

FEBRUAR

Vital

2026

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

MEK PEK:

Han er født til scenen

SIDE 10



+

MØD DET NYE
ÆLDRE RÅD

SIDE 42

KÆRLIGHED PÅ
PLEJEHJEM

FRA VERDEN RUNDT
TIL HINANDEN

SIDE 24



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Digitale løsninger

giver plads til selvbestemmelse og handlekraft

At høre til er noget af det mest grundlæggende i livet. At føle sig hjemme og have kontrol over sin hverdag og mulighed for selv at træffe valg skaber tryghed og trivsel. I Sundhed og Omsorg arbejder vi hver dag på at understøtte borgernes selvbestemmelse. Vores arbejde med digitale løsninger og hjælpemidler er ingen undtagelse.

Det skal give mening

Digitale løsninger og hjælpemidler skal altid bruges på en måde, der giver mening for den enkelte. Det handler ikke om at erstatte fysisk omsorg, men om at supplere med nye løsninger, når det kan være en støtte og glæde i hverdagen.

I Sundhed og Omsorg er vi for eksempel ved at implementere medicinteknologi, der kan give støtte til at indtage medicin korrekt og rettidigt. Dette suppleres af vores e-team, der både tilbyder planlagte virtuelle hjemmebesøg og at hjælpe i udfordrende situationer, for eksempel i forbindelse med anvendelsen af medicinteknologien. Begge løsninger tilbyder en mulighed for at opleve den livsglæde, der ofte følger med at kunne være selvhjulpne.

Et andet eksempel er Min Dialog, der giver adgang til egen journal i det system, som medarbejderne i Sundhed og Omsorg bruger. Via adgangen kan man skrive til medarbejderne, se hvad der er noteret i ens journal og selv booke eller aflyse besøg. Det giver frihed og medbestemmelse i hverdagen. Små ting, der kan gøre en stor forskel for, hvordan man oplever at høre til og have kontrol og selvbestemmelse.

Mennesker først. Teknologi som støtte

De teknologiske muligheder udvikler sig hele tiden, og det samme gør vores arbejde med at udnytte muligheder til at give aarhusianerne de fordele, som de tilbyder. Vi er meget optaget af at inddrage aarhusianerne i vores arbejde, så vi får en fælles forståelse for, hvad der opleves som livskvalitet, og dermed hvordan vi bedst tager de nye løsninger i brug. Teknologi skal aldrig erstatte den menneskelige kontakt og følelsen af at høre til.

God fornøjelse med dette nummer af Vital. Her kan du komme tæt på mennesker og høre deres forskellige historier om, hvad der skaber glæde, tryghed og følelsen af at høre til i hverdagen.



Med venlig hilsen

Signe Rønn Sørensen

Forvaltningschef for Digitalisering,
Velfærdsteknologi og Hjælpemidler



Find flere
historier på
vital.aarhus.dk

Vital

Redaktion

Maria Fast Lindegaard

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 fire
gange årligt til kommunens
seniorer: Medio februar, maj,
august og november.

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

Tryk

Tryk: Bording Danmark A/S

Oplag: 61.000

Forsidebillede:

Michael Drost-Hansen



INDHOLD



Sådan scanner du en QR-kode

1. Åbn dit kamera på din smartphone.
2. Hold det over QR-koden.
3. Klik på koden, som åbner et link.

ARTIKLER

- 10 **Portræt:** Mek Pek
- 16 **Perspektiv:** At høre til er vigtigt for vores mentale sundhed
- 18 **Voxpop:** Hvor hører du til?
- 20 **Portræt:** Et hjem skabt af fællesskab
- 24 **Portræt:** Fra verden rundt til hinanden
- 26 **Portræt:** "Jeg savner én, der kender mig"
- 30 **Reportage:** Et hus fyldt med liv, kultur og fællesskab
- 50 **Kurt kommer forbi:** Flemming Knudsen
- 54 **Ældrelov i praksis:** "Vi skal vænne os til at tænke anderledes"

ANDET GODT

- 04 **Leder**
- 05 **Indhold og kolofon**
- 06 **Vær med**
- 09 **Information til dig**
- 22 **Borgerservice:** Hvor kan jeg henvende mig?
- 33 **Sundhedstilbud**
- 40 **Folkehuse oversigt**
- 41 **Frivilligkonsulent oversigt**
- 42 **Ældreråd:** Mød Aarhus' nye ældreråd
- 53 **Teknologi til din hverdag:** Bliv beredt med DokkX
- 56 **Bibliotekerne anbefaler**

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 36 **Folkehusene:** Nytilflytternes vej ind i nye fællesskaber
- 44 **Demenskor:** Når ordene svigter, synger Lisbeth
- 48 **Sundhed:** "Mange planlægger hele deres dag efter toilettet"

Bestil/afbestil Vital-magasinet

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

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

VÆR MED

Aktiviteter
nær dig

FÆLLESSKAB I FOLKEHUSENE



Kom til koncerter i folkehusene

Er du til lækker jazz og symfonier i en intim og afslappet atmosfære? Så find vej til folkehusene, når de inviterer til samarbejds-koncerter med Aarhus Jazz Orchestra og Aarhus Symfoniorkester i løbet af året.

De første koncerter i 2026 tager dig på en rejse gennem Europas musiktraditioner sammen – med velkendte og lette klassiske stykker fra Wiens elegante saloner til de livlige dansegulve i København. Undervejs fortæller musikerne historier og anekdoter. Kom med til en af koncerterne nedenfor eller følg løbende med i vores koncert-rækker på hjemmesiden.

Datoer:

25. februar kl. 14.00: Folkehuset Abildgården
26. februar kl. 14.00: Folkehuset Lystrup
27. februar kl. 16.00: Folkehuset Dalgas

Læs mere på

folkehuse.aarhus.dk/koncerter

Kraften af positiv tænkning

Kom med til en gratis workshop om kraften af positiv tænkning, hvor vi vil arbejde med effekten af vores tanker, selvrespekt og grænsesætning, evnen til at rumme egne emotioner og principper for at holde hovedet koldt og hjertet varmt. Vi veksler mellem oplæg, refleksion, dialog og meditative øvelser.

Dato: Den 22. februar kl. 10.00-13.00

Sted: Folkehuset Brabrand, Voldbækvej 92, 8220 Brabrand

Læs mere på

folkehuse.aarhus.dk/brabrand-arrangementer



Perleblomster – workshop for begyndere

Drømmer du om at fordybe dig i et smukt håndværk? På denne begynderworkshop lærer du at skabe dine egne beadede lavendelstilke.

Workshoppen er for dig, der elsker kreative håndværk og gerne vil lære et nyt, meditativt og udtryksfuldt håndværk.

Dato: Den 18. februar kl. 15.00-19.00

Sted: Folkehuset Tranbjerg, Torvevænget 3A, 8310 Tranbjerg

 Læs mere på folkehuse.aarhus.dk/tranbjerg-arrangementer

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



Mandeholdet: Motion og hygge for mænd

Kom og bliv en del af et nyt og gratis mandehold med fællesskab, motion og hygge for mænd! Vi træner på maskiner i husets træningssal, og alle kan være med uanset niveau, erfaring eller skavanker. Efter træningen hygger vi os sammen med en kop kaffe eller fælles frokost i folkehusets café.

Dato: Mandage kl. 12.15-13.15 og tirsdage kl. 12.00-13.00

Sted: Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, 8000 Aarhus C

W Læs mere på
folkehuse.aarhus.dk/moellestien-aktiviteter

Madlavningsfællesskab

Vil du spise mere grønt i hverdagen, lave lækker og varieret mad og hygge med andre? Så kom og bliv en del af vores nyopstartede madlavningsfællesskab, hvor vi inspirerer og lærer af hinanden. Det er åbent for alle, og du kan være med til at forme fællesskabet.

Dato: Anden mandag hver måned

Sted: Folkehuset Vejlbj, Vikær Toften 6, 8240 Risskov

W Læs mere på
folkehuse.aarhus.dk/vejlby-aktiviteter

Folkedans

Kom med til en hyggelig eftermiddag med folkedans, hvor Spillemandslauget Østjyderne spiller og underviser i dansene. De er et stort orkester på ca. 15 medlemmer, der spiller dansk/nordisk folkemusik og underviser i folkedans. Det er nemt at være med, selvom man ikke har prøvet det før.

Pris: 32 kr. inkl. kaffe og kage

Dato: Den 3. marts kl. 14.00

Tilmeldingsfrist: 23. februar via Mobile Pay: 7968GU 'Husets venner, FH Skødstrup'. Husk at skrive navn i kommentarfeltet.

Sted: Folkehuset Skødstrup, Grenåvej 701, 8541 Skødstrup

W Læs mere på
folkehuse.aarhus.dk/skoedstrup-arrangementer



Danmark spiser sammen i folkehusene

I uge 17 finder du ekstra mange fællesspisninger i folkehusene i anledning af den nationale kampagne Danmark spiser sammen. Kom med til nogle hyggelige arrangementer, hvor mad og fællesskab går hånd i hånd. Måske møder du en ny ven, en gammel nabo eller får en snak med nogen fra en helt anden generation?

W Læs mere på folkehuse.aarhus.dk/spis-sammen



Træspåner og mandesnak

Vidste du, at mange af kommunens folkehuse har træværksteder, hvor man kan blive medlem af et hyggeligt fællesskab? Der er både plads til snak, at lære af hinanden og fordybe sig i reparationer, design og håndværk.

Find et værksted nær dig ved at gå på opdagelse under de enkelte folkehuse.

W Læs mere på folkehuse.aarhus.dk/find-folkehus

ANDRE FÆLLESSKABER



Syng med herrekoret Arion

Arion-koret byder nye sangglade herrer velkommen. Her får du både musikalske oplevelser og et godt fællesskab med hyggelige traditioner. Koret synger firestemmigt, ofte a cappella, og optræder flere gange om året. Har du lyst til at være med? Mød blot op til en øveaften og prøv stemningen af.

Dato: Tirsdage kl. 19.30-21.30

Sted: Arions Hus, Tulipanvej 28 A,
8240 Risskov

Kontingent: 900 kr. halvårligt

Kontakt: H.C. Hansen, 61 72 24 31,
lpbechsvej@hotmail.com

 **Læs mere på** www.arion-koret.dk



HVAD HAR DU LYST TIL AT MØDES OM?

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

LÆS MERE OM LOKALELÅN

på folkehuse.aarhus.dk og find frivilligkonsulenternes kontaktoplysninger på samme hjemmeside og på side 41 her i bladet.

Ny udstilling
på DokkX

TAKNEMMELIG TEKNOLOGI

I anledning af DokkX' 10-års jubilæum åbner den nye udstilling 'Taknemmelig Teknologi', der er en hyldest til de hjælpemidler og teknologier, som hver dag gør livet lidt lettere, tryggere og mere selvstændigt for det enkelte menneske.

Udstillingen sætter fokus på innovative løsninger, der støtter os i at leve det liv, vi ønsker, uanset alder, funktionsevne eller livssituation.

Taknemmelig Teknologi

åbner den 26. marts 2026 og løber frem til den 23. december 2026.

