

OKTOBER

Vital

2025

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

**Ældrerådvalg
2025**

Kandidatpræsentation
og valginformation

SIDE 45

SUNDHED

Karin Rahbek Jensen: “Alderdommen er en svær tid”

SIDE 10



PERSPEKTIV:
VI HAR BRUG FOR
SELVBESTEMMELSE

SIDE 32

**KURT
KOMMER
FORBI**

KURT THORSEN

SIDE 36



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

DYRENES BESKYTTELSE



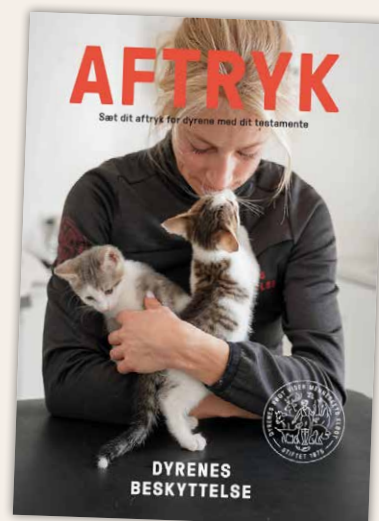
SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

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

Ved at skrive Dyrenes Beskyttelse ind i dit testamente, kan du være med til at sikre, at dyr i nød får hjælp, at flere får mere viden om dyrs behov, og at lovgivningen påvirkes til bedre vilkår for dyrene. Det har været Dyrenes Beskyttelses formål siden 1875 og kan med din støtte fortsætte ind i fremtiden.

Hvis du ønsker at give en gave til dyrene i dit testamente, kan du få hjælp til at dække advokatomkostningerne ved oprettelsen af testamentet. Du kan sagtens prioritere dine nærmeste samtidig.

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



FARSTRUP HVILESTOLE - DANSK KVALITETSHÅNDVÆRK

ERGONOMISK SIDDEKOMFORT - INDIVIDUELT TILPASSET I EGET HJEM

MODEL CANTATE
fra 16.995,-



STOLEBUSSEN



Landsdækkende, gratis
og uforpligtende

Tlf: 86 13 35 88

BYT TIL NYT
Vi giver 2.000,-
for din gamle stol

Kan ikke kombineres med andre tilbud

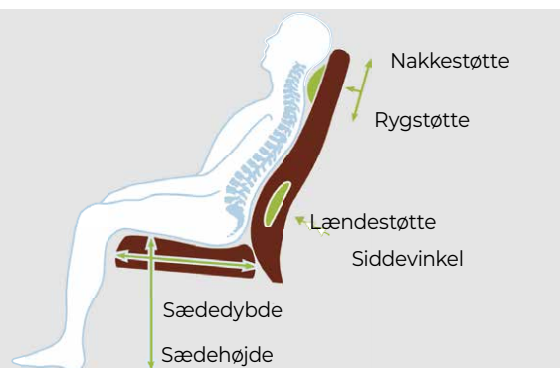
MODEL PLUS
fra 13.335,-



MODEL EDGE
fra 13.690,-



MODEL AARHUS
Kampagnetilbud 8.995,-



Når ryggen gør ondt, gør stolen godt

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

Vippefunktion kan lindre gigtsmerter

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

m/ elektrisk
rygregulering
og fodhviler



MODEL PLUS
fra 26.940,-

m/ elektrisk
rygregulering/
sædeløft og
fodhviler



MODEL PLUS MULTI
Kampagnetilbud 33.495,-



Specialister i hvilestole igennem 29 år

Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort. Vores fysioterapeut Kamilla Nørgaard træffes i butikken efter nærmere aftale, hvor hun rådgiver i optimal siddekomfort.

Prøv Farstrup Comfort hvilestole i eget hjem

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



FARSTRUP COMFORT CENTER

Silkeborgvej 39, Aarhus C • Tlf. 86 13 35 88 • Tirsdag - fredag 10.30 - 17.30 • Lørdag 10 - 14 • Mandag lukket (tlf. og mail åben) farstrup-comfort.dk

Vi har alle en stemme

Alle har brug for at føle sig hørt. Det har afgørende betydning for vores livskvalitet og måden, vi lever vores liv på. Nogle er bedre, måske hurtigere, end andre til at give deres stemme (eller mening) til kende, men i Danmark har vi alle ret til at komme til orde.

Det kan være helt bogstaveligt, som ved et kommunal- eller ældrerådvalg, der er lige om hjørnet her i november. Det kan også være i foreningslivet, hjælpeorganisationer, gennem frivilligt arbejde eller noget helt fjerde.

For nogle kan fx sygdom være en udfordring for overhovedet at kunne bruge stemmen fysisk, men heldigvis lever vi i et samfund, hvor der er flere muligheder for at give sin stemme til kende. Artiklen her i Vital fra DokkX er fascinerende læsning. Der benytter og underviser de i brugen af bl.a. teknologi og billedkort til at kommunikere, når borgere pludselig mister deres fysiske stemme. Læs med på side 20.

I Sundhed og Omsorg har vi det sidste års tid arbejdet med frisættelse på flere af kommunens plejehjem, og det er interessant at opleve, hvor forskelligt fokus bliver lagt. På Plejehjemmet Åbygård arbejder de med mere fleksibilitet i hverdagen både for medarbejdere og beboere. At det kommer alle til gavn, er der ingen tvivl om i fortællingen derfra på side 30, hvor Elsa, som er beboer, og Connie, som er viceforstander, sammen sætter ord på det.

Vi kommer alle et sted fra og har hver vores fortælling med os, men vi er også en del af en større fælles fortælling. Det område vi er vokset op i, de skoler, arbejdspladser eller veje, vi har betrådt. Oprindeligt er jeg fra Skive, men har boet i Aarhus de sidste mange år, så her har jeg også slået rødder. Netop rødder og vores fælles historie, sætter Leif og Ellen fra Christiansbjergs lokalhistoriske arkiv fokus på i fotoreportagen på side 26. Det er underholdende læsning om en tid som var, og som samtidig strækker sig ind i tiden, der er. Vores rødder og historie er vigtige for at forstå hinanden og hvad vi kommer fra. De fortællinger har vi brug for, at vores ældre fortæller videre, så de fortsat kan være en del af nutiden, for det er dem, vores samfund bygger oven på.

Jeg har aldrig været den højtråbende type, er nok lidt mere afventende - lyttende, håber jeg. For jeg tror meget på, at vi kommer længst ved at lytte til hinanden og forsøge at forstå, hvad der er på spil for os hver især. Og det er den overbevisning, jeg tager på arbejde med hver dag.

Slutteligt vil jeg ønske dig rigtig god fornøjelse med Vitals oktoberudgave – og så lige en sidste opfordring herfra: Husk at bruge din stemme, hvad end det er til valget i november, i dit lokale folkehus eller et helt tredje sted.



Med venlig hilsen

Christian Boel

direktør, Sundhed og Omsorg



Vital

Redaktion

Redaktør: Jannie Lindberg Sundgaard

Art director: Marie Skovgaard

Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane

Ansvarshavende red.: Svend Aage Mogensen

Henvendelse om redaktionelt stof:

Sundhed og Omsorg, Vital,

Rådhuset, 8000 Aarhus C,

Tlf. 23 60 25 56, mail: vital@mso.aarhus.dk

Henvendelse om annoncer:

Liselotte Rask 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.

Find flere historier på
vital.aarhus.dk

ARTIKLER

- 10** **Portræt:**
Karin Rahbek Jensen
- 26** **Fotoreportage:**
På tidsrejse gennem Christiansbjerg
- 30** **Frisættelse på plejehjem:**
Plejehjemmet Åbygård
- 32** **Perspektiv:**
Vi har brug for selvbestemmelse
- 34** **Tilbud:**
Indflydelse gennem borgerråd
- 36** **Kurt kommer forbi:**
Kurt Thorsen
- 39** **Vital kommer forbi:**
Kurt Leth - 60-års jubilæum

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 16** **Borgerpanel:**
Center for Faldforebyggelse
- 22** **Folkehusene:**
F:LOK - Folkehuse og Lokale kræfter

ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold og kolofon
- 06** Vær med
- 08** Danmark spiser sammen
- 18** **Vigtig viden:**
Vaccinationer 2025
- 20** **Teknologi til din hverdag:**
Når du ingen stemme har
- 24** Folkehuse oversigt
- 25** Frivilligkonsulent oversigt
- 40** **Vigtig viden:**
Information til dig
- 42** **Vigtig viden:**
Ældreloven - det betyder den for dig
- 43** **Borgerservice:**
Hvor kan jeg henvende mig?
- 45** **Ældrerådvalg 2025:**
Kandidatpræsentation
- 52** Bibliotekerne anbefaler

Bestil/afbestil Vital-magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, og ønsker du at til/afmelde Vital, kan du gøre det via vital.aarhus.dk, sende en mail på vital@mso.aarhus.dk eller ringe på tlf. 23 60 25 56.

Det er også her, du kan give besked, hvis magasinet udebliver.

Dit lokale folkehus - Kunne du tænke dig at være med til at præge, hvad man kan mødes om? 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.

Læs mere om lokale lån på folkehuse.aarhus.dk og find frivilligkonsulenternes kontaktoplysninger på side 25 her i bladet.

VÆR MED

Aktiviteter
nær dig

fællesskab i folkehusene

Jazzkoncerter

Til efteråret kan du se frem til skønne musikoplevelser, når musikere fra Aarhus Jazz Orchestra endnu engang besøger folkehusene. Dette efterår har musikerne slået sig sammen med sangerinde Karoline Budtz og guitarist Jens Christian Kwella. Sammen vil de fortolke nogle af de fineste sange fra en af dansk musikhistories mest folkekære sangere og sangskrivere, Sebastian.

**23. oktober
kl. 13.00**
Folkehuset
Vestervang

**23. oktober
kl. 16.00**
Folkehuset
Mårslet

**24. oktober
kl. 13.00**
Folkehuset
Risskov

**24. oktober
kl. 16.00**
Folkehuset
Møllestien

**28. oktober
kl. 13.00**
Folkehuset
Skødstrup

**28. oktober
kl. 16.00**
Folkehuset
Harlev

**29. oktober
kl. 13.00**
Folkehuset
Gellerup

**29. oktober
kl. 16.00**
Folkehuset
Vejlby

**30. oktober
kl. 13.00**
Folkehuset
Brabrand

**30. oktober
kl. 16.00**
Folkehuset
Tranbjerg

**Læs mere
om koncerterne på**
folkehuse.aarhus.dk/detsker

Offentlige foredrag i naturvidenskab

Flere folkehuse tilbyder spændende foredrag fra Aarhus Universitet, der bliver livestreamet fra Sø-auditorierne i Universitetsparken. Foredragene bringer deltagerne tættere på de nyeste opdagelser og erkendelser inden for naturvidenskab, og alle kan være med, uanset faglig baggrund. Den kommende tid kan du blive klogere på:

Forædlingen af mennesket - før og nu
21. oktober

DNA og fossiler udvider vores stamtræ
28. oktober

Kan vi finde liv udenfor Jorden?
11. november

Kunstig intelligens: fra IT til samfund
18. november

Find dem på folkehuse.aarhus.dk/detsker

Kom og spis

Kom med til en hyggelig aften i Folkehuset Vejlbj, hvor vi spiser sammen.

Alle er velkomne, og menuen denne aften står på kalkungrøde med ris og salat og trifli til dessert.

Dato: 23. oktober kl. 17.30-19.00

Pris: 80 kr. for hovedret og 25 kr. for dessert

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikær Toften 6, 8240 Risskov

Læs mere på aarhus.dk/spisvejlby

Workshop: Stemmens kraft med krop og sjæl

Slip dagligdagens rutiner, stress og jag og lad din fantasi få frit spil. Styrk din selvtillid og fremtoning og tænd endnu mere lys i øjnene. Underviser Lene Skaarup arbejder med nuet og energien i rummet og blandt deltagerne.

Gennem en blid opvarmning og groundende øvelser handler workshoppen om at slippe kontrollen for en stund og komme helt ned i kroppen.

Dato: 26. oktober kl. 16.00-18.30

Pris: 25 kr.

Sted: Folkehuset Ankersgade,
Ankersgade 21, 8000 Aarhus

Læs mere på aarhus.dk/stemmenskraft



Find mange flere
arrangementer og
fællesskaber

folkehuse.aarhus.dk

Julehygge i folkehusene

Fra november begynder julestemningen at sprede sig i folkehusene, og du er inviteret. Kom til julemarkeder, julekoncerter, julekrea og julefrokoster. Nogle folkehuse inviterer også til åbne juleaftensarrangementer.

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

W Find folkehusenes julearrangementer på
folkehuse.aarhus.dk/jul

Andre fællesskaber og tilbud

Sund mad og bevægelse

Kom til gratis temamøder om sund livsstil.

De sunde kostråd - til dig på 70+

Tirsdag 21. oktober kl. 10.00-12.00, Folkehuset Skejby

Tirsdag 18. november kl. 14.00-16.00, Folkehuset Tilst

Bevægelse, høj kropsvægt og mad med mening

Mandag 10. november kl. 13.00-15.00,

Folkehuset Marselis

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

Gymnastiske mænd

Ildrætsforeningen Old Boys, Aarhus er en lille forening, der tilbyder gymnastik for mænd. Målgruppen er 60+. Træningen forestås af uddannede instruktører. Udover de faste træninger arrangeres diverse sociale arrangementer i løbet af året.

Sæson: Sept.-april med mulighed for tre ugentlige træninger.

Kontingent: 1100 kr. pr. sæson.
Gratis prøvetræning.

Hvor: FrydenlundHUSET,
Høgevej 25, Aarhus Nord.

Kontakt: Poul Krarup-Jensen, tlf.: 40 83 64 28
Mail: kasserer@oldboys-aarhus.dk
Hjemmeside: oldboys-aarhus.dk

Prøv at spille kegler

Kom og prøv at spille kegler med os på keglebanen ved skøjtehallen - det er sjovt, og vi har det hyggeligt!

Kom torsdag eller fredag mellem kl. 9.30 og 11.30, og tag gerne konen, manden eller din bedste ven med. Det eneste, det kræver, er et par sko til indendørs brug.

Du finder os her: Gøteborg Allé 9, 8200 Aarhus N; lige ind ad døren og ned i kælderens. Linje 6A kører lige til døren.

W Læs mere på: <https://bit.ly/kegleklub>

Kun for mænd

Hvilken mand vil ikke gerne være i godt selskab og have gode oplevelser? En gang om måneden har mænd mulighed for en god snak over frokosten efterfulgt af et spændende foredrag, besøg eller anden aktivitet. Tilmelding senest fredagen før.

'Kun for mænd' er arrangeret af frivillige i Åby Sogns Menighedspleje.

Hvornår: Den anden torsdag i måneden

Pris: ca. 80 kr.

