtale på telefon 33 28 70 02, eller bestil vores magasin AFTRYK på www.dyrenesbeskyttelse.dk/testamente. Så får du samtidig tre skønne dobbeltsidede kort med dyrebilleder.



SELVSTÆNDIGHED PÅ DAGSORDENEN

At kunne klare sig selv og leve det liv, man selv ønsker, er et fundamentalt menneskeligt behov. I DokkX kan du lige nu opleve udstillingen "Omsorgsfuld Teknologi", der byder på knap 150 teknologier og hjælpemidler, som alle understøtter et trygt, selvhjulpet og ikke mindst selvstændigt liv.

Tekst: DokkX Foto: Produktbilleder



Hold overblikket

DagLiv er en brugervenlig app, der er skræddersyet til personer, som har svært ved hukommelse, overblik og struktur i hverdagen. Appen, der ligger på telefonen eller tabletten, giver dig nem og sikker adgang til alt det, du skal huske. Og som pårørende er det nemt, også på afstand, at oprette aftaler i kalenderen, lave huskesedler mm.

Tryk søvn

Protac SenSack er en sansestimulerende sovepose, der beroliger og øger din kropsbevidsthed gennem vægt og struktur. Den fysiske afgrænsning i soveposen er bl.a. en hjælp, hvis du lider af angst, stress eller søvnløshed. Soveposen lægger sig tungt og tæt til din krop og giver en følelse af tryk og ro, hvilket kan bidrage til bedre trivsel og øget livskvalitet.



Personlig uafhængighed

Lift Easy er en løsning til dig, der har brug for hjælp og støtte til og fra toiletsædet. Toiletløfteren hjælper dig fra stående til siddende position og op igen, hvis du fx har nedsat styrke i benene. Liftten kan bruges til både væghængte og gulvstående toiletter. Designet gør det desuden nemt at køre helt tæt på toilettet med sin kørestol eller rollator og flytte sig til og fra toilettet.



Et skridt ad gangen

Rollz Motion er en rollator, der med et snuptag kan laves om til en kørestol, når kræfterne slipper op. Nu er der kommet en ny model, Rollz Motion Rhythm, der er designet til personer, som lever med neurologiske sygdomme som Parkinson og multipel sklerose. Med lyd, vibration og laserlinjer hjælper den dig med at tage sikre skridt og mindske frysepisoder og ufrivillige stop, så du kan (gen)opleve friheden til at gå ture.

DU FINDER DOKKX PÅ NIVEAU 2.2 I DOKKI

Åbningstider:

Mandag: Lukket

Tirsdag: 10.00-15.00

Onsdag: 10.00-15.00

Torsdag: 13.00-17.00

Fredag: 10.00-15.00

Lukket weekend/helligdage

 dokkx.aarhus.dk

dokkx

Centrum for velfærds-
og frihedsteknologi

Selvstændighed i litteraturen

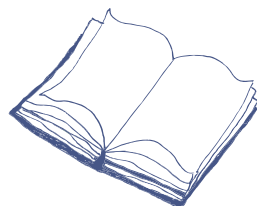
Mange tager måske det selvstændige liv for givet, men hvordan ser et liv ud uden dette privilegium? Det kan litteraturen hjælpe med at belyse. Et selvstændigt liv kan have forskellige betydninger for forskellige mennesker. For nogle indebærer det at navigere mellem forskellige kulturer og finde en balance mellem fortid og nutid. For andre er det en kamp for at bevare sin selvstændighed i mødet med livsændrende udfordringer.

Fælles for alle, der søger det selvstændige liv, er, at det kræver modet til at træffe svære beslutninger. Uanset om det betyder, at man er villig til at stå fast ved sine egne værdier, finde sig selv i en fremmed kultur eller tilpasse sig i svære situationer.

I følgende anbefalinger vil du finde litteratur, som behandler selvstændighed fra tidligere samfundsnormer, hvordan man befinder sig i verden som et menneske 'midt imellem', og hvordan mennesker reagerer, når de mister denne selv-samme selvstændighed.

Rigtig god fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman



Tolk

Af Maja Lee Langvad (2024)

Bog, e-bog, lydbog, 255 sider

En koreansk adopteret kvinde fra Danmark rejser gennem flere år til Sydkorea, hvor hun mødes med sin koreanske familie. De spiser galbi og samgyetang og pizza med bulgogi, de smiler og nikker. Hun kan ikke tale koreansk, og familien kan ikke tale engelsk, så hun er helt afhængig af sin tolk, en dansk-koreansk kvinde, hun rejser sammen med. Men hvad sker der, hvis familien opdager, at hendes tolk også er hendes kæreste?



Vejledninger



Senior og selvstændig: tag hul på dit 3. arbejdsliv

Af Abelone Glahn (2020)

Bog, e-bog, 271 sider

”Jeg besluttede, at jeg kun ville lave lystfyldt arbejde. Jeg har tjent det halve, men været dobbelt så glad.” Inspiration fra 15 seniorer, som alle har fundet en ny arbejdsidentitet som senior, samt en teoretisk og praktisk guide, hvor man som senior får gode råd til, hvordan man kommer i gang med et nyt arbejdsliv.



