

DECEMBER

Vital

2025

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

JØRGEN SKOUBOE: ET UTÆMMET MENNESKE

SIDE 10

JULEAFTEN
i folkehusene
SIDE 6



GRATIS KURSUS
HJEMMEBEREDSKAB
TIL TRE DØGN
SIDE 8

SENIOR-
VEJLEDNING
SENIORLIV MED
RETNING
SIDE 34



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Det, vi giver videre

Livserfaringer er noget af det mest værdifulde, vi har. De bliver formet af vores omgivelser, de valg, vi træffer, de mennesker, vi møder, og de øjeblikke, der sætter spor i os. Erfaringer kan være stille og personlige, eller de kan deles og blive til inspiration for andre. Uanset form rummer de en viden om livet, der ikke kan læres i bøger, men som vokser gennem tid og det, vi hver især oplever.

I mange kulturer har ældre haft en naturlig og respekteret rolle som dem, der bærer traditioner, værdier og viden videre. Det var dem, man søgte til for råd, trøst og retning. I dag lever vi i et samfund, hvor meget forandrer sig hurtigt, og hvor det kan være let at glemme værdien af den erfaringsbaserede viden. Men behovet for livserfaring – for det perspektiv, som kun tiden kan give – er ikke blevet mindre. Tværtimod. På side 10 ser jæger, naturelsker og opfinder Jørgen Skouboe tilbage på et liv, der altid har handlet om at bryde rammerne, forblive utæmmet og lade naturen vise vejen.

Livshistorier og faglighed

I Sundhed og Omsorg møder vi hver dag mennesker, der har levet lange liv. Mennesker, der har oplevet store skift i både familie, arbejdsliv og samfund. For vores medarbejdere er kendskabet til livshistorien ikke blot en del af det relationelle arbejde. Det er

en vigtig del af fagligheden. Når vi træder ind i et menneskes hjem, træder vi også ind i et liv med minder, vaner og værdier. At kende borgerens historie kan være med til at skabe tryghed og tillid, og det giver os mulighed for at støtte den enkelte på måder, der giver mening i netop dennes liv.

På plejehjemmene spiller livserfaringen også en central rolle. Når hukommelsen måske begynder at svigte, kan små glimt fra et langt liv være med til at fastholde identiteten: en melodi, en duft, et billede eller en samtale om dengang, man byggede huset eller lærte børnene at cykle. De minder binder livshistorien sammen, og hjælper medarbejderne med at møde det enkelte menneske med respekt og forståelse.

Et kompas gennem livet

Der er erfaringer, vi bærer med os som et indre pejlemærke. Som noget, der hjælper os med at finde vej, når livet forandrer sig. Et slags etisk kompas, der minder os om, hvad der betyder noget. Og så er der de erfaringer, der næsten beder om at blive delt. Når vi fortæller dem videre, bliver de til inspiration for andre og en del af den fælles livsvisdom, der binder generationer sammen.

God fornøjelse med dette nummer af Vital. Tag endelig for dig af de mange fortællinger og erfaringer, og lad dig inspirere af det, der giver mening for netop dig.



Med venlig hilsen

Jens Bejer

Pleje- og rehabiliteringschef

Find flere
historier på
vital.aarhus.dk

Vital

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard
Maria Fast Lindegaard
Maria Bach Ekermann

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

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

Henvendelse om annoncer:
Liselotte Rask 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: 64.000

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.

ARTIKLER

- 10 **Portræt:** Jørgen Skouboe
- 18 **Perspektiv:** Del dine
livshistorier med andre
- 20 **To fortæller:** "Det ville jeg
ønske, jeg havde vidst"
- 24 **Portræt:**
Når generationer mødes
- 27 **Voxpop:**
Ordene vi bærer med os
- 40 **Portræt:**
"Del ud af dine erfaringer,
så de ikke går tabt"
- 44 **Portræt:**
Der er et skatkammer
indeni dig
- 46 **Kurt kommer forbi:**
Anders Vester
- 54 **Ældrelov i praksis:**
Når hjælpen tager
udgangspunkt i dig

ANDET GODT

- 04 Leder
- 05 Indhold og kolofon
- 06 Vær med
- 08 Information til dig
- 32 Folkehuse oversigt
- 33 Frivilligkonsulent oversigt
- 42 Sundhedstilbud
- 49 **Borgerservice:** Hvor skal jeg
henvende mig?
- 50 Teknologi til din hverdag
- 51 Kryds og tværs
- 52 **Ældrerådsvalg:**
Valgets resultat
- 56 Bibliotekerne anbefaler

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 28 Folkehusene:
Det, vi giver videre
- 34 Seniorvejledning:
Seniorliv med retning
- 36 Fællesskab for mænd:
Som et ordentligt bjørnekram

Er du førtidspensionist?

Fra 1. januar 2026 får førtids-
pensionister under 60 år
ikke længere Vital leveret
med posten.

Læs mere på side 8.

Bestil/afbestil Vital-magasinet

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



VÆR MED

Aktiviteter
nær dig

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



KOM TIL JULEAFTEN I FOLKEHUSENE

Juleaften i Folkehuset Vejlbj

Alle er velkomne til vores hyggelige juleaften i Folkehuset Vejlbj, hvor vi spiser, synger og hygger. Middagen med and, steg og julemedister serveres fra kl. 18.30, og vi skal selvfølgelig også have risalamande, kaffe og julegodter. Kom og vær med.

Tilmeldingsfrist: 19. december.
Tilmeld dig på telefon: 87 13 51 36
(hverdag kl. 8.30-13.30).

Dato: 24. december. kl. 17.00-23.00
Pris: 100 kr. - børn under 12 år
deltager gratis
Sted: Folkehuset Vejlbj,
Vikær Toften 6, 8240 Risskov

Juleaften i Folkehuset Ankersgade

Savner du nogen at fejre juleaften med? Kom alene eller sammen med andre og vær med til en hyggelig juleaften i fællesskabets tegn.

Vi spiser juleand med det hele og risalamande til dessert. Vi hygger os, synger julesange og har en dejlig aften i hinandens selskab. Vi slutter af med kaffe og sødt.

Dato: 24. dec. kl. 17.00-22.00
Pris: 100 kr. for voksne, 50 kr. for børn
Sted: Folkehuset Ankersgade,
Ankersgade 21, 8000 Aarhus

Fællesjul i Folkehuset Trøjborg

Kom og vær med, når vi samles til en hyggelig juleaften fyldt med julemad, dans om juletræet og masser af fællesskab og hygge.

Alle er hjerteligt velkomne!
Sammen skaber vi en aften fuld af varme, glæde og julestemning.

Det koster 50 kr. at deltage, og hver gæst medbringer en gave til maks. 50 kr., som skal under juletræet.

Dato: 24. december. kl. 17.00-22.00
Pris: 50 kr. samt en gave til maks. 50 kr.
Sted: Folkehuset Trøjborg,
Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus



**FIND DISSE OG FLERE
JULEARRANGEMENTER PÅ
FOLKEHUSE.AARHUS.DK/JUL**

FÆLLESSKAB I FOLKEHUSENE



Syng med

Kom og vær med, når vi synger sange fra højskole-sangbogen udvalgte fredage. Alle kan være med. Det er gratis og kræver ikke tilmelding.

Dato: 19. december. kl. 10.30-11.30
og andre udvalgte fredage

Pris: Gratis

Sted: Folkehuset Trøjborg,
Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C

W Læs mere på aarhus.dk/syngmedtroejborg

Fredagsbar

Alle er velkomne, når frivillige byder ind til en hyggelig eftermiddag med fredagsbar. Kom alene eller tag din nabo eller ven med under armen og få en snak med nye venner eller gamle bekendte.

Baren byder på kolde drikke med og uden alkohol i husets hyggelige café.

Dato: 19. december. kl. 15.00-17.30

Sted: Folkehuset Tranbjerg,
Torrevænget 3A, 8310 Tranbjerg

W Læs mere på aarhus.dk/fredagsbartranbjerg

Sang og musik på tværs

Kom og syng med til fællessang hver anden mandag i Folkehuset Lystrup. Alle kan være med. Der vil være musikalsk ledsagelse hver gang, og der synges efter diverse sanghæfter. I pausen får vi kaffe og kage. Der er ingen tilmelding, du møder bare op.

Dato: 12. januar. 2026 kl. 14.00-16.00

Pris: 26 kr.

Sted: Folkehuset Lystrup,
Lystrup Centervej 78, 8520 Åbyhøj

W Læs mere på aarhus.dk/sanglystrup

Fredagsbar og pubquiz

Kom og hyg med os i caféen, når vi inviterer til fredagsbar og dansk pubquiz med præmier. Mød blot op – alle er velkomne. Caféen sælger drikkevarer til rimelige penge.

Dato: 30. januar. 2026 kl. 14.30-17.00

Pris: Gratis

Sted: Folkehuset Ankersgade,
Ankersgade 21, 8000 Aarhus

W Læs mere på aarhus.dk/fredagsbarankersgade



Hvad har du lyst til at mødes om?

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

Læs mere om lokale lån

på folkehuse.aarhus.dk og find frivilligkonsulenternes kontaktoplysninger på samme hjemmeside og på side 33 her i bladet.



Er du førtidspensionist og under 60 år?

Fra 2026 får du ikke længere Vital tilsendt med posten

Hidtil har alle førtidspensionister i Aarhus modtaget Vital uanset alder. Fremover bliver magasinet kun sendt direkte til husstande, hvor mindst én beboer er 60 år eller ældre.

Er du yngre førtidspensionist, kan du stadig læse Vital på vital.dk eller hente det fysiske magasin på Dokk1 eller Rådhuset, så længe lager haves.

Ændringen er besluttet af magistratsafdelingen for Sociale Forhold og Beskæftigelse, som fremover ønsker at kommunikere mere målrettet til yngre førtidspensionister på anden vis. Vital fortsætter med at have fokus på sundhed og fællesskaber for aarhusianere 60+ år.

Gratis kursus i hjemmeberedskab til tre døgn

Hvordan får jeg opbygget et hjemmeberedskab?

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

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

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



→ **Tirsdag den 24. februar 2026**
kl. 14.00-17.00
i Folkehuset Kolt-Hasselager

→ **Onsdag den 8. april 2026**
kl. 14.00-17.00
i Folkehuset Tilst

→ **Mandag den 16. marts 2026**
kl. 14.00-17.00
i Folkehuset Fuglebakken

→ **Onsdag den 20. maj 2026**
kl. 14.00-17.00
i Folkehuset Møllestien

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

Få hurtig hjælp med Kvikservice

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

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

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

Kontakt Kvikservice
Mandag, tirsdag, torsdag og fredag,
kl. 9.00-13.00, tlf. 41 85 94 10
Hjælpemiddelcentret, Sintrupvej
17-19, 8220 Brabrand

Du kan besøge Kvikservice uden forudgående aftale

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



ET UTÆMMET MENNES

Han begyndte som drengen, der hellere ville bygge huler i skoven end følge regler i skolen, og endte som folkekær TV-vært. Til Vital fortæller Jørgen Skouboe med egne ord om et liv, der altid har handlet om at bryde rammerne, forblive utæmmet og lade naturen vise vejen.

Tekst: Christoffer Møller Foto: Michael Drost-Hansen



KE

Det har altid været naturen, det handlede om. Jeg er født ude på landet i Råsted, og jeg var altid mere interesseret i skoven, end hvad der foregik på nabogårdene. Min bror elskede de mange traktorer gårdene havde, men jeg ville hellere ud i skoven og bygge huler.

Jeg ville være i og omkring naturen. At holde af dyr og læse om dem for at blive klogere på dem. Jeg havde selv dyr, som jeg var meget interesseret i. Da jeg var otte, begyndte jeg at opdrætte kaniner og guldfasaner. Dem tog jeg mig af og brugte timevis på at grave efter myrer til guldfasanernes kyllinger.

Charlie

Da jeg var 10, fandt jeg en allike oppe i et kirketårn. Jeg var kravlet derop for at se, om jeg kunne finde en, men jeg kunne ikke nå helt op, hvor de ynglede. På reposset under lå to næsten nøgne allikeunger, der var faldet ud. Den ene var død. Men den anden var stadig i live. Jeg tog den med hjem og begyndte at made den op. Jeg begyndte at læse Conrad Lorenz, en østrigsk adfærdsforsker i dyr, som selv havde haft tamme alliker.