Sted: Skifter fra gang til gang

W Læs mere på aarhus.dk/kunformaend



MinTandtekniker
Naturtro tandproteser skabt til dig
Ejerne Louise Viborg og Rene' la Cour

ER TRYGHED OG KVALITET VIGTIG FOR DIG...

GRATIS UNDERSØGELSE
VI HJÆLPER MED SØGNING AF TILSKUD

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

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

MinTandtekniker
Sundhedshuset, Park Allé 15, 1. tv., 8000 Aarhus C
Skejby Centret, Skelagervej 5-9, 8200 Aarhus N
Tlf: 86 134343 www.mintandtekniker.dk



KOM MED TIL

DANMARK SPISER SAMMEN I FOLKEHUSENE

UGE 45

Nyd lækker mad og godt selskab, når folkehusene inviterer til endnu flere fællesspisninger i uge 45 i anledning af Danmark Spiser Sammen. Her mødes hele landet om det særlige, fællesspisninger kan i mødet mellem mennesker.

Folkehusenes menuer byder blandt andet på dejlige efterårsretter som and og vikingegryde - altid serveret med et smil.

Hop ind på folkehuse.aarhus.dk
og find et arrangement, der frister.



**HVEM VIL DU
INVITERE MED?**



Svane Pleje leverer Helhedspleje

Svane Pleje leverer helhedspleje i Aarhus Kommune. Hvis du eller en af dine nærmeste modtager praktisk hjælp eller pleje kan du FRIT vælge os som leverandør – uden det koster ekstra.

Svane Pleje har siden 1999 leveret praktisk hjælp og personlig pleje, og leverer i dag helhedspleje i 14 kommuner.

Vi tilbyder alle ydelser inden for helhedspleje i hjemmet, herunder:

- ♥ Personlig pleje
- ♥ Rengøring
- ♥ Træning og genoptræning
- ♥ Delegerede sygeplejeydelser
- ♥ Derudover tilbyder vi en række af tilkøbsmuligheder

Hos Svane Pleje er vores fornemste opgave at levere omsorgsfuld og professionel helhedspleje med dine behov i fokus.

Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os på 87 70 60 10 for at høre nærmere.



NYHED
– Svane Pleje
leverer
helhedspleje
i Aarhus
Kommune

“Jeg tror, at noget af det vigtigste ved at blive ældre er, at man *stadig føler*, der er brug for en.”



PORTRÆT

“Alderdommen er en svær tid”

Hun er en særdeles aktiv rideinstruktør, svømmetræner, sprogunderviser og tager stor del i sine børn og børnebørns dagligdag. For fire år siden fik hun konstateret knogleskørhed i svær grad, og så er der alle de andre skavanker, alderen bibringer. Det er faktisk ikke så let at blive ældre, konstaterer Karin Rahbek Jensen, 71, men hun insisterer på, at man tager ansvar for sit eget liv og starter dagen med at sætte det ene ben foran det andet. Og så går det jo nok alligevel.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Michael Drost-Hansen

Bevægelse har altid været en vigtig del af Karin Rahbek Jensens liv. Hun er uddannet folkeskolelærer med fag i idræt, svømning, dansk og engelsk, og hvad end det har været gymnastik, svømning, skiture, ridning eller noget helt femte, så har det altid været naturligt for hende at bevæge sig. Hun er ikke i tvivl om, at den fysiske aktivitet har stor betydning for hendes krop og velbefindende og i endnu højere grad, efter hun har fået konstateret osteoporose.

“Jeg får medicin for blandt andet forhøjet blodtryk og kolesterol, men tager ikke medicin for osteoporose, da jeg synes, det

har nogle dårlige bivirkninger for mig. I stedet har jeg et specielt fokus på at holde mig i form med styrketræning, og træning af min balance, koordinering og bevægelighed i led og ikke at forglemme kredsløbstræning. Alt sammen kompetencer, der er med til at forebygge faldulykker, styrke musklerne og ikke mindst udholdenheden. Det, at jeg holder mig i form på den måde gør, at jeg kan blive ved med at ride.”

“Når jeg rider, har jeg meget beskyttelsesudstyr på, og jeg ved, hvor mine grænser går. Med heste kan der altid ske noget uventet, og en ulykke kan

→



Om Karin Rahbek Jensen

Uddannet folkeskolelærer i 1979 med engelsk, dansk, idræt og svømning som hovedfag. Har undervist i blandt andet ernæring og helse på idrætslinjen, i gymnastik, ridning, svømning, og sprog. Løbende efteruddannelse i psykologisk og pædagogisk praksis, ridning, svømning og meget andet. Har arbejdet med ballet, rytme-gymnastik, jazzballet og volleyball på hobbybasis.

forekomme, men jeg føler mig tryk med de forholdsregler, jeg tager og den erfaring og viden, jeg har som rytter. Heste har altid været en del af mit liv og giver mig selvfølgelig træning fysisk, men er også med til at holde mig i gang mentalt. Det, at jeg fortsat uddanner mig med ridekurser i både teori og praksis er med til at holde mig skarp, og giver mig samtidig følelsen af, at jeg har noget at give videre.”

Et helt menneske

Det med at have fokus på både det fysiske og mentale, at se mennesket som en helhed, er noget, Karin Rahbek Jensen vægter højt. Hun underviser mennesker med funktionsnedsættelser - såvel fysiske som kognitive - i svømning, og her er der et stort fokus på den enkelte deltager. Den fysiske og

“Det, at jeg holder mig i form på den måde gør, at jeg kan *blive ved* med at ride.”

mentale træning smelter sammen, når der både skal koordineres bevægelser, kropsforståelse og socialt samvær deltagerne imellem. Men det er et fokus, der mangler mange steder i samfundet i dag, synes Karin Rahbek Jensen.

“Jeg ville ønske, man lyttede mere til det enkelte menneske. At man i langt højere grad italesatte, hvad ældre hver især kan bidrage med af ressourcer også uden for arbejdsmarkedet. Et større blik for, hvad det er for et menneske, man møder. At man tænker mindre i kasser og mere i mennesker.”

“Ældre er en ressource på mange måder, ikke bare på arbejdsmarkedet. Det kunne jeg godt ønske, at samfundet havde mere fokus på. De unge i dag skal blive på arbejdsmarkedet, til de er 70 år. Det, synes jeg, er synd. De får ikke tid i deres otium til at fylde det ud på en fornuftig måde. Noget der, uden tvivl, også ville være til gavn for samfundet fx ved at bidrage på andre måder end på det almene arbejdsmarked. Jeg gik på pension fra mit arbejde som folkeskolelærer som 60-årig og kunne ikke forestille mig at skulle være i mit job indtil i dag. Det handler ikke bare om, at man kan blive nedslidt fysisk, man kan også blive slidt mentalt. Og hvad er det så for et pensionistliv?”



At blive ved med at udvikle og dygtiggøre sig i ridning har stor betydning for Karin Rahbek Jensen. Her med hesten Prinsessa.

Styrmand i eget liv

Netop den diskussion foregår mange steder i dag, hvor man både taler om ældrebyrden og det grå guld.

“Da jeg gik på pension, var det fordi, der var mange ting, jeg stadig gerne ville nå og have tid til. Jeg havde fx mulighed for at hjælpe min datter en periode, hvor hun var syg, og jeg har i mange år haft udlændinge i sprogundervisning. Jeg underviser elever i ridning, jeg er selv en aktiv rytter og har i snart 30 år været svømmeunderviser. Og så hjælper jeg mine børn og børnebørn, hvor jeg kan. Det er fantastisk at kunne hente og bringe mine børnebørn til og fra skole og børnehave og på den måde hjælpe mine egne børn og være en del af deres hverdag. Jeg sætter stor pris på at være styrmand i mit eget liv og holde fast i kontrollen over det.”

“Jeg tror, at noget af det vigtigste ved at blive ældre er, at man stadig føler, der er brug for en. At det ikke kun er en selv, som har brug for andre, men at andre også har brug for en.”

Lev i nuet, men...

Så hvordan holder man fast i sig selv og et godt liv, når årene vokser på dåbsattesten og skavankerne udfordrer både fysikken og overskuddet i hverdagen?

“Hvad er det, man siger... hvis du vågner en morgen og ikke kan mærke din krop, så er du nok død,” griner Karin Rahbek Jensen, og fortsætter mere alvorligt:

“Vi får hele tiden at vide, at vi skal leve i nuet, men nuet er jo formet af det, som ligger bag os, og fremtiden, den former vi i nuet, men med alderen bliver der mindre fremtid foran os. Det er





Sikkerhed frem for alt. Karin Rahbek Jensen rider altid med sikkerhedsudstyr og tjekker, at alt er, som det skal være, når hun sadler op.

“Jo ældre vi bliver, jo mere skal vi gøre for at *holde os i gang* både fysisk og mentalt.”

mere afvikling end udvikling. Det er svært, synes jeg, for det er udvikling, som motiverer mig. Der er stadig masser af ting, jeg gerne vil, fx blive en endnu bedre rytter, lære mere, opleve mere – mange ting.”

“Jo ældre vi bliver, jo mere skal vi gøre for at holde os i gang både fysisk og mentalt. Vores komfortzone svinder ind med

årene, og det er vigtigt at udfordre den, så vi ikke går i stå. Vi må hele tiden skubbe os hen til grænsen; ikke så vi falder, men så vi udfordrer os selv og udvikler os. Det skal vi blive ved med hele livet – udvikle os, bare på forskellige måder.” ■



Vidste du, at ...

Du kan gå til varmtvands-træning på Møllestien?

Sundhed og Omsorg tilbyder i samarbejde med FOF Aarhus kompenserende specialundervisning i svømning for voksne med bevægehandicap.

Hvor: Folkehuset Møllestien, varmtvandsbassin

Hvornår: Sen eftermiddag og aften på hverdage (undtagen tirsdage)

Du skal visiteres, hvilket foregår på baggrund af ansøgningsskema, som du udfylder og indsender til FOF Aarhus.

W Ansøgningsskemaet kan hentes på:

<https://bit.ly/kompenserende-svømning>

Eller kontakt FOF Aarhus for yderligere information.

Tlf.: 8612 2955

Der findes forskellige tilbud om varmtvandstræning i Aarhus Kommune.

W Se mere på

<https://aarhus.dk/varmtvand>

Du kan søge råd og vejledning hos Osteoporoseforeningen

Ane Søby Eskildsen, kommunikationschef i Osteoporoseforeningen, fortæller, at de får mange henvendelser fra folk, der spørger ind til kost, træning og medicin, men det er meget individuelt, hvad der fylder for den enkelte:

“Mange vil gerne gøre noget selv, men ved ikke hvad, og så hjælper vi dem i gang. Særligt kalk og andre kosttilskud fylder meget. Det kan være lidt af en jungle: Hvad skal man tage, hvor meget og er der overhovedet en effekt? Her er det vigtigste for langt de fleste at sikre et optimalt indtag af kalk og D-vitamin ved tilskud eller gennem kosten.”

“Mennesker med knogleskørhed er meget forskellige og i forskellige livssituationer. De fleste tåler medicinen godt, mens nogle oplever bivirkninger. Nogle har ikke behov for medicin, mens andre har fravalgt den tilbudte medicinske behandling. Som forening favner vi alle og forsøger at hjælpe alle til et bedre liv med knogleskørhed.”

700.000

danskere har knogleskørhed - hver 6. mand og hver 3. kvinde over

50 år.

Kun 200.000

har fået diagnosen. Dvs. en halv million har sygdommen uden at vide det, og lever muligvis med en øget risiko for knoglebrud uden at vide det.

På knogletest.dk er det muligt at teste, om man er i risiko for at have eller udvikle knogleskørhed.

Jo før

man sætter ind med fx kalk, D-vitamin og træning, des bedre.

Læs mere på

www.osteoporose.dk

hvor du også kan tage knogletesten.



Du kan træne når du vil i mange folkehuse

Mange folkehuse tilbyder mulighed for selvtræning, hvor du kan træne, når det passer dig, uden at være afhængig af et hold.

W Se mere på aarhus.dk/selvtraening

Eller kontakt dit lokale folkehus (se side 24 for kontaktinfo) og hør nærmere om mulighederne hos dig.

En, to, mange...

En stemme rækker langt, men flere rækker længere. Det har Carl Aksel Kragh Sørensen erfaret i sit arbejde hos borgerpanelet hos Center for Falddforebyggelse. Her bliver idéer til virkelighed, som gør en reel forskel for aarhusianerne - fordi der løftes i flok.

Tekst og foto: Rebekka Didriksen



Det er blevet til en hel del fald igennem Carl Aksel Kragh Sørensens liv. Heldigvis har størstedelen fundet sted på glatte halgulve og grønne fodboldbaner fra barnsben. Dog har han de seneste år desværre også oplevet "at være nede og ligge på gulvet", som han selv beskriver det.

Så da Carl Aksel for knap tre år siden hørte, at Center for Falddforebyggelse ville oprette et borgerpanel, var han ikke i tvivl om, at han gerne ville være en del af det.

Ikke fordi han manglede noget at bruge sin tid på. Nej, faktisk er tid en knap ressource, når kalenderen til dagligt er fyldt ud med møder i Ældrerådet, Patientinddragelsesudvalget og andre foreninger og udvalg. Alligevel kontaktede han Center for Falddforebyggelse med det samme for at sikre sin plads i det nye borgerpanel.

Gør en forskel

"Jeg har hele tiden haft en fornemmelse af, at jeg kunne gøre noget der," fortæller Carl Aksel.

”Det er dér, borgerpanelet har sin store værdi”

Et helt konkret initiativ, som han og borgerpanelet har været med til at sætte i værk, og som forhåbentligt snart kan findes i de aarhusianske busser, er en pjece. En pjece, der skal gøre buschauffører og passagerer opmærksomme på risikoen for fald, som busser kan medføre, når de sætter i fart. Bus-pjecen er blot ét af mange initiativer og forbedringer, som borgerpanelet har været med til at inspirere til.

Carl Aksel har i sin tid hos Center for Faldforebyggelse ofte ytret sin holdning til faldteknikker, og det er et emne, som han selv sætter stort fokus på til møderne. Han har sågar lagt krop til, når disse teknikker skulle demonstreres. Faldteknikkerne har han med sig i rygsækken fra sin tid i militæret, hvor han lærte at falde korrekt, fx ved at forsøge at rulle sig igennem faldet.

Jo flere, jo bedre

Tre gange om året mødes Carl Aksel og de andre medlemmer og giver deres besyv med. Borgerpanelet består af otte medlemmer, som alle kommer med hver deres dagsorden.

Han har sine meninger og indrømmer, at han ikke altid er enig med de andre. Men det gør ikke noget, for de mange forskellige holdninger bidrager til at lede på vej fra forskellige vinkler.

”Det er dér, borgerpanelet har sin store værdi,” siger Carl Aksel. Han tror på, at holdninger bedst kommer frem i lyset gennem dialog.