**Gratis
entré**

Du finder DokkX på niveau 2.2 i Dokk1

 dokkx.aarhus.dk

dokkX

Centrum for velfærds- og frihedsteknologi



Ældrerådet

Hvis du er ældre i Aarhus, så gør din stemme gældende gennem Ældrerådet, der rådgiver bl.a. byrådet og andre politiske udvalg. Du kan altid kontakte rådet, hvis der er emner eller problemstillinger, du synes, rådet skal tage op.

aeldreraad.aarhus.dk

Kontakt: aarhus.aeldreraad@gmail.com

Gratis kursus i hjemmeberedskab til tre døgn

Hvordan får jeg opbygget et hjemmeberedskab?

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

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

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



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

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

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

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

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

Bisidderordning hos Ældre Sagen i Aarhus

Ældre Sagen i Aarhus tilbyder en bisidderordning til dig, der har brug for støtte i forbindelse med møder og sager hos fx kommunen, banken eller i sundhedsvæsenet. En bisidder kan hjælpe dig med at forberede mødet, deltage sammen med dig og sikre, at dine synspunkter bliver hørt.

Efterfølgende kan bisidderen også hjælpe med at huske aftaler og forstå breve og afgørelser. Det kan give trykthed at være to til mødet.

Har du brug for en bisidder, kan du kontakte Ældre Sagen på telefon 86 13 09 26.



Pensionistkort til busser og letbane

Med et pensionistkort kan du rejse frit med busser og letbane i hele Aarhus Kommune, hvis du er +67 år, modtager af førtids-, senior- eller tidlig pension (Arne-pension). Kortet er et fysisk kort, og du skal ikke tjekke ind og ud.

Kortet fås som fuldtids- og deltidskort, og begge kort kan bruges alle ugens dage. Med et deltidskort må du dog ikke rejse i myldretiden kl. 7.00-8.30 og kl. 15.00-17.00.



W Læs mere på midttrafik.dk/billetter-og-priser/billetter/pensionistkort/aarhus-kommune/

A photograph of a man with grey hair and a beard, wearing a dark blue overcoat over a grey sweater and dark trousers, walking in a snowy landscape. In the background is a red house with white window frames and a white door. Snow is falling around him.

Mek Pek:

Han er født til scenen

Fra sin debut som fireårig med jazztrompet i hånden til at blive synonym med Åh Abe, har 62-årige Mek Pek grebet de muligheder, han er blevet budt. Mød en mand formet af musikkens fællesskab, spontanitet og modet til at tro på, at det, han aldrig har prøvet før, det kan han godt.

Tekst: Maria Fast Lindegaard Foto: Michael Drost-Hansen

Musikken har altid været der. I barndomshjemmet hang den i luften, flød på gulvet og fulgte med de mennesker, der kom og gik. Bongotrommer, trompet, klaveret i hjørnet. Overalt i huset lå instrumenter spredt, mens børn, musikere og junkier kom og gik. Ikke som en banegård, men som den mest naturlige strøm af mennesker. Forældrene åbnede altid døren for dem, der havde brug for et sted at være.

“Jeg husker som tre-fireårig, hvordan jeg tit vågnede om natten til lyden af min far, der spillede klaver i stuen. Når



Mek Pek har altid bevæget sig fremad uden en fast plan. Vejen fra idé til band har været kort, og at stå forrest på en scene har altid føltes naturligt. Nu, som 62-årig, fylder alderen mere i andres blik end hans eget. Han spiller stadig koncerter hver weekend og står på scenen, fordi musikken er hans drivkraft.

“Men han havde en trompet, som jeg gik og truttet i og fik lyd ud af. Så min far skrev en lille sang på to toner til mig.”

Melodien på trompeten blev fireårige Meks scenedebut, da han i 1968 optrådte med farens jazztrio på jazzklubben Tagskægget til spillestedets etårs fødselsdag.

“Jeg husker det ikke selv, men trompeten nåede næsten ned til scenegulvet. Folk var ellevilde, og da jeg var færdig, gik jeg op og satte mig på skødet af min mor og faldt i søvn.”

Han var ikke bange for at stille sig forrest på en scene, lille eller stor. Det skulle blive hans kendetegn.

Filmrullerne

Mens Mek og hans familie opholdt sig i Thylejren i 1970, tog de sammen med cirka 100 andre beslutningen om at flytte sammen i et nyt storkollektiv. Da Låsby-Svendsen gik konkurs, stod et stort område med boliger, hestestalde, bilværksteder, zoologisk have,

bowlingbaner og restauranter ledigt. Det blev til storkollektivet Toustrup Mark i Østjylland.

“Vores familie flyttede ind i en bowlinghal, så det meste af min barndom fra jeg var syv til jeg var 14 gik med at rense mursten. Vi overtog det bare, og så måtte vi finde ud af det.”

De pillede alt inventar ud, til der kun stod ét stort, tomt rum tilbage, som de langsomt byggede op til et hjem med de rengjorte mursten og materialer. I maddepotet var der grahamsbrød og risalamande på brune ris med skaller, og på loftet prøvede børnene at ryge nogle af de voksnes planter, der hang til tørre der. Storkollektivet var en legeplads.

“Vi passede meget os selv, fordi de voksne havde travlt med at realisere sig selv.”

“Jeg brugte alle mine lomme-penge på at købe smalfilm. De var tre minutter, og så var vi en flok børn, der skød film.”

Planen var at søge ind på Danmarks Radios uddannelse som lydtekniker. Mek ville være skuespiller. Spille teater. Mixe lyd og lave film. Det var barnedrømmen. Men skæbnen ville noget andet.

Det kan jeg (sikkert) godt

“Mine forældre og jeg var lige flyttet til en ødegård i Ormslev, hvor vi holdt en kæmpe indflytterfest med mere end 300 gæster. De fleste var noget ved musikken.”

Mek spillede til festen med sit band fra Århus Friskole. Stilen var reggae, inspireret af Bob Marley, med frække tekster som dem af den aarhusianske punkgruppe Lost Kids med Jan Jet i spidsen.

“Jan så os til festen og spurgte, om jeg kunne spille bas. Det

jeg listede mig derind, var stuen fuld af sorte jazzmusikere, der jammende, og der var gang i den.”

På pladespilleren spillede Little Richards singleplade med tonerne af *Tutti Frutti, oh rootie*.

“Jeg var måske fem år, men jeg var fuldstændig fascineret af pladen. Måden han sang på.”

Faren var selvgjort jazzmusiker, han spillede piano og trommer. I civilforsvaret havde han spillet signalhorn, så jazztrompetist kunne næppe være så svært. Men han fik det aldrig rigtig lært.

“Vi var nervøse. Vi havde lige skrevet den første danske rap, og jeg skulle huske teksten.”

kunne jeg ikke, men alligevel spurgte han, om jeg ville være bassist i Lost Kids.”

Mek, der lige var gået ud af 9. klasse fra friskolen, sagde ja og købte en bas. Ugen efter stod han på scenen med punkbandet for første gang.

“Jeg kendte toner og kunne spille lidt klaver og guitar. Bas har kun fire strenge, så man skal ikke tænke over dur og mol. Det er bare én tone ad gangen. Så det gik.”

Den tilgang ville præge hans liv: Mulighederne opstod ofte tilfældigt, og Mek tog imod dem med en grundlæggende tro på, at det, han aldrig havde prøvet før, kunne han sikkert godt.

Showmand

For Mek har vejen fra idé til band altid været kort. Det er faldet ham naturligt at samle folk, gribe et instrument og lave et band. På samme vis opstod Mek Pek Party Band som en tilfældighed. Til et event på Østergades Hotel manglede der et band i spilleplanen, så Mek samlede hurtigt et par skolekammerater fra friskolen. De var alle unge og energiske, og sammen miksede de den caribiske energi fra ska, reggae, calypso med den klassiske rock. Deres debutsingle ‘Ska Beat’ fik et radiogennembrud og i 1983 åbnede de Orange Scene på Roskilde Festival.

“Vi var nervøse. Vi havde lige skrevet den første danske rap, og

jeg skulle huske teksten. Vores guitarist skulle op i en kamerakran og spille, men det trådløse udstyr gik i stykker. Heldigvis kunne han lodde et langt kabel, men ledningen hængte fast, så guitarsoloen trak ud, inden kranen kom ned igen. Men det var kæmpestort.”

Der gik ikke længe, inden han også turnerede rundt i Danmark med Kim Larsen & Bellami i deres cirkustelt. Som altid opstod mulighederne meget tilfældigt.

“Hver aften skulle jeg synge Ska Beat og slå en saltomortale midt i sættet. Det var jo cirkus. Og dén saltomortale gjorde, at jeg pludselig blev ringet op af alle mulige, der ville have mig med i et eller andet.”

“De så mig gøre alle mulige skøre ting på scenen og tænkte: ‘Ham der, han må kunne alt muligt andet også.’”

Det blev hans adgangsbillet til alt, hvad scenelivet havde at byde på: spillefilm, teaterstykker, en rockmusical, alverdens jobs som konferencier og meget mere.

“Jeg har altid følt mig hjemme på en scene. Jeg har altid gerne villet være den, der stod for at fortælle historier, synge eller trutte i en trompet, også selvom jeg sjældent var den bedste til det.”

“Jeg har aldrig rigtigt taget det 100 % seriøst. Jeg øvede mig aldrig meget. For mig var det mere et show. Det er først i en moden alder, jeg er begyndt at tænke: ‘Det

kan jeg vist ikke, det her’ eller ‘så skal jeg eddermame også i gang med at øve mig nu.’”

I de øjeblikke ærgrer han sig over, han aldrig fik taget en uddannelse:

“Ikke fordi jeg har skullet bruge den til noget, men dét at have lært noget, som man kan rigtig godt. Dét kunne jeg godt have ønsket mig.”

Aben, der hang ved

For de fleste er Mek Pek synonym med 90’ernes børnemusik, og i 30 år har han optrådt med sange som Åh Abe og Den Lille Frække Frederik. Sidstnævnte kendte alle fra De Små Synger, men Åh Abe var derimod næsten ukendt. Stilen blev rockabilly krydret med junglestemning og blæsere.

“Åh Abe-pladen var en meget blandet og mærkelig plade. Men folk tørstede åbenbart efter børnemusik, så den solgte lynhurtigt 50.000 CD’er.”

“Jeg fandt hurtigt ud af, at børn er et fantastisk publikum, og min humor og den rytmiske musik går rigtig fint til børn og deres forældre.”

Pludseligt optrådte Mek med et solo-børneshow foran en mur af Pampers bleer i landets Bilka-butikker, og snart spillede han også børnekoncerter arrangeret af Muskelsvindfonden for flere tusinder.

“Vi spillede den første koncert på ASA’s boldbaner på Frederiksbjerg. Vi syntes, det virkede sindssygt at lave så stor en børnekoncert, men én time før, vi skulle på, var der en kø på 20.000 mennesker, der gik forgæves. Det var virkelig noget, folk gerne ville. Det første år var fuldstændig kaos.”

I 13 år stod Mek og hans trommeslager for at booke solister som Sanne Salomonsen, Michael Falch og Alberte Winding til koncerterne.