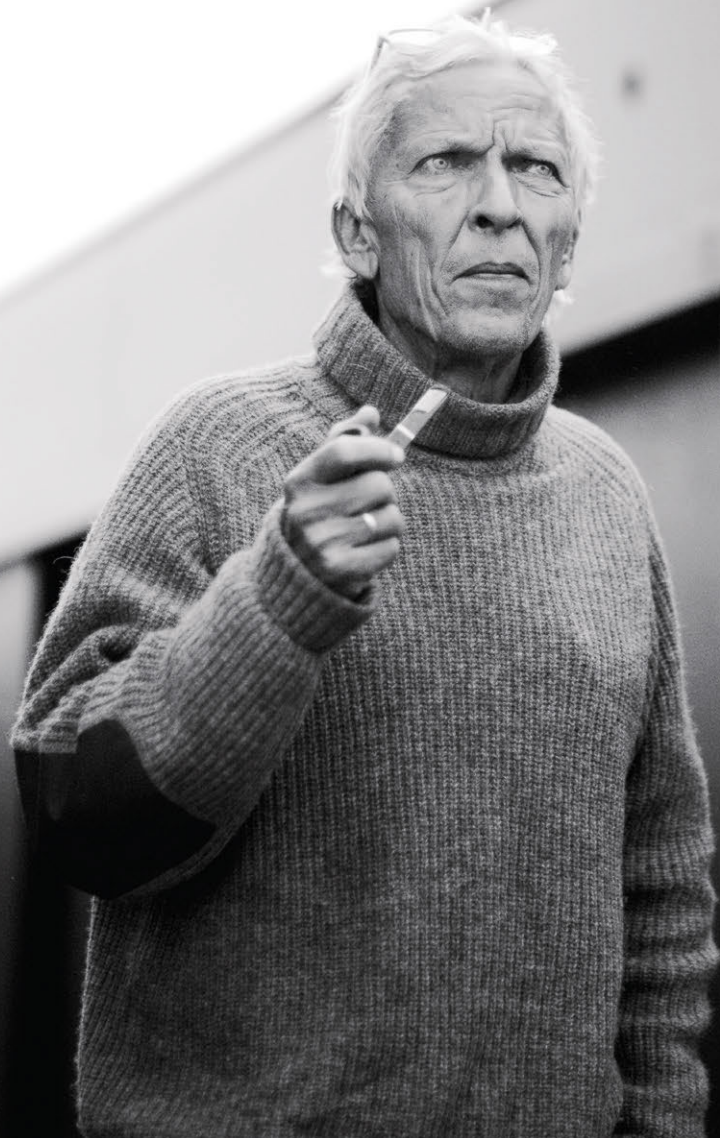
Charlie kaldte jeg min allike. Han blev min følgesvend igennem barndommen. Hele byen kendte Charlie. Den hentede mig fra skole og fløj frit rundt. Nogle gange til stor irritation for nabo-



"Hele det der liv med at være omkring natur; at have dyr og holde af dem, læse om dem, men også at dræbe og spise dem. Alt det der har siddet i mig, siden jeg var helt lille."

“

**Jeg fik tæsk med
pegepinden, når jeg ikke
havde lavet mit arbejde.
Det var pisseydmygende.”**



“Jeg ville altid gerne lave
noget, der gav mening.
Både for mig selv, men
også for fællesskabet.”

erne, der måtte ringe og spørge,
om jeg ikke kunne holde Charlie
inde dagen efter, så de kunne
vaske tøj. Han havde det med at
nappe tøjklammerne.

Da vi blev ældre, fik både jeg
og min bror knallert, men jeg
kunne hverken skille den ad eller
hakke og bore den, som han
kunne. Jeg interesserede mig
slet ikke for mekanikken, som
han gjorde. Det var skov, natur,
fiskeri og håndværk, det handle-
de om.

På dybt vand

Det meste af folkeskolen var for at
sige det mildt ikke god. Min far
var blevet uvenner med degnen
på landsbyskolen og nægtede at
sende mig i hans skole. Så der
var kun den mulighed at sende
mig på privatskole i Randers syv
kilometer væk. Der gik jeg så,
sammen med børn af de vel-
bjergete borgere. Det var med
tandlægedøtre og godsejersønner,
som var skabt til skolen.

Jeg havde mine kammerater,
men det faglige kunne jeg ikke
være med på. Jeg kunne ikke sta-
ve mit navn i 3. klasse, og måtte
gå 5. klasse om. Jeg fik tæsk med
pegepinden, når jeg ikke havde
lavet mit arbejde. Det var pisse-
ydmygende. Det var kun i natur-
fag, sløjd og gymnastik, hvor jeg
lignede én, der hørte til.

For at klare mig blev jeg ham,
der lavede lidt mærkelige ting og

udfordrede rammerne. Jeg gjorde alt for at undgå undervisningen. Jeg kunne begynde at gnide mig i øjnene og beklage mig over hovedpine, så jeg kunne komme op og ligge på sofaen på kontoret.

Anders

I 7. klasse skiftede jeg skole. Jeg startede på Harbo Skole, som samlede oplandets unge op, men jeg endte med at blive smidt ud i 8. for at ryge på skolen. En dag var jeg hos købmanden for at købe mælk til min mor. I køen faldt jeg i snak med en mand, der arbejdede på Rytterskolen, tre kilometer fra hvor jeg boede. Anders hed han, og jeg kunne lide ham med det sam-

me. Jeg gik direkte hjem til min far og sagde, jeg gerne ville gå på Rytterskolen.

Anders var formning- og dansklærer, og han så mig for det barn, jeg var. Han forstod mine interesser og kunne mærke, hvad jeg gerne ville. Jeg begyndte sågar at komme hjemme hos ham og hans kone. De lyttede til jazz med mig, og tog mig med til koncerter i Holstebro. At ligge der bag i bilen på vej til Chris Barber koncert, og være med i samtalen med de her to lærere, føltes næsten som et fatamorgana.

En dag forsvandt Anders midt i vores dansktimer, og kom pludselig tilbage med en skål i

hånden. Jeg genkendte straks den flerfarvede skulptur, jeg havde lavet i formning. Han holdt den op foran hele min klasse. "I skal lige prøve at se, hvad Jørgen har lavet." At blive løftet op på den måde foran alle mine klassekammerater fik nærmest stolen til at lette under mig.

Et nyt perspektiv

Anders forstod de udfordringer, jeg havde i skolen. I dag havde jeg helt sikkert fået en bogstavkombination. Men Anders forstod også, hvor mit potentiale lå. Det løftede mig helt vildt, og gav mig en tro på mig selv, jeg ikke troede lå gemt inden for skolens firkantede rammer.

Han opmuntrede mig til at bruge energi på det visuelle og lærte mig at tegne med dybde og perspektiv. Senere var vi med i en skolekonkurrence om at lave det flotteste udstillingsvindue til en møbelbutik i Randers. Jeg fik den idé, at bordene skulle hænge fra loftet og stolene svæve på sølvpapir. Jeg ville bryde rammer og traditioner. Vi endte med at vinde konkurrencen. Jeg besøger stadig Anders i dag.

Efter 10. klasse på efterskole, søgte jeg ind på en privat designskole i Lystrup med 30 elever fra Danmark og Sverige. I et år blev jeg tæsket igennem i perspektivtegning, og lærte om silketryk og maling. Det var fantastisk. Til min afslutningsprøve skulle jeg igen lave et udstillingsvindue. →



"Det boglige kunne jeg sgu ikke være med på."

BLÅ BOG

Jørgen Skouboe er født i 1952 i Råsted nær Randers. Han bor i Risskov sammen med hustruen Sanne, med hvem han har to døtre og fire børnebørn.

Han var ansat på DR i 47 år, hvor han var autodidakt produktionsleder og TV-vært. Han er blandt andet idémand bag programmerne 'To Fag Frem', 'Frilandshaven' og 'Nak & Æd', og har medvirket i programmer om pileflet, langbuer, kano- og kajakbygning.

Jørgen Skouboe er i øjeblikket aktuell med bogen 'Vilde fugle flyver - en utæmmet livshistorie' og sine sidste fire 'Nak & Æd' udsendelser.

Denne gang hos en maler i Aarhus midtby. "Jeg vil gerne have dig," sagde censoren, der kom fra Magasin, og så blev jeg ansat i deres dekorationsafdeling. Det var et fedt miljø. Jeg lavede udstillinger helt fra bunden. Tegnede, byggede, sprøjtelakerede og udstillede. Det kunne jeg bare, men jeg gik død i det efter et års tid. Det gav ingen mening at stå og pusse-nusse med knappenåle, og hvad ved jeg. Jeg var totalt ligeglad med budskabet og komplet uinteresset i det merkantile.

Fra dekoratør til regissør

Mit hjerte lå i det kunstneriske. Jeg var blevet ført ind i kunstens verden af Anders, mens jeg gik på Rytterskolen. Så jeg gik over på Aarhus Teater og spurgte, om de ikke manglede en teatermaler. Det gjorde de ikke, fortalte overregissøren Hr. Valsø, men der ville komme en ledig stilling som regissør. Jeg fór tilbage til min chef i Maga-

sin, Hr. Busk, for at fortælle ham om stillingen. Jeg havde det godt med ham, og jeg har altid gjort en dyd ud af at have rene linjer. "Det kan jeg forhindre dem i, Hr. Skouboe," sagde han skælnsk på sit formfuldendte dansk. Han både snakkede og så ud, som det, han var; en mand af det bedre borgerskab i 1970'erne. "Hr. Valsø er min gode ven. Jeg ringer lige til ham." Og mens jeg står der, forelsket i tanken om at komme på teateret, kan jeg høre alt, hvad de snakker om. "Nej, han drikker ikke", "nej". Da han lægger røret på, vender han sig mod mig: "De skal bare søge jobbet, Hr. Skouboe. De har fået det." Det vidste han da ikke en skid om, tænkte jeg. En uge senere var jeg regissør.

Som regissør sørger man for, at det praktiske flyder i forestillingerne. Man indkalder skuespillere til prøver, har styr på, hvordan kaffekopperne skal stå på scenen, og sørger for afvikling af stykkerne. Jeg gik bare og snusede til, hvad jobbet var, fortalte jeg mig selv. Det var noget helt andet, end det jeg kom fra i dekorationsafdelingen, men jeg var draget af det kunstneriske. Både kulisserne, men også skuespillerne. Det er kunstnere.

Danmarks bedste hulebygger

På et tidspunkt mødte jeg en regissør fra DR, der var på teateret for at lave noget arbejde. DR lød interessant, så jeg spurgte, om jeg ikke måtte komme forbi og se, hvordan han arbejdede. Så i min fritid var jeg med ham nede i et lille studie, DR havde, hvor de lavede teater- og underholdningsproduktioner.

Det var i en tid, hvor DR skulle oprette en ny provinsafdeling i Aarhus. Fire år efter, DR rykkede ind på Olof Palmes Allé, blev jeg ansat som regissør. Jeg havde skrevet min ansøgning, mens jeg var i





“Jeg har altid gerne ville ændre på det eksisterende og gå en anden vej. Det ligger stadig væk i mig. Jeg kan ikke tage, når noget bliver for konformt.”

Min barndom i naturen førte mig til Poul Thomsen. Jeg lavede ‘Dus med dyrene’ og så, hvordan han arbejdede, performede og serverede stoffet i værtsrollen. Jeg lærte at lave TV af at kigge på ham og hans evne til fange seeren. Og jeg blev tæsket igennem alverdens kurser i dramaturgi.

Det var en vild tid på DR; jeg anede aldrig, hvad jeg skulle lave året efter, men endte på et tidspunkt med at lave underholdningsprogrammer i de store studier med Niels Hovgaard. Jeg foreslog, om man ikke kunne lave et program om håndværkere, der konkurrerede mod hinanden. Glarmester mod glarmester, vodbinder mod vodbinder. Jeg ville vise Familien Danmark nogle helt almindelige mennesker og den dygtighed, de havde tilegnet sig igennem deres håndværk. Jeg havde selv oplevet det i Skagen, hvor jeg nogle somre havde arbejdet. Her så jeg, hvordan arbejderne stod og gællede fisk dagen lang. De kunne gøre det med lukkede øjne og bind om hænderne. Dem ville jeg meget hellere hædre, end de store kaliffer og kunstnere der var set i forvejen, og som var mere eller mindre dårlige. Det blev til programmet ‘To Fag Frem’, der blev set af børn og voksne, og som virkelig var populært. Det blev en regulær segmentknuser.

Det var jeg vildt stolt over, fordi det var min egen idé, og det

England for at arbejde som regissør for den eksperimenterende teatergruppe John Bull. Ansøgningen blev skrevet på en skrivemaskine uden æ, ø og å. Den er fed, tænkte jeg. Mand, der rejser ud og vil noget. Der var 80 ansøgere til stillingen. Samtalerne foregik i en skurvogn, fordi meget af byggeriet stadig ikke var færdigt. Jeg havde et fint CV, “men hvad er du bedst til?” spurgte de til sidst. “Jeg er Danmarks bedste hulebygger,” sva-

rede jeg med et smil. Det grinte de af. En uge senere gik jeg forbi skurvognene og stemplede ind i det stadig ufærdige DR-byggeri.

Pouls praktiske gris

Jeg startede med at arbejde på børneprogrammer, men endte hurtigt med at blive produktionsleder for Poul Thomsen, fordi de vidste, at jeg interesserede mig helt vildt for naturen. Det var lige min boldgade at være Pouls praktiske gris.



"Det er jo 'se mig' at være på TV, men jeg har aldrig jagtet eller dyrket opmærksomheden. Men den betyder selvfølgelig noget. Hvem vil ikke gerne blive set?"

handlede om noget, der var så stor en del af mig. Det er mine idéer, der gjorde, at jeg kunne fortsætte på DR i 47 år. Det har altid handlet om at tage et koncept, noget man har set før, og tænke det ud af de traditionelle rammer. Derfor vidste jeg også, da jeg en del år senere fik idéen til 'Nak & Æd', at det ville sparke røv.