Hans råd til andre, som gerne vil bruge deres stemme til at gøre en forskel, er klart:

”Find din plads som rådgiver. Det nytter ikke noget, at man dikterer.”

Om rådgivningen bliver lyttet til eller ej, kan man ikke styre, og selv hvis den første idé ikke kan bruges, så gør det ikke noget.

”Det ændrer jo intet ved, at man bare kommer med sin næste idé.”

Mange idéer endnu

Stoltheden er ikke til at tage fejl af, når Carl Aksel fortæller om, hvordan borgerpanelets mange forslag bliver taget med videre rundt i byen.

”Så er der noget, der klinger,” som han siger.

Carl Aksel håber på, at han fortsat kan sikre sig en plads rundt om borgerpanelets bord, når pladserne skal genbesættes ved årsskiftet. Han gemmer nemlig fortsat på mange gode idéer og initiativer, som han håber på at få lov at dele med borgerpanelet, til gavn for mange aarhusianere. ■

Fald

Fald er den mest almindelige ulykke blandt ældre. Jo højere alder, jo større risiko er der for fald.

Op mod en

tredjedel

af alle danskere over 65 år oplever mindst ét

fald om året,

mens det samme er tilfældet for ca. halvdelen af danskere over 80 år

Et fald øger risikoen

2-3 gange

for at falde igen inden for det følgende år

40-60 %

af alle fald blandt personer over 65 år medfører skader

Næsten alle

hoftebrud sker på baggrund af fald

Er du bekymret for at falde, eller vil du gerne vide mere om faldforebyggelse, så

kontakt:

Center for Faldforebyggelse

Telefon: 41 85 60 90

Mail: faldforebyggelse@mso.aarhus.dk

Vaccination mod influenza og COVID-19

Aarhus Kommune tilbyder igen i år gratis vaccination mod influenza og COVID-19 til udvalgte borgere. Vaccinationssæsonen løber fra 1. oktober til og med 20. december 2025.

Du kan blive vaccineret, hvis du ...

- Er 65 år og derover
- Er under 65 år med visse kroniske sygdomme eller særlige helbredstilstande
- Bor på plejehjem og/eller kommer i et dagcenter
- Bor i eget hjem, men ikke kan forlade din bolig, heller ikke med ledsager, fordi du er immobil

Sådan foregår vaccinationen

Hvis du er over 65 år, har du modtaget en invitation til vaccination i din e-Boks i løbet af september 2025. Hvis du er fritaget for digital post, har du fået invitationen med almindelig post.

Invitationerne sendes ud efter nedenstående tidsplan:



Invitation til 85+ årige	udsendes 9. september 2025
Invitation til 75-84-årige	udsendes 16.-17. september 2025
Invitation til 65-74-årige	udsendes 23.-25. september 2025

Hvis du er 65 år og derover:

Når du har modtaget en invitation til vaccination i e-boks, kan du selv booke tid på www.vacciner.dk. Du vælger det vaccinationssted, som passer dig bedst. Oversigt over vaccinsteder kan ses på vacciner.dk - når du bestiller en tid.

Hvis du er under 65 år og i målgruppen

(fx på grund af kronisk sygdom) vil du ikke modtage en invitation. I stedet kan du fra 29. september 2025 selv booke tid til vaccination via en tro- og loveerklæring på www.vacciner.dk

Hvis du bor på plejehjem eller kommer i et dagcenter:

Personalet booker din tid og sørger for det praktiske, herunder indhentning af samtykke.

Personalet sørger for at hjælpe dig med at møde op, når der er vaccination på plejehjemmet eller i dagcentret.

Region Midtjylland sender udkørende vaccinationshold ud til plejehjem og dagcentre.

Vaccinationen foregår fra 6. oktober til 31. oktober 2025.

Hvis du bor i eget hjem:

Hvis du på grund af alvorlige fysiske eller psykiske helbredsudfordringer ikke er i stand til at forlade dit hjem - heller ikke med ledsagelse - kan du få tilbud om vaccination hjemme.

Hjemmeplejen varetager planlægningen af hjemmevaccinationer og foretager en faglig vurdering af, om du kan blive vaccineret hjemme.

Hjemmeplejen booker tid til vaccinationen og sørger for det praktiske, herunder indhentning af samtykke, koordinering af vaccinationstidspunkt med Region Midtjyllands vaccinationshold og information af pårørende m.v.

Region Midtjylland sender udkørende vaccinationshold ud til borgere i eget hjem.

Hjemmevaccination foregår fra 3. oktober til 20. december 2025.



25% rabat
til dig
over 60 år
på hele brillen

**Gratis
synstest**
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

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

Bestil synstest
på louisnielsen.dk

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

NÅR DU INGEN STEMME HAR



Din stemme er på mange måder din vej ind i verden, som giver dig mulighed for at give din mening til kende, men hvad sker der, hvis din stemme bogstaveligt talt forsvinder?

Tekst og foto: DokkX

Selvbestemmelse, synlighed og sociale forbindelser. Når du bruger din stemme, kan du være med til at forme de beslutninger, der påvirker dit liv. Men for nogle mennesker, fx efter en blodprop, en sygdom som ALS eller på grund af et handicap, kan det talte sprog pludselig blive svært eller helt umuligt at bruge. Og hvad gør man så?

”At have en stemme og blive hørt er fundamentet for personlig frihed,” siger ergoterapeut Anna Voss, der, foruden at vejlede som teknologikonsulent på DokkX, i mere end 30 år har arbejdet med Alternativ og Supplerende Kommunikation, ofte forkortet ASK. Hun underviser både borgere, pårørende

“LIVET ER IKKE KUN AT KUNNE FÅ OPFYLDT DE MEST BASALE BEHOV. DET ER AT VÆRE LIGEVÆRDIGT SAMMEN MED ANDRE.”

Vil du vide mere om ASK?

Kontakt Anna Voss,
tlf.: 60 21 94 16
mail: akv@teknologiipraksis.dk

og fagfolk, og hun har en klar mission: Alle mennesker skal have mulighed for at blive hørt.

En menneskeret

ASK er en samlebetegnelse for de mange måder, man kan støtte eller erstatte talen på. Det kan være tegn med hænderne, små billedkort, kommunikationstavler eller en computer, der følger øjnene og taler for én.

”Teknologien kan være fantastisk, men et stykke lamineret papir med billeder kan være lige så afgørende. Jeg kender en kvinde, som om dagen bruger sin øjenstyrede computer til at tale med familien. Men om natten, når hun skal have hjælp, er det billedarket ved siden af sengen, der gør, at hun kan kommunikere med sin mand.”

For Anna Voss er det blevet en mission at gøre folk opmærksomme på deres rettigheder og oplære sundhedspersonale i systemerne, for som hun siger:

”Kommunikation er ikke en luksus, men en menneskeret.”

Kommunikationsnøglen

I dag er teknologien på mange måder revolutionerende. Der findes computere, som kan styres med øjnene, og kunstig intelligens kan genskabe en persons stemme ud fra gamle lydoptagelser. Men uanset hvor højteknologisk det bliver, er målet det samme, nemlig at sikre, at alle mennesker behandles værdigt og får retten til at være en del af fællesskabet og samfundet.

”Livet er ikke kun at kunne få opfyldt de mest basale behov. Det er at være ligeværdigt sammen med andre. ASK er nøglen til, at alle kan få en stemme – uanset om de kan tale eller ej,” slutter Anna Voss. ■



Jule finder ikke

– en mystisk julekomedie



TEKST & ISCENESÆTTELSE **HEINRICH CHRISTENSEN**

SCENOGRAPHI & KOSTUMEDESIGN **MIE RIIS** LYDDESIGN **ANDREAS BUHL**

TITELNUMMER **ANDREAS FERGUEN ODBJERG**

LYDDESIGN **LARS GAARDE** KOREOGRAFI **SOFIE AKERØ**

KOMPOSITIONER & MUSIKALSK ANSVARLIG **JONAS MÜNCK HANSEN**

MEDVIRKENDE **CLARA SOPHIA PHILLIPSON, MALTE CONRADSEN,
METTE DØSSING, ANDERS BAGGESEN, LAURA KJÆR JENSEN,
RASMUS ELBO, VILLADS BUGGE BANG, HAMPUS EGELUND AHLBERG*,
MADS-LUCAS AAGAARD*, ASTA BRÜEL KAINZ*, MOLLIE NÆSS-SCHMIDT****

*STUDERENDE VED DDSKS, SKUESPIL, AARHUS / **STUDERENDE VED DDSKS, SKUESPIL, KØBENHAVN

PRÆSENTERET MED STØTTE FRA

salling fondene

FRA 15. NOV 2025 / FRA 6 ÅR
STORE SCENE / WWW.AARHUSTEATER.DK

AarhusTeater

DYRK DIN INTERESSE I DIT LOKALE FOLKEHUS

Vidste du, at du kan være med til at skabe et fedt samlingssted lokalt - bare ved at gøre mere af det, du godt kan lide?

Tekst og foto: Camilla Steskow

Fra Solbjerg i Syd til Skødstrup i Nord ligger 34 folkehuse - alle forskellige, og formet af husenes frivillige og brugere. Kom med og sæt dit præg på det lokale folkehus, så det bliver endnu bedre for dig og lokalområdet.

Mange muligheder

Folkehusene rummer alt fra madhold og motion til koncerter, krea og krolf. Der er små og store fællesskaber og altid plads til nye idéer. Måske har du lyst til at mødes om noget, der endnu ikke findes i dit lokale folkehus? Eller lyst til at give en hånd med og give huset et friskt pust?

Næsten uanset hvad, kan du dyrke din interesse i folkehuset og samtidig gøre en forskel. Måske vil du hjælpe med at male en væg, bygge en bænk, eller forskønne haven i et par timer? Eller komme fast hver uge eller én gang om måneden som tovholder for et cykelhold, en madklub, en krea-café eller hjælpe med betjening i caféen? Uanset hvor stort eller småt, fast eller løst, giver det stor værdi. ■

HVORDAN KAN DU VÆRE MED?

- Start en ny aktivitet - måske noget, der aldrig har været i et folkehus før
- Hjælp til ved en nuværende aktivitet
- Tag initiativ til arrangementer, der kan samle lokalområdet
- Bliv frivillig i folkehusets café
- Bliv handyman i huset eller hjælp med et konkret projekt en enkelt dag
- Hjælp med at give huset en make-over, hvis du har en god idé til et nyt pust
- Omdel flyers til husets arrangementer på en gåtur i dit lokalområde
- Meld dig til folkehusets frivillige råd ved næste årsmøde og vær med til at udvikle huset
- Strik udsmykning til husets festlige arrangementer eller til at pynte haven
- Bliv en del af folkehusenes KulturCrew
- Kom med i en lokal projektgruppe under projekt F:LOK

MÅSKE HAR DU EN HELT ANDEN IDÉ?

Snak med den lokale frivilligkonsulent om dine ønsker og husets muligheder. Du finder oversigten over frivillige konsulenter på side 25.



F:LOK – FOLKEHUSE OG LOKALE KRÆFTER

Det er altid muligt at være med til at sætte sit præg på folkehusenes indhold og rammer, og lige nu er der ekstra ressourcer til at hjælpe nye idéer i gang gennem projekt F:LOK – Folkehuse og Lokale kræfter, der er støttet af Nordea-fonden.

Mød Rikke, Lars og Connie

De er alle tre engagerede, gør en forskel og får en masse igen fra netop deres lokale folkehuse.



Rikke Sort Buchtrup, medlem af nyopstartet projektgruppe i Folkehuset Harlev

”Jeg kan ikke lade være med at engagere mig, når der er mulighed for at være med til at løfte vores lokalsamfund. Jeg er jo nok pædagog i hjertet og kan godt lide at starte nye fællesskaber op; særligt for dem, der har ekstra brug for det. Jeg vokser af at få ting til at ske, og har også brug for at mærke, at jeg stadig har noget at give, selvom jeg ikke arbejder mere. Som en del af projekt F:LOK vil jeg blandt andet gerne være med til at støtte op om at få etableret flere mandefællesskaber, for det mangler vores by.”



Lars Fuglsang, medlem af det frivillige brugerråd i Folkehuset Møllestien

”Jeg synes, det er vigtigt, at man har noget at give sig til for at holde hoved og krop i gang, og der er noget særligt ved at gøre det på tværs af baggrund og alder. Folkehusene har rigtig gode rammer til det, som godt kan udnyttes endnu mere end i dag. Som medlem af rådet vil jeg gerne hjælpe med at udbrede kendskabet til folkehuset endnu mere og invitere nye målgrupper ind, så vi øger diversiteten og får flere op af sofaen.”



Connie Madsen, vil gerne starte et madfællesskab i Folkehuset Vejlbj

”Jeg synes, at folkehuset er et spændende hus, og vil gerne være med til at få mere til at ske om aftenen. Jeg kunne godt tænke mig at være med til at starte en madklub, hvor vi mødes hver anden uge og laver god og sund mad sammen. Måske kan vi inspirere hinanden til at bruge grøntsager på nye måder eller få besøg af en, der kan give os nye idéer. Det tror jeg, at mange kan have glæde af - og så er det bare hyggeligt at spise sammen med andre.”

KOM OG VÆR MED

eller kom med idéer til, hvordan vi skaber endnu mere liv, engagement og endnu flere fællesskaber i de aarhusianske folkehuse.

W Læs mere om projektet og find kontaktoplysninger på de lokale projektmedarbejdere her:

folkehuse.aarhus.dk/flok



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
 anhrj@rodekors.dk



FORTÆLLINGER FRA...

CHRISTIANSBJERG

For at forstå fremtiden, må vi først forstå fortiden, sagde en klog person engang. Vi har brug for hinanden til både at fortælle og lytte. Til at dele vores fælles historie. Vi har brug for, at nogen fortæller historierne til den næste generation, så de på den måde lever videre. Derfor er stemmer som Leif og Ellens, (dem møder du om lidt), så vigtige. Deres fortællinger (og alle andres fortællinger) er med til at sætte den lille og lokale historie i et større perspektiv. For det er ikke fra tavse bygninger, vores stemmer kommer, det er fra de mennesker, der lever livet der.

Fortalt til Christoffer Møller af Leif Vagn Jensen og Ellen Larsen Fotos: Karin Bindløv

I juni 1954 løb en sporvogn løbsk og væltede i Tordenskjoldsgade på Trøjborg. Sporvognen fik store skader og ses her på ladet af den lastbil, der fragtede den til Randers for at få skaderne udbedret.



OPRINDELSE

Området, der i dag udgør Christiansbjerg, har været en del af Aarhus' bymarker i århundreder. Allerede i 1395 fastsatte dronning Margrethe I grænserne for bymarken i området. Bymarken blev brugt af byens borgere som græsningsareal, og det var her, man tog sine kvæg ud inde fra gårdene omkring Mejlgade i bymidten. I 1897 besluttede Aarhus Byråd at omdøbe hele kvartret til Christiansbjerg. Navnet valgte man som pendant til Frederiksbjerg syd for byen, og det skulle også anses som en hyldest til den regerende konge, Christian IX.