BLÅ BOG

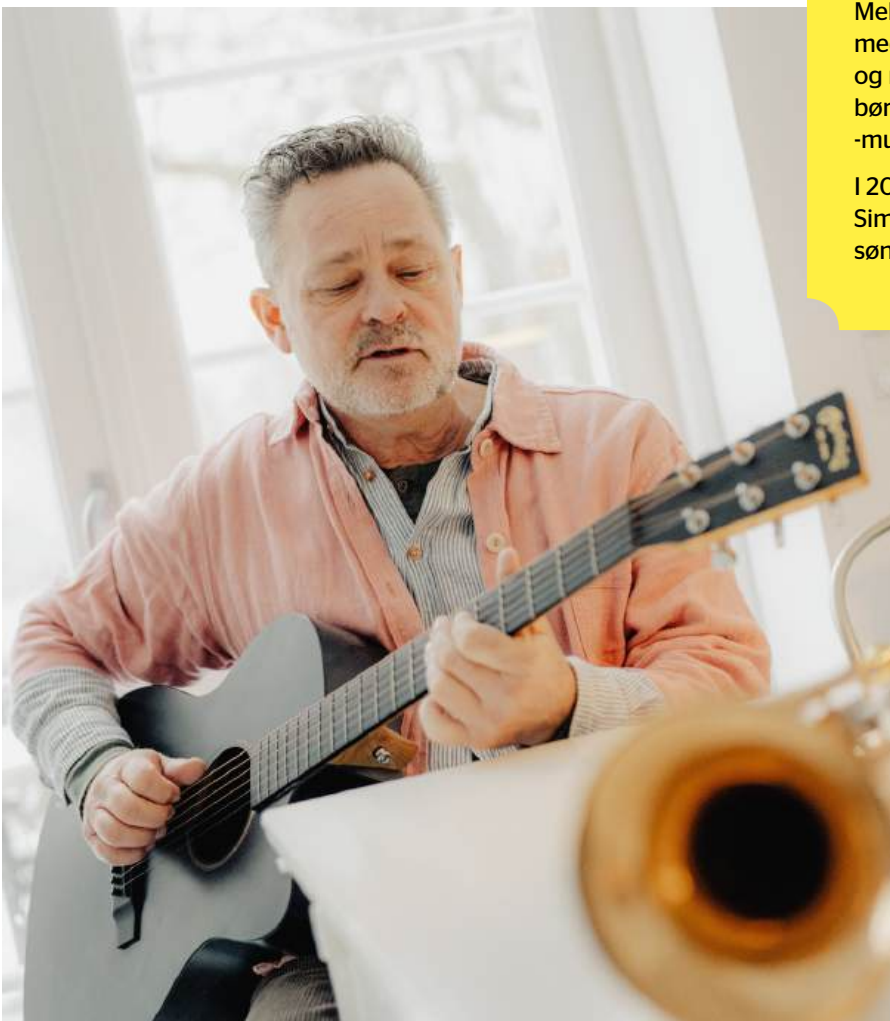
Født Mek Falk i 1964 i Aarhus. Dansk musiker, entertainer og skuespiller.

Som elev på Århus Friskole var han med til at skrive og opføre musicals. I 9. klasse spillede han guitar i gruppen Spermoladerne, der sang sjofle og platte sange. Kammeraterne gav ham kælenavnet Mek Pek, som han senere tog som kunstnernavn.

I 1979 blev han bassist i punkbandet Lost Kids. Efter bandets opløsning dannede han i 1982 Mek Pek Party Band.

Mek Pek har siden medvirket i teater, film og musicals og har lavet børneunderholdning og -musik.

I 2022 udgav han albummet *Simpel Mand*, produceret af sønnen, Emil Falk.



Ved køkkenbordet i huset på Ærø finder Mek på ny musik. Han flyttede sammen med kæresten Mette til øen for otte år siden. De første mange år var de der kun i sommerhalvåret, men for ét år siden rykkede de permanent til øen.

“Det var lidt som en lejrskole. Vi kørte rundt i landet i en stor bus. Det var sjovt, og så kom man hjem til aftensmadstid. Det var ingen af os vant til.”

Resten af året rejste han selv rundt og optrådte for børn.

Hårde slag og gode minder

Livet er aldrig blot en dans på roser, og et liv på scenen bringer ofte ofre.

“Der er mange ting, jeg gerne havde været foruden. Ting, der tit hænger sammen med alkohol og stoffer. Det har jo givet nogle sjove stunder, men det har også givet hårde slag, også bogstaveligt talt, som jeg har lært af.”

I 90'erne, hvor han spillede allermest og var meget på vejen, var han ikke den nemmeste at være i et parforhold med. To gange er han blevet skilt. Med sin første hustru fik han tre sønner. Med sin anden hustru fik han en datter, efternøleren. I dag har han en kæreste, Mette, gennem otte år.

At to af sønnerne, Emil og Anton, er fulgt i farens fodspor, er næppe underligt. Ligesom Mek er de vokset op med musikken som den mest naturlige del af livet, særligt da de flyttede hjem til bedsteforældrene i Ormslev. Her voksede de op i Meks musikstudie, mens de sov til lyden af bedstefaren på klaver. Sammen dannede far og sønner deres egen lille Åh Abe-trio. Det var ikke glamourøse shows, kun med det udstyr, de selv kunne slæbe.

Et af Meks bedste minder om at spille med sine to sønner er fra et besøg hos drengenes mor et par år tilbage. Hun boede lige ned til søn i Ry.

“Det var en vinterdag, og søn var bundfrossen, så folk gik ture ude på søn. Pludselig får Emil den idé: ‘Hey far, kører du ikke

hjem og henter noget gear? Så stiller vi op og laver en koncert for alle ude på isen.’”

“Så det gjorde vi. Vi stod derude på isen, og de, der gik tur, stimlede sammen om os. Musikken giver mange oplevelser, hvis man bare lader det ske. Vi havde jo aldrig spillet på en sø før.”

Livet på Ærø

De sidste otte somre har Mek og kæresten Mette boet på Ærø. For ét år siden rykkede de permanent til øen, men de har stadig en lille lejlighed i Aarhus, så Mek kan være en fast del af datterens hverdag.

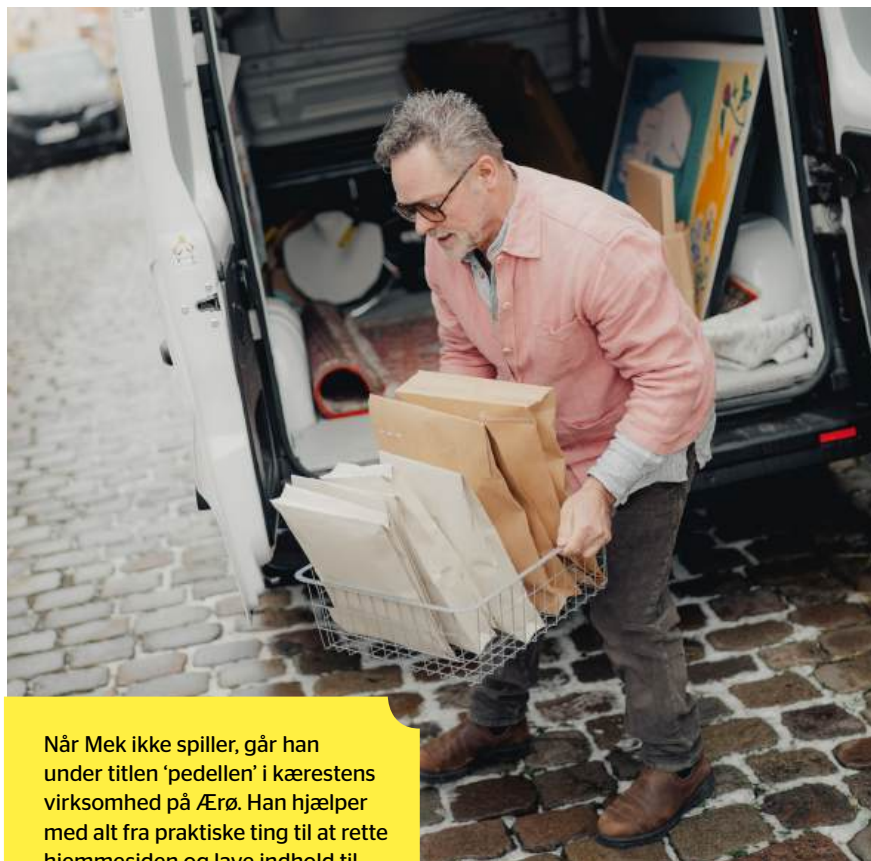
På Ærø får de spontane koncerter også lov til at opstå, hvis lysten plud-

seligt opstår, eller et par musikervenner er på besøg.

“Så stiller vi gearet op foran min kærestes butik, hører Ærø Bryggeri om ikke de kommer med et fadøls-anlæg, og så skriver vi ud til alle, at vi spiller koncert.”

“Det er en idé, man kan få om morgenen, og så om eftermiddagen står der masser af mennesker på havnen. Sådan nogle ting kan man med musik; samle folk.”

I dag spiller Mek stadig koncerter hver weekend, mest for børn med sit Åh Abe-show, men uden sønnerne. Deres karrierer er, med Meks ord, allerede større end hans egen nogensinde blev. I dag arbejder de som producer og musikere



Når Mek ikke spiller, går han under titlen 'pedellen' i kærestens virksomhed på Ærø. Han hjælper med alt fra praktiske ting til at rette hjemmesiden og lave indhold til sociale medier.

for kunstnere som Benjamin Hav, Thomas Helmig og TopGunn.

Når Mek ikke spiller hjælper han som altnuligmand i kære-stens virksomhed:

“Når jeg har fri, kan jeg sidde og skrive sange, mens hun passer butikken. Men vi får også tid til at hygge os og gå ture, og imellem er jeg også sammen med mine børnebørn.”

Spiller du endnu?

I lejligheden i Aarhus hænger en papirlap på køleskabet. En motivation om at løbe og at tabe sig 10 kg.

“Jeg ved, hvor meget det kræver at spille koncerter, men nogle gange mister jeg pusten. Jeg vejer lidt for meget, så jeg skal tabe mig og komme i form. Det kræver det, hvis jeg skal kunne stå på en scene og lave høje knæløft i to gange 45 minutter og samtidig kunne synge uden at virke forpustet.”

Han ved godt, han er blevet ældre. Alligevel har det overrasket ham, hvordan folk ser på ham:

“Det overrasker mig meget, den måde folk ser på ældre: ‘Spiller du endnu? Kan du virkelig klare det?’, som om man er tudsegammel. Omvendt er det også fedt at være blevet gammel, fordi folk regner ikke helt med, at man kan stå på sin bas. Men jeg gør det bare, og så synes folk, det er vanvittigt.”

Saltomortalerne er han dog stoppet med. Det bad hans ældste søn, Emil, ham om, da de for et par år tilbage spillede sammen på et bibliotek for en masse børn.

“Jeg har et nummer, hvor jeg altid slog min saltomortale, men efter koncerten sagde Emil til mig: ‘Far, nu holder du op med at slå saltomortaler. Du var så tæt på at slå hovedet ned i gulvet’.”

“Der er mange ting, jeg gerne havde været foruden. Ting, der tit hænger sammen med alkohol og stoffer.”