Utæmmede mennesker

'Nak & Æd' har lært mig enormt meget om andre kulturer i de 26 lande, vi har besøgt.

Det har fået mig til at reflektere over den måde, vi lever på i Danmark. Den måde, jeg lever på i min familie. Toilettet skal altid være helt rent, inden der kommer gæster, og hvis vi skal ud at besøge gode venner, og er 10 minutter for tidligt på den, så holder vi og venter. I Spanien mødes man bare ude og spiser. I mange afrikanske kulturer, der aftaler man, at vi laver mad i morgen, og så kommer man, når det passer, hjælper med det praktiske og spiser med.

Der er vi danskere totalt afmålt. Alting kører bare i kalendere, og vi

har nærmest ikke tid til at slappe af. Det må gerne være lidt mere 'loose'. Man behøver ikke altid stille op med vine, blomster, pakker og gaver for at besøge nogen.

Men det bedste ved 'Nak & Æd' er, at jeg har mødt Nikolaj Kirk. Jeg tænkte fra start, at han er fed. Han er en sprællemænd, der altid overrasker med et eller andet. Vi har den samme vildskab. Vi er begge det her lidt utæmmede menneske. Ligesom mig, kigger han på mulighederne for at prøve, og ikke bare aftale, hvordan det skal være. Vi forsøger begge at tippe tingene, og gøre noget andet end det traditionelle, man har set 1000 gange før.

Noget unyttigt

Venskab er noget af det vigtigste i livet. At have venner man kan hjælpe, støtte og betro sig til. Det er kun blevet tydeligere, efter jeg stoppede på DR. Når man arbejder sammen, så bliver man gode venner, men det ender også ofte som noget, der glider ud. Det er arbejdskolleger. Venner, det er noget dybere. Jeg har nogle

stykker, som jeg har kendt i rigtig mange år. Det holder bare ved, også selvom vi ikke har set hinanden så tit igennem årene. Det er de mennesker, jeg er begyndt at vende mere tilbage til. Så kan vi sidde herude i haven foran bålet med hver vores sixpack og bare snakke.

Det handler om at finde venskaberne i de mennesker, man møder. Mine venskaber har altid været født ud af interesse. Min indgang har altid været, hvad interesserer dig og ikke, hvad laver du?

"Prøv at gøre noget, der ikke er nødvendigt, noget, der ikke er behov for, noget unyttigt," sagde Dronningen i sin nytårstale i 2017. Den sidder i skabet for mig. Det handler om at komme ned i gear, og finde det, man brænder for. Det, man synes er sjovt. Det er det, jeg altid har gjort og aldrig bekymret mig om, hvad jeg fik for det.

En af mine gode venner har jeg mødt gennem min kone. Min kones veninde inviterede os ud at spise, og der finder jeg ud af, at hendes kæreste er sindssygt sjov, og at han brygger øl. Så vi aftaler, at han skal komme ud og brygge øl til min kones fødselsdag. Og nu er det femte år i træk, hvor jeg mødes med ham, hans bror og et par af deres venner. Så har vi en weekend, hvor vi skal flette en kurv. Men indimellem fletteriet drikker vi øl, laver mad og snakker om liv og død. Vi laver noget. Sammen. Også selv om det er totalt ligegyldigt. ■

Del dine livshistorier med andre

Når vi genfortæller vores livserfaringer, kan vi finde ny mening - og komme tættere på dem, vi deler dem med. Majse Lind, lektor i klinisk psykologi ved Aalborg Universitet, fortæller, hvordan vores livshistorier kan skabe mening, velvære og samhørighed. Også når livet har været svært.

Tekst: Marie Overgaard Bering Foto: Privat



Majse Lind er psykolog og ph.d. i psykologi fra Aarhus Universitet. I sin ph.d. undersøgte hun, hvordan mentalisering hænger sammen med, hvordan vi som mennesker former vores livshistorie. Hun har forsket i både Boston og Florida, inden hun i 2022 tiltrådte sin nuværende forsknings- og undervisningsstilling i klinisk psykologi ved Aalborg Universitet.

Når vi ser tilbage på livet, er det ikke kun vores oplevelser, der former os. Det er også måden, vi husker og fortæller om dem på. Det fortæller Majse Lind, der blandt andet forsker i livshistorier.

“Forskningen viser, at det ikke kun er, hvad vi har oplevet, der betyder noget for vores velvære, men også hvordan vi husker og fortolker det,” forklarer hun.

“Mennesker, der har oplevet tab, sygdomsforløb eller andre traumatiske oplevelser, kan have høj livskvalitet, hvis de fortæller deres historie på en måde, hvor de skaber en positiv mening. Det kan være, når man ser noget godt vokse ud af noget svært og siger: ‘Mit kræftforløb var hårdt, men det

3

råd fra Majse Lind

1

Del dit liv. Fortæl din livshistorie, både det gode og det svære, til familie eller venner. Det skaber nærhed og styrker jeres relation.

2

Skriv din livshistorie ned: Det kan være i en notesbog, en digital bog eller via platforme som Forlaget Fortæl, hvor du finder hjælp til at forevige dine livshistorier. Det styrker både din selvtillid og identitetsfølelse.

3

Dyrk de fortællinger, der gør dig godt. Du skal ikke glemme det svære, men giv plads til de positive erindringer.

gjorde samtidig, at vi som familie kom tættere på hinanden’. Den slags fortællinger, der ender i håb og mening, hænger sammen med større trivsel.”

Livsfortællinger, der heler

Majse Lind har sammen med en række andre forskere udgivet en bog, der viser, hvordan mennesker

med svære livsbetingelser kan bruge deres livshistorie som redskab til at skabe forandring og velvære.

“I vores forskning har vi inviteret mennesker med psykisk sygdom til at fortælle deres sygdomshistorie. Den er jo en del af deres liv. Men vi lægger også vægt på de andre historier: dem, der handler om styrker, mening og det positive i livet. På den måde får de alternative historier uden sygdom lov til at eksistere side om side med det svære. Det skaber en mere balanceret fortælling og øger trivsel,” fortæller hun.

Når man har levet et langt liv, rummer livet både svigt og glæder, sorger og sejre. Men ifølge Majse Lind handler det ikke om at slette det svære eller fjerne en diagnose:

“Det handler om at give sig selv lov til at trække de gode og meningsfulde erindringer frem i lyset – og lade dem fylde lidt mere.”

Styrk relationerne

Livshistorier er ikke kun til for os selv – de binder os også sammen.

“Når vi deler vores livshistorier, styrker det relationen med de mennesker, vi deler dem med. Det giver en følelse af nærhed og samhørighed, uanset alder,” fortæller hun.

Samtidig får den ældre generation mulighed for at give livsviden videre.

“At dele ud af sit liv kan øge velværet, fordi det giver mening at give noget tilbage. Udviklingspsykologer peger på, at én af livets

opgaver efter 60-årsalderen netop er generøsitet; ønsket om at give tilbage og dele ud af sit liv. Det ligger som en naturlig del af menneskets udvikling.”

Men Majse Lind understreger, at der er en balance:

“Man kan sagtens dele ud af sit liv uden at belære. Det handler om at fortælle sine erfaringer som erindringer – ikke som råd med en løftet pegefinger. Så er det op til fx børn og børnebørn at fortolke og bruge det, der giver mening i lige netop deres livshistorie.” ■

Personlig og tryk rengøringsservice

DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

TLF. NR 22 82 83 21



**Er du bevilliget
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 rengøringsservice, 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!**

**Det ville
jeg ønske,
jeg havde
vidst ...**

Hvad ville du gerne
have vidst tidligere?

Det spurgte Vital Lone
Kühlmann og Poul-Erik
Tindbæk, som her deler
deres vigtigste indsigter
- om mod, ansvar og
normer, vi skal undgå at
lade styre vores liv.

Tekst: Helle Erenbjerg Foto: Privat

Lone Kühlmann:

Når det handler om kroner og ører, skal du kunne selv

Som 18-årig tog jeg til New York for at arbejde som au pair. Da jeg skulle derover, betalte værtsfamilien min billet, så jeg skyldte dem for min rejse, og man får jo ikke meget i løn som au pair. Da jeg ankom, fik jeg anvist mit værelse i kælderen, hvor isoleringen var pillet af rørene. Der var et forhæng ind til en vaskemaskine og et vindue med udsigt til en lyskasse. Der satte jeg mig ned og tænkte: 'Okay. Så må jeg se, hvordan jeg kommer ud af det her'. Jeg satte en stor ære i at passe mit arbejde til punkt og prikke, men det lærte mig en vigtig lektie: Man skal selv betale sine egne regninger."

"Det tog mig et halvt år at spare sammen, så jeg kunne komme derfra med værdigheden og æren i behold - og ikke mindst erfaringen, som har fulgt mig resten af livet: Når det handler om kroner og ører, så er det bedst at kunne selv."

“Man må selv skaffe sit livsindhold. Der kommer ikke nogen med det.”

Skab dine egne gode dage

I det hele taget er Lone Kühlmann en stor fortæller for, at man selv har et ansvar for at skabe gode dage for sig selv og andre.

“Man må selv skaffe sit livsindhold. Der kommer ikke nogen med det. En af mine venner – Mikael Rode – skrev engang en aforisme: ‘Man siger, at vi skal frelse verden med kærlighed. Måske skal vi nøjes med venlighed og blive lidt mindre frelst’. Jeg sætter stor pris på venlighed. Livet bliver simpelthen mere interessant og nemmere. Det gælder også, hvis man vil undgå ensomhed og i det hele taget have et interessant liv. Man skal interessere sig for andre end sig selv. Det gælder ikke bare, når man er oppe i årene, men hele livet: Interessér dig for din omverden og de mennesker, du omgås.”

Selv holder Lone Kühlmann det mentale og fysiske kredsløb i gang med daglige badeture, 20 minutters øvelser og morgennyhederne på P1 eller Radio4 – og så lever hun efter princippet: Jeg er blevet 80 i sommer, og jeg har tænkt mig at gøre, hvad jeg har lyst til!

Man kommer længst med venlighed

Og skulle det ske, at hun engang selv skulle få brug for hjælp, så har hun en god rollemodel i sin seks år ældre bror, som bruger rollator:

“Min bror siger altid tak for hjælp, også når han ikke har brug for det. Folk er så venlige og hjælpsomme, og så skal man også have den værdighed, at man kan tage imod hjælp fra andre. Vi kan jo også alle sammen godt lide at hjælpe andre.”

“Man kommer længst med venlighed, og til syvende og sidst er det til gavn og glæde; både for den, der yder, og den, der modtager. Der er tale om noget så usædvanligt som en god cirkel,” siger Lone Kühlmann på sin kontante og venlige facon. ■

Lone Kühlmann, forfatter og journalist, har igennem en række bøger givet os sit kritiske og humoristiske blik på alderdommen og de lektier, hun har taget med sig gennem livet.

Blandt andre bøgerne: Vi bliver ikke yngre – fat det! Lev selv for let øvede (2008) og Afskaf alderdommen – Bliv i de voksnes rækker, sammen med dr.med. og aldersforsker Henning Kirk (2025).



Poul-Erik Tindbæk:

Lad ikke uhensigtsmæssige normer styre dit liv

Når man, som jeg, er vokset op som den yngste efternøler i en kærlig familie og i en boligkarre med mange børn og hjemmegående husmødre, har jeg ubesværet kunnet glide ind og ud af alle sammenhænge og sociale relationer. Jeg kom let om uenigheder i familien, hvor søskende beskyttede mig og i gården, hvor stærke Kurt beskyttede mig. Så jeg lærte ikke, at nogle gange skal man stå op og kæmpe for det, man vil. At man skal være modig og tage konfrontationen.”

“Til det første skolebal sagde min mor ‘husk nu også at danse med de tykke piger’. Det gjorde jeg så, for det var det letteste. Det var alt for svært at tage mod til sig og gå over og bukke for Karin og Inger Marie, og alle dem jeg havde et godt øje til. Jeg ville ønske, jeg havde været mere modig og ikke bange for selv at tage en uenighed eller en konflikt.”

Det er de ærlige og stærke relationer, der gælder

For Poul-Erik Tindbæk er fortrydelses-synder noget at det værste – og dem er der, ifølge ham, nogle stykker af:

“Når man har nået min alder – næste gang bliver jeg 80 – så drejer det sig frem for noget om at give tilbage.”

Poul-Erik Tindbæk, forfatter til flere bøger, kronikker og foredragsholder om overgangen fra arbejdsliv til seniortilværelsen. Udover at stå bag konceptet ‘en3karriere’ er han også gå-makker i den lokale børnehave.

“Det kan stadig give søvnløse timer, når jeg tænker på de varmende øjekast fra pigerne på Bellevue Strand, som jeg ikke havde mod til at gå hen til. Men en af de slemmeste fejl var, at jeg valgte matematiklinjen i gymnasiet. Jeg vidste intet om gymnasiet, men rygterne gik, at de sproglige studenter var en flok tøser. Så jeg fulgte normen i stedet for mine egne interesser. Det gav mig tre år med kedsomhed i matematiktimerne og længselsfulde blikke til de sproglige. Og var helt sikkert også et dårligere afsæt til danskstudiet på Aarhus Universitet og mine humanistiske interesser.”