KOLONIHAYER, BARAKBYEN OG VILLAKVARTERER

De første bebyggelser opstod som kolonihaver i begyndelsen af 1900-tallet. Byboere fra små lejligheder i midtbyen fik mulighed for at dyrke grøntsager, bygge små huse og få luft og lys. Efterhånden blev mange af haverne udstykket til grunde, og området udviklede sig til et kvarter præget af selvbyggerhuse, ofte rejst af materialer som gamle pakkekasser.

Christiansbjerg blev hurtigt et udpræget arbejderkvarter. Folk hjalp hinanden, og naboskabet var stærkt: man byggede sammen, lavede fælles udflugter og delte ressourcer.

Efter 1. Verdenskrig blev der opført husvildebaracker langs Randersvej og Ringgaden for at afhjælpe bolig manglen. Familier med mange børn boede tæt i små lejligheder, og senere blev barakkerne revet ned for at give plads til blandt andet Ortopædisk Hospital.

I 50'erne og 60'erne blev nye boligområder planlagt, og flere tidligere kolonihaveområder blev til villa- og boligkvarterer. Fra barakker, kolonihaver og mudrede veje voksede kvarteret sig til det byområde, vi kender i dag med uddannelsesinstitutioner, butikker, industri og foreninger.

Gummistøvler på vejen

Da jeg var barn, var der ingen faste veje på Brændstrupvej. Eller det var der, men det var slagger veje. Så om efteråret og vinteren var det ikke andet end vandhuller. Hvis vi skulle ind til Århus med bussen, havde man gummistøvler på, indtil man kom hen til busstoppestedet ved Møllevangs Allé. Så satte man gummistøvlerne ind i hækken og tog sine sko på. Og når man så kom retur, så tog man gummistøvlerne på igen. Ellen og jeg kan jo huske, at stort set alle vejene blev asfalteret heroppe fra vores barndom og op efter – fortæller Leif.



Foto: Børge André Venge / AarhusArkivet



Før

De små villaer omkring Christianskirken 1971. I baggrunden til venstre ses Reginehøj.



Nu

Sådan ser det ud i dag.

Foto: Google maps

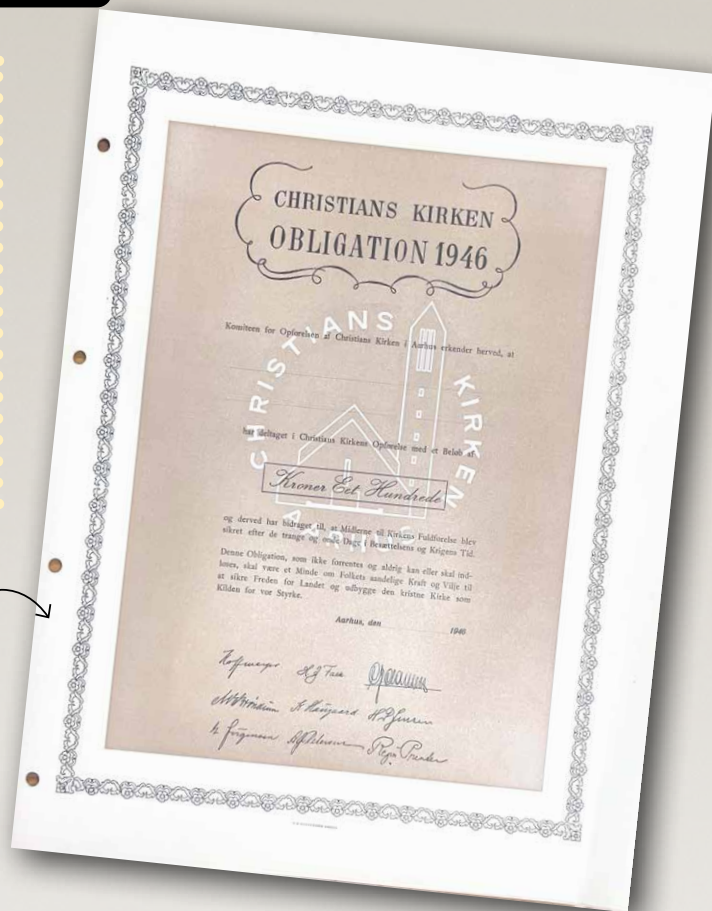
Byens originaler

Carl Fogh var Christiansbjergs lokale rutebilmand. Hver sommer efter krigen arrangerede han sommerudflugter i den røde chevrolet eller sølvgrå Reo for naboer og beboere i området omkring Møllevangs Allé. Klapborde og stole og ølkasser blev smidt på bagagebægeret, og så gik turene ellers rundt i Danmark med medbragte madkurve og forventningsfulde Christiansbjergsgensere. – fortæller Leif.

CHRISTIANSKIRKEN

Kirkens historie går tilbage til 1890'erne, hvor menigheden begyndte at samles i et lille bedehus på Randersvej. Men eftersom bedehuset ikke måtte benyttes til vielse, dåb og begravelser, voksede ønsket om en rigtig kirke, og den første Christianskirke blev indviet i 1913. Sagnet voksede dog hurtigt ud af kirken, og allerede fra 1930'erne begyndte planerne om en større kirke at tage form. Besættelsestiden forsinkede arbejdet, så menigheden i en årrække måtte benytte en midlertidig kryptkirke.

Først i 1958 blev den nuværende kirke indviet. Byggeriet blev blandt andet støttet af lokale indsamlinger og obligationer. I dag fungerer kirken som et levende fællesskab, hvor tro, musik og sociale aktiviteter for alle aldre går hånd i hånd.



Har du en anekdote eller en god fortælling om din bydel?

Så er du velkommen til at sende den ind på kommunikation@mso.aarhus.dk

STJERNEPLADSEN

Stjernepladsen fik sit navn i 1937 fra de fem veje, der mødes i en stjerneform på pladsen. Pladsen blev byens forretningscenter. Det var her, husmøren kunne finde sine dagligvarer ved købmænd, slagterier, bagerier og fiskehandleren. Og ud af "stjernerne" lå glarmesteren og andre små erhvervsdrivende. Alle de handlende kendte hinanden, og tog man turen rundt om pladsen, kunne man være sikker på, at der var købt godt ind til husholdningen.

I dag er Stjernepladsen travl og trafikeret, hvor letbanestop og de mange udgangsgader giver liv, ligesom man både kan blive klippet, bestille takeaway, gå på apoteket eller besøge ikke mindre end to kiosker.

Foto: Børge André Venge / AarhusArkivet



Aarhus Privatbank på Stjernepladsen i 1958. Banken ligger der stadig, men er i dag en Arbejdernes Landsbank.



**Bestil tid
70 34 56 96**

Lad ikke hørelsen begrænse dig

Få en gratis høretest i hjemmet – uden ventetid

Når hørelsen halter, bliver det sværere at følge med – og du risikerer at gå glip af de små øjeblikke, der betyder allermost.

God hørelse handler nemlig ikke kun om lyd, men om nærvær, mental sundhed og livskvalitet. Forskning viser, at ubehandlet høretab kan påvirke både hukommelsen og hjernen – men heldigvis kan du gøre noget ved det i tide.

Hos Hørebil gør vi det nemt at tage hånd om din hørelse. Vi tilbyder en gratis og uforpligtende høreprøve hjemme hos dig – helt uden ventetid og klinikbesøg. Vores erfarne audiologer rådgiver dig professionelt og hjælper med at finde den løsning, der passer bedst til dine behov.

Du kan få høreapparater fra 0 kr. i egenbetaling og benytte både offentligt tilskud, Sygeforsikringen "danmark" og evt. helbredstillæg. Derudover får du 14 dages gratis prøveperiode, så du kan teste høreapparaterne i din hverdag – helt uden forpligtelser.

Sådan gør du:

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

Book en tid i dag på horebil.dk eller ring til os på 70 34 56 96



Elsa Gam Hansen, beboer, og Connie Madsen, viceforstander i haven på Plejehjemmet Åbygård.

”Vi vil gerne være en synlig og aktiv del af Åbyhøj”

På Plejehjemmet Åbygård er der plads til det spontane. En solskinsdag kan hurtigt blive til en strandtur, og når Danmark spiller landskamp, kan flere ansatte efter eget ønske møde ind for at dele oplevelsen med beboerne. Som friset plejehjem har Åbygård det sidste halvandet år udforsket nye måder at gøre hverdagen lidt mere levende og meningsfuld for både beboere og medarbejdere.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann

Den fynske accent er ikke til at tage fejl af hos 89-årige Elsa Gam Hansen. Hun er født og opvokset på Fyn, og har tilbragt næsten hele sit liv dér. For tre år siden flyttede hun dog til Aarhus sammen med sin nu afdøde mand, som havde brug for en plads på plejehjem. Valget faldt på Åbygård, så de kunne komme tættere på deres guddatter og hendes familie.

Elsa er glad for sin hverdag. Den er ikke den samme, som

dengang de var to, men der er næsten altid tid til en snak eller et spil kort med personalet, synes hun, og det betyder meget.

Mere tid til samvær

Som en del af frisættelsen har Åbygård valgt at arbejde med en mere fleksibel hverdag til gavn for både medarbejdere og beboere.

“Noget af det første, beboerne ønskede, da Åbygård blev friset, var mere personale i ydertimerne,” fortæller viceforstander Connie Madsen. Der er stadig flest medarbejdere i dagvagten, men en ny vagttype fra kl. 12-20 er indført, så der er flere på arbejde til at skabe nærvær og spontanitet, så eftermiddagene ikke bliver helt så lange.

Den nye vagttype har været en succes, men plejehjemmet drømmer om endnu mere fleksibilitet. Hvis en medarbejder har lyst til at møde ind en aften for at hygge lidt ekstra med beboerne, skal det kunne lade sig gøre. Det kræver en ny måde at tænke vagtplanlægning på. Plejehjemmet har afprøvet modellen i mindre målestok og oplever, at det fungerer rigtig godt.

Hverdagsdrømme

Der er jævnligt beboermøder på Åbygård, hvor også Elsa deltager. Her vendes drømme for hverdagslivet, og der er plads til både stort og småt. Ikke alle beboere kan udtrykke deres drømme på samme måde, og for dem er det afgørende, at medarbejderne tør tænke stort på deres vegne. Og det kræver, at personalet kender beboerne rigtig godt og tør sætte sig i deres sted.

To gange om ugen mødes medarbejderne på tværs af vagttag til frisættelsesmøder, hvor nye idéer og forslag diskuteres. På en tavle i vagtstuen stemmes der om, hvad der skal afprøves i praksis, og her er det et fælles løfte, at beslutningerne bliver taget alvorligt.

“Vi vil så gerne, at vores naboer, foreninger, skoler mv. ved, at vi findes, og at vi ønsker at være en del af lokalområdet.”

Hele tiden handler det om inddragelse, og at alle har en stemme i arbejdet med at skabe en mere levende og nærværende hverdag.

Alle os i Åbyhøj

Den lokale Facebook-gruppe i Åbyhøj bruges aktivt på plejehjemmet til at følge med i, hvad der rører sig i bydelen.

“Til 'mød din by' på biblioteket mødte vi op for at gøre os bemærket. Vi vil så gerne, at vores naboer, foreninger, skoler mv. ved, at vi findes, og at vi ønsker at være en del af lokalområdet,” siger Connie.

Et lokalt kor har fået øjnene op for, at de gratis kan låne lokaler til øveaftener. Det giver liv i huset, og som tak for lån giver de et par koncerter om året for beboerne.

De lokale dagligvarebutikker mærker også frisættelsen på Åbygård. Plejehjemmet har bl.a. fået dispensation fra den faste indkøbsaftale, så flere indkøb nu kan klares lokalt. Det giver plads til mere spontanitet, hvis fx en beboer har et stort ønske om noget uden for menuen en dag. Ofte opstår der også glædelige gensyn med gamle bekendte, når beboerne aktivt færdes i lokalmiljøet.

Fælles motto

Og det glæder Elsa, at hun kan komme mere ud. Selvom Åbyhøj for hende ikke er velkendte

villaveje og gamle naboer, er det en stor glæde at besøge lokale butikker, ligesom det varmer, når naboer fra lokalsamfundet skaber liv i bygningen.

Over de sidste år er et motto vokset frem på Åbygård: Når vi ikke selv kan, spørger vi: Hvor får vi hjælpen? Lokalsamfundet ses som en stor ressource, man kan række ud til og få glæde af, lige så vel som plejehjemmet skal bidrage den anden vej. For selvom beboerne måske ikke kan komme og slå hæk, så kan de fx komme og hente nedfaldsæbler til bagværk, fortæller Connie. Det handler om at gøre hinanden stærkere, og om at være en synlig og aktiv del af Åbyhøj. ■

Frisættelse

Siden april 2025 har flere aarhusianske plejehjem fået mulighed for at arbejde med frisættelse.

Tanken er enkel, men ambitiøs: At give ledere og medarbejdere i tæt samarbejde med beboere og pårørende frihed til at finde netop de løsninger, der bedst understøtter beboernes trivsel, omsorg og livsglæde, og som samtidig styrker arbejdsglæden og gør plejehjemmene til attraktive arbejdspladser.

“Vi har brug for selvbestemmelse”

Vi har allesammen brug for at kunne bestemme og tage selvstændige beslutninger i vores liv. Aldring er en uundgåelig kraft, der langsomt indskrænker det, vi kan, men der er selvbestemmelse at finde i alle livets faser, hvis man lever efter, hvordan banen er kridtet op.

Tekst: Christoffer Møller Foto: Privat



Ditte Munk Poulsen

Psykolog ved Center for Livskvalitet i Aarhus Kommune

“Det handler om at finde ind til det, der giver én værdi og mening, og så kan man oftest finde et alternativ ud fra de nye vilkår.”

For mennesker i alle aldre er selvbestemmelse et grundlæggende behov. Det værste, den toårige kan opleve, er forælderen, der smækker fryseren i med beskeden om, at man ikke kan leve af is. For børnefamilierne betyder ansvaret for familielivet, at der er ting, man må give afkald på, og med alderdommen tager kroppen noget af handlekraften fra os.

“Selvbestemmelse er vigtigt for os alle uanset alder. Der er ingen af os, der kan trives uden følelsen af at være i kontrol. Vi har brug for selvbestemmelse, som vi har brug for mad og vand,” fortæller Ditte Munk Poulsen, der er psykolog ved Center for Livskvalitet i Aarhus Kommune.

Kontroltab og trivsel

Ditte Munk Poulsen arbejder dagligt med borgere over 65 år, og netop emnet om selvbestemmel-

sen er enormt vigtigt. Alle, der træder ind i alderdommen, vil på et eller andet niveau opleve et funktionstab, og med det kan følelsen af en indskrænket handlekraft følge.