Men musikken kunne han ikke drømme om at stoppe med:

“Det er min drivkraft. Jeg bliver aldrig ensom, jeg møder mennesker hver eneste weekend, og det holder mig i live og glad. Og så er det noget, jeg kan gøre med mine børn, når vi spiller sammen indimellem. Jeg tror, det er det, der gør, at jeg ikke brænder ud. Og så fordi jeg er holdt op med at ryge og drikke.”

En voksen mand

Mek fortryder aldrig, at han gjorde børnemusikken til sit levebrød. Han sælger fortsat mange billetter til børnekoncerterne, som han spiller næsten hver weekend, men han har måttet sande, at det er svært at vende tilbage til musik for et voksent publikum.

“Da vi havde 30-års jubilæum med Mek Pek Party Band, satte vi et stort show op på VoxHall i Aarhus, men det var fanme svært at sælge billetter. Folk tænkte: ‘Det er ham Åh Abe, det gider vi da ikke’. Det var hårdt. Nu prøver vi igen med vores 45-års jubilæum. Jeg har tvunget min datter til at gå med ud og hænge plakater op, det har jeg ikke gjort, siden jeg var meget ung.”

Mek har altid levet i nuet. Fra den ene mulighed til den næste, og uden at lægge store planer for fremtiden. Når han ser på andre musikere, der har lavet det samme hele livet og ført det til stor succes, er han ikke misundelig. Han er glad for de mange forskellige muligheder, scenen har budt ham. Nogle ting ville han dog nok have gjort anderledes, hvis han kunne:

“Da jeg var ung, fik jeg ikke betalt al min skat. Det har jeg styr på nu, men det betyder, at jeg aldrig har ejet det hus, jeg har boet i, og det kan jeg godt ærgre mig over. Men jeg er glad for det, jeg har oplevet, og at jeg stadig kan leve af det.”

I 2022 udgav han en plade med voksensange, Simpel Mand, sammen med sønnen Emil. Numrene havde han skrevet under Corona-nedlukningen.

“Jeg holder ikke op med at udvikle eller finde på nye ting. Som jeg er blevet ældre, er jeg begyndt at tænke på, hvad der var sjovt at lave i gamle dage. Det prøver jeg at genoplive, og det er sjovt. Jeg har altid levet fra dag til dag, og så må det bære eller briste.” ■

“At høre til er vigtigt for vores mentale sundhed”

At høre til er ikke bare vigtigt, det er afgørende for vores mentale sundhed. Med alderen oplever flere, at de må vinke farvel til fællesskaber, som de før har været en del af. Sociolog Hans-Peter Y. Qvist peger på civilsamfundet som en vigtig nøgle til mere livsglæde i hverdagen.

Tekst: Amalie Bjerring Nors



Hans-Peter Y. Qvist er lektor i sociologi og forsker i frivillighed og civilsamfund ved Institut for Sociologi og Socialt Arbejde ved Aalborg Universitet.

Han har netop udgivet forskningsprojektet: Does Volunteering Reduce Antidepressant Use among Older Adults? Longitudinal Register-Based Evidence from Denmark.

Vi har nok alle hørt begrebet “at høre til”, men hvad betyder det egentlig? Sociolog Hans-Peter Y. Qvist beskriver det som en følelse, hvor vi som mennesker føler os værdifulde, accepterede og anerkendte som en del af en gruppe eller et specifikt sted.

“At høre til er grundlæggende set meget vigtigt. Det er vigtigt for vores velbefindende, og det er vigtigt for vores måde at navigere i verden på.”

Med alderen bliver denne følelse ikke mindre vigtig, men store livsændringer kan betyde, at flere må stoppe i nogle af de fællesskaber, som de ellers tidligere har været en del af, som fx et arbejdsfællesskab, en vennegruppe, et naboskab eller en partner. Det kan udfordre følelsen af at høre til.

“En af de vigtigste faktorer for, at man engagerer sig frivilligt er, at nogen har spurgt.”

Være en del af noget

Som et middel til at genfinde følelsen af at høre til peger Hans-Peter Y. Qvist på de mange frivillige fællesskaber i civilsamfundet. Her er det ikke vigtigt, hvad det er, men i stedet at være en del af noget sammen med andre.

I hans seneste forskning ses der en tydelig sammenhæng mellem frivilligt engagement og ældres brug af antidepressiv medicin, hvor ældre, der deltager i frivilligt arbejde, har mindre risiko for at få behov for antidepressiv medicin.

“En del af forklaringen på sammenhængen er fællesskabet, og det at man gennem sin deltagelse fortsat føler sig betydningsfuld. At man gør en forskel på nogle områder, man virkelig interesserer sig for.”

En af de vigtigste faktorer for, at man engagerer sig frivilligt er, at nogen har spurgt. Derfor er Hans-Peter Y. Qvists opfordring klar: Opsøg de frivillige fællesskaber i civilsamfundet, og hvis én i din omgangskreds sidder alene, så spørg om I skal tage afsted sammen. ■

Hvor hører du til?

Hvornår mærker du følelsen af at høre til? Måske i fællesskabet og sammenholdet med andre. Måske er det knyttet til et bestemt sted, en by, en gade, en stue. Måske mærker du følelsen i en særlig sang eller et gammelt minde. Her møder du tre aarhusianere, der fortæller, hvor de mærker følelsen af at høre til.

Tekst og foto: Rebekka Didriksen

Både håndværket og fællesskabet trækker

● Poul Breiner Brogaard, 68 år

Jeg blev introduceret til Værkstedet for fire år siden af min gamle kollega. Jeg orkede det egentligt ikke. Men en aften tog jeg med ham, og lige da døren åbnede, så ramte duften af maskinværksted mig. Jeg er uddannet klejnsmed, så det at være lidt beskidt og den velkendte duft af svejserøg har jeg alle dage haft inde under huden. At komme her føles næsten som at komme tilbage til min læretid.

Her mærker jeg at høre til. Både på grund af det sociale samvær, og fordi jeg føler mig hjemme i håndværket – og selvfølgelig på grund af kaffen. Her er et stærkt sammenhold og tonen er fri. Her bidrager man til fællesskabet, fordi man har lyst.

**“Jeg trodser gerne
alt slags vejr for at
komme herved til
fællesskabet.”**





“Jeg har måske Aarhus’ bredeste musiksmag. Jeg lytter til alt fra japansk disko og pop til jazz og rock.”

Jeg mærker noget særligt, når jeg lytter til musik

David Jappe, 23 år

Jeg elsker at lytte til musik. Både når jeg er alene, og når jeg er sammen med andre. Særligt fællessang holder jeg meget af. Her får jeg virkelig en fællesskabsfølelse, og jeg mærker, at vi hører til sammen lige dér. Der er nemlig noget smukt ved at synge sammen.

Når jeg lytter til musik, bliver hverdagen sat på pause. Her finder jeg plads og tid til at reflektere over ting, jeg ellers ikke ville tænke på.

Jeg lytter også altid til musik, når jeg er i bad. Når jeg ser vanddråberne løbe ned ad brusekabinens glsrude, får jeg en følelse af at være til stede i nuet, og så glemmer jeg alt om hverdagens stress.

Jeg hører stadig til dér, hvor det hele startede

Inge Birthe Kaae Hansen, 80 år

Jeg har en særlig følelse af at høre til på Christiansbjerg, for det var dér, det hele startede. Jeg blev født i stuen i en treværelses lejlighed på Oslogade 2. Christiansbjerg var et arbejderkvarter, så penge var ikke det, vi havde mest af. Men jeg tror netop, det var derfor, at vi havde så godt et sammenhold. Man var nødt til at holde sammen og hjælpe hinanden, når midlerne var små. Det var virkelig et godt sted.

Både min mand, Per, og jeg er født på Christiansbjerg. Vi legede sammen, da vi var små, og da vi var 15-16 år, blev vi kæresten. Vi har været sammen lige siden.

Jeg tænker tit tilbage på min barndom på Oslogade, og jeg mærker stadig, at det er her, jeg hører til.



“Når pengene var små, blev vi nødt til at holde sammen.”



I Nye bor folk tæt. De store glasvinduer lader hverdagen udfolde sig for naboerne. En præmis, der skal accepteres for at bo her.

Et hjem skabt af fællesskab

Fra bofællesskab i Malling til bydelen Nye har fællesskab været den røde tråd i 70-årige Ulla Steffensens liv og nøglen til at føle sig hjemme.

Tekst og foto: Christoffer Møller

Det var hverken postnummer eller kvadratmeter, der var afgørende, da Ulla Steffensen efter et langt arbejdsliv skulle beslutte, hvor hun ville nyde sin pensionisttilværelse. Det handlede om mennesker. At være omgivet af mennesker, der skaber fællesskab, mangfoldighed og nærvær. Sådan har hun stort set altid boet.

“Det har jeg genfundet her i Nye.”

Hun husker det allerbedst, fra da hun var med til at grundlægge bofællesskabet Lysningen i Malling, hvor ligusterhækkene aldrig fik lov at slå rødder. Her var

“Jeg mødte aldrig nogen mennesker i opgangen eller så nogen udenfor. Det blev for zombieagtigt, og jeg var nervøs for at falde i et hul, hvis jeg blev boende der.”

hun og datteren, Kathrine, altid omgivet af børn og voksne. Med fællesspisninger, fællesvaskeri og fælles have. Og trygheden ved at vide, at der altid var årvågne øjne.

“Man vidste, der altid var nogen hjemme, børn at lege med og voksne at snakke med. Og samtidig lærte man at være forpligtet af fællesskabet og kunne rumme hinandens forskelligheder.”

Da datteren flyttede hjemmefra, flyttede Ulla alene ind på 3. sal i en lille andelslejlighed i Højbjerg. Her fyldte arbejdslivet, gymnastiktræningen og timerne som frivillig i Folkehuset Ankersgade hendes sociale liv ud.

I sommermånederne boede hun i en lille kolonihaveforening, hvis fællesskab gjorde op for lejlighedskompleksets manglende liv. Men Ulla vidste også, hun skulle et nyt sted hen, da hun skulle på pension.

“Jeg mødte aldrig nogen mennesker i opgangen eller så nogen udenfor. Det blev for zombieagtigt, og jeg var nervøs for at falde i et hul, hvis jeg blev boende der.”

Nye

Da hun gik på pension, begyndte hun at se sig om efter et bofællesskab, ligesom det, der havde været hjem for hende i størstedelen af livet. Hun havde kig på flere seniorbofællesskaber, men de manglede noget.

“Jeg har altid godt kunnet lide mangfoldigheden, som bofællesskaber byder på. At det både er unge og gamle, rige og fattige og ikke kun én gruppe af mennesker.”

Det var lige sådan et sted, datteren havde slået sig ned et par år tidligere. Hun og familien var blandt de første til at flytte til den nye aarhusianske bydel Nye, der ligger mellem Elev og Lystrup. Bydelen er tænkt som en gammel landsby, hvor aktivt fritidsliv, lokalt engagement og fællesskab er grundlæggende værdier. Boligernes store glasvinduer inviterer naboerne ind i dagligstuerne helt af sig selv, og ligesom i Lysningen i Malling er ligusterhækkene ingen steder at finde i Nye.

Så da datteren foreslog Ulla at se sig om efter en bolig i Nye, faldt brikkerne på plads.

“Hun fortalte, at det mindede hende om bofællesskabet i Malling. Det syntes jeg lød utroligt dejligt.”