“Jeg har lært, at man skal være opmærksom på de normer, der alt for let kan komme til at styre ens liv. Nogle gange i et omfang, så det går ud over det gode og spændende liv, som man først senere kan se, at man er gået glip af. Med opvækst i et lettere indremissionsmiljø, hvor alt det lystfyldte var forbuden frugt, var både puberteten og senere ungdomsoprøret de bedste kilder for mig – og nok det vigtigste jeg har lært – at det ikke er normer, der skal styre ens liv, men ærlige, stærke relationer og forbundethed til andre mennesker og til jorden vi er kommet af.”

Livsmod og nysgerrighed

“Man skal være nysgerrig på livet og modig til at banke på nye døre i livet igennem. Når man har nået min alder – næste gang bliver jeg 80 – så drejer det sig frem for noget om at ‘give tilbage’. At alt det man har fået gennem livet, nu skal gives tilbage til de kommende generationer i form af en slags erfaringsdividende. Hvad langt de fleste allerede gør inden for familierne til børn og børnebørn.” ■





Når generationer mødes

Når familien Nors samles til søndagshygge, flyder snakken frit mellem generationer. Minder, erfaringer og små hverdagshistorier bliver til samtaler, der både får dem til at grine og reflektere. Kom med indenfor i bedstemor Ullas hjem i Beder og oplev, hvordan familien Nors lærer af hinanden på tværs af generationer.

Tekst og foto: Rebekka Didriksen

Der er varm te i kopperne, og en lun æblekage på stuebordet står klar til at blive spist. Bedstemor Ulla Nors har på en solrig søndag budt sin søn Jesper og sit barnebarn Amalie på familiehygge.

Snakken flyder, og som det ofte sker, når de tre generationer mødes, bevæger samtalen sig vidt omkring – fra barndomsminder og hverdagens små glæder til tanker om kærlighed, politiske holdninger, sundhed og alt det midt imellem. Undervejs bliver det tydeligt, hvordan forskellige erfaringer kan åbne for nye måder at se tingene på.

Familien Nors mærker, hvordan de på tværs af generationer får meget læring forærende af hinanden.

“Vi skal være åbne for, at vi hver især kommer med noget forskelligt.”

– Amalie Nors

Åbne og ærlige

28-årige Amalie Nors oplever, at vi ofte placerer generationer i hver deres kasse. Det spænder ben for at lære af hinanden:

“Hvis vi skal lykkes med at lære af hinanden, have gode samtaler og oplevelser sammen, så skal vi være åbne for, at vi hver især kommer med noget forskelligt.”

Denne åbenhed prøver 80-årige Ulla at efterleve. Hun ser med beundring på de unges måde at tale sammen på:

“Det misundelsesværdige ved de yngre generationer er, at de er mere ærlige over for hinanden.”

Det er en helt anden form for åbenhed, end den hun selv oplevede som ung. Det finder hun både inspirerende og livsbekræftende at se og opleve.

På godt og ondt

Dét at være god til at kunne tale åbent om tingene med hinanden, har Amalie nogle gange savnet hos sin far, 58-årige Jesper Nors. Han har ikke altid været lige så god til at spørge ind til Amalie, som han er i dag.

“Jeg prøver at blive bedre, som tiden går,” siger Jesper. Amalie nikker. Hun ved, at han mener det, og hun mærker hans indsats.

Jesper har selv gjort sig erfaringer gennem livet, som han i dag forsøger at bruge på en god måde over for sine børn. Det gælder særligt de erfaringer, som skilsmissen fra Amalies mor i 2018 gav. Budskabet derfra er klart: “Tal om tingene i tide.”

Alle tre familiemedlemmer er enige om, at det netop er gennem erfaringerne, både de gode og de svære, at man lærer, hvordan man selv ønsker at forme sin familie.

Et åbent hjem

Familien Nors er tæt. Meget tæt. Familien tæller to bedsteforældre, fire børn, 11 børnebørn og en god håndfuld svigerbørn. Alle er bosat i og omkring Aarhus. Familiens base er bedstemor Ulla og bedstefar Peders hus i Beder. Her har

Vores bedste råd

Ulla Nors, 80 år.

Storesøster i en søskendeflok på tre. Bor i Beder med sin mand Peder. Uddannet fysioterapeut. Holder af at gå til gymnastik, svømning og golf.

Bedste råd til andre generationer: Hav respekt for andre uden at ligge under for hinanden.

Jesper Nors, 58 år.

Storebror i en søskendeflok på fire. Bor i Højbjerg. Underviser i blandt andet musik, idræt og billedkunst på en folkeskole i Odder. Går op i friluftsliv og musik.

Bedste råd til andre generationer: Man bliver aldrig for gammel til at lære nyt.

Amalie Nors, 28 år.

Storesøster i en søskendeflok på tre. Bor på Frederiksbjerg med sin kæreste Jeppe. Hun har en bachelor i sociologi og en kandidat i journalistik. Holder af at løbe ture og være social med venner og familie.

Bedste råd til andre generationer: Vær nysgerrig på, hvad der er omkring dig og de mennesker, du møder.



Familien Nors holder af at mødes til hygge i bedsteforældrenes hus i Beder.

de skabt et hjem, som er åbent og inkluderende for alle, og der er altid plads til en ekstra rundt om bordet.

Ulla har gennem årene gjort en stor indsats for at holde familien samlet, til stor beundring for resten af familien. For selvom en stor familie som deres rummer mange forskelligheder, formår Ulla at favne dem alle.

“Sådan vil jeg også gerne være,” siger Amalie.

Evnen til at samle kommer ikke fra fremmede. Ulla husker, hvordan hendes egen mor gjorde det samme:

“Om søndagen dækkede min mor altid op til 10, selvom vi kun var fem i familien. Så var der altid plads til, at andre kunne komme forbi til aftenmad,” fortæller hun.

Mens vi er her

Familien håber, at tiden vil byde på mange flere spontane middage og hyggelige søndage sammen. For det er netop dér, de mærker, hvor

meget de lærer af hinanden på tværs af generationer.

Samtidig deler de et stort ønske: At den ældste generation når at opleve, at Amalie en dag selv bliver mor og bringer en ny generation til verden. Selv tror Amalie på, at både hendes far og bedstemor har meget at lære hende om, hvordan man skaber et trygt hjem og om, hvad det vil sige at være en god forælder.

Snakken går livligt rundt om sofabordet, og midt i al hyggen kommer de i tanke om, at det er længe siden, Ulla og Amalie sidst har været i biografen sammen.

“Man lever kun én gang, og man skal huske at være sammen, mens man kan,” siger Jesper.

Han husker, hvordan han engang lovede sin farfar, at de sammen skulle tage på AROS for at se regnbuen. Men livet kom i vejen, og turen blev aldrig til noget. Derfor opfordrer han nu Ulla og Amalie til at gøre alvor af biografturen. Mens tiden og lysten stadig er der. ■



Aldrig alene, altid til stede

Stefan Larsen, 62

“Den kom til mig en nat, jeg lå i sengen. Da min kone døde, fik jeg den skrevet på hendes gravsten. Hun er altid til stede i mig. Det, jeg oplever, oplever hun også, selvom hun ikke er her mere. Det har givet mig mere ro indeni, og jeg stresser ikke så meget over at komme på kirkegården, for hun er altid med mig, hvor end jeg er.”



Gør noget aktivt, noget meningsfuldt, noget sammen med andre

Anne Sofie Munch Sørensen, 28

“Det er en indsigt, jeg har fået igennem mit arbejde. Det giver så meget mening for mig. Jeg ville ønske, jeg kunne fortælle det til 16-årige Anne Sofie. Det kan lyde meget basalt, men for mig er det en pris at se livet igennem. En snydekod til glæde og velvære. Det bærer jeg altid med mig, både på solskinsdagene og gråvejrsdagene.”

Ordene vi bærer med os

Nogle ord og sætninger sætter sig fast både i sorgen, i glæden og i hverdagen. Her deler fire mennesker de ord, de bærer med sig.

Tekst: Christoffer Møller Foto: Christoffer Møller og privat



Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej.

Frederik Hassing, 29

“Det er et K.E. Løgstrup citat, jeg virkelig bærer med mig. For mig handler det om at møde mennesker med et smil og antage det bedste om folk. Man kan aldrig vide, hvad en fremmed går og kæmper med. Når man gør sig umage for at møde mennesker med et åbent sind, så er min erfaring, at de føler sig set.”



Fællesskaber kan også blive for store

Eva Klitgaard, 72

“Jeg oplever, hvordan fællesskaber også kan blive for store, når man er samlet mange om en interesse eller et arrangement. For mig er fællesskab i de små, nære grupper.”

DET, VI GIVER VIDERE

I folkehusene finder du fællesskaber af alle slags. Her møder du frivillige fra tre forskellige folkehuse, der fortæller, hvad der driver dem, og hvad de ønsker at give videre.

Tekst og foto: Camilla Steskow

NYE PROJEKTER GIVER MIG ENERGI

Jan Pedersen fortæller om dart i Folkehuset Hjortshøj



Jan Pedersen er god til at starte projekter op og vil gerne skabe nye fællesskaber, som Hjortshøj kan have brug for. Fællesskaber, der kan få flere med.

Da jeg flyttede til Hjortshøj i 2013, savnede jeg et sted, hvor jeg kunne dyrke mine interesser og møde nye mennesker. Derfor stblede jeg seniorfodbold på benene,

som blev en stor succes. For et par år siden fik jeg lyst til at give stafetten videre og starte noget nyt op. Fodboldholdet kom videre på gode hænder, der stadig kører det i dag, og jeg kastede mig over dart, der har været en interesse i mange år.

Jeg startede i Viruphuset gennem Virup IF, men der var ikke meget plads og kun én dartskeive. Derfor tænkte jeg, at folkehuset kunne være vores base, og det mødte jeg fuld opbakning til. Der var ledige lokaler om aftenen, der er gratis at låne, og vi kunne bestille drikkevarer fra caféen. Det var helt perfekt. Frivilligkonsulenten hjalp med at få indkøbt en ekstra dartskeive, og vi



har fået dem hængt op i salen, så lyset rammer helt, som det skal. Her har vi været i gang i to år nu, og det er et rigtig hyggeligt, lille fællesskab.

Vi mødes to aftener om ugen, og nogle gange tager vi til turneringer mod andre hold. Vores hold er for alle, nybegyndere som garvede, og vi har plads til flere. Lige nu er det et voksenhold, hvor vi er mænd i 40'erne og 50'erne, men både yngre og ældre er velkomne.

Jeg har en lille drøm om måske at starte noget for unge på et tidspunkt. Jeg kan ikke lade være med at tænke i nye projekter, der kan skabe fællesskaber for flere. Det kribler i mig og giver mig energi at være med til at skabe noget godt for vores by.” ■

Vil du med til dart?

Kontakt Jan på dart@virupif.dk eller mød op i Folkehuset Hjortshøj mandag og torsdag kl. 19.30-22.00.

VI MØDER MENNESKER OG VENDER KRAVER

Ægteparret Rita og Jørgen-Ulrik Emborg fortæller om Repair / Reuse i Folkehuset Holme



Det er vigtigt for Rita og Jørgen-Ulrik, at Repair / Reuse giver noget videre. Ikke kun en fikset genstand, men også et menneskeligt møde, gode råd og hjælp til selvhjælp.

Vi startede Repair / Reuse op for et års tid siden for at hjælpe folk med at genbruge – men også for at skabe en åben og uforpligtende invitation til at kigge ind og se, hvad folkehuset er for en størrelse. Vi er begge vokset op med forældre, der har lært os at give videre til andre, der kan have brug for det, og folk kan jo både have brug for praktisk hjælp og for nogen at snakke med – og måske for at få øjnene op for et fællesskab i huset, de kan blive en del af.

Vi er selv engagerede i huset på flere måder, og for os er Repair / Reuse en god måde at forbinde eksisterende brugere med nye brugere og bekendtskaber. Når Repair / Reuse er åben en gang om måneden, ser vi nye ansig-

ter i huset, og for os er snakken mellem mennesker mindst lige så vigtig som reparationerne. Folk falder tit i snak, og når vi reparerer, får vi også nogle gode snakke. Faktisk bliver det tit et samarbejde. En dag kom en kvinde med en skjorte, hvor kraven var slidt, og en anden kvinde sagde: "Den skal bare vendes." Hun vidste, at det gjorde man i gamle dage, og hun forklarede os, hvordan den gamle underside skulle vendes opad, så den så helt frisk ud igen.

Det er et fint symbol på det, vi gør. Vi vender kraver i overført betydning; giver ting nyt liv i samarbejde med dem, der kommer ind ad døren, og giver samtidig en anledning til at møde og snakke med nye mennesker. Det har stor værdi for os." ■



Hos Repair / Reuse

skal gæsterne selv reparere det, de kan, under kyndig vejledning. Det får dem til at vokse og ruste dem til næste gang, noget går i stykker.