“Vi kan kalde det kontrol, og det er et behov, som har enorm indflydelse på vores daglige trivsel og livskvalitet. Hvis man tager det fra et menneske, så er det voldsomt, og kan medføre en oplevelse af håbløshed, nedsat humør, og have ligheder med symptomerne på klinisk depression.”

En af de ting, man kan gøre for at hjælpe sig selv, er at arbejde med at acceptere vilkå-

3

gode råd til selvbestemmelse

1

Acceptér de vilkår, der er i at blive ældre, fx at fysikken svækkes.

2

Find ud af, hvad der giver dig værdi - hvis du elskede at danse, men ikke længere kan det, kan du stadig lytte til musik og bevæge dig på en anden måde.

3

Nyd også, at alting ikke længere er dit ansvar.

rene for at blive ældre. Funktionstab kan fx give en oplevelse af, at selvbestemmelsen bliver afviklet. Det at finde accept og nye måder at opleve sin selvbestemmelse, er noget af det, Ditte Munk Poulsen og hendes kollegaer arbejder med hos Center for Livskvalitet.

"Hvordan vi oplever selvbestemmelse, er dynamisk gennem hele livet, men kan med alderdommen opleves indskrænket," siger hun.

Find værdien

Så hvad er det, man kan gøre, når man ikke synes, man kan de ting, man kunne engang?

"Når vilkårene er, som de er, og man ikke længere kan komme ud og danse, så handler det om at finde en anden måde, hvor man kan få den oplevelse."

For der er en masse selvbestemmelse i selv at kunne tage stilling til, hvad man gerne vil gøre, og hvad man vil have hjælp til.

"Det er noget, man skal gøre op med sig selv: Hvad er vigtigt for mig? Som mennesker har vi behov for at mærke, hvem vi er og hvordan vi godt kan lide at være i verden. Det handler om at finde ind til det, der giver én værdi og mening, og så kan man oftest finde et alternativ ud fra de nye vilkår," slutter Ditte Munk Poulsen. ■

Center for Livskvalitet

Det at blive ældre kan være forbundet med særlige udfordringer i tilværelsen. For nogle bliver det så overvældende, at det kan være en god hjælp at tale med en psykolog. Psykologerne i Center for Livskvalitet tilbyder samtaler til en særlig gruppe af ældre, som opfylder bestemte kriterier.



Hvis du vil vide mere, kan du besøge aarhus.dk/centerforlivskvalitet

FORÅRSREVY PÅ HERMANS I TIVOLI FRIHEDEN

AARHUS REVYEN

SMILETS REVY 2026



RIKKE BUCH ♦ MIKKEL SCHRØDER ♦ SILAS HOLST
CHRISTINE ASTRID ♦ HENRIK LYKKEGAARD

INSTRUKTØR: BIRGITTE NÆSS-SCHMIDT
KAPELMESTER: RASMUS FRIIS TVØRFØSS

7. APRIL - 10. MAJ 2026

KØB BILLETTER PÅ
AARHUSREVEN.DK



#SMILETSREVY

Indflydelse gennem borgerråd

Diana Laursen, 51, bor i Bofællesskabet Børglumvej, som er et botilbud for voksne med hjerneskade. Hun er bofællesskabets repræsentant i et fælles borgerråd, som går på tværs af Aarhus Kommunes botilbud.

Tekst: Anja Ziegler Foto: Anne Katrine Overgaard

Hvert kvartal samles repræsentanter fra de forskellige botilbud for at drøfte kommende aktiviteter og arrangementer. Inden Diana Laursen deltager i de fælles borgerrådsmøder, har hun altid gjort et godt stykke forarbejde hjemme i bofællesskabet.

”Når vi er samlet til fælles ting, spørger jeg de andre, om der er noget, de vil have med til næste møde,” fortæller hun. ”Det kan være, ledelsen tænker på at planlægge en bestemt aktivitet og beder os borgerrådsrepræsentanter undersøge, om der er interesse for aktiviteten.”

Borgerrådsmøderne på Børglumvej har stor betydning for beboernes hverdag. De fælles aktiviteter er vigtige, for det er her, beboerne mødes på tværs, og der er mulighed for at få nye venner. Diana Laursen gør et stort stykke arbejde for at motivere hendes bofæller til at deltage og engagere sig i aktiviteterne.

På bofællesskabets husmøder fortæller Diana fx, hvad der blev talt om på sidste borgerrådsmøde, hvilke aktiviteter de havde og om aktiviteter, de planlægger. Det kan også være, at hun ved aftensmaden fortæller om hvilke fede præmier, man kan vinde til et kommende bankoarrangement.

“Det, at nogen stadig forventer noget af dem, er utrolig vigtigt for selvfølelsen.”

Line Rønne

På den måde er det lykkedes Diana at få flere beboere til at komme til arrangementerne.

Gaveregn

Ud over at være engageret i borgerrådsmøderne tager Diana Laursen

også rundt til virksomheder og supermarkeder for at få dem til at donere præmier til fx det halvårslige bankospil eller andre arrangementer, som har boder, hvor man kan vinde præmier.

”Jeg har engang kørt rundt 3 ½ time over to dage for at skaffe præmier til bankospil,” fortæller Diana Laursen og fortsætter: ”Sidste gang, vi havde et arrangement i forbindelse med festugen, fik jeg samlet så mange præmier ind til vores boder, at de fyldte to store varevogne. Til sidst var vi nødt til at forære flere præmier væk ad gangen for at komme af med dem.”

Stor ros

Der er valg til borgerrådene hvert andet år. Men der har aldrig været kampvalg. Diana Laursen er den, der er mest interesseret, har mest tid og overskud og er bedst i stand til at komme til møderne, der holdes i et andet botilbud.

Line Rønne, der er bostøtte for Diana Laursen og ansat på Børglumvej, fortæller:

”Mange andre beboere er mere ramt på fysikken pga. deres hjerneskade, nogle sidder i kørestol og andre kan ikke gå så langt. Diana er selv i stand til at planlægge meget af sin hverdag og



“Noget kan ændres, andet kan ikke, men man bliver altid hørt.”

Diana Laursen

komme rundt på egen hånd. Og så synes de andre også, at Diana gør et fedt stykke arbejde. Hun får velfortjent ros ved arrangementerne og enorme klapsalver for det arbejde, hun gør.”

Personlig gevinst

Diana Laursen har været med i borgerrådet i omkring fire år. Hun kan godt lide at være med, fordi hun synes, det er spændende ting, de snakker om, og fordi hun lærer nye mennesker at kende fra de andre botilbud. Hun er også blevet bedre til at sige noget og holde tale, fordi hun både taler på husmøderne og på borgerrådsmøderne, hvor hun blandt andet kommer med

aktivitetsberetninger og holder takketales til sponsorerne.

Til festugearrangementet med de mange præmier, holdt hun også tale.

”Alle aarhusianere kunne komme og deltage, og jeg var meget nervøs op til,” fortæller Diana Laursen. ”Jeg øvede det flere gange med Line, men bagefter var det fedt at have gjort det.”

Diana Laursen kan slet ikke forestille sig, at borgerrådsmøderne ikke var der.

”Uden borgerrådene ville det være sværere at blive hørt, og der ville være mindre interesse og engagement i aktiviteterne. Man kan få talt om mange ting, og man kan komme med alt. Noget kan ændres, andet kan ikke, men man bliver altid hørt.”

Indflydelse er vigtig

I Center for Specialpædagogiske tilbud til Voksne synes man også, det er vigtigt, at borgerne får ind-

flydelse. Via borgerrådet informerer centret om den stemme, beboerne har og den ret, de har til at få indflydelse. I bofællesskabet informeres nye beboere om, hvordan man kan få indflydelse og, at det er et krav at deltage i fællesskabet.

”Det giver større engagement, og trivselen stiger, når beboerne føler sig hørt og er med til at bestemme. Når de mærker, de har handlemuligheder, vokser de og bliver mere selvstændige. Det åbner deres øjne for, at de faktisk godt kan selv,” fortæller Line Rønne.

”Alle, der bor her, har haft et andet liv og andre roller, før de fik en hjerneskade. Det, at nogen stadig forventer noget af dem, er utrolig vigtigt for selvfølelsen. Det kan godt være, man har fået brug for hjælp til nogle ting, men man har stadig noget at bidrage med.” ■

Om Bofællesskabet Børglumvej...

- Bofællesskabet er ét af fire botilbud i Aarhus Kommune, som hører under Center for Specialpædagogiske tilbud til Voksne (CSV).
- Beboerne får alle førtidspension.
- Stedet har et borgerråd, hvor alle beboere kan få indflydelse via en repræsentant, her er Diana Laursen repræsentant for de 12 beboere i bofællesskabet.
- Der er møde hvert kvartal.
- I de botilbud, hvor borgerne er for dårligt fungerende til at deltage, sidder der pårørende med i stedet.



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 fantastier".

KURT THORSEN

Kurt Thorsen er historien om, at livet byder på mangt og meget. For nogle kan livet synes lettere end for andre, men vi kan alle blive ramt af sygdom, og vi bliver alle ældre. Fælles for os alle er nok ønsket om at leve et godt liv, og et godt liv kan jo se ud på mange måder og ændre sig gennem tiden. Her får du en historie om en mand, der har drømt stort for sit liv og stadig gør det, men i dag med et helt andet blik på, hvad den drøm er værd. For livet er mere end "bare" kroner og ører.

Tekst og foto: Kurt Leth

Op igennem 1980'erne og 90'erne var han kendt som den travle erhvervsmand med de store armbevægelser. Mange husker hans legendariske sætning, da han blev lukket ud af fængslet efter en dom på syv år: "Her har I mig tilbage." I sin storhedstid rejste Kurt Thorsen verden rundt som iværksætteren, der opkøbte grunde til bolig- og virksomhedsprojekter i tusindvis.

"Det var altid med fortjeneste," fortæller den nu 70-årige Thorsen. "Da det gik bedst, tjente jeg 50 millioner kroner om måneden efter skat. Lidt af en kontrast til den tilværelse, jeg lever i dag."



Kurt foran sin ældrebolig i Højbjerg.

Hjem kære hjem

Jeg henter min navnebror på hans bopæl i Højbjerg. Kurt Thorsens lejlighed ligger på første sal i et toetagers byggeri med ældreboliger. Her har han boet i de sidste fire år.

Han bevæger sig med besvær. Fra lejligheden ned til stueetagen tager han elevatoren. En blodprop har stækket ham. Længe har han kæmpet med kørestol og rollator - hjælpemidler, som han i dag heldigvis igen kan undvære efter en længere genoptræning.

På forhånd har jeg venligt, men bestemt, fået at vide, at han ikke inviterer journalister indenfor i sin lejlighed.

"Min bolig er privat og sådan har det altid været," forklarer han. "Lejligheden her er god nok. Der er, hvad der skal være. Varme, lys og vand. Men jeg savner nu udsigten til havet. Med undtagelse af de syv år, jeg var i brummen, har jeg altid kunnet se vand fra mine boliger i Risskov og London."

Vi kender ikke hinanden, Thorsen og jeg, men jeg finder hurtigt ud af, at han er en ukompliceret herre at tale



“NU LEVER JEG ALENE. DET ER EN STOR SORG FOR MIG, OG JEG TÆNKER TIT PÅ, HVOR DUM JEG VAR.”

med, som taler lige ud af posen. Trods stor modgang i de sidste 26 år mærker man hos ham lune og godt humør. Det karakteristiske smil og glimtet i øjnene, som vi husker ham fra TV, er der stadig.

Livet går videre

I 1999 blev Kurt Thorsen sammen med PFA-direktør Rasmus Trads dømt i en af de største og mest omtalte erhvervsskandaler i en sag om forfalskede aftaler for milliarder.

“Sagen ødelagde hele min forretning, og mit liv blev totalt ændret,” fortæller Kurt Thorsen. “Jeg sidder ikke som en skuffet pensionist i dag og bærer nag. Jeg forsøger at komme videre i mit liv.”

Og der er et stykke vej fra milliardær til folkepensionist. Som Kurt Thorsen selv siger, er hans liv totalt forandret, men med et smil tilføjer han også:

“Jeg har ikke opgivet at kaste mig ud i nye erhvervseventyr. Godt nok er jeg blevet ruineret. Jeg ejer

ikke kongens mønt. Og folkepensionen kan jeg kun lige få til at løbe rundt. Men jeg må sige, at livet er lidt af det samme som før. Jeg trækker vejret, solen skinner og pigerne er kønne. Men det var nu nemmere før, da jeg havde råd til de dyre vine og folk til at stryge mine skjorter.”

Dødsdom fra lægen

Kurt Thorsen er vild med citater. Bramfrie og iørefaldende sætninger. Som: “Det er bedre at være rask og rig end syg og fattig.” Men Kurt er desværre ramt af begge dele. Han er blevet både ruineret og ramt af sygdom. Da han skulle til at nyde friheden efter syv år bag lås og slå, blev han i 2018 diagnosticeret med en tumor i hjernen.

“Det var et grimt slag. Nu havde jeg endelig udstået den lange fængselsdom. Tumoren var stor - på størrelse med en tennisbold. Og lægerne kunne kun operere 70 procent af den væk, idet den var gået

ind i hjernebroen. Med risiko for, at jeg ville blive handicappet til en grøntsag, turde de ikke skære alt væk.”

“De fortalte mig, at jeg var heldig, hvis jeg fik to år mere at leve i. Det var noget af en besked. Så galt er det heldigvis ikke gået. Det viser sig, at tumoren vokser meget langsomt. Så mit håb er, at jeg kan dø med den i stedet for at dø af den.”

Siden har Kurt Thorsen også været ramt af en blodprop i hjernen, der betød, at han i et år havde mistet førligheden og var lam i begge ben.

“Med lammelse var jeg ilde stedt. Så jeg måtte på genoptræningscenter i flere måneder. Herefter fandt de offentlige myndigheder en lejlighed til mig i Højbjerg, hvor jeg har boet i de sidste fire år. Efterveerne fra blodproppen kæmper jeg stadig med. Problemerne med bevægelse gør mig just ikke til nogen sprinter. Men jeg går - omend lidt langsomt.”

I fars billede

Som forretningsmand har Kurt Thorsen stået i god lære hos sin far G.A.L. Thorsen - også kaldet for Gale-Thorsen. Faderen havde stor succes som iværksætter og entreprenør. Det var ham, der opfandt metoden til at presse håndvaske ud af stålplader. Han blev landskendt som ham, der kørte rundt i en Cadillac i træsko.

“Min far var en fantastisk forretningsmand og en super god far. Penge interesserede ham som sådan ikke, men han kunne tjene dem helt vildt. Samtidig var han en mand helt nede på jorden. Han havde ingen dyre vaner. Han var tilfreds, hvis han kunne få sig en rugbrødsmad med fedt og spegepølse og en kop kaffe eller en øl.”

“Jeg lærte rigtig meget af min far. Som barn var jeg tit med ham. Han var fyldt med ideer. Han var en iværksætter af Guds nåde samtidig med, at han kunne sælge sand i Sahara.”