Forbundet fællesskab

Hun har stille og roligt fået opbygget en base i Nye blandt børn og voksne. Hun går til kor i Fællesskabets Hus, en gammel vandrekirke der blev opført i 1995 i Hvinningdal i Silkeborg og senere genrejst i Nye. Hun er glad for det mangfoldige liv, der hver dag udfolder sig uden for boligens store glasentre.

“Når jeg går ud ad min dør, føler jeg, jeg træder ud i et fællesskab. Jeg kan næsten ikke undgå at møde nogen, selvom jeg bare skal ned med skraldespanden.”

Hun nyder det liv, det giver, når de små børn cykler på vejene, ligesom hun nyder at lytte efter alenemorens baby, der ofte sover lur et par huse længere nede. På den måde kan hun være de årvågne øjne, hun selv nød så godt af, da datteren var lille. Eller at nyde et glas rosévin på terrassen med naboen, hvis de alligevel begge sidder ude. På den måde er hun forbundet med de mennesker, hun bor side om side med. Og så er det dejligt at have datterens familie helt tæt på og kunne følge børnebørnenes opvækst fra tætteste hold.

Der, hvor hun hører til

Men hun holder også fast i de gamle fællesskaber, der blev skabt i tiden i Højbjerg. Hun cykler stadig troligt på tværs af Aarhus et par gange om ugen for at komme til gymnastik, ligesom hun fortsat er frivillig i Folkehuset Ankersgade.

“Det giver mig helt enorm værdi at vide, at der er nogle der venter på mig og har brug for mig. Det giver den samme følelse af at være tilknyttet nogen, som da jeg gik på arbejde.”

Det er de fællesskaber, der giver Ulla energi og drive i dagligdagen. Og når alderen skulle begynde at trykke, og det bliver sværere at cykle til Højbjerg eller Ankersgade, så er hun godt på vej med at finde fællesskaberne i Nye.

“Det er den samme følelse, jeg får, når jeg kommer hjem. Jeg kender de mennesker, der er her, og jeg føler, jeg bidrager her. Det giver den samme tryghed, som jeg husker fra Lysningen.” ■

Fra verden rundt til hinanden

Elisabeth Hofman, 82, og Torben de Sigismund, 78, har rejst verden rundt, haft spændende karrierer og oplevet store liv, men kærligheden havde de ikke regnet med at finde igen. Og så skete det. Midt i hverdagen på et plejehjem, hvor et møde blev starten på grin, nærhed og et helt nyt kapitel.

Tekst: Maria Bach Ekermann Foto: Privat

Da personalet på Plejehjemmet Ankersgade 19-23 en eftermiddag foreslog, at Elisabeth og Torben skulle sidde ved siden af hinanden i fællestuen, havde ingen af dem nogen anelse om, hvad det ville føre til. Men allerede dagen efter sad de dér igen, og dagen efter igen.

“Vi har været kærestes stort set siden det øjeblik, hvor jeg så Elisabeth for første gang,” siger Torben og smiler.

Begge er født og opvokset i Aarhus, og begge er de vendt tilbage til deres barndomsby, da det

blev tid til at flytte på plejehjem. Elisabeth har boet der i to år, Torben i fem måneder, og nu er de altså kærestes.

En god støtte

Elisabeth har en sjælden sygdom, der langsomt har gjort hende blind. Synet var ikke forsvundet helt, da Torben flyttede ind, så hun ved, hvordan han ser ud. Forelskelsen var nok kommet uanset, forklarer hun med et smil og uddyber:

“Det er kedeligt, at jeg har mistet synet, men Torben er sådan en god støtte.”

“Og hun er en støtte for mig,” tilføjer Torben hurtigt. Han mistede sit ben i 2021, og tabet ændrede hans sociale liv markant.

“Jeg har sejlet, siden jeg var 10 år gammel. Jeg har rejst, vandret, stået på ski. Pludselig kunne jeg ingenting af det. Jeg måtte sælge både båd og sommerhus. Det var svært, og jeg har stadig svært ved at kapere det.”

I flere år boede Torben i sit rækehus i Randers, og han indrømmer gerne, at han bestemt ikke havde lyst til at flytte på plejehjem, selvom han i dag er rigtig glad for beslutningen. Både fordi han har mødt Elisabeth, men også fordi det er trygt, at der altid er hjælp tæt på.

Verdensmesteren og væveren

Torben og Elisabeth har begge levet liv, der kunne skrives spændende bøger om.

Elisabeth har boet i flere verdensdele, blandt andet i Iran og New York, hvor hendes mand arbejdede som havnekaptajn for A.P. Møller - Mærsk. I New York tog hun en væveruddannelse og opnåede senere det anerkendte Certificate of Excellence in Handweaving. I 1984 stiftede hun sin egen virksomhed, der har leveret messehagler og stolaer til over 300 kirker. Selvom virksomheden i dag er solgt, fortsætter produktionen stadig under hendes navn. Et vidnesbyrd om hendes faglige styrke og den smukke arv, som hun har skabt.

Torben er uddannet jurist og har arbejdet både i Danmark og Norge. På vandet har han sejlet stort set alle bådklasser, og i 1986 blev han verdensmester som sejlmaster på 1/4 ton-båden, der

tilhørte den daværende norske kronprins Harald. Han har også ved flere sejlsportsevents været gast for Kong Frederik, da han endnu var kronprins.

“Det er svært at se en sejlbåd uden at blive rørt. Det var en stor del af mit liv,” siger han.

Kærligheden til sejlsport har Torben tilfælles med Elisabeths børn og børnebørn, som har taget varmt imod ham. Og selvom samtalerne ofte drejer sig om knob og vindforhold, siger Elisabeth med et smil, at hun egentlig er i tvivl, om hun har fået fortalt, at hun er kærester med en verdensmester.

“Vi har været kærester stort set siden det øjeblik, hvor jeg så Elisabeth for første gang.”

- Torben



Fælles middagslur

Selvom de begge har oplevet verden og leveret store præstationer, er det ikke det, de taler mest om i dag. Hverdagens små glæder fylder deres samtaler. De går ture sammen; Torben på elscooteren og Elisabeth med hånden herpå. De holder begge af at male, når plejehjemmet får fast besøg af en kunstner, de deltager i oplæsninger og hører nogle af Torbens mange plader.

Det er tydeligt, at de er glade for hinanden, og de fortæller begge, at det at finde kærligheden igen har gjort livet større:

“Vi kan godt lide at sove sammen. Det er vigtigt at kunne ligge i ske med den, man holder af.”

Plejehjemmet har skaffet en stor seng, og selvom det at kunne sove sammen kræver ekstra hensyn på grund af hjælpemidler og begrænsninger, arbejder de på at finde en god rytme. For nu over de sig med fælles middagslur, hvor det hele er lidt lettere at få til at fungere.

Og sådan sidder de dér. To mennesker fra Aarhus, der har været ude i verden, og som nu mange år senere har fundet vej til hinanden. ■

Elisabeth Hofman, 82, og Torben de Sigismund, 78, har fundet hinanden sent i livet og deler i dag nærhed og hverdagsøjeblikke på Plejehjemmet Ankersgade 19-23.

“JEG SAVNER ÉN, DER KENDER MIG”

Trods et aktivt liv savner Jørgen Simonsen én at dele hverdagen med. Ikke nødvendigvis en samlever, men en ven, der kender ham, for den han er, som han kan dele både oplevelser og dybe samtaler med. Nu søger han nye fællesskaber, hvor venskabet kan få plads til at vokse.

Tekst og foto: Christoffer Møller

Jeg tager til rigtig mange koncerter på Pica Pica. Det er både klassisk, keltisk og jazzmusik. Når jeg går til koncerter, møder jeg en masse mennesker, og jeg er god til at snakke med mennesker og connecte med dem. Men det med at opdyrke en relation, kommer det aldrig til, hverken når jeg tager til koncert eller andre steder.”

Det er en udfordring, 65-årige Jørgen Simonsen har haft det meste af sit liv. Det var aldrig ham, der væltede kegler i det sociale spil, hvor han aldrig helt lærte reglerne at kende. Og de venskaber for livet, som mange danner enten i skolegården, gennem de formative år på ungdomsuddannelsen eller på en videregående uddannelse, i Jørgens tilfælde pædagogseminariet, materialiserede sig aldrig.

“Det har været historien igennem mit liv,” fortæller han.

Livsvidne

Et livsvidne, som Jørgen selv kalder det, havde han i mange års ægteskab med sin ekskone, som han mødte, da han var 30. Jørgen bragte ikke det store sociale liv med sig, men kunne nemt koble sig på ekskonens venner og familie.

“Min tid var fyldt ud, og jeg havde én at dele min hverdag og



Jørgen mangler ikke indhold i hverdagen, men han savner et livsvidne, et menneske der kender ham, og som han kan dele sine oplevelser med.

“I en alder af 65 år har jeg indset, at livet skal leves nu. Det føler jeg virkelig også, jeg gør, men jeg mangler det her sidste krydderi.”

“JEG SÅ ET GLIMT AF EN FILM I FORMIDDAGS, SOM VÆKKEDE SAVNET EFTER DEN FAMILIÆRE FØLELSE I MIG. AT HAVE NOGEN, DER KENDER ENS FORTID, OG HVOR MAN MÆRKER EN SÆRLIG HENGIVENHED.”

oplevelser med. Der var altid en fødselsdag, et socialt arrangement eller nogen, der kom på besøg. Det blev mit netværk.”

Sådan var det i mange år, indtil han og konen besluttede, at de skulle hver sin vej.

“Derfor var det ekstra svært at måtte skære det fra, fordi jeg vidste, at jeg ville miste det netværk. Vi fik heller aldrig børn, som måske kunne have udfyldt det, jeg føler, jeg mangler i dag.”

Jørgen fik sig efterfølgende en ny kæreste, der fyldte livet ud, men efter seks et halvt år gik de hver til sit. Siden har Jørgen forsøgt at fylde tomrummet ud.

“Jeg så et glimt af en film i formiddags, som vækkede savnet efter den familiære følelse i mig. At have nogen, der kender ens fortid, og hvor man mærker en særlig hengivenhed.”

Livet skal leves nu

“Det er ikke, fordi jeg går rundt med en melankolsk stemning, eller fordi jeg mangler noget at lave, for jeg kan sagtens fylde min tid ud. Men på de dage, hvor jeg ikke selv har planer, eller når jeg har oplevet noget, jeg gerne vil dele med en, der virkelig kender mig, mærker jeg savnet. Mest af alt savner jeg et livsvidne, der kender mig nøje.”

MANDdage og højskole

Det bragte ham i efteråret forbi den månedlige MANDdag på Folkestedet; en aften med fællesspisning, godt selskab og spændende indslag. Kun for mænd.

“Det kan godt blive lidt sammenpresset, fordi vi sidder 50 mænd og spiser ved to langborde. Der er uden tvivl mulighed for, at der er relationer her, som kan udvikle sig over tid, men jeg savnede mere tid og et lidt mindre fællesskab.”

Det var indtil en anden mulighed bød sig; mandehøjskolen på Fristedet Skæring. Tre dage med overnatning, foredrag, aktiviteter og madlavning i en gruppe på kun 15 mænd.