Vil du være med

til at fikse ting og give gode råd videre?

Kontakt Jørgen-Ulrik på juemborg@gmail.com.

Du kan møde Repair / Reuse i Folkehuset Holme den sidste tirsdag i måneden kl. 14.00-17.00.

HER DELER VI ALT

Agnes Clausen fortæller om væveholdet i Folkehuset Brabrand



Agnes bor side om side med Folkehuset Brabrand, og her har hun siden 1990'erne delt ud af sin passion for at væve som frivillig lærermester på væveholdet.

I folkehuset på Voldbækvej i Brabrand har vi et vævehold med syv kvinder, der mødes hver mandag. Nogle har været med, siden jeg startede i 1990'erne, og andre er kommet til for et par år siden, da de gik på pension. Alle kan være med, uanset niveau. Der bliver lavet alt fra tæpper og pudebetræk til viskestykker, duge, halstørklæder og håndklæder. Jeg hjælper og vejleder, og når noget bliver færdigt, lægger vi det op på bordet og beundrer det sammen. Jeg har en lille bog, hvor jeg noterer de ting, der bliver lavet, så vi kan se tilbage på de mange projekter.

Det er et rigtig godt fællesskab, og jeg tror ikke, at nogen af os kunne være det foruden. Vi deler alt mellem os – også det, der er allersværest. Jeg synes, det er dejligt at kunne bruge min interesse til at skabe rammen om et fællesskab, hvor vi hygger os og får et afbræk fra de ting, der ellers fylder i hverdagen. Det er en kæmpe tilfredsstillelse. Jeg håber, at holdet kan fortsætte mange år endnu.” ■



“JEG SYNES, DET ER DEJLIGT AT KUNNE BRUGE MIN INTERESSE TIL AT SKABE RAMMEN OM ET FÆLLESSKAB, HVOR VI HYGGER OS OG FÅR ET AFBRÆK FRA DE TING, DER ELLERS FYLDER I HVERDAGEN”

– Agnes



Vil du give noget videre?

– Starte et kreativt fællesskab, et motions-fællesskab, en Repair-café eller noget andet til glæde for dig selv og andre? Det er gratis at låne lokaler til åbne fællesskaber, og folkehusenes frivilligkonsulenter står klar til at hjælpe nye initiativer i gang.

Læs mere

under dit lokale folkehus på folkehuse.aarhus.dk/find-folkehus eller find kontaktoplysninger på den lokale frivilligkonsulent på side 33 her i bladet.

FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup





FRIVILLIG-KONSULENTER

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

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

Find information på hjemmesiden

På folkehusenes hjemmeside kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus

Muligheden for at blive frivillig i folkehusenes KulturCrew

Caféernes åbningstider og menuplaner

Kontaktoplysninger i de enkelte huse

FOLKEHUSE.AARHUS.DK/
FRIVILLIGKONSULENTER



AARHUS NORD

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

• Anne Skyum
41 85 42 05
ans@aarhus.dk

- Folkehuset Hjortshøj
- Folkehuset Lystrup
- Folkehuset Skæring
- Folkehuset Skødstrup
- Folkehuset Trijby

• Marianne Keiser
24 78 29 10
mak@aarhus.dk

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst

• Ulla Bording
41 88 41 43
jbul@aarhus.dk

AARHUS SYD

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

• Sarah Hassing
21 99 85 31
sauh@aarhus.dk

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

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

- Folkehuset Skåde

• Peter 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
anhjr@rodekors.dk



Seniorliv med retning

Da Lilli Thomasen blev afskediget få år før pensionen, stod hun selv i den situation, hun gennem et langt arbejdsliv har hjulpet andre med: Overgangen til et nyt kapitel i arbejdslivet. Med åbenhed kom hun hurtigt videre - og i dag bruger hun sine erfaringer som frivillig seniorvejleder, hvor hun hjælper andre med at finde retning.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann

Man mærker det med det samme: roen, nysgerrigheden og den store viden om mennesker og arbejdsmarked. Lilli Thomasen, 69 år, har gennem et langt arbejdsliv talt med utallige mennesker i forandring, og hun gør det stadig i sin nuværende projektansættelse som job- og karriererådgiver.

Selvom hun har passeret den officielle pensionsalder, har hun hverken parkeret sin faglighed eller sin lyst til at gøre en forskel. Ved siden af sit arbejde er hun frivillig seniorvejleder, hvor hun tilbyder sparring om arbejdsliv og seniorliv for borgere 58+.

“Jeg tror, mit arbejde har defineret mig hele mit liv. Jeg har altid beskæftiget mig med mennesker, hjulpet og støttet dem fra A til B. Som jeg har det lige

“Mange tror, at de bare kan glide over i pension uden problemer, men virkeligheden er ofte en anden. Når arbejdet har fyldt meget, oplever mange et identitetstab, når de stopper.”

nu, vil jeg arbejde, så længe der er nogen, der har brug for mig,” siger Lilli.

Adfærd, ikke alder

Mange af dem, der mister jobbet som seniorer, oplever, at dørene ikke åbner sig så let igen. En af Lillis pointer er dog, at det ikke altid er alderen, der spænder ben på arbejdsmarkedet.

“Nogle gange er det din adfærd, der er gammel. Hvis du for eksempel ikke har en LinkedIn-profil, så står du uden for en del af jobmarkedet, for det er dér, meget rekruttering foregår i dag.”

Hun taler af erfaring. Efter 1,5 år med forskellige korte ansættelser så hun et opslag om et toårigt projekt, der skulle hjælpe ledige finansseniorer tilbage i job. I stedet for bare at sende en ansøgning, kontaktede hun arbejdsgiveren direkte via LinkedIn. Det førte til en samtale og senere ansættelse.

Hun fik senere fortalt, at valget faldt på hende, fordi hun brændte igennem til samtalen, og fordi hendes CV viste, at hun siden opsigelsen som 63-årig havde haft flere korte ansættelser, der tydeligt viste, at hun stadig ville arbejde, også selvom hun nærmede sig pensionsalderen.

“Et godt råd er at skrive i sit CV, hvornår man tænker at gå på pension. Jeg gjorde det klart, at jeg kunne tilbyde min arbejdskraft i minimum x antal år,” forklarer Lilli.

Seniorvejleder

Som seniorvejleder støtter Lilli borgere på 58+, der står foran pension eller en ny fase i arbejdslivet. Det handler ikke kun om arbejdstimer eller planlægning, men også om identitet og vaner:

“Mange tror, at de bare kan glide over i pension uden problemer, men virkeligheden er ofte en anden. Når arbejdet har fyldt meget, oplever mange et identitetstab, når de stopper. Det kan give uro og en følelse af tab.

Gratis seniorvejledning i Aarhus Kommune

Seniorvejledning giver dig uvildig sparring og vejledning, hvis du er 58+ og overvejer, hvordan næste fase af arbejds- eller seniorlivet skal se ud. En session varer typisk 45-60 minutter og foregår som regel i dit lokalområde.

Ring på 24 27 23 11, så matcher vi dig med den seniorvejleder, der passer bedst til dig.

 netvaerket58.dk

Som frivillig seniorvejleder hjælper 69-årige Lilli Thomsen andre med at finde retning i seniorlivet.



Lidt ligesom dem, der mister et job midt i karrieren.”

Seniorvejledningen hjælper med at gøre overgangen håndterbar. Lilli arbejder både med praktiske ting og med den indre refleksion: Hvad har man været særligt glad for i sit arbejdsliv? Hvilke erfaringer kan bruges videre – frivilligt, deltid eller i nye sammenhænge?

“Jeg oplever, at mange ikke har tænkt over det, før de står med tiden helt for sig selv. Så dukker de her tanker op: Hvem er jeg uden mit arbejde? Hvad vil jeg nu? Det

kan være svært, men det er også en mulighed for at tage styring over den næste fase af livet,” siger hun.

Den nye begyndelse

De andre seniorvejledere prikker nogle gange til Lilli og siger, at hun måske selv skulle tage imod seniorvejledning, for hvad skal der egentlig ske, når hun fylder 70?

Ud over en rund fødselsdag omgivet af hele familien, ved Lilli, at hun fortsat ønsker at bruge sin erfaring. Om det er lønnet eller frivilligt er ikke det vigtigste. Det

er det at kunne hjælpe, der betyder noget.

“Afslutningen på arbejdslivet fylder meget for folk, der nærmer sig pensionen. Og den nye begyndelse kommer så bagefter. Men indimellem de to poler ligger et ingenmandsland, hvor det kan føles svært at finde retning. Som seniorvejledere ser vi gang på gang, at det kan være svært at komme godt i gang med den nye begyndelse, hvis man ikke har brugt tid på at forberede sig,” afslutter Lilli. ■



Kaffen får hurtigt ben at gå på.

SOM ET ORDENTLIGT BJØRNEKRAM

Hvad foregår der egentlig, når en gruppe mænd på de 60+ mødes hver tirsdag et par timer? Går det hele op i sportssnak? Er det med skurvognsjargon? Taler de mon om følelser? Og kan man overhovedet på en troværdig måde afdække, hvordan det spænder af i sådan en 60+ mandeklub, når man er en kvinde i 40'erne? Bedøm selv her...

Tekst og foto: Jannie Lindberg Sundgaard

Regnen siler ned. Himlens grå går nærmest i ét med den sjaskvåde asfalt. Jeg parkerer hurtigt cyklen foran Klostergade 37, hvor Klostergadecentret ligger, og haster ind ad den elektriske glasdør.

“Vi er i Pejsestuen, på første sal for enden ad gangen,” stod der i mailen, jeg modtog for et par dage siden fra Lars. Han er formand i Club 60+/2, som jeg har inviteret mig selv på besøg hos. Jeg går op ad trapperne og hen ad gangen. Inde fra de lokaler, jeg passerer, lyder der både hyggelig snak, sang og musik. Da jeg når Pejsestuen, mødes jeg af en flok mænd, der haster en kende forvirret rundt mellem hinanden, mens de dækker bord, henter kaffe, smørrebrød og højskolesangbøger. Drillende og godmodige kommentarer flyver igennem rummet. Jeg går rundt og giver hånd og præsenterer mig selv, og der kvitteres med smil, faste håndtryk og “velkommen til”.

Den lidt forvirrede stemning skyldes, at Johnny er syg i dag. Det er Johnny, der normalt står for



Selvom mændene i mandegruppen er vidt forskellige, så er det tydeligt, at de har et stærkt fællesskab at samles om: samværet med hinanden.



“SÅ SKAL VI FORBI HAVNENS PERLE.”

smørrebrød, borddækning og den slags. Og det gør han til ug.

“Ja,” siger Lars, “der kan man bare se, hvad der sker, når tingene ikke er, som de plejer, så går der kludder i det.” De omkringstående bryder ud i grin og en kommer pludselig i tanke om, at der mangler glas på bordet.



Vanens magt

“Vi tager nr. 359,” lyder det, da vi alle er bænket om bordet.

“Så springer jeg de steder over, der handler om Gud,” siger en anden.

Og så istemmer et kor på 12 dybe mandestemmer + en enkelt markant lysere kvindelig “Nu falmer skoven trindt om land.” Der bliver sunget igen-nem, ikke noget med, at nogen sidder og putter sig. Straks efter sangen bliver der langet til smørrebrødsfadene og kaffen, mens snakken hurtigt går og lydniveauet stiger.

“Der ligger et spillekort ved hver tallerken, inden vi sætter os, og så trækker vi hver et andet kort, som vi skal finde makkeren til ved bordet. På den måde kommer vi ikke til at



Fodbold, og byens hold AGF, fylder en del i mandegruppen, hvor man flittigt deltager i hjemmekampe og ikke mindst diskuterer kvaliteten.



Der bliver givet meget røg til hinanden på tværs af bordet under quizen, men alt foregår i en venskabelig tone.

sidde ved de samme og på de samme pladser hver gang, som man jo ellers har en tendens til,” fortæller min siddemakker.

“Men det var ikke så let at blive enige om, hvordan vi skulle sørge for, at vi blev blandet hver gang – det tog faktisk seks-syv måneder, før vi fandt på ideen med kortene,” fortæller Lars. Flere griner ved tanken om den proces.

Pearl Harbor

Da smørrebrødet er spist, går vi i gang med dagsordenen.

Lars tager ordet og fortæller, at han har modtaget en mail med afbud fra en datter til en af klubbens medlemmer. Hun skriver, at han er syg og derfor melder afbud. Flere udtrykker bekymring for, om det er noget mere alvorligt siden, det er datteren, der skriver og ikke ham selv. Det besluttet, at Lars skriver tilbage til datteren for at høre lidt nærmere. Den livlige snak om bordet falder lidt for en stund.

Men så tager vi hul på næste punkt på dagsordenen, som er muligheden for at komme med til hjemmekamp med Bakken Bears (Aarhus' stolte basketboldhold).

“Jeg skal lige hjem og spørge først. Jeg ved ikke, om vi skal

have børn den dag,” siger en. Den bemærkning trækker øjeblikkeligt store grin.

“Er det ikke lidt sent med børn?” lyder det og en anden tilføjer hurtigt: “Jamen, vi mænd kan jo blive ved!”