Taknemmelig for livet

Barn-domshjemmet lå i Risskov, og det område savner Thorsen i dag, hvor hans anviste ældrebolig ligger i Højbjerg.

“Det kan godt være, at man-ge betragter det som fint at bo i Højbjerg, men jeg er og bliver en Risskov-dreng. Det er dér, jeg hører til. Men når man er blevet ribbet for alt, så bestemmer man altså ikke ret meget selv. Jeg må tage imod det, der bliver mig anvist. Og det var ældreboligen her i Højbjerg. Servicen er fin. SOSU-assistenten kommer og gør rent for mig hver 14. dag.”

“Jeg er i en situation, hvor det ikke nytter at brokke mig. Jeg skal også lige sætte tingene i perspektiv. Lægerne gav mig kun to år at leve i. Nu har jeg foreløbig fået syv år. Så selv om jeg har været ude for modgang, så skal jeg også være taknemmelig. For jeg kunne have været endt som en grønssag eller været død.”

Er du i gang med genoptræning?

“Ikke lige nu. Hvis du tror, at jeg skal til at dyrke en hel masse sport, så er det ikke lige mig. Godt nok har jeg i tidernes morgen spillet tennis i Skovbakken og Risskov og stået på vandski og dyrket alpint skiløb. Jeg må erkende, at jeg er et godt stykke fra formen fra dengang. Da jeg sad i fængsel, var jeg ellers ved at komme i en rimelig god form. Jeg gik tit både fire og fem kilometer om dagen. Og i weekenderne kunne jeg nå op på 15-20 km. Om jeg kommer til at bevæge mig normalt igen? Kun tiden kan vise det. Jeg skal i al fald til at tage mig noget sammen, hvis jeg skal have mere gang i min krop.”

Bank i fængslet

Om sin tid i fængslet fortæller Kurt Thorsen:

“Jeg sad i fem forskellige fængsler. Ikke altid fik jeg en god behandling. En stor del af tiden sad jeg i isolation.”

Året efter han blev fængslet i 2002 blev han overfaldet af to medfanger.

“Jeg havde været på week-end-udgang. Da jeg kom tilbage til fængslet, kom to kolleger ind i min celle. De sagde: “Vi slår dig ihjel.” De mente, jeg havde stukket dem. Den ene slog mig med en brosten. Den anden med en lægtehammer. Ham med lægtehammeren blev ved med at banke løs på mig. Jeg fik kraniebrud og var syg i et helt år og var på sygehus i flere måneder. I slutningen af sygdomsperioden fik jeg lov til at komme hjem til min mor for at restituere. For efterfølgende at komme tilbage til fængslet.”

Selv ude om det

Hvad angår kvinder indrømmer Kurt Thorsen, at han i 2017 gjorde sit livs dumhed.

“Indtil da havde jeg svoret, at jeg til mine dages ende ville blive hos mit livs kærlighed igennem 42 år. Vi har to børn sammen. Men i løbet af 20 minutter røg jeg ind i en hovedløs forelskelse til en yngre kvinde. Jeg var 64 år. Hun 42. Det var spændende og vidunderligt i starten, men det holdt kun i tre år.”

Så du fortro? “Ja, mon ikke. Jeg ønskede efterfølgende at vende tilbage til min ekskone, men det ville hun ikke høre tale om. Hun havde fået en ny kæreste. Så kunne jeg lære det. Nu lever jeg alene. Det er en stor sorg for mig, og jeg tænker tit på, hvor dum jeg var.”

“Heldigvis sørger min ekskone for, at jeg kan være sammen med mine børn hos hende. Det sker til alle højtider. Børnene er nu midt i

trediverne. Det betyder meget for mig, at jeg har en god kontakt med dem.”

“Mit brud med kvinden i mit liv har bittert nok også været et farvel til en stor del af mit sociale netværk. At sidde alene i min lejlighed en lørdag aften, mens de andre hygger sig, rammer mig naturligvis. Og det gør mig ked af det. Omvendt har jeg selv været ude om det. Så ingen skal have medlidenhed med mig.”

Er du ensom? “Nej, jeg er vant til det. Husk på, at jeg har været i en god lære. Jeg har siddet i isolation i næsten tre af de syv år, jeg var inde at ruske, så jeg har en vis rutine i den disciplin.”

Nu er du så kommet videre i livet.

Hvordan er det at rejse med Flex-trafik i stedet for at køre rundt i et dollargrin? “Det er fint nok. Det er jo alligevel umuligt at parkere inde i Aarhus,” smiler Thorsen.

Hvad er dit mål med den sidste del af livet?

“At jeg må være rask, glad og lykkelig. Og så vil jeg da gerne have fundet mig en kæreste. Men det vigtigste for mig er et godt helbred. Som jeg plejer at sige: helbred og kvinder kan tage livet af os mænd, men resten bør højst kunne bekymre os.” ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere “Kurt kommer forbi” historier.

vital.aarhus.dk/portraetter



“JEG FANDT HURTIGT UD AF, AT ALMINDELIGE MENNESKERS UALMINDELIGE HISTORIER VAR MEGET MERE INTERESSANTE.”

VITAL KOMMER FORBI... KURT LETH

Kurt Leth er historien om østjyde-drengen, der i år kan fejre 60-års jubilæum som journalist. En karriere, der gennem årene har ført ham mange veje, hvor han frem for alt har brugt sin stemme til at formidle almindelige menneskers ualmindelige historier.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Michael Drost-Hansen

Mød manden bag mikrofonen og den velkendte stemme: “Jeg er født i Jeksen, hvor min far var købmand. Tidligere havde han været landmand. Efter nogle år flyttede vi til Brabrand og min far blev slagteriarbejder på Jaka. De tre miljøer: landmandslivet, købmand og fabriksarbejder har været godt for mig i min journalistiske færd. Min mor var hjemmegående og

den sødeste, man kunne tænke sig. Hun sørgede i den grad for, at hjemmet hang sammen.”

1965 blev startskuddet til en alsidig og flot karriere som journalist, da en ung Kurt Leth som 18-årig trådte ind ad døren til Skive Venstreblad som journalistelev.

“Der havde jeg størstedelen af min elevtid, de sidste tre måneder var jeg dog på Jyllands-Posten, hvor jeg blev de næste syv år både som sports- og nyhedsreporter. De

år var vigtige i mit liv og med til at forme mig som journalist. Kampen var at være forside-reporter, og det lykkedes langt hen ad vejen, men jeg var ung og vild og ville prøve noget nyt.”

Det blev blandt andet til DR Sporten gennem flere år med både radio og tv - alle ugens dage og tidspunkter. Med tiden sled det for meget på familielivet, så karrieren fik nyt fokus med færre rejser og mindre drøn på, blandt andet som journalist på Radio Midt og Vestjylland.

“At være journalist i Vestjylland var en stor oplevelse. I starten var jeg meget nyhedsmand, men jeg fandt hurtigt ud af, at almindelige menneskers ualmindelige historier var meget mere interessante.”

Og siden gik det slag i slag. Kurt Leth var med til at sætte gang i DR's TV Syd samt TV2's regionale tv. En overgang var den efterhånden erfarne journalist vært på både: “Kurt kommer forbi” på TV OJ og på TV Syds: “Kaffe med Kurt”.

For det er dét, han brænder for, den menneskelige historie, og det er de historier, der har fyldt mest i karrieren gennem de sidste seks årtier og som han i dag også turnerer Danmark rundt med, når han holder foredrag om “typerne”, han har mødt.

Så stort tillykke med jubilæet, Kurt Leth. Vital ser frem til mange flere almindelige menneskers ualmindelige historier. ■

Anbefalede sundhedsapps

Nævnet for Sundhedsapps anbefaler fem sundhedsapps til borgere og sundhedspersoner. Det er ikke dem alle, der vil være relevante for alle.

De anbefalede apps er

- **Min Læge**
nem adgang til kommunikation med egen læge
- **Mine Knogler**
viden om og håndtering af knogleskørhed
- **Stress Autism Mate**
hjælp til håndtering af stress hos voksne med autisme
- **Hedia Diabetes Assistant**
anbefaling af insulindosis
- **SelfBack**
t ræningsprogrammer til uspecifikke lænderygsmerter

W Læs mere
<https://bit.ly/sundhedsapps>

Få hjælp til digital post

Hvis du har udfordringer med at læse og besvare breve og meddelelser sendt digitalt, kan du give en pårørende eller hjælper læse- og skriveadgang til din Digitale Post.

Sammen med din hjælper kan du anmode om læse- og skriveadgang på **borger.dk/digitalhjælp**

Med en læse- og skriveadgang kan din hjælper læse, skrive og besvare den post, du modtager fra kommunen eller hospitalet.

Du kan også få hjælp til at lave få fuldmagt, som giver en anden person lov til at hjælpe dig fx med at melde flytning på borger.dk eller få adgang til sundhedsjournalen på sundhed.dk.

W Find information
borger.dk/digitalhjælp

Rejs med kort eller app fra 2026

I løbet af 2026 udgår det fysiske rejsekort og bliver til en digital rejsekortapp.

Ønsker du fortsat at have et fysisk kort, kan du få et basiskort og tjekke ind på gule standere, som du kender det.

W Læs mere om rejsekortapp <https://bit.ly/rejsekortapp>

W Læs mere om basiskortet <https://www.rejsekort.dk/Basis>

Sådan
installerer du en
app på din mobil
eller tablet

1 Har du en ...

Android (fx Samsung)

Find Play Butik som ikon.



iPhone/iPad

Find App Store som ikon



(Du skal have et Apple-id for at bruge App Store)

Herefter er det samme fremgangsmåde:

- 2 Søg på den app, du gerne vil have, fx "vejrudsigt"
- 3 Tryk på "Hent", hvis appen er gratis eller på appens pris, hvis den koster penge.
- 4 Tryk på "Installer" og acceptér betingelserne for appen.
- 5 (Særligt for iPhone/iPad: Indtast nu kodeordet til dit Apple-id, tryk på "Ok")
- 6 Din app bliver nu installeret.
- 7 Tryk på "Åbn" for at starte appen.

Opdatér dine apps ind imellem i Play Butik eller App Store, hvor du har installeret dem. Som oftest får du automatisk besked, når der er en opdatering.

W Læs mere om apps hos Ældresagen
<https://bit.ly/installerenapp>

W Læs om sikkerhed på nettet
<https://bit.ly/sikkerhedpaanettet>

Tilbud om støtte og rådgivning til pårørende:

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du ønsker en samtale.

→ Center for Pårørendesamarbejde
Ankersgade 21, lokale 8 og 9, 8000 Aarhus C

Pårørende vejledere:



**Lone Bisgaard
Henriksen**
tlf. 41 87 32 20,
mail: lbh@aarhus.dk



**Sussi Egelund
Schmidt**
tlf. 41 85 78 72
mail: esus@aarhus.dk

Løntilskud / kvoteskånejob for førtidspensionister

Vi kan tilbyde job i

Butiksbranchen • Køkken/Kantine
Pedelområdet • Kontor • Rengøring

Start på forløb

4 ugers virksomhedspraktik med mulighed for ansættelse i kvoteskånejob / løntilskud

Timeantal: Variabelt

Lønniveau: Efter aftale

Kontakt

løntilskud

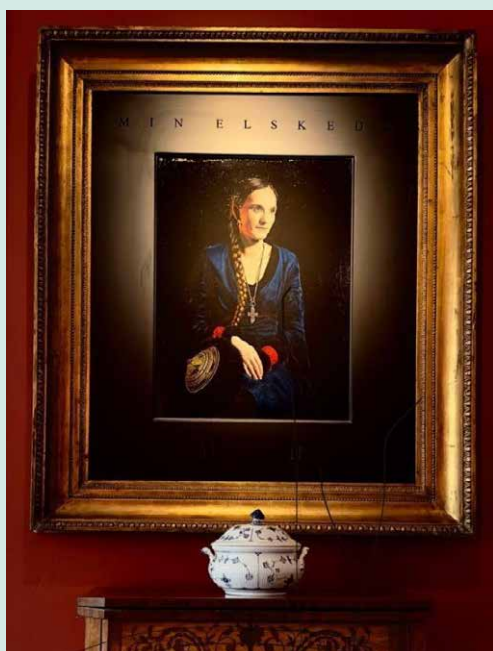
Vitta Schmidt, 2920 8335

kvoteskånejob

Maria Overgaard Jakobsen, 5157 6161

Jobcenter Aarhus,

Silkeborgvej 622, 8220 Brabrand



Thomas Kluge: 'Min elskede Anna', 2010. Privateje

Mød kunstneren Thomas Kluge – og oplev hans nye udstilling på Skovgaard Museet i Viborg
"Thomas Kluge. Det stille liv – i tid og rum" er titlen på den fascinerende udstilling. Vi ser også Sortebrødre kirken.
Bustur: Torsdag 30. oktober

Kultur X pressen Aarhus

TILMELD DIG – og FÅ NYHEDSBREVET:

www.kulturxpressen-aarhus.dk

Tlf. 2425 0665 / 2636 1975 - info@kulturxpressen-aarhus.dk

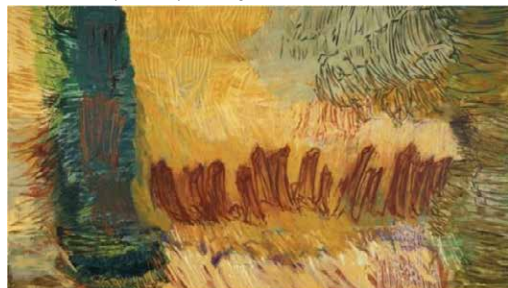
Oplev Aalborg Kloster og Per Kirkeby udstilling på KUNSTEN

Besøg det velbevarede Helligåndskloster, med både smukke hvælvede sale og spændende kalkmalerier. Oplev den fine soloudstilling med Per Kirkeby på KUNSTEN i Aalborg. Ekspresion, natur, skønhed. Det er maleri med stort M.

Bustur: Torsdag 20. november

Turledere: Kunsthistoriker Gitte Tandrup og historiker Steen Ivan Hansen

© Per Kirkeby Estate. Portugalien, 2008. Louisiana Museum of Modern Art
Kalkmaleri fra Kapitelsalen på Aalborg Kloster. Foto: Steen Ivan Hansen



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

En ny ældrelov trådte i kraft 1. juli 2025. Men hvad betyder loven for dig, der allerede modtager pleje og praktisk hjælp - eller måske får brug for det i fremtiden? Vi har samlet de vigtigste informationer, du skal vide om ældreloven, her.

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

Helhedspleje

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

Mere selvbestemmelse

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

Et fast og tværfagligt team af medarbejdere

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

Det hele sker ikke på én gang

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

Hvem omfatter ældreloven?