“Der tænkte jeg, at chancen for virkelig at snakke sammen og lære hinanden at kende på et lidt dybere plan, ville være større.”

Opholdet på mandehøjskolen viste sig hurtigt at være noget andet, end de mere upersonlige fællesskaber, Jørgen kendte så godt til. Allerede ved ankomsten stod det klart, at han ikke var ene i sin søgen. Da de 15 mænd stod samlet, trådte den første hurtigt



På mandehøjskolen var der tid til at møde hinanden på en anden måde. Deltagerne spiste sammen, deltog i aktiviteter og havde god tid til at snakke og lære hinanden at kende.

FIND

mandefællesskaber i Aarhus Kommune

MANDDAGE

Alle mænd er velkomne til den månedlige MANDdag, der finder sted sidste tirsdag i måneden. Det er en aften med god mad, godt selskab og et spændende indslag.

MANDEHØJSKOLE

Er du klar på tre dage med fællesskab, oplevelser, natur og lækker mad på Fristedet Skæring?

**I år afholdes der
mandehøjskole to gange:**

→ 6.- 8. maj

→ 9.-11. september

**Vil du vide mere
så skriv på:**
utr@aarhus.dk

frem og fortalte, at han var der, fordi han savnede relationer. Det samme gjorde både Jørgen og to andre.

“For mig var det ikke at blotte en sårbarhed. Jeg kendte dem ikke, og de kendte ikke mig, men hvis jeg skulle finde det, jeg søgte, så nyttede det ikke noget at putte med det.”

Tid og rum til nærvær

Mandehøjskolens faste rammer, fælles aktiviteter, og ikke mindst tiden imellem dem, skabte rum, hvor samtalerne fik lov til at opstå uden hast. Madlavningen blev et samlingspunkt, hvor de stod side om side med en opgave i hænderne, og samtalerne opstod mere naturligt. Ligesom ture i saunaen også blev et godt og hyggeligt forum. Det gjorde opholdet til noget særligt.

“Det var de små rum og tiden til at være i dem, der var afgørende.”

På højskolen faldt Jørgen nemt i snak med en anden deltager. De mærkede en fælles nysgerrighed og et fællesskab: især om musikken. Samtalerne bevægede sig fra det overfladiske til det mere personlige og en fælles lyst til at dyrke venskabet.

Efter mandehøjskolen har de mødtes til en enkelt koncert på Pica Pica. Noget der gav Jørgen mod på mere. Det er bare lige med at få passet det ind i en travl hverdag.

“Det skylder jeg ham faktisk en tilbagemelding på. Jeg tror, det er et venskab, der kan have noget potentiale.” ■

Et hus fyldt med liv, kultur og fællesskab

I Røde Kors Hus Vest i Gellerup arbejder Røde Kors for at styrke både den fysiske og mentale sundhed blandt beboerne i området. Denne aften mødtes brugere og frivillige til fællesspisning med retter fra hele verden og hyggeligt samvær på tværs af nationaliteter. Vital var med rundt om bordet til en snak om husets betydning for dem og lokalområdet.

Tekst og foto: Amalie Bjerring Nors

Det er mandag aften og Røde Kors Hus Vest har inviteret til fællesspisning. Allerede fra parkeringspladsen kan man høre en summen af snak og grin, mens man indenfor bliver mødt af en fantastisk duft fra køkkenet. En gruppe afghanske kvinder er ved at koge ris i en stor gryde, en ung mand er ved at skære arabisk brød og en ældre kvinde er ved at anrette æblekage i små delikate glas.

I Røde Kors Hus Vest samles nationaliteter under samme tag, og hvad der er traditionelt for én,

er ikke nødvendigvis traditionelt for en anden. En fællesspisning, hvor alle bidrager til menuen, er derfor en god måde at skabe et kulturmøde med plads til alle.

“Jeg har taget gravad laks, karrysild, æg og rugbrød med. Det er jo min kultur, så det håber jeg, at de andre vil tage godt imod. Derudover glæder jeg mig til at smage noget af deres for at blive inspireret på en ny måde,” siger Kaspar Rochholz, der er frivillig i Netværk.

Røde Kors er en organisation drevet af frivillige, og husets aktiviteter skabes og faciliteres af frivillige. Huset hjælper til gengæld med rammerne for aktiviteten, økonomisk støtte og sparring. Al maden er derfor lavet af frivillige, men betalt af Røde Kors Aarhus. Det betyder, at alle kan bidrage på samme vilkår.

Opskriften på at høre til

Du finder Røde Kors Hus Vest i Gellerupparken bag Bazar Vest. Huset arbejder ud fra tre fokuspunkter: Genbrug, Netværk og det socialøkonomiske projekt Forvandlingen. Lige nu er der



Buffetbordet bugner med lækre retter fra hele verden. Al maden er lavet af husets frivillige og støttet af Røde Kors Aarhus.

“Det handler ikke om etnicitet, politik eller baggrund. Det handler om fællesskab, og at vi som mennesker spiser lækker mad sammen. Det giver en følelse af at høre til.”

– Juan Bartolome Ruiz Nyborg, frivillig i Netværk.

cirka 12 aktiviteter i huset, som alle fokuserer på at forbedre sundheden og trivslen blandt beboerne i området.

“Vi gør rigtig meget for både den fysiske og den psykiske sundhed. Der er alt fra sociale spise-fællesskaber, gå-klubber, kreative aktiviteter, familienetværk, trivselsgrupper og arbejdsprøvning i Forvandlingen. Alt sammen noget, der hjælper brugerne med at høre til og få et bedre liv i Danmark,” siger Marianne Müller, der er koordinator og udviklingskonsulent i Netværk.

At høre til handler først og fremmest om at være en del af noget socialt og at kunne bidrage til fællesskabet. For mange af husets brugere handler det derudover om at lære det danske sprog. Ikke fordi alle skal kunne snakke dansk, men det at kunne beherske et basalt



Røde Kors Hus Vest har løbende fællesspisninger, hvor der serveres et sundt og nærende måltid mad i hyggelige rammer. Fællesspisningen er gratis, halal og vegetarisk, så alle kan være med.

Bliv en del af Røde Kors Hus Vest

Røde Kors er løbende på udkig efter nye frivillige. Tag endelig kontakt til huset, hvis du ønsker at være med til at udvikle husets genbrugsbutik, indsatsområder eller sociale aktiviteter.

niveau af dansk kan ofte være adgangsgivende til arbejdsmarkedet eller andre sociale fællesskaber uden for hjemmet. I Røde Kors Hus Vest snakkes der forskellige sprog, men fællessproget er dansk. At komme i huset er derfor en god måde at få trænet det danske, lære om den danske kultur og lære nye mennesker at kende.

“Jeg er meget glad for at komme i huset. Jeg kommer her to dage om ugen. Det hjælper mig til at snakke og skrive mere dansk. Fællesskabet er rigtig godt, og det er dejligt at møde nye mennesker,” siger Nahed El Baba, der er frivillig i Netværk.

Mad der samler

Midt i genbrugsbutikken, der udgør det meste af Røde Kors Hus Vest, er der sat et langt buffetbord op, der bugner med lækre retter

fra hele verden. Inde ved siden af er der dækket op med runde borde, hvid dug, fint service og levende lys, så rammerne er sat for en hyggelig aften på tværs af husets brugere.

“Det handler ikke om etnicitet, politik eller baggrund. Det handler om fællesskab, og at vi som mennesker spiser lækker mad sammen. Det giver en følelse af at høre til,” siger Juan Bartolome Ruiz Nyborg, der er frivillig i Netværk.

Klokken slår 17.00 og alle bydes velkommen. Hurtigt derefter bliver der trængt rundt om buffetbordet, hvor både voksne og børn står i kø med tallerkner for at smage noget af al den lækre mad. Tallerknerne fyldes og med ét sænker roen sig over Røde Kors Hus Vest. ■



Kom til pårørendecafé med Anja Aalund

Hør Anja Aalund fortælle om livet som pårørende, og få inspiration og støtte, når Røde Kors og Center for Pårørendesamarbejde inviterer til pårørendecafé.

Efter oplægget inviterer vi til en uformel snak ved bordene, hvor du kan dele dine erfaringer og høre andres perspektiver. Vi glæder os til at byde dig velkommen til en hyggelig og inspirerende eftermiddag.

Tid: Mandag den 13. april kl. 17.00-19.00

Sted: Folkehuset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C

Pris: Gratis deltagelse - vi byder på lidt at spise og drikke

Tilmelding: aarhus.dk/anjaaalund

Psykologtilbud til pårørende

Gratis psykologtilbud hos Folkesundhed Aarhus til dig, der er pårørende til et menneske med langvarig eller alvorlig fysisk sygdom. Når sygdom rammer, påvirker det både den enkelte, familien og det tætte netværk.

På dette gruppeforløb, som ledes af en psykolog, får du støtte til at opnå overskud til at forblive en god omsorgspårørende for din nærtstående, samtidig med, at du tager godt vare på dig selv.

Læs mere på
aarhus.dk/sos



Diabetesforløb

Har du type 2-diabetes, kan du komme i et gratis forløb hos Folkesundhed Aarhus. Forløbet har fokus på at leve bedst muligt med diabetes, og du får undervisning i bl.a. sygdomslære, motivation, mad og træning.

Forløbet starter med en afklarende samtale med en sundhedsmedarbejder. Her taler I bl.a. om, hvad du har brug for og små skridt, du kan sætte i gang i din hverdag. I laver også en plan for dit videre forløb.

Læs mere på
aarhus.dk/diabetes2



Helga og Jens har været med til at starte Husets Venner i Folkehuset Skødstrup.

TILFLYTTERNES VEJ IND I NYE FÆLLESSKABER:

"VI HAR KUN MØDT ÅBNE ARME"

Storbyen trak i Helga og Jens Sax, da de gik på pension, men hvordan lander man godt i en ny by som tilflytter – i et helt nyt kapitel af livet? For ægteparret var en del af svaret det lokale folkehus.

Tekst og foto: Camilla Steskow

Da pensionistlivet kaldte, blev mere end 30 år fulde af minder på Djursland et afsluttet kapitel for ægteparret Helga og Jens Sax. De ville tættere på storbyen og gode trafikforbindelser, og besluttede at rykke fra Bønnerup mod Aarhus. For to år siden flyttede de i et dejligt rækkehus i Skødstrup, og det har de ikke fortrudt.

"Vi har altid været meget aktive i vores lokalmiljø med alt fra forældreråd til formandskab for den lokale havnefest, så vi var spændte på at lande et nyt og fremmed sted, hvor vi skulle bygge bekendtskaber og dagligdag op på ny," fortæller Helga.

"Men vi har kun mødt åbne arme og masser af fællesskaber og muligheder her i byen," fortsætter Jens:



“DA VI BLEV INTRODUCERET TIL FOLKEHUSET, HÅBEDE VI, AT VI KUNNE MØDE NYE MENNESKER HER, OG DET MÅ MAN SIGE, AT VI HAR FÅET INDFRIET.”

Helga og Jens er blevet taget imod med åbne arme i det lokale folkehus i Skødstrup.



“Da vi flyttede ind, fortalte vores naboer os om det lokale folkehus, og da de fandt ud af, at jeg spiller musik, spurgte de, om ikke jeg ville spille til et arrangement?”