Et hurtigt blik kastes i min retning, som for lige at tjekke af, om den mon var over stregen. ... men så er det jo godt, at man er en rimelig robust vestjyde fra landet, der er vant til lidt af hvert.

Ud over basketboldkampen er der også udsigt til en tur på havnen med oplæg om Pier 3 og rundvisning efterfølgende.

“Så skal vi forbi Havnens Perle,” lyder det.

“Pearl Harbor, det var det, skraldemændene i sin tid kaldte det,” fortæller en anden, “der fik de altid en formiddagspølse på deres tur, for det var så nemt at parkere dernede.” Den historie er ny for mange rundt om bordet.

Velkomment fællesskab

Tonen blandt de her mænd er måske nok både sarkastisk og drillende, men hele tiden med humor og glimt i øjet. Og man er ikke i tvivl om, at intet er sagt i ond mening.

“Jeg gik forbi ude på gaden en dag for et års tid siden og hørte

musik herfra. Så besluttede jeg mig for at gå ind og se, hvad der skete, og der gik ikke ret længe, inden jeg var hevet med ind i klubben her,” fortæller Henning, som er et af de nyere medlemmer. “Det er nemt at komme til at kende hinanden, fordi vi ikke er så mange. Vi er vel omkring 15 stykker her i klubben og max 20, er det bestemt.”

“Jeg så en annonce i Vital for et par år siden for mandegruppen her, og så tog jeg fat i dem og kom med,” supplerer Steen.

Lidt længere nede langs bordet snakker to siddemakkere om, hvordan det går med den enes forestående knæoperation. Og bekymringerne herom. Det er ikke fordi, det er de store følelser, der bliver smidt på bordet, men omtanken for hinandens helbred og velbefindende er tydelig.

Ingen behøver sidde alene

Dagens regnvejr og transporten til dagens møde ansporer til en snak om nedsatte buspriser, el-biler, der ikke parkerer gratis længere, antallet af parkeringspladser og valg-løfter generelt, som måske - måske ikke - bliver overholdt. Lars har inden mødet fortalt mig, at de i klubben har en regel om, at de ikke snakker politiske standpunkter eller religion. Alligevel har politik det jo med at snige sig ind mange steder, og der er bred enighed om, at man ikke skal love hverken billige busbilletter eller mere parkering, hvis det bare handler om at blive valgt.

Og så er vi nået til punktet eventuelt på dagsordenen.

“Jeg vil godt lige have lov til at sige noget til dig,” udbryder en af herrerne og rejser sig op. Han kigger fast på mig, hvilket gør, at jeg lige retter mig lidt ekstra op.

“Der er simpelthen så mange gode tilbud til os ældre i Aarhus Kommune. Man behøver virkelig ikke sidde derhjemme alene. Bare her i Klostergadecentret er der rigtig mange forskellige ting, man kan deltage i.” Han sætter sig ned igen, mens hans udsagn bakkes op rundt om bordet.

Da dagsordenen er gennemgået, er der quiz. Den har Lars stået for – i samarbejde med en quiz-app. 20 spørgsmål i bredt udvalg som: Hvem var statsminister før Sch-

lüter? I hvilket land hører “Spotify” hjemme? I hvilken religion optræder Skærsilden? Dyr med lang hale i tegneserien Splint og Co.?

Vinderen med flest rigtige svar modtager en æske chokolader med de klassiske Åkander, som han generøst lader gå bordet rundt, mens det diskuteres, om Skærsilden nu også hører til udelukkende i katolicismen, og at ingen anede, at Spotify var en svensk opfindelse, ligesom det chokerer formanden noget, at flere ikke er med på, hvem Spirillen er fra Splint og Co.

Bjørnekrammet

Da jeg lidt senere træder ud på gaden igen, er regnen stoppet, og der

er blå sprækker at skimte på den ellers grå himmel. Det er med en følelse af at have fået lov til at være en del af et fællesskab, der måske ikke som sådan synes som noget særligt, men netop det i sig selv, er vel egentlig det særlige ved det. At man kommer, som man er, og der er plads til alle, fordi man først og fremmest mødes om en samlet ting – nemlig: Fællesskabet.

Omtanken og interessen for hinanden er tydelig i mandeklubben. Jeg så ikke nogen af mændene kramme hinanden, og alligevel gik jeg derfra med følelsen af selv at have fået en ordentlig bjørnekrammer. ■

“DET ER NEMT AT KOMME TIL AT KENDE HINANDEN, FORDI VI IKKE ER SÅ MANGE.”



CLUB 60+/2

- Klubben er for mænd over 60 år, der er plads til alle og max 20 medlemmer.
- Mødes hver tirsdag mellem kl. 13-15 på Klostergadecentret 37 i Pejsestuen.
- Hver 4. tirsdag er der smørrebrødsrunde med gennemgang af aktiviteter mv.
- Ud over det er der gåture, virksomhedsbesøg og oplæg.
- Indimellem tager de også til sportsarrangementer som fodbold og basketball.

Kontakt: Formand Lars Held Pedersen, tlf.: 30898651, mail: 56held@gmail.com

“Del ud af dine erfaringer, så de ikke går tabt”

Jan Knus vil fortælle historier. Han har en gennemsyrende trang til at dele ud af egne erfaringer og bidrage til en fælles hukommelse om livet, der var engang. Med sin nyeste bog ‘ISMAND! Wilfred holder varmen under Den Kolde Krig’, opfordrer han andre til at gøre det samme for at starte en fælles samtale på tværs af generationer.

Tekst og foto: Amalie Bjerring Nors

Hvorfor skider bjørnen i skoven?”, svarer Jan Knus til spørgsmålet om, hvad der driver ham i hans kunstneriske virke. Han har noget, der skal ud. En iboende og uforklarlig trang til at dele ud af oplevelser og erfaringer fra eget liv.

“Uanset hvad det har været, så er det båret af en personlig drivkraft og et ønske om at udtrykke mig selv. Hvis jeg så mærker, at det også kan gavne og fornøje andre, så bliver jeg mere interesseret i at fortælle om det,” siger Jan.

Gennem litteratur, kunst og musik sætter han spørgsmålstejn ved fortiden, prikker i gamle minder og fortæller tingene, som de var. Sådan næsten da. For med en god blanding af fiktion og erindringer, bliver Jans fortællinger til. Herefter er det op til modtageren at finde frem til en dybere morale.

Dengang far var dreng

Historiefortælling har altid været en stor del af Jan. Fra han var helt lille og fik fortalt historier af sin far, til selv at fortælle historier for sine egne børn. I 1991 besluttede han sig for at invitere sin datter med ud på en cykeltur med overnatning i det fri. Den dengang blot 9-årige pige spærrede øjnene gevaldigt op, da hendes far begyndte at fortælle historier fra en barndom i 1950'ernes Aarhus. Noget, der senere skulle vise sig at blive til bogen 'ISMAND! Wilfred holder varmen under Den Kolde Krig'.

“På cykelturen havde vi nogle aftener, hvor jeg rundt om bålet begyndte at fortælle historier fra min barndom. Hun syntes, det var

sjovt at høre om hendes fars liv, da han var cirka lige så gammel som hende selv. I løbet af ferien fortalte jeg en tre-fire fortællinger, som i dag er blevet en del af de i alt syv skrevne fortællinger i ISMAND!,” siger Jan.

Rundt om bålet oplevede Jan en større forbindelse mellem far og datter. At historierne skabte gode samtaler, grin og at hans datter fik en større forståelse af, hvem hendes far er, og hvad hun selv er formet af.

Selvom 1950'erne var meget anderledes end i dag, så er hovedpersonen Wilfred stadig et barn som ethvert andet barn. Han leger cowboyder og indianere med drengene i gården, har hemmeligheder og opdager pludselig, at pigerne bliver mere og mere spændende. Gennem fortællingerne oplever Wilfred også en række af tidens store begivenheder som Den Kolde Krig, Sputnik 1, fjernsynets indtog i de danske hjem og at flytte fra opgang til villakvarter. Alt sammen fortalt gennem et barns øjne.

“En af pointerne er, at selvom tiden i dag er meget forskellig fra min barndom, så er der nogle ting, der er ens for børn. En af de afgørende ting er, at børn leger. Derfor er det sjovt at sætte sig ind i, hvordan børn tænker, handler og føler.”

Alle har en bog inde i sig selv

At dykke ned i gamle minder og videreformidle dem til andre, er Jans måde at bidrage til en fælles hukommelse. Faktisk mener han, at det er vigtigere end nogensinde før, at vi deler ud af vores erfaringer og oplevelser på tværs af generationer.

“Der er så mange ting, der splitter og deler os i dag. Vi får mange flere hurtige informationer, og det, der engang kunne samle, kan ikke længere samle,” siger Jan. For at bevare noget fælles og kom-



Jans samlede forfatterskab. Han har både skrevet til voksne og børn, hvor ISMAND! er tænkt som en bog, bedsteforældre kan læse for deres børnebørn.

me tættere på hinanden i en tid med mere afstand, skal vi derfor huske at fortælle historier. Ved at genfortælle historier fra livet engang, kan vi mindes historien og herigennem passe på de ting, som vi har tilfælles. Her håber Jan, at ISMAND! kan hjælpe læserne godt på vej og starte gode samtaler på tværs af generationer: bedsteforældre, forældre, børn og børnebørn.

“Alle har en bog i sig, så jeg vil gerne inspirere andre til at dele ud af erfaringerne, så de ikke går tabt. Alle, der har børnebørn eller børn i en lille alder, vil selv have fornøjelse af at se børnenes fornøjelse.” ■

Blå bog

Jan Knus er født i 1947 og opvokset i Aarhus. Han er uddannet cand.phil. i Nordisk Sprog og Litteratur og har skrevet og spillet musik det meste af sit liv. Han er forfatter til romanerne Ismand! (2024), Backdoors (2014), Tamburinmanden (2004) og Leif Eriksens Ocean Roman (2001).

← Jan Knus på Café Mellemfolk. Et bygningskompleks, som Jan kender bedre end de fleste. Siden 1976 har han været et velkendt ansigt i caféen, hvor han har engageret sig i alt fra politik, demonstrationer og koncerter.

Gratis

demens oplæg

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

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

For yderligere information, kontakt:

Demensvenlig By konsulent

Maja Brosbøl

Tlf.: 41 85 80 75

Mail: majabro@aarhus.dk



Varmtvandstræning

Har du lyst til at træne i varmt vand på et niveau, hvor alle kan være med? Hos MarselisborgCentrets Oplysningskreds har vi hensyntagende hold på Møllestien og på MarselisborgCentret både på hverdage og i weekenden. Vandet er 34 grader og særlig behageligt i de kolde vintermåneder.

Læs mere på

marselisborgcentretsoplysningskreds.dk

Har du svært ved at holde på luft eller afføring?

Over
24.000
aarhusianere

har problemer med at holde på luft og/eller afføring
(kaldet analinkontinens).



Kun 1 ud af 3 søger hjælp

Men der findes gode muligheder for at bedre hverdagen med små tips og tricks samt træning.

Kontinensklinikken

i Aarhus Kommune tilbyder dig, der har problemer med at holde på luft og/eller afføring, et undervisningsforløb, hvor du:

- Får viden, konkrete værktøjer og øvelser, som kan gøre hverdagen lettere.
- Mødes med andre i samme situation.
- Modtager undervisning af en continenssygeplejerske og en fysioterapeut.

8 ud af 10 deltagere

oplever, at de bedre kan holde på luft/afføring efter endt forløb.

NYE HOLD STARTER:

- 12. januar 2026
- 16. marts 2026
- 4. maj 2026

KONTAKT

KONTINENSKLINIKKEN

Tlf.: 41 85 73 21

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

Tors. kl. 9.30-12.30

Mail: kontinensklinik@mso.aarhus.dk

 Læs mere her: folkesundhed.aarhus.dk/kontinensklinikken

Der er et skatkammer indeni dig

Det er en erkendelse, som 50-årige Allan Grønhøj forsøger at leve efter i dag. Men det har været en turbulent rejse fra en tung psykiatrisk diagnose og hashmisbrug hen til indianske svedhytteceremonier med sange, kærlighed og fællesskab.

Tekst og foto: Anja Ziegler

Allan Grønhøj er opvokset i Aarhus. Han har altid følt sig anderledes, og at han ikke passede ind i samfundets kasser. Han hørte stemmer og opfattede ting på en anden måde end de fleste. Som 15-årig kom han i den forkerte vennegruppe og begyndte at ryge hash. Herefter fulgte en række år med hashmisbrug, forelskelser, mange jobs og en tur ned ad depressionens, skammens og fortvivlelsens vej.

På kanten af samfundet

Da Allan er 23 år, får han stillet diagnosen paranoid skizofreni ved psykiatrisk hospital og kommer på medicin. Han er flyttet tilbage til Aarhus efter nogle år i København, hvor han efterlader et forlist forhold og et fejlslagent forsøg på at gennemføre HF. Han har været kortvarigt hjemløs, har solgt hash,

haft flere forskellige jobs og er nedslået over de ting, han ikke kunne gennemføre. Han føler sig skubbet ud på kanten af samfundet, og han finder kun fællesskaber, der involverer hash.