Romaner



Min Kim

Af Eva Tind (2024)

Bog, e-bog, 412 sider

Nam Sook blev i 1975 fløjet fra Sydkorea til Danmark sammen med 10 andre børn. I lufthavnen stod hendes adoptivforældre sammen med de andre forældrepar og så deres børn blive født ud af et fly. Nam Sook fik ved ankomsten navnet Eva, og hendes kommende veninde, Min Kim, der også var med på flyet, blev navngivet Gull-Mai. Familierne besøgte hinanden én gang om året, og de to piger blev pennevenner. Da Eva var 12 år, mistede de kontakten, og de genså først hinanden 30 år senere. Da Gull-Mai fortæller om sin voldsomt svære opvækst, bliver Eva ramt af én eneste følelse: Hun må skrive en bog om at vokse op som adopteret i Danmark.



Romaner



Empusion

Af Olga Tokarczuk (2024)

Bog, e-bog, 348 sider

I 1913 i en schlesisk sanatorieby mødes en gruppe mænd, der er under behandling for deres lungesygdomme. De konverserer om verden og om kvindekønnets mange fejl. Men noget horribelt i udkanten af højlandet trænger sig på; noget, der kræver ofre. En feministisk horror om at være født i en forkeret krop.



Biografier



Kvinde kend din historie:

Spejl dig i fortiden

Af Gry Jexen (2021)

Bog, e-bog, 335 sider

Dette er historien om alle de kvinder, der gik forrest. Alle de kvinder, der blev de første til at bryde med normen inden for det, de brændte for. 'Kvinde kend din historie' er et vidnesbyrd om, hvad kvinder gennem tiden har måttet finde sig i og stå igennem, for at vi har alle de muligheder, vi tager for givet i dag.

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/anbefalerfebruar



SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder

Stort katalog
Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk

Sommer i Norden

BORNHOLM

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, hyggeligt hotel i Sandvig, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet. Rejs fx 4/5, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 30/8.

6 dage. Fra kr. **5.295,-**

STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 23/6, 29/6, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8.

5 dage. Fra kr. **4.695,-**

Sommer i Sydeuropa

GARDASØEN

Dejlig ferie til skønne, lune Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 26/4, 10/5, 7/6, 28/6, 5/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8.

9 dage. Fra kr. **7.295,-**

KROATIEN

Skøn, lun ferie i Istrien ved det dejlige azurblå Adriaterhav med tid til afslapning og udflugter til smuk natur og gamle kulturbyer. Busrejse, dansk rejseleder, hotel, halvpension og udflugter er inkluderet. Rejs fx 17/5, 7/6, 12/7, 26/7, 23/8, 30/8, 13/9, 20/9, 27/9, 11/10.

9 dage. Fra kr. **6.195,-**

Sommerens storbyferie

PRAG

Skøn storbyferie til Prag med oplevelser for dig, som kan lide at gå på opdagelse i fortiden og nyde nutidens storbymiljø. Busrejse, hotel, delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 1/6, 8/6, 14/6, 22/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 9/8, 17/8.

7 dage. Fra kr. **5.295,-**

KRAKOW

Flot rejse til smukke Krakow, der er på UNESCO's verdens kulturarvliste og byder på et nærmest uendeligt udbud af seværdigheder. Busrejse, hotel, delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 8/6, 15/6, 22/6, 29/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8.

7 dage. Fra kr. **5.595,-**

Sommer i Tyskland

RÜDESHEIM

Oplev fascinerende Rhinen med base i Rüdesheim - én af de vidunderlige byer langs Rhinen. Her er caféer, dansesteder og masser af hygge. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs fx 28/5, 23/6, 6/7, 21/7, 4/8, 17/8, 31/8, 15/9, 29/9.

5 dage. Fra kr. **4.495,-**

HARZEN

Herlig sommerferie i den dejlige by Goslar i Harzen. Her er hyggeligt og smukt, skøn atmosfære og gode, klassiske seværdigheder. Busrejse, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 28/5, 30/6, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 28/9.

5 dage. Fra kr. **4.495,-**



riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk



Alle er
velkomne

Vil du være frivillig i vores nye butik i Tilst?


Som frivillig er du med til at gøre en kæmpe forskel for kræftsgen og klimaet, og vi vil elske at have dig med ombord.

Vi tilbyder:

- et hyggeligt og socialt fællesskab
- masser af kaffe på kanden
- en ugentlig 4-timers vagt, når det passer dig.

Kontakt **Kenneth Johansson** på **3038 1508** eller ken@cancer.dk og hør mere om hvad det frivillige arbejde indebærer.

 **Kræftens Bekæmpelse Genbrug**

www.cancer.dk/genbrug  Følg os på Facebook



 **MinTandtekniker**
Naturtro tandproteser skabt til dig

Ejerne Louise Viborg og Rene' la Cour

**GRATIS
UNDERSØGELSE**

VI HJÆLPER
MED SØGNING
AF TILSKUD

VIL DU FØLE DIG SIKKER.....MED DIN TANDPROTESE?



DET BLIVER DU MED EN TITANIUMGANE!!

For en titaniumgane knækker aldrig - det kan en akryl gane derimod. Derudover er titaniumganen 1/3 så tyk, så den fylder meget mindre i munden. Og vi giver dig 7 års garanti. Kom ind og få en gratis undersøgelse, og hør mere om vores titaniumgane.

MinTandtekniker

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

Skejby Centret, Skelagervej 5-9, 8200 Aarhus N

Tlf: 86 134343 www.mintandtekniker.dk



Personlig og tryk rengøringservice

DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

TLF. NR 22 82 83 21

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!

Er du bevillet praktisk hjælp i Aarhus Kommune?

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

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 tilvalgsmuligheder, 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