Efter at have spillet musik på Djursland i mange år, var det en dejlig invitation at få i det nye lokalområde, og Jens var klar. Spillejobbet og en introduktion til folkehusets selvtrænerforening blev starten på Jens og Helgas møde med Folkehuset Skødstrup.

En invitation åbner flere døre

Det ene besøg i folkehuset tog det næste, og Helga og Jens blev hurtigt engagerede på tværs af huset.

“Til en kvindefrokost blev jeg spurgt, om jeg ville være med i en kvindegruppe, og senere så vi et opslag fra husets borgerråd om opstart af en ny frivilliggruppe,” fortæller Helga.

“Vi har altid været aktive som frivillige, og det var en god mulighed for at engagere os i vores nye by. Så da rådets formand spurgte, om vi ville stå for den nye gruppe, var vi klar.”

I dag er de 15 frivillige i gruppen Husets Venner, der arrangerer fællesspisninger og hjælper ved andre arrangementer i folkehuset.

Som tidligere musiker og kok har Jens en central rolle i den musikalske underholdning og madlavningen, mens Helga, der er tidligere leder på socialområdet, blandt andet sørger for at organisere, koordinere og samle frivilligflokken.

“Da vi blev introduceret til folkehuset, håbede vi, at vi kunne møde

nye mennesker her, og det må man sige, at vi har fået indfriet. Husets Venner er et rigtig dejligt fællesskab, og vi har et fantastisk samarbejde med Sanne i caféen. Alle i huset er søde og imødekommende, og vi har fået nye venner, som vi også ses med privat,” fortæller Jens.



Helga leder mødet, når Husets Venner planlægger kommende arrangementer.



Husets Venner - og særligt Jens, der er tidligere kok - samarbejder tæt med Sanne fra folkehuseets café.



Jens har spillet musik i mange år og underholder ved forskellige arrangementer i folkehuset.

Vil du være med?

Hvis du har fået lyst til at snuse til dit lokale folkehus, anbefaler Helga og Jens, at du kigger forbi til et arrangement. Man kan for eksempel komme til koncerter med Aarhus Jazz Orchestra, Aarhus Symfoniorkester eller til fællesspisninger.

Kunne du tænke dig at snuse til folkehusenes mange muligheder, kan du læse mere på:

 folkehuse.aarhus.dk

 [Folkehusene i Aarhus](#)

Det gode pensionistliv

Med frivilligt arbejde, børnebørn og en social kalender i øvrigt, kan programmet hurtigt blive fyldt op hos Helga og Jens, men det gør ikke noget.

“Man skal have noget at lave, når man bliver pensionist. Noget, der fylder den nye identitet ud,” siger Jens. Helga samstemmer og tilføjer:

“Det har været skønt at flytte et nyt sted hen som pensionister, komme ind i dette hus og få lyst til at være en del af det hele. Huset kan noget helt specielt, og fællesskabet har fået os til at føle os meget veletablerede i byen. Vores

børn gør lidt grin med, hvad vi nu har rodet os ud i, men de synes, det er så dejligt at se, at vi trives. Folkehuset er blevet en vigtig del af vores pensionistliv,” siger hun.

Helga og Jens har også anbefalet familie og venner i Aarhus at besøge deres lokale folkehuse, men det er ikke alle, der har været forbi. Nogle ser det mest som et tilbud til ældre, men folkehusene er åbne for alle, der har lyst til at være en del af et fællesskab. ■

FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup





FRIVILLIG-KONSULENTER

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

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

Find information på hjemmesiden

På folkehusenes hjemmeside kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus

Muligheden for at blive frivillig i folkehusenes KulturCrew

Caféernes åbningstider og menuplaner

Kontaktoplysninger i de enkelte huse

FOLKEHUSE.AARHUS.DK/
FRIVILLIGKONSULENTER



AARHUS NORD

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

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

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

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

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst

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

AARHUS SYD

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

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

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

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

- Folkehuset Skåde

• Jens Sønderbæk
30 71 07 42
jenson@aarhus.dk

AARHUS MIDT

- Folkehuset Gellerup
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Åbyhøj

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

- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang

• Elin Hedegaard
23 36 29 46
lhel@aarhus.dk

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

• Helle Randlev
41 85 86 66
rahel@aarhus.dk

- Folkehuset Trøjborg

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



Fra venstre ses: Jette Laumand, Anne Grethe Borghelt, Toni Lie Schorpen, Lone Susanne Svinth, Bent Sundgaard, Metin Lindved Aydin (rådmænd for Sundhed og Omsorg), Jan Radzewicz (næstformand), Stinne Møller Eriksen, Magdalene Svendsen (formand), Christian Boel (direktør for Sundhed og Omsorg) Anne Kjeld Pedersen (sekretær), Karen Juul, Jørgen Juul Pedersen, Margrethe Bogner, John Christiansen og Jytte Wissendorff.



Ældrerådets fokus de kommende fire år

I starten af januar konstituerede Aarhus' nye ældreråd sig. Det bliver Magdalene Svendsen, der skal stå i spidsen for rådet de næste fire år. Her sætter hun ord på de vigtigste fokusområder.

Tekst: Christoffer Møller

Foto: Marie Skovgaard og
Anne Uhrbrand Saugmandsgaard

Næsten 20.000 aarhusianere over 60 afgav stemme til ældrerådsvalget, der for første gang foregik som fremmødevalg på samme dag som kommunal- og regionsrådsvalget. I starten af januar mødtes de 15 medlemmer, der blev stemt ind i Aarhus Ældreråd. Det var et enigt råd, der pegede på Magdalene

Svendsen som ny formand. Hun har fem års erfaring fra ældrerådet og tidligere blandt andet arbejdet som socialchef.

“Det er meget overvældende og en stor ære at have den opbakning. Det synes jeg forpligter, og jeg tror på, vi får et aktivt og arbejdsomt nyt ældreråd, der vil arbejde i samme retning,” fortæller Magdalene Svendsen ovenpå udpegelsen.

Hun overtager formandsposten fra Jan Radzewicz, der fortsætter som næstformand i ældrerådet.

Ældrerådet fungerer som rådgiver for Aarhus Byråd i spørgsmål

Ældrerådets fokusområder

Fællesskab

Skabe flere fællesskaber for ældre for at bekæmpe ensomhed.

Folkehuse

Være med til at udvikle folkehusene, så flere kan få glæde af de mange aktiviteter og styrke aldersmangfoldigheden, der kan bidrage til endnu mere liv i folkehusene.

Boliger

Det skal være muligt for alle at finde en bolig, der passer til både økonomi og livssituation.

Selvbestemmelse og indflydelse

Fokus på arbejdet med den nye ældrelovs intentioner om den ældres selvbestemmelse og indflydelse på egen hverdag.

Dygtige medarbejdere, der kan gøre en forskel

Fokus på arbejdet med uddannelse og fastholdelse af plejepersonalet.

Demens

Styrke den eksisterende demensindsats i Aarhus gennem samarbejde og ved hjælp af velfærdsteknologi.

Ensomhed

Forbedre formidlingen af de eksisterende tilbud i Aarhus Kommune, så flere får kendskab til dem og kan gøre brug af dem.

Mobilitet og tilgængelighed

Midtbyen skal være tilgængelig for ældre og gangbesværede, så alle fortsat kan deltage i bylivet. Det kræver gode transportmuligheder og flere steder at hvile sig undervejs.

om blandt andet pleje, sundhed, transport og hverdagsliv blandt ældre. På det konstituerende møde var der bred enighed om, hvilke områder der særligt skal fylde i ældrerådets arbejde i denne valgperiode, men især tre områder vil få ekstra opmærksomhed, fortæller Magdalene Svendsen.

Demens

“Vi ønsker at bidrage til at gøre den gode demensindsats, vi allerede har i Aarhus, endnu bedre. Både gennem fortsat samarbejde med Demensalliancen, men også med fx velfærdsteknologi. Der vil vi være en proaktiv samarbejdspartner og sørge for både at komme med input, men også konkrete handlingsforslag.”

Ensomhed

“Der er mange, der savner et fællesskab, og som kan have glæde af hjælp til at komme ud af ensomheden. Der findes allerede mange tilbud i Aarhus Kommune. Nu vil vi se på, hvordan de kan formidles bedre, så flere får kendskab til dem.”

Mobilitet og tilgængelighed

“Det er vigtigt, at ældre og svagt gående fortsat kan gøre brug af midtbyen, også i takt med at alderen stiger. Alle skal have god mulighed for at komme frem til aktiviteter, cafélivet og de oplevelser, byen byder på. Det handler om at gøre byen tilgængelig både hvad angår transportmuligheder, men også flere sidde- muligheder, hvor man kan give sine ben et hvil.”



“Det er meget overvældende og en stor ære at have den opbakning. Det synes jeg forpligter, og jeg tror på, vi får et aktivt og arbejdsomt nyt ældreråd, der vil arbejde i samme retning.”

Magdalene Svendsen er ny formand for Ældrerådet

Styrket indflydelse

Der er også nye overvejelser om ældrerådets rolle i Aarhus fra den nye rådmand for Sundhed og Omsorg, Metin Lindved Aydin. Med et nyt initiativ vil han give rådet mulighed for i højere grad selv at fremsætte konkrete beslutnings- og budgetforslag på ældreområdet, som kan bringes videre til politisk behandling i byrådet. Idéen er at styrke nærdemokratiet og udvikle rådet til et mere initiativtagende organ – det, rådmanden kalder et ældrebyråd.

Ifølge formand Magdalene Svendsen er initiativet meget nyt, men hun ser positivt på ønsket om at give rådet større indflydelse. ■

aeldreraad.aarhus.dk





Når ordene svigter, synger Lisbeth

I demenskoret har ægteparret Lisbeth og Bent Kaasgaard fundet en ny måde at mødes på midt i sygdommens forandringer. Her er plads til grin og skæve toner - og til den glæde, musikken stadig giver dem begge.

Tekst og foto: Marie Overgaard Bering

I et rækkehus i Viby bor Lisbeth og Bent. Da Lisbeth som 67-årig fik konstateret alzheimers, en demenssygdom hvor svigtende hukommelse kommer snigende, blev ægteparrets liv vendt på hovedet.

“Jeg var rædselsslagen, da jeg fik diagnosen. Både min mor og morfar havde den også. Og jeg tænkte: Giver jeg den også videre til mine børn?” fortæller Lisbeth.

Hendes ægtemand Bent har været Lisbeths faste støtte gennem hele forløbet. Han lægger ikke skjul på, at livet som pårørende kan være krævende.



“Man overtager stille og roligt flere opgaver. Der er ting, Lisbeth ikke tænker over længere, og hun bliver mere træt. Det er desværre sådan, det er.”

På trods af bekymringerne er de optaget af at få det bedste ud af hverdagen. Og særligt én ting har demenssygdommen ikke taget fra Lisbeth: glæden ved musik.

Et liv fyldt med musik

Musik har altid spillet en stor rolle i parrets liv, og i rækkehuset spiller CD-afspilleren Cliff Richard, Elton John og Kandis, som har fulgt

Demenskor i Aarhus

Har du lyst til at synge i et trygt fællesskab sammen med andre med demens, så kan et demenskor måske være noget for dig. Musik har en særlig betydning ved demens, fordi sange ofte lagres i hjernen på en måde, der gør dem tilgængelige, også når andre funktioner svækkes. Derfor kan sang vække både minder, følelser og glæde.