“Jeg sad blæst alene om natten på værelset og hørte stemmer, jeg ikke kunne placere. Jeg havde meget smerte indeni mig, og for mig var det svært at finde ud af, hvad der skyldtes hvad,” fortæller Allan, der ikke kunne spejle alle sine udfordringer i den diagnose, han havde fået.

Depression og skam

Da Allan er 27 år, opsøger han igen psykiatrien for at få hjælp, og undervejs møder han en ung kunstner, som han flytter sammen med. Hans diagnose bliver gradueret til skizotypisk personlighedsforstyrrelse, som er en mild form for skizofreni, der er kendetegnet

ved excentrisk adfærd, social isolation og svær følelsesmæssig kontakt. Den diagnose kan Allan spejle sig selv i:

“Jeg kan genkende følelsen af at være anderledes og behovet for at skille sig ud.”

Forholdet til kæresten går i stykker, da Allan begynder at ryge hash igen. Han husker stadig følelsen, da han synker ned i en voldsom depression i halvandet år.

“Jeg kan huske, jeg står ved vinduet, og så synker verden ned som et tæppe foran mine øjne. Det hele bliver gråt og sort. Jeg var deprimeret over, at det gik galt igen; at jeg ikke formåede at holde fast i det gode, jeg havde, men at jeg ødelagde det for mig selv,” forklarer Allan, der også godt ved, hvorfor han hele tiden vendte tilbage til det problematiske hashforbrug:

“Jeg havde ikke formået at få de ting ind i livet, som var livsvigtige for mig: fordybelse, kreativitet og naturen.”

Spirituel oplevelse

Da Allan er 32 år, får han en spirituel oplevelse. Han er stoppet med medicin og selvmedicinerer sig med hash i små mikrodoser.

“Jeg lå på gulvet i lejligheden og oplevede en indskydelse fra noget uden for mig selv, noget der var meget større end mig. Der var ikke noget ansigt, men en stemme indeni, der var helt anderledes, end de stemmer jeg ellers har hørt.”

“Jeg har altid troet på, at der findes en Gud, ånder og en verden, vi ikke kan se, og jeg tror på, jeg havde kontakt til gud den dag.”

I sin spirituelle oplevelse får Allan at vide, at han skal rense sig selv. Han stopper helt med at ryge hash og bliver vegetar. Han begyn-



der at komme på det kommunale kulturtilbud for psykisk sårbare, Kragelund, og det hjælper rigtig meget. Her finder Allan endelig et fællesskab, hvor han kan fordybe sig i det kreative, uden hash.

Han oplever at være til gavn, og at folk kan lide ham, som den han er. Her støder han også på et indiansk spirituelt miljø, hvor han kan spejle mange af sine tanker om, hvordan verden hænger sammen: ånderne, gud og generationer, man kan have kontakt til, både bagud og fremad i tiden. Det indianske miljø er endnu et fællesskab uden hash, og

Allan begynder stille og roligt at få fat i sig selv. Det indianske miljø hjælper ham igennem den næste krise i hans liv.

Indianske svedhytteceremonier

Krisen er forårsaget af en kæreste, han får barn med. Da sønnen er tre år, går de fra hinanden, og ekskæresten flytter til København sammen med en ny kæreste. Det bliver starten på en ni år lang og opslidende kamp om samvær med sønnen. Samværet bliver saboteret af ekskæresten, og Allan kæmper for at bevare kontakten til sønnen. Undervejs bliver begge hans foræl-

dre alvorligt syge, og Allan må også bruge meget tid på at passe dem.

“Jeg har haft lyst til at dø mange gange, mens jeg kæmpede for min søn, samtidig med at min far blev syg med demens, og min mor blev syg og mistede basale evner.”

I stedet for at knække finder Allan ro og håb i de indianske svedhytteceremonier. Svedhytteceremonierne er en slags bederitualer med sang.

“Det er et fællesskab omkring noget, der er større end os selv. En fælles ånd, fælles bevidsthed, der binder os sammen. Der er en masse accept af, at vi er, hvor vi er, og det er okay. Vi er mange, der gerne vil det bedre for jorden, for menneskeheden og naturen.”

Samtidig bliver Allan ansat som instruktør ved det kommunale tilbud ‘Idræt på Banen’. Det første job han kan finde sig til rette i.

“Det er det bedste job, jeg har haft, fordi jeg fik mulighed for at give tilbage til mennesker, der var i en lignende situation som mig selv.”

Måske en kliché, men...

Det med sønnen er parkeret, det er for svært at være i. I stedet fokuserer Allan på at gøre ting, der gør ham glad, og han beskæftiger sig så lidt som muligt med fortrydelse.

“Det handler om at være her og nu og ikke se sig tilbage i fortrydelse og ærgrelse.”

“Jeg arbejder med at give slip på ting. Det gælder om at åbne sig for den kærlighed, der findes. Den findes lige her og nu, hvis vi åbner os for den. Og jeg ved godt, det lyder som en fucking kliché, men der er et skatkammer indeni dig. Og selvom du ikke kan se eller mærke det, så giv dig tid til at åbne for det. Uanset udfordringerne, så er der altid dig.” ■



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".

ANDERS VESTER

Anders Vester er historien om en mand, der har bevæget sig rundt i et hårdtslående miljø en god del af livet, men hvor tro og næstekærlighed samtidig har haft stor betydning for ham. Sit otium har han nøje overvejet, for som han siger: "Ens liv er ikke kun bygget op om barndom, ungdom og arbejdsliv. Det er lige så vigtigt, at finalen bliver god." Mød ham her.

Tekst: Kurt Leth Foto: Kurt Leth m.fl.

Som 70-årig ser Anders Vester sig selv i livets finale. Som han selv formulerer det: "Når man kommer op i alderen, bør man gøre sig ekstra umage med, hvad man bruger tiden på. Jeg ser alt for mange seniorer trække sig uden at have nogen decidede gøremål. Det er dumt. Vil du have et godt otium, bør du have en plan for, hvad der skal ske."

En boksers hjerte

Som 56-årig etablerede Anders Vester bokseklubben Lyseng Motions Bokseklub. Målet var, at han ville holde sig i form med mennesker med den samme interesse for boksning som ham. Årene er gået, og Anders Vester står stadig i spidsen for bokseklubben og træner stadig ivrigt.



Anders og Armelyn



Anders Vester (tv.) i ringen da Michael Rask blev Europamester



Anders Vester (midt) i ringen for at fejre en af sine boksere

Og interessen for boksning er nærmest gået i arv i familien Vester. Sønnen Allan var topbokser både som amatør og professionel i mange år, Axel, Anders Vesters barnebarn (Allans søn) er også bidt af boksningen. Og så træner Anders Vesters kone, Armelyn såmænd også med.

“Boksning er ikke kun for folk, der vil have kampe i ringen. Træningen er så alsidig, at du uvilkaarligt kommer i god form. Vi tager det bedste med fra boksningen og kombinerer det med effektiv konditions- og styrketræning – uden kampe i ringen. Alt sammen for at styrke udholdenheden.”

Anders Vesters hjerte har altid banket for boksesporten. Siden ungdommens vår har han været en del af sporten. Først som aktiv bokser i både Silkeborg og Aarhus AK. Senere som formand i den aarhusianske bokseklub.

Skolen forlod han uden ek-samen. I en årrække var han

specialarbejder på et slagteri, tillidsmand og senere SID-formand i Aarhus. Men det er nok for hans tid som boksepromotor med boksestævner på landsdækkende TV, han er mest kendt. Han bragte boksere frem i forreste række og nåede kampe om VM-titler og EM-titler. For en halv snes år siden måtte han dog lukke promotortvirk-somheden, da seertallene til boksestævner dalede og annoncerne svigtede.

Familieplejer

I stedet kastede Anders Vester sig over en tilværelse som massør og et liv som familieplejer for unge, der havde det svært. Sammen med sønnen Allan var han i en årrække plejefamilie for børn og unge.

“At have to-tre unge mennesker mellem 12 og 18 år i familiepleje var spændende. Vi gav de unge mennesker en dagligdag med husly og kærlighed, og vi gjorde alt for at guide dem ud i livet på

bedste vis. Vi kiggede ikke på deres fortid, men så fremad og forsøgte at give dem sejre, fx gennem sport som boksning og fodbold.”

De sidste 10 år har Anders Vester brugt sin uddannelse som fysiurgisk massør på hjemmeadressen i Højbjerg. “Det er skønt at hjælpe mennesker med deres dårligdomme. Tidligere havde jeg mange klienter, men jeg har dro-slet ned. Jeg har trods alt rundet de 70 år. Livet skal leves og nydes. Det skal ikke være arbejdet det hele.”

Livsomvæltende

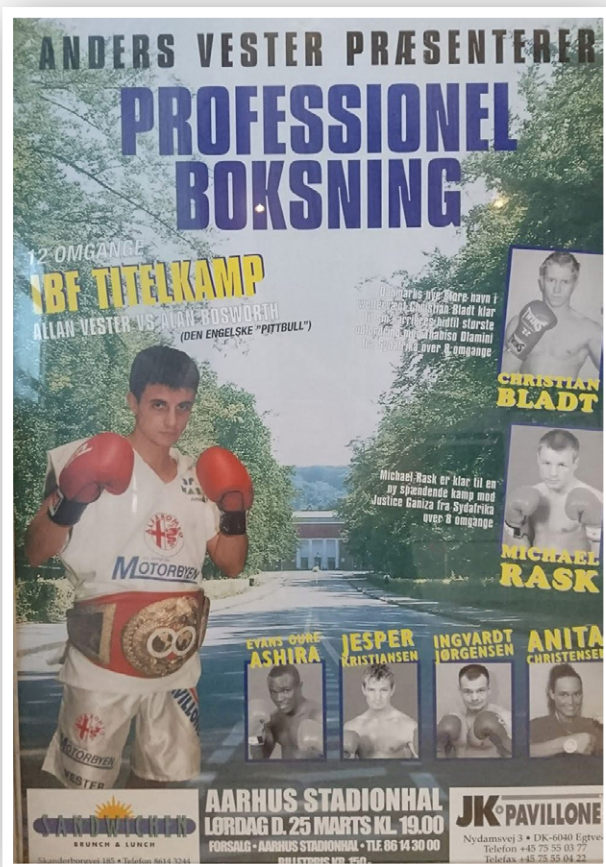
Efter at have været gift i 20 år blev Anders Vester for en del år siden skilt og var i mange år ungtkarl, men så skete der noget uventet:

“Jeg mødte Armelyn til et bryllup mellem fælles bekendte. Selv om der er 28 år imellem os, så opstod der sød musik, og vi har



Anders' søn Allan

Gammel
annonce for
boksekampe



været så heldige at blive beriget med den skønneste datter Elinor, der nu er blevet knap to år. Ja, det er sent at blive far igen som 68-årig. Jeg troede ikke, at jeg kunne få flere børn, det havde jeg gjort klart for Armelyn. Det er en gave at blive far i min alder, og jeg føler mig utrolig heldig, selv om andre kan have et andet syn på det.”

Aldersforskellen er ikke noget, der optager parret eller deres familie og venner særlig meget: “I starten løftede folk øjenbryn og undrede sig, men alderen kan vi ikke lave om på. Nu er det heldigvis sådan, at vores venner og bekendte er søde og rare, så vi møder ingen negative kommentarer. Men selvfølgelig er vi klar over udfordringerne med vores aldersforskel. Når Elinor skal konfirmeres, er jeg 84 år. Vi kan frygte

alverdens ting. Hvad sker der i fremtiden? Men vi har besluttet os for ikke at ville bekymre os på forhånd.”

Og Armelyn tilføjer: “Vi lever livet her og nu og koncentrerer os om den gode tid, vi har sammen. Vi ser os selv i lyset og glæden.” “Og så må jeg sørge for at holde mig i så god form som muligt igennem boksetræningen, så jeg kan være i vigør med et godt helbred i mange år,” fastslår Anders Vester.

Næstekærlighed

Livet hos familien Vester handler dog ikke udelukkende om bokse-ning. Den kristne tro er også en naturlig del af hverdagen. Armelyn havde en vanskelig opvækst i en familie, hvor midlerne var små, og i sine unge år arbejdede hun som

au pair i flere år, hvilket heller ikke altid var lige let. De erfaringer og oplevelser har gjort hende til et troende menneske, og ønsket om at hjælpe andre og give noget videre i dag er stort.

“Vi går ikke i kirke hver søndag, men vi beder til Vorherre inden aftensmaden og beder igen, inden vi falder i søvn,” fortæller Armelyn. “Vi takker for vores liv og beder for et godt helbred. I bønnen takker vi for, at vi er blevet skænket vores lille Elinor. Forbindelsen med Vorherre gør os stærke. Jeg har boet mange steder rundt om i verden, men Danmark er den dejligste plet på jorden. Her føler jeg mig velkommen. At jeg har mødt Anders, og vi har fået Elinor er en Guds gave.”