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



For mere information

🌐 Besøg vores hjemmeside: www.aarhus.dk/aeldrelov

Har du generelle spørgsmål vedrørende ældreloven og helhedspleje i Aarhus Kommune, kan du også skrive til: aeldrelov@mso.aarhus.dk

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



Vi flytter for dig med omtanke, omhu og nærvær

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

53 30 53 70

RISSKOVFLYTTEFORRETNING.DK



Personlig og tryk rengøringservice

DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

TLF. NR 22 82 83 21



Er du 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 rengøringservice,
der efterlader dit hjem skinnende rent og
indbydende.

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

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

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

Ældrerådsvalg 2025 i Aarhus

39 kandidater har meldt sig, og på de følgende sider kan du læse en kort præsentation af hver enkelt og lidt om, hvad de gerne vil være med til at sætte fokus på og arbejde for, hvis de bliver valgt ind i Ældrerådet.

Husk
at stemme den
18. november.



Ældrerådet spiller en vigtig rolle i Aarhus Kommune og er med til at forme fremtiden for kommunens ældre ved at rådgive byrådet om ældrepolitiske emner og sikre, at ældres stemme bliver hørt.

Fra tre uger før valget kan du stemme til Ældrerådsvalet. Det kan du gøre på seks steder i Aarhus: Dokk1 samt lokal-

bibliotekerne i Åby, Viby, Risskov, Højbjerg og Gellerup. Derudover indhentes der stemmer på alle plejehjem.

Har du på grund af helbredet brug for at stemme i dit eget hjem, kan du bestille hjemmebesøg. Du skal blot tilmelde dig senest den 9. november. Læs mere om hvordan på hjemmesiden herunder.



Læs mere om valget, hvordan du stemmer, hvor og hvornår samt en længere præsentation af kandidaterne på

aarhus.dk/kandidater



Ældreråd valg 2025

Kandidaterne: Hvorfor stiller du op til Ældrerådet?



**Torben Axel
Hartmann,
Brabrand**

Fordi jeg som aktiv pensionist har mange erfaringer at trække på. Jeg kender plejehjem og folkehuse gennem mine besøg og arrangementer og har lang erfaring fra råd og foreninger, bl.a. Integrationsrådet, Forældrenævnet, Ældresagen, Danske Handicaporganisationer og Høreforeningen. Det giver mig et solidt grundlag for at arbejde til gavn for ældre i Aarhus og styrke vores fælles stemme.



**Karen Juul,
Brabrand**

Fordi jeg gennem et langt arbejdsliv på ældreområdet har set udviklingen indefra – som rengøringsassistent, sygehjælper, SOSU-assistent, leder af hjemmeplejen og forstander på plejehjem. Jeg har fulgt forandringerne siden 70'erne og kender både praksis og politik gennem otte år i Aarhus Byråd. Erfaringen giver mig lyst og grundlag for fortsat at arbejde for bedre vilkår for ældre.



**John
Christiansen,
Aarhus C**

Fordi jeg gennem snart fire år som næstformand i Ældrerådet har oplevet, hvor vigtigt et tæt samarbejde med Sundhed og Omsorg er, og hvordan ældre kan få reel indflydelse. Erfaringen har vist mig værdien af at arbejde for velfærd på alle områder – fra støtte og hjælp i eget hjem til gode plejehjem med veluddannet personale, mobilitet og brug af velfærdsteknologi.



**Inge Lise
Johansen,
Brabrand**

Fordi jeg ser den stigende alderisme som et alvorligt problem. Alder er ikke det samme som forfald, og ældre er hverken svage eller en byrde. Jeg tror på, at man aldrig bliver for gammel til at have det godt, og at ældre skal have reel indflydelse på deres hverdag – fra maden, de spiser, til muligheden for at bevare frihed med gratis offentlig transport, der også mindsker trængslen i midtbyen.



**Ivan Dybvad,
Mårslet**

Fordi jeg altid har haft stor interesse for samfundets udvikling, både lokalt og nationalt, og gennem mange år har arbejdet i bestyrelser og udvalg. Erfaringen som bl.a. hovedformand for den lokale idrætsforening, formand for fællesrådet og for DGI Aarhus-egnen har givet mig indsigt i fællesskaber og demokrati. Det motiverer mig til at stå på de svageste ældres side og kæmpe for dem med størst behov.



**Arne Kjær,
Beder**

Fordi jeg vil arbejde for flere seniorvenlige boliger, så ældre kan flytte til mindre boliger og give plads til børnefamilier; styrke den offentlige transport fra lokalområderne og forbedre infrastrukturen i Aarhus, videreudvikle folkehusene, så de bliver endnu stærkere mødesteder, der skaber fællesskab og livskvalitet for ældre i hele kommunen. Seniorer skal ses som en ressource og ikke en byrde.



**Bent
Sundgaard,
Højbjerg**

Fordi jeg ønsker at bruge mine erfaringer til at skabe bedre vilkår for ældre i Aarhus. Jeg har arbejdet frivilligt i Natteravnene, Sind og Hjerteforeningen, hvor jeg har bidraget til tryghed, støtte og fællesskab. Jeg har samarbejdet med politikere, udviklet netværk og været aktiv i lokalsamfundet, og jeg vil sikre, at ældres stemme bliver hørt, respekteret og får reel indflydelse i kommunen.



**Jette
Laumand,
Aarhus V**

Fordi jeg med mange års ledelseserfaring (40 år) inden for plejehjem, hjemmepleje og sygepleje har oplevet, hvor vigtigt det er, at politik omsættes til virkelighed. Jeg vil med min viden og indsigt bidrage til, at ældre møder værdighed, livskvalitet og tryghed i hverdagen, med særlig fokus på demens, forebyggelse af ensomhed, og stærke fællesskaber for seniorer.



**Flemming
Hintze Thisted,
Sabro**

Fordi jeg vil sikre, at de nye ældre- og sundhedslove bliver fulgt tæt - ældreboliger, man har råd til og lyst til at bo i. Være bindeled i ældre- og handicappolitik og sikre begge grupper god adgang i midtbyen og i hele mobilitetsplanen. Hjælp til alle - teknologi kun, når man kan. Kontakt til kommunen skal fungere både skriftligt, telefonisk og personligt. Bevar folkehuse MED caféer i ydre Aarhus.



**Lone Susanne
Svinth,
Malling**

Fordi jeg synes, at ældre fortjener tryghed, værdighed og indflydelse. Efter tre perioder i Ældrerådet og 12 år i plejehjemsbestyrelser ved jeg, hvad der virker og hvad der bør styrkes. Jeg vil arbejde for bedre pleje, omsorg, tættere pårørendesamarbejde og løsninger, der støtter de mest sårbare samt giver selvhjulpne 60+ rammer for et aktivt, trygt ældreliv. Stem på mig for seriøsitet og handlekraft.



**Pia Johansen,
Højbjerg**

Fordi jeg mener, at Aarhus i højere grad skal vende blikket mod sine egne borgere, især de ældre. Vi har længe fokuseret på byens ydre, men det afgørende er trivsel, ordentlighed og værdighed i hverdagen. Jeg er drevet af ønsket om, at ældre skal behandles med respekt, sikres gode rammer og opleve, at deres behov står centralt, når byen udvikler sig.



**Knud N.
Mathiesen,
Brabrand**

Fordi jeg mener, at ældre og psykisk handicappede skal have mere tryghed. Otte års erfaring i byrådet har givet mig indsigt i, hvor meget der kan gøres bedre. Plejehjem skal være trygge også for dem, der bor alene, hjemmeplejen skal styrkes, og hospicepladserne er for få. Samtidig er det urimeligt, at pensionister ikke følger med lønudviklingen, mens andre får store lønforhøjelser.



Marianne Petersen,
Aarhus V

Fordi jeg har lært, at tålmodighed og en kop kaffe kan løse meget. Erfaringen som pædagog og mange år i kolonihaveforeningens bestyrelse har givet mig blik for fællesskab, nærvær og praktiske løsninger. Det motiverer mig til at arbejde for, at ældre i Aarhus får gode vilkår, reel indflydelse og plads til at leve livet - uden unødigt bureaukrati, men gerne med lidt ekstra kage til møderne.



Jytte Wissendorff,
Aarhus C

Fordi jeg har overskud af energi, og fordi jeg har meget fokus på byudvikling og trafikforhold. Jeg ønsker, at Aarhus er en attraktiv by for alle, en by, hvor også ældre kan bo, komme til og komme rundt, så de kan nyde byens mange tilbud. Også ældre med stram økonomi og nedsat mobilitet. Jeg har 55 års alsidig erfaring fra arbejdsmarkedet suppleret med mange års erfaring som pårørende til ældre.



Peter Ølgaard,
Aarhus V

Fordi jeg har et langt arbejdsliv som tillidsrepræsentant og fagligt aktiv bag mig, og i dag er formand for seniorerne i Uddannelsesforbundet samt engageret i Faglige Seniorer. Den erfaring har givet mig blik for, hvor vigtigt det er, at ældre får gode boliger, tryk pleje og omsorg, adgang til fællesskaber, kultur og transport - og at både folkehuse og personalets arbejdsvilkår værnes om.



Benny Svinth Nielsen,
Beder

Fordi jeg med syv års erfaring fra plejehjemsrådet på Skovvang, senest som formand, vil arbejde for bedre forhold for demensramte, pårørende og ældre med behov for hjælp. Som frivillig i Alzheimerforeningen har jeg set behovet for at støtte op om aktiviteter for ældre. Med min IT-baggrund vil jeg desuden sikre, at velfærdsteknologi bruges fornuftigt og med fokus på livskvalitet frem for sparekrav.



Jørgen Juul Pedersen,
Skæring

Fordi jeg i mere end 16 år som frivillig i lokalcentre og folkehuse har oplevet, hvordan skiftende politiske projekter ofte rammer de ældre. Jeg er drevet af ønsket om at sætte fokus på deres virkelige behov. Jeg har set, hvor stor betydning fællesskab og aktiviteter har for både stærke og svage ældre, og mit engagement i idrætsforeninger har givet mig et solidt afsæt til at arbejde for netop dette.



Jan Radzewicz,
Aarhus C

Fordi jeg gennem 12 år i Ældrerådet, heraf 10 som formand, har oplevet, hvor vigtigt det er at stå vagt om ældres vilkår. Mit engagement bygger på ønsket om at gøre Aarhus til et godt sted at blive ældre - både for dem, der modtager pleje og omsorg, og for de mange, der er selvhjulpne. Det handler om selvbestemmelse, værdighed, kvalitet, fællesskab og kampen mod ensomhed.



Bjarne Friis Sørensen,
Aarhus Ø

Fordi jeg gennem otte år som medlem af Ældrerådet har fået solid erfaring, vil jeg igen bidrage til at styrke ældres vilkår i Aarhus. Jeg ser det som afgørende, at den nye ældrereform bliver gennemgået grundigt, så vi sikrer fokus på selvbestemmelse, bedre inddragelse af pårørende og reelle forbedringer i hverdagen for de ældre, der er afhængige af pleje og støtte.



Kirsten Engell,
Stavtrup

Fordi jeg mener, at ingen aarhusborger skal frygte alderdommen eller en flytning til plejehjem. Ældrerådserfaringen har vist mig, hvor vigtigt det er at skabe rammer, der giver psykologisk tryk for borgere, pårørende, medarbejdere og ledere. Jeg er optaget af stærke fællesskaber, meningsfulde aktiviteter for seniorer og at sikre sammenhæng mellem sundhedsloven og ældreloven, så ældre mødes med værdighed.



**Anne Grethe
Borghelt,**
Egå

Fordi jeg gennem otte år i Aarhus Ældreråd har oplevet, at vores arbejde gør en reel forskel. Det kræver tid og kræfter, men det er det hele værd, når vi bliver lyttet til. Jeg vil fortsat styrke borgernes stemme ved at arbejde for mere borgerinddragelse, større synlighed og bedre vilkår, så ældres interesser tydeligt kan præge de vigtige beslutninger, der træffes i Aarhus Kommune.



Gitte Rohde,
Aarhus C

Fordi jeg gennem 43 år som sygeplejerske og senere lektor har opnået stor viden om ældreområdet og sundhedsvæsenets udfordringer. Jeg har arbejdet i praksis, forskning og uddannelse, skrevet faglige bidrag om pleje til ældre og fulgt tæt, hvordan kommunerne løfter opgaven. Jeg ønsker at bruge denne brede erfaring til at sikre kvalitet, værdighed og forebyggelse i ældres liv.



**Stinne
Møller Eriksen,**
Aarhus C

Fordi jeg vil videreføre mit arbejde i rådet. Som SOSU-assistent kender jeg ældres hverdag – også dem med færrest ressourcer. Rådet er en stærk partner for byrådet i den demokratiske samtale. Vi har haft indflydelse på byens udvikling, når det gælder sager som bevarelse af Folkehusene, og vil også fremover have et vågent øje på byens udvikling, eksempelvis letbanen gennem Park Allé og Rådhuspladsen.



**Sven
Nicolaisen,**
Viby J

Fordi jeg tror på tillid, sund fornuft og hjertet med i alt arbejde for ældre. Erfaringen fra fire år i Ældrerådet har vist mig, at respekt for både medarbejdere og borgere skaber bedre løsninger end regneark og rapporter. Ældre skal mødes som mennesker med behov for omsorg, støtte og værdige livsbetingelser, og jeg giver gerne konstruktiv kritik, når politikere og embedsfolk glemmer dette.



Leif Elkjær,
Højbjerg

Fordi jeg som ældre med ingeniørmæssig interesse i byens udvikling mener, at der er brug for en mere tidssvarende kollektiv trafikmodel. Ældre skal nemt kunne færdes på kryds og tværs i byen og gøre det til et oplagt valg at benytte offentlig transport og lade bilen stå hjemme. Samtidig vil jeg arbejde for, at kapitalinteresser ikke modarbejder borgernes interesser i boligplanlægningen (ældreboliger).



**Peer
Jespersen,**
Hasselager

Fordi jeg vil sikre, at kommunen får det bedste grundlag til at videreudvikle ældrepolitikken, så det at blive og være gammel i Aarhus er både godt, trygt og værdigt - uanset om man er selvhjulpent eller har behov for hjælp. Implementeringen af ældre- og sundhedslovene skal følges tæt. Jeg er næstformand i Ældre Sagen Aarhus og i Ældrerådet vil jeg være med til at sikre, at ældre bliver hørt.



Bo Nordby,
Tranbjerg

Fordi jeg vil bruge min viden og erfaring til at skabe livskvalitet og et værdigt ældre liv for alle ældregrupper. Mit grundlag er frivilligt arbejde med demens som instruktør, forebyggelse af ensomhed som læseguide og demonstration af velfærdsteknologi. Jeg har desuden otte års erfaring fra Frivilligrådet, heraf fire som formand, samt 34 år som rektor for Bioanalytikeruddannelsen.