Det er muligt at tage en pårørende med til demenskorene. Gennem Røde Kors Aarhus kan du også få en frivillig følgeven til at ledsage dig til og fra aktiviteten.

Du finder information om de forskellige demenskor her:
demensvenligby.aarhus.dk/faste-aktiviteter



Kortimen starter med, at deltagerne varmer stemmen op, inden de synger sange fra et kendt repertoire. Der er også tid til en kop kaffe og en god snak undervejs.

Lisbeth gennem årene. Samtidig har de været faste gæster i Musikhuset, og det er de stadig. Et par gange om måneden tager de ind og oplever alt fra opera og ballet til jazz og rytmiske koncerter. Som et fast ritual spiser de en rejemad, når de kommer hjem. Ligesom de altid har gjort.

Rejserne er de stoppet med, og nogle aktiviteter kan Lisbeth ikke længere overskue. Men musikken kan hun stadig være i.

“Jeg elsker at synge. Det har jeg gjort hele mit liv.”

I mange år sang Lisbeth i kor; fra barndommens skolekor til kirkekor som voksen. Men da sygdommen begyndte at fylde, måtte hun stoppe.

“Jeg passede ikke længere ind,” siger hun stille.

Alligevel kom sangen tilbage – men i en ny form. Sammen med Bent begyndte hun i demenskoeret i Musikhuset. Et sted hvor alle kan være med, og hvor sygdommen ikke er i centrum. Her er det musikken, der fylder.

Et frirum

Når Lisbeth og Bent hver uge tager til demenskoeret, er det ikke kun for at synge. Det er også for at være sammen på en måde, der



Lisbeth og Bent har været en del af demenskoret i Musikhuset siden september.



Demensvenlige aktiviteter og arrangementer

demensvenligby.aarhus.dk

På hjemmesiden Demensvenlig By Aarhus finder du et overblik over aktiviteter og arrangementer til mennesker med demens og deres pårørende. Foruden demenskorene kan du deltage i fodbold, café og samværsgrupper for pårørende, hjernetræning med musik, fællesfrokoster, museumsture, oplæg og meget mere.

På siden kan du også tilmelde dig Demensvenlig By Aarhus' nyhedsbrev, hvor du kan få løbende nyheder om demensvenlige arrangementer.

giver ro, glæde og noget at tale om, når de kommer hjem igen.

“Jeg bliver glad af at være sammen med andre. Og jeg er stolt af Bent. Han synger klart og tydeligt. Det vidste jeg ikke, han kunne,” siger Lisbeth og griner.

Bent havde aldrig forestillet sig, at han selv skulle synge, men nu glæder han sig mindst lige så meget som Lisbeth til korprøverne.

“Jeg er faktisk ikke kun med som støtte. Jeg får selv stor glæde af det. Jeg har aldrig troet, jeg kunne synge,” siger han med et smil.

For parret er koret blevet et frirum. Et sted, hvor sygdommen træder i baggrunden, og hvor glæden får lov at fylde.

“Det giver os noget at glæde os til. Vi går altid hjem med et smil. Det er ikke bare sang, det er også samvær og noget, vi kan dele med hinanden. Her kan vi være os selv uden at tænke på sygdom.”

Plads til alle

I koret er der plads til alle. Ingen ser skævt til, hvis man synger forkert eller mister orienteringen et øjeblik. Deltagerne sidder altid på de samme pladser – en detalje, der giver tryghed og ro.

“Jeg kan stadig huske noderne, og jeg får lov at synge igennem. Der er ingen, der siger ‘rolig nu’,” siger Lisbeth.

“Det er så befriende,” supplerer Bent.

“Man falder ikke igennem. Alle accepterer hinanden, og der bliver ikke rynket på næsen af noget. Vi er i samme båd.”

Og Bent er ikke i tvivl om, hvad han vil sige til andre, der har demens tæt inde på livet:

“Giv koret en chance, for der er plads til alle. Og man oplever, hvor meget glæde musikken kan bringe – også midt i sygdommens udfordringer.” ■

“Mange planlægger hele deres dag efter toilettet”

Op mod 24.000 aarhusianere har problemer med at holde på luft eller afføring. Mange har levet med det i årevis, men næsten ingen taler om det – hverken med partner, børn eller læge. Men i Aarhus Kommune findes et lille, trygt forløb, der med enkle greb hjælper mennesker til at genvinde kontrollen og modet til igen at leve det liv, de ønsker.

Tekst og foto: Beatrice Gamborg



Diana og Cecilie

Fysioterapeut Cecilie Dahl og kontinenssygeplejerske Diana Thielsen Kølvrå tilbyder forløb til dem, der har problemer med at holde på luft og/eller afføring.

Kontinensklinikken møder kontinenssygeplejerske Diana Thielsen Kølvrå og fysioterapeut Cecilie Dahl mennesker, der i årevis har kæmpet i stilhed. For mange går der fem til syv år med problemer med at holde på luft eller afføring, også kaldet analinkontinens, før de søger hjælp.

“Rigtig mange tror, at de er de eneste. Men det er de slet ikke,” fortæller Diana:

“Faktisk har omkring 8 % af alle voksne problemer med analinkontinens. Det svarer til cirka 24.000 mennesker alene i Aarhus.”

Påvirker hele livet

Konsekvenserne ved analinkontinens kan være enorme for det levede liv. Mange fortæller om at undgå rejser, overnatninger ude, gymnastik, romantik og sociale aftaler.

“Mange planlægger hele deres dag efter toilettet. De står op klokken fire om morgenen for at ‘få maven i gang’, inden de skal afsted. De tager ekstra tøj med. De spiser og

drikker mindre, når de er ude. De er altså mentalt på overarbejde,” forklarer Cecilie.

“En kvinde fortalte sågar, at hun havde fravalgt at sove hos sin voksne datter, fordi hun ikke kunne være sikker på, at toilettet var ledigt, når trangen meldte sig og derfor frygtede uheld,” supplerer Diana.

Analinkontinens kan opstå af mange årsager. Det kan være forstoppelse, tynd afføring, bivirkninger fra medicin eller aldersforandringer, fordi tarmens bevægelser bliver langsommere med alderen. Uanset årsagen kan det i mange tilfælde afhjælpes:

“Det er en skrøne, at analinkontinens bare er en del af alderdommen. Den køber vi ikke, fordi det kan faktisk afhjælpes helt eller i hvert fald forbedres. Ret ofte med simple metoder,” siger Cecilie.

Overraskende enkelt

Forløbet hos Diana og Cecilie i Kontinensklinikken består af to undervisningsgange á to timer. Her deltager kun seks til ti deltagere ad gangen, og det er helt bevidst.

“Nogle er nervøse for gruppen, men næsten alle ender med at sige: ‘Det var en lettelse at opdage, at jeg ikke er den eneste,’” fortæller Diana.

Første dag får deltagerne viden om tarmens funktion og gennemgår en række meget konkrete tiltag.

4 råd du kan afprøve derhjemme

Oplever du problemer med at holde på luft eller afføring, kan du prøve disse fire, simple råd:

1 Sid rigtigt på toilettet

En god siddestilling gør det lettere at tømme tarmen.

- + Sæt fødderne på en skammel
- + Læn dig let frem
- + Slap af i maven
- + Undgå at presse



2 Spis flere kostfibre

Du skal i alt have 25-35 gram kostfibre om dagen. Gode kilder er:

- + Havregryn
- + Rugbrød
- + Fuldgrønsopasta
- + Løpfrøskaller (sørg for at få den rette mængde)

3 Drik nok væske

Du skal drikke 1½-2 liter væske om dagen. For lidt væske giver hård afføring og kan give forstoppelse.

4 Bevæg dig 30 min. hver dag

Tarmens bevægelser stimuleres af fysisk aktivitet. Det kan fx være en gåtur, cykling eller gymnastik.

En af de største overraskelser for mange deltagere er, hvor små ændringer der skal til, før hverdagen bliver lettere.

“Korrekt siddestilling på toilettet alene kan gøre en verden til forskel,” siger Diana.

“Og mange opdager, at de drikker for lidt, eller at de tager for lidt af det fibertilskud, de ellers har taget længe.”

Lille indsats, store resultater

Når de mødes igen seks uger senere, oplever mange allerede en

forbedring. Hos andre kommer den lidt senere:

“Otte ud af 10 oplever forbedring, når forløbet er slut. Nogle får helt normaliseret deres afføring. For mange er det små ændringer, der gør en kæmpe forskel i hverdagen,” siger Diana.

“Folk fortæller, at de tør gå til træning igen, kan besøge familie uden bekymring eller den ultimative test: bestille en rejse med overnatning,” fortæller Cecilie. ■

Hvornår bør jeg opsøge hjælp?

Når dine udfordringer begynder at hæmme dig, så er det tid til at reagere og søge hjælp, lyder rådet fra Kontinensklinikken. Fx hvis du begynder at undgå aktiviteter, du ellers ville deltage i, eller hvis du går på toilettet mange gange om dagen.

Er du i tvivl, kan du ringe anonymt til klinikken og få en første snak om dine udfordringer.

“Du kan næsten ikke sige noget, vi ikke har hørt før. Det er ikke flovt eller grænseoverskridende for os at tale om. Det er præcis det, vi er her for,” understreger Cecilie.

Gratis forløb

Forløbet i Kontinensklinikken er for dig, der har problemer med at holde på luft og/eller afføring. Forløbet består af to undervisningsgange á to timer med seks ugers mellemrum. Her er du sammen med få andre, der er i samme situation som dig.

Kontakt Kontinensklinikken

Telefon: 41 85 73 21
(man.-ons. + fre. kl. 9.00-12.00 og tors. kl. 9.30-12.30)

Mail: kontinensklinik@mso.aarhus.dk

 folkesundhed.aarhus.dk/kontinensklinikken



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".

FLEMMING KNUDSEN

Flemming Knudsen er historien om den syngende politiker, som nu har sunget sit sidste vers som folkevalgt. Fra nytår 2026 har han nemlig sagt farvel til livet som politiker. Men det er også historien om en ganske almindelig Aarhus-dreng, der spillede både fodbold og fløjte, gik til dans og elskede at synge – hvilket han stadig gør den dag i dag.

Tekst og foto: Kurt Leth

**"AT VÆRE UDEN
BØRN ER DA LIDT
SPECIELT, MEN JEG
HAR ALLIGEVEL
VÆRET OMGIVET AF
BØRN HELE MIT LIV
GENNEM SKOLE
OG IDRÆT."**

En æra er slut for Flemming Knudsen: 40 år som folkevalgt med poster som både borgmester, rådmand og i regionsrådet. Ofte med en sang på læberne som optakt til møderne.

"Det er unægtelig en lidt underlig fornemmelse at være ude af politik, men når dåbsattesten siger 80 år til maj er det tiden at stoppe. Jeg siger farvel, inden folk begynder at spørge, hvorfor jeg ikke stopper. Jeg vil selv træffe beslutningen og gider ikke være en ny Joe Biden."

To gange Flemming

Inden hans politiske karriere for alvor tog fart, nåede Flemming Knudsen at være lærer i 25 år – de fleste af