“Armelyn og jeg er enige om, at vi om en fire-fem år vil ud i den store verden. Med Elinor ved vores side vil vi gøre en indsats for at hjælpe nødstedte. Og der er nok at tage fat på. Vores datter skal lære, at det er vigtigt, at vi som individer er noget for andre. Jeg har ikke tjent millioner, men jeg har været heldig nok til at kunne lægge så meget til side, at vi kan støtte humanitært hjælpearbejde. At give væk til andre er noget af det største her i verden,” siger Anders Vester og tilføjer: “Jeg føler mig som verdens heldigste og lykkeligste mand.” ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere “Kurt kommer forbi” historier.

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

Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- 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.

Eller brug Min Dialog til at ændre aftaler, få indblik i din journal eller sende beskeder (du får svar inden for to hverdage)

mindialog.dk (brug Mit ID)

→ 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 47 62 64 / www.kaerfuld.dk

Praktisk hjælp

DS Rengøring

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

Telefon: 22 82 83 21

<https://dsrengoring.dk/>

Madservice

Det Danske Madhus

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

Sønderup Landkøkken

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

Indkøb

Letkøb

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

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69

Tøjvask

Textilia

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

Elis

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



Hjælp og støtte

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

Det kan være et 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/bedreliv



Helhedspleje

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

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



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

TEKNOLOGI TIL DINE LIVSHISTORIER

Når hukommelsen svigter, kan teknologier hjælpe med at bevare livets historier. I DokkX kan du opleve velfærdsteknologi, der gør hverdagen lettere. Her får du tre løsninger, der er testet på aarhusianske plejehjem af mennesker med demens og deres pårørende, som kan gøre det nemmere at dele minder, holde kontakten og være sammen.

Tekst: DokkX Foto: Produktbilleder

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

W dokkx.aarhus.dk

Vi har ikke priser på produkterne i DokkX-udstillingen, da en del produkter kan fås i forskellige varianter og have forskellige forhandlere. Har du spørgsmål til pris, eller hvor du kan købe et produkt, så står DokkXs faglige personale altid klar til at hjælpe.

dokkX

Centrum for velfærds-
og frihedsteknologi



MINDER I EN LILLE KUBE

MemoryCube

MemoryCube er en lille kube med dine personlige fotos og film, der lægges ind via smart-phone eller tablet. Når kubens låg åbnes, starter visningen automatisk på tv'et, og ved at dreje den skifter billederne tema. MemoryCube er oplagt til at dele familie-billeder eller lokalhistoriske motiver på tv-skærmen, så det er let at se og hyggeligt at samles om. MemoryCube kan tilsluttes et almindeligt tv.

TRYGHED OG NÆRVÆR MED ÉT KLIK

b-near

Med b-near kan du nemt kontakte familie og venner. Med et tryk på skærmen starter en video-opringning, og dine nærmeste kan sende små foto- og videohilsner direkte til tabletten. b-near er ideel for dem, der synes, en almindelig mobiltelefon er svær at bruge, men som stadig gerne vil se og tale med familie og venner.



DIN DIGITALE BILLEDGRAMME

Frameo

Frameo er en digital billedramme, som familie og venner kan sende billeder og små videoer til, direkte fra mobilen, så du løbende får små glimt af deres hverdag. Frameo kobles på wifi, men opererer i et lukket system, så det kun er inviterede personer, der kan dele billeder, så det føles trygt og personligt.



FÆLLESSKAB GI'R
GENLYD

Genlydaarhus.dk er en digital fællesskabsplatform, hvor du kan møde nye mennesker. Her kan du finde invitationer fra andre, der gerne vil mødes til alt fra gåture, brætspil, teaterture eller noget helt fjerde. Du kan også skrive dit eget opslag om det, du gerne vil mødes om.





Mød Aarhus' nye ældreråd

18. november satte aarhusianerne over 60 år deres kryds ved ældrerådsvalget, hvor 39 engagerede kandidater stillede op. Rådet skal i de kommende år være med til at præge ældrepolitiske emner og være bindeled mellem kommunens ældre og byrådet. Valgresultatet tikkede ind kort før deadline på dette magasin, og her kan du møde de 15 medlemmer, der er valgt for perioden 2026-2029. I januar mødes rådet for første gang og konstituerer sig.

Læs mere om det nye ældreråd og se det fulde resultat på
aeldreraad.aarhus.dk/valgresultat



De nye medlemmer



**Anne Grethe
Borghelt**

Område: Egå
Stemmer: 921



Karen Juul

Område: Brabrand
Stemmer: 825



**Margrethe
Bogner**

Område: Mårslet
Stemmer: 814



Jan Radzewicz

Område: Aarhus C
Stemmer: 751



**Magdalene
Svendsen**

Område: Aarhus N
Stemmer: 709



**Lone Susanne
Svinth**

Område: Malling
Stemmer: 664



**Jørgen Juul
Pedersen**

Område: Skæring
Stemmer: 639



**Bent
Sundgaard**

Område: Højbjerg
Stemmer: 622



**Jytte
Wissendorff**

Område: Aarhus C
Stemmer: 572



**Anne Kjeld
Pedersen**

Område: Hasselager
Stemmer: 572



**Flemming
Hintze Thisted**

Område: Sabro
Stemmer: 569



Toni Schorpen

Område: Aarhus N
Stemmer: 550



**John
Christiansen**

Område: Aarhus C
Stemmer: 529



Jette Laumand

Område: Aarhus V
Stemmer: 510



Stinne Møller Eriksen

Område: Aarhus C
Stemmer: 501

Ældreloven i praksis:

Når hjælpen tager udgangspunkt i dig

En ny ældrelov trådte i kraft i juli. Helhedspleje, selvbestemmelse og faste teams er nogle af nøgleordene. Men hvordan mærkes det i praksis? Vi har talt med Kirsten Sole, 90 år, der får hjælp efter ældreloven.

Tekst og foto: Marie Overgaard Bering



Kirsten sammen med social- og sundhedshjælper Hiba Chahrour

Jeg har den kedelige tendens, at jeg falder – ofte midt om natten. Så vågner jeg på gulvet og ved ikke, hvad der er sket,” fortæller Kirsten Sole, mens hun sidder i sin lejlighed i Åbyhøj.

Efter gentagne fald fik Kirsten brug for mere støtte i hverdagen, og i september fik hun tildelt et helhedsplejeforløb efter ældreloven.

Et samlet forløb

Tidligere var Kirsten visiteret til en række enkeltydelser – blandt andet

hjælp til bad og støttestrømper. Da hun fik tildelt et forløb efter ældreloven, blev hjælpen i stedet samlet i ét helhedsplejeforløb, som omfatter både personlig pleje, praktisk hjælp og træning. Sammen med medarbejderne havde hun en snak om, hvordan de tilrettelagde hjælpen bedst:

“Vi talte om, hvad jeg selv kan klare, og hvad jeg har brug for hjælp til. Det var vigtigt for mig at gøre så meget som muligt selv,” fortæller hun.

Det skal du vide om ældreloven

- Trådte i kraft den 1. juli 2025, men overgangen sker gradvist
- Fem helhedsplejeforløb erstatter enkeltydelser
- Helhedspleje, mere selvbestemmelse samt faste, tværfaglige teams er nogle af nøgleordene

For mere information kan du besøge

[w aarhus.dk/helhedspleje](https://www.aarhus.dk/helhedspleje)

Mere selvbestemmelse

Selvbestemmelse er en central del af ældreloven. For Kirsten betyder det, at hun har indflydelse på den hjælp, hun får – og sammen med medarbejderne kan justere den efter behov. Hun oplever, at medarbejderne er lyttende og fleksible:

“Hver gang de er her, spørger de, om der er noget, jeg mangler, eller noget andet, de kan gøre.”

“Man føler sig mødt, og det gør en stor forskel.”

De samme ansigter

Kirsten er tilknyttet et fast, tværfagligt team, der samarbejder om at støtte hende i hverdagen.

“De hjælper med forskellige ting – blandt andet bad og øvelser til mine ben. De kender mine behov, og de taler sammen og orienterer sig hos hinanden,” fortæller hun.

Noget af det, hun sætter allermost pris på er, at hun møder de samme medarbejdere uge efter uge.

“Der kan selvfølgelig være undtagelser ved ferier, men jeg møder næsten altid de samme. De ved, hvordan jeg gerne vil have tingene gjort. Jeg kender dem, og de kender mig.” ■

Hvem omfatter ældreloven?

Ældreloven omfatter alle borgere, der har nået folkepensionsalderen, og som visiteres til helhedspleje fra den 1. juli 2025.

Derudover borgere, der har nået folkepensionsalderen, og som revideres efter den 1. juli 2025. Alle, der er omfattet af ældreloven, vil i begyndelsen af 2027 være overført til et nyt forløb under ældreloven.

Livserfaringer der binder os sammen

Hvordan deler man sine livserfaringer? Og hvad er egentlig værd at give videre?

Mange af de stærkeste fortællinger i litteratur, film og musik udspringer af virkelige oplevelser. Det er historier om sorg og kærlighed, om identitet og fællesskab, om krig og fred. Erfaringer, vi har samlet op gennem livet – og som har formet os som mennesker.

Når vi deler vores livserfaringer, giver vi ikke bare noget værdifuldt videre til børn, børnebørn, kolleger og venner. Vi får også selv noget igen: en følelse af mening, af samhørighed og af at blive hørt.

Gennem romaner, dokumentarfilm og musik møder vi mennesker, der har elsket, mistet, længtes og fundet nye veje. Disse værker gør mere end blot at fortælle; de inviterer os til at tænke over vores eget liv.

Så hvorfor ikke tage en tur forbi biblioteket? Find en anbefaling, der taler til dig, og lad dig fordybe i en fortælling, der rører og rusker – og måske vækker minder fra dit eget liv. Sæt dig godt til rette med en kop kaffe og lad historierne inspirere dig til at dele dine egne.

God fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman



Hvor mænd er mænd og ulve bliver skudt (2024)

Claus Schjødt

Bog, e-bog og lydbog, 423 sider

Claus Schjødt formår med 'Hvor mænd er mænd og ulve bliver skudt' at skabe en vedkommende og humoristisk roman om livet i en midtjysk landsby, hvor hovedpersonen Frank kæmper med kærlighed, identitet og lokalpolitik. Bogen tematiserer maskulinitet, afvikling og fællesskab i et Danmark under forandring. Schjødt skriver med stor autenticitet og menneskelig indsigt, og romanen anbefales til læsere med interesse for samtidslitteratur og socialrealisme.



Roman



Fuglene synger baglæns (2021)

Karin Slot Christiansen

Bog, e-bog og lydbog, 359 sider

Karin Slot Christiansens debutroman 'Fuglene synger baglæns' er en psykologisk og dramatisk fortælling om veninderne Katrine og Vicki, der som voksne lever vidt forskellige liv i København og Vestjylland. Begge misunder hinandens tilværelse, og en skæbnesvanger weekend vender op og ned på deres relation. Bogen tematiserer identitet, længsel, utroskab og selvybedrag, og er skrevet med stor indlevelse og psykologisk dybde. Christiansen, der er journalist og jungiansk inspireret psykoterapeut, formår at kombinere hverdagsrealisme med eksistentielle spørgsmål.



Dokumentarfilm



Oleg og krigen (ukrainsk) (2017)

Simon Lereng Wilmont

Se den på Filmstriben, 91 min.

10-årige Oleg bor i det østlige Ukraine – en krigszone, der ofte genlyder af antiluftskyts og missilbombardementer. Mens mange har forladt det farlige område, er Oleg blevet tilbage sammen med sin bedstemor, som har taget sig af ham, siden hans mor døde. Mens han venter på, at krigen slutter, bruger Oleg tiden på at hænge ud med sin yngre fætter Yarik og den ældre dreng Kostia. Sammen tager de på eventyr, hvor de taler om at blive rigtige mænd og prøver hinandens grænser af – men går af og til for langt. Filmen er frit tilgængelig for biblioteksbrugere på filmstriben.dk.



Film



En mand der hedder Ove (2015)

Hannes Holm

Se den på Filmstriben, 112 min.

‘En mand der hedder Ove’, instrueret af Hannes Holm og baseret på Fredrik Backmans roman, er en rørende og humoristisk film om den 59-årige Ove, der efter sin kones død og fyring fra jernbanen forsøger at tage sit eget liv. Hans planer forpures af den livlige nabo Parvaneh, og et uventet venskab opstår. Filmen tematiserer sorg, ensomhed, fællesskab og livets uforudsigelighed. Filmen er frit tilgængelig for biblioteksbrugere på filmstriben.dk.



Album



De Øjeblikke Man Har (2019)

Vi sidder bare her

I anledning af Jørgen Leths bortgang, kan du i ‘De Øjeblikke Man Har’ af Vi sidder bare her (Jørgen Leth, Mikael Simpson og Frithjof Toksvig) høre om de skæve livserfaringer, Leth har gjort sig. Det er et stemningsfyldt spoken word-album, hvor Leths rolige refleksioner om hverdagsøjeblikke og moderne livsfortællinger spilles op mod ambient jazzmusik. Leths karakteristiske stemme skaber en intim lytteoplevelse, som vækker genklang hos lytteren. Albummet er genialt til regnfulde aftener, introspektiv lytning og dem, der søger dybde i ord og lyd.

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/anbefalerdemember