**Carsten Borup,
Beder**

Fordi jeg er ALDERSAKTIVIST og vil repræsentere det store flertal af ældre, der er aktive, samfundsengagerede og kreative. De nye ældre, der ikke forstår sig selv som tidligere tiders gamle. Jeg vil et aldersopgør, hvor vi møder hinanden uden at tænke på alder. Aarhus skal gå forrest i opgøret med aldersfordomme og skabe gode vilkår for ældres trivsel og livskvalitet. Alder er ingen dom. Lev livet!



**Toni
Schorpen,
Aarhus N**

Fordi jeg gerne vil arbejde for værdig ældrepleje, bedre individuel omsorg, mere aktivering, selvbestemmelse og flere valgmuligheder. Genindførelse af klippekortet. Sang, samvær og fysisk aktivitet er ofte bedre end medicin. Ligeledes bedre kost, sundere, mere grøn og velsmagende. Bedre seniorboliger med større variation. Har baggrund som jurist og indsigt som nær pårørende til plejehjemsbeboere.



**Kurt Nielsen,
Aarhus C**

Fordi jeg ønsker, at Aarhus fortsat skal være en god by at blive ældre i. Jeg har oplevet, hvor vigtigt det er, at digitaliseringen ikke efterlader nogen bagud, at mobiliteten er tryk, og at fællesskaber kan modvirke ensomhed. Erfaringen som sygehusdirektør og frivillig har vist mig betydningen af flere varme hænder, en værdig overgang fra sygehus til pleje og respekt for medarbejdere uanset baggrund.



**Peter
H. Larsen,
Højbjerg**

Fordi jeg har fokus på, at vi ældre borgere er forskellige. Derfor vil jeg arbejde for, at vi har mulighed for fortsat at udfolde os, leve og bo, som vi ønsker, og være sikre på adgang til gode støtte-, hjælpe- og plejemuligheder, når/hvis behovet opstår. Og jeg vil arbejde for, at Byrådet prioriterer holdbare løsninger med tanke på, at vi de næste mange år bliver et stigende antal ældre i kommunen.



**Anne Kjeld
Pedersen,
Hasselager**

Fordi jeg vil bruge min erfaring som pensioneret skoleleder og tidligere formand for Lev Aarhus til at sikre bedre vilkår for ældre. Jeg vil arbejde for værdig ældrepleje til de mest sårbare, bekæmpe ensomhed og styrke sundhed og forebyggelse. Samtidig vil jeg have fokus på, at digitalisering ikke udelukker ældre, og at både plejehjemsbeboere og ældre i eget hjem får trykke og værdige forhold.



**Gorm Nielsen,
Åbyhøj**

Fordi jeg ved, at den 3. alder bringer forskellige udfordringer og glæder. Jeg vil, at Ældrerådet bliver en tydelig, stærk og konstruktiv stemme, der arbejder offensivt og engageret på at sikre respekt om og værdighed for alle ældre borgere. Ældrerådet skal bringe urimeligheder for dagens lys og aktivt stille forslag til omfanget og kvaliteten af velfærdssamfundets tilbud til aldersgruppen 60+.





**Karin Mårup,
Brabrand**

Fordi jeg ønsker en bedre hverdag for ældre i Aarhus. Pleje og omsorg skal styrkes, så livskvaliteten øges, og maden skal være mere varieret og indbydende. Jeg tror på værdien af frivillige, der kan skabe fællesskab og nærvær. Samtidig er god mobilitet afgørende, og derfor er bedre flextrafik, bustrafik og trygge trafikforhold i midtbyen vigtige for ældres mulighed for at deltage aktivt i byens liv.



**Knud
Østergaard,
Aarhus C**

Fordi jeg har oplevet, at ældres stemme gør en forskel, når den bliver hørt. De sidste fire år har jeg arbejdet med høringsvar til Byrådet og deltaget i udvalgsarbejde, bl.a. om bolig og samfund. Jeg er særligt optaget af ældreboliger, folkehuse og værdien af fællesskab, og det er med stolthed, at jeg var med til at redde folkehusene fra lukning. Erfaringen giver mig indsigt i de ældres hverdag.



**Magdalene
Svendsen,
Aarhus N**

Fordi jeg har fem års erfaring i Ældrerådet, hvor jeg har bidraget til høringsvar og samarbejde med Byrådet, kender jeg de udfordringer, ældre møder. Som tidligere socialchef har jeg stor indsigt i sundheds- og omsorgsområdet, og mit engagement udspringer af arbejdet med plejehjem, hjemmepleje, pårørendesamarbejde og velfærdsteknologi – altid med fokus på tryghed, værdighed og livskvalitet.



**Margrethe
Bogner,
Mårslet**

Fordi fire år i Ældrerådet har for mig bevist rådets berettigelse og indflydelse på beslutninger i Byrådet, fx at sikre folkehusenes fremtid og handicapegnet udvidelse af "Fristedet". Aarhus Kommune er en god kommune at blive gammel i, men der er fortsat grobund for forbedringer. Reforme og nye tiltag kræver stor opmærksomhed, altid med fokus på tryghed, værdighed, selvbestemmelse og livskvalitet.



**Birte Nørgaard
Mikkelsen,
Viby J**

Fordi jeg ønsker indflydelse på de beslutninger, der former ældreområdet i Aarhus. Når vi bliver flere ældre, er det afgørende, at kvaliteten i plejen styrkes. Med mange års erfaring fra Region Midtjylland, hvor jeg koordinerede praktik på velfærdsuddannelserne, ved jeg, hvor vigtigt veluddannet personale er. Jeg vil sikre, at reforme og nye tiltag omsættes til reel tryghed og bedre vilkår for de ældre.



**Else Maria
Skjødt,
Beder**

Fordi jeg vil skabe fællesskab og netværk for ældre med nærvær, tryghed og et aktivt seniorliv som fundament. Jeg kæmper for en værdig ældrepleje med faglighed og respekt, bygget på min erfaring som sygeplejerske. Jeg er vant til dialog med kommunen om konkrete løsninger og vil sikre, at beslutninger træffes med fokus på trivsel, livskvalitet og på at løse manglen på uddannet personale.

Læs mere om valget, hvordan du stemmer, hvor og hvornår samt en længere præsentation af kandidaterne på

aarhus.dk/kandidater



Gør din stemme gældende

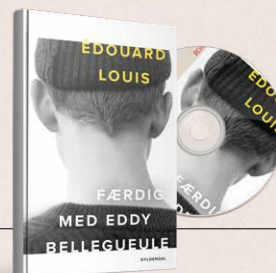
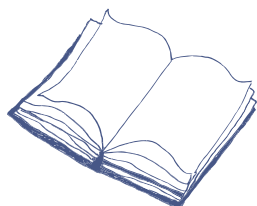
Hvordan gør man sin stemme gældende i en verden, der ofte larmer mere end den lytter? Her får du fem stærke anbefalinger, der på hver sin måde viser, hvordan mennesker – unge som ældre – finder modet til at tale, skrive, synge og protestere. Vi bevæger os fra Édouard Louis' rå og ærlige opgør med en voldelig opvækst til Zar Paulos skarpe og satiriske popkritik af digitaliseringens tomhed. Nogle stemmer har været tavse i årevis, før de endelig får plads – som i fortællinger om svigt og overgreb. Andre træder frem tidligt og insisterer på at blive hørt, som de unge, der taler om klima og fremtidens håb.

Uanset om stemmen kommer til udtryk gennem litterære erindringer, musikalsk satire eller dokumentarisk aktivisme, er de følgende anbefalinger værd at fordybe sig i. De rummer både eftertanke, engagement og en påmindelse om, at det aldrig er for sent at sige noget vigtigt.

Kig forbi dit lokale bibliotek, find en anbefaling der taler til dig, og lad dig fordybe i fortællinger, der rører, rusker og giver stof til eftertanke.

God fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman



Færdig med Eddy Bellegueule af Édouard Louis (2015)

Bog, e-bog, lydbog, 219 sider

Édouard Louis' debutroman er en selvbiografisk skildring af en opvækst i Nordfrankrigs arbejderklasse, præget af homofobi, vold og social armod. Bogen beskriver med brutal ærlighed, hvordan Louis som ung homoseksuel forsøger at tilpasse sig et machopræget miljø, men ender med at bryde med sin baggrund. Romanen er både rystende og litterært stærk, og den har med rette vakt stor debat og international anerkendelse. Bogen er den første i en række af romaner om den unge franske forfatterstjerne Édouard Louis' liv og opvækst.



Roman



En pige forlod værelset (2024) af Ulrikka S. Gernes

Bog, e-bog, lydbog, 336 sider

En fjortenårig forlod pigeværelset i 80'erne og vender nu tilbage med sin rystende historie om grooming og svigt. Ulrikka S. Gernes' roman er en fiktiv, men stærkt selvbiografisk inspireret fortælling om grooming og overgreb i 1980'ernes kunstmiljø. Den fjortenårige Tanja indleder et forhold til en ældre forfatter, hvilket skildres med barnets stemme og poetisk følsomhed. Romanen er en vigtig stemme i litteraturen om seksualiseringen af pigekroppen og formår at belyse magtmisbrug og svigt med stor litterær kraft og psykologisk dybde.



Podcastserie



Alt om kvindeliv i litteraturen (2022)

af Lise Lotte Frederiksen

45 min.

Podcastserien "Alt om kvindeliv i litteraturen" med Lise Lotte Frederiksen undersøger kvinders repræsentation i engelsksproget litteratur, fra Jane Austen til Sally Rooney. Serien kombinerer litterær analyse med kulturkritik og formidler komplekse temaer som moderskab, identitet og samfundsroller. Hun undersøger, hvorfor forfatterne skriver, hvordan de skriver, og hvad de skriver om livet som kvinde. Podcasten kan findes og lånes på eReolen.



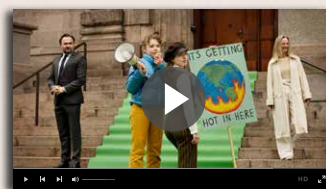
Album



Elendig software (2022)

af Zar Paulo

Zar Paulos debutalbum Elendig Software er en ambitiøs og velproduceret sammensmeltning af dansksproget elektropop og rock med klare 80'er-referencer. Albummet er præget af fængende melodier, stadionklare omkvæd og en tekstlig balance mellem satire og alvor. Sange som Klap for fædrelandet og Stop Believing kombinerer samfundskritik med popæstetik, mens Interessantman og Tæt på paradiset udvider paletten med britpop og eurodisco. Albummet fremstår som en nyklassiker i dansk rock. Lyt til albummet og lån vinylen med hjem fra Aarhus Bibliotekerne.



Dokumentarfilm



70/30 (2021)

af Phie Ambo

Se den på Filmstriben / 98 min.

I 2019 gik tusindvis af danske børn og unge på gaden. De droppede skolen for at demonstrere for klimaet, mobiliserede deres forældre og bedsteforældre og krævede handling NU! Phie Ambos dokumentar følger tilblivelsen af Danmarks klimalov fra 2020, der skal reducere CO₂-udslippet med 70 procent inden 2030. Filmen giver et sjældent indblik i politiske forhandlinger og aktivistisk pres. Den balancerer idealisme og pragmatisme og fungerer som både demokrati-hyldest og systemkritik. Filmen er frit tilgængelig for biblioteksbrugere gennem Filmstriben.

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/anbefaleroktober



JULE- OG NYTÅRSREJSER + skønne forårsrejser

**Stort
Julekatalog**
Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk



Julemarkeder LÜBECK

Miniferie til hyggelige Lübeck i det skønne Nordtyskland med besøg ved julemarkederne i Lübeck og Flensburg.

Buskørsel, dansk rejseleder, hotelovernatning, halvpension og udflugter (ex entreer) er inkluderet. *Masser af afgange i december.*

2 dage. Fra kr. 1.295,-

BERLIN

Skøn rejse til den flot julepyntede storby Berlin og de mange seværdigheder samt dejlige julemarkeder overalt i byen.

Busrejse, dansk rejseleder, centralt hotel med morgenmad og udflugter er inkluderet. *Rejs d. 23/11, 28/11, 30/11, 5/12, 7/12, el. 12/12.*

3 dage. Fra kr. 2.195,-

Jul og Nytår JULETOGT

Hyggeligt flodkrydstogt på Rhinen, fra Köln via Bonn, Mainz og Koblenz til Duisburg. Vi nyder stemningen, de julepyntede byer og vores hyggelige skib. Busrejse, krydstogt, julemiddag, lækker pension om bord, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. *Rejs d. 22/12.*

6 dage. Fra kr. 8.595,-

BERLIN NYTÅR

Ønsker man et flot og festligt nytår er Berlin det rette sted at være. Vi fejrer nytåret på La Cantina Rosso, hvor vi spiser en god 3-retters nytårsmiddag. Busrejse, nytårsmiddag, morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs d. 30/12.*

4 dage. Fra kr. 3.995,-

Langtidsferie 25 dage

En langtidsferie med bus er for dig, som elsker at have god tid på ferien. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

TOLO - Grækenland

25 dg. Bus, hotel og ½ pension inkl.
Rejs 1/3 el. 25/10. Fra kr. 14.395,-

COSTA DEL SOL

25 dg. Bus, hotel og ½ pension inkl.
Rejs 1/3 el. 25/10. Fra kr. 14.495,-

SICILIEN

25 dg. Bus, hotel og ½ pension inkl.
Rejs 1/3 el. 25/10. Fra kr. 14.795,-

AMALFIKYSTEN

25 dg. Bus, hotel og ½ pension inkl.
Rejs 1/3 el. 25/10. Fra kr. 16.495,-

Blomsterrejser i Holland

FLODKRYDS

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Busrejse, togt med pension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. *Rejs 21/3, 28/3, 4/4, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5.*

6 dage. Fra kr. 5.995,-

BEEKBERGEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og blomsterparken i Keukenhof. Busrejse, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 29/3, 2/4, 6/4, 13/4, 17/4 (4 dg), 20/4, 27/4 el. 4/5.*

5 dage. Fra kr. 3.395,-

Opsamling i hele landet



riis rejser
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

RixTANDteknik

– tilbyder alle former for tandprotesebehandling

Vi gir dig ét SMIL!

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

GRATIS
konsultation
RING!

» Læs vores case; RixTANDteknik.dk

Aut. Klinisk tandtekniker

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



Klinikken er lettilgængelig
for kørestolsbrugere.

Vi er medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere

Omsorgsfuld helhedspleje

Vidste du at der Frit Valg af helhedspleje i Aarhus Kommune?

Hvis du som borger i Aarhus Kommune er bevilget helhedspleje, kan du frit vælge Svane Pleje – uden at koster dig noget.

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- ♥ Professionel helhedspleje
- ♥ Smil og nærvær
- ♥ Fleksibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- ♥ Mulighed for at tilkøbe ekstra hjælp

Vi værner om dig som borger og sætter altid dine behov og ønsker i fokus.

Du er altid velkommen til at ringe og høre hvordan vi kan hjælpe dig på tlf. 87 70 60 10. Læs mere på svanepleje.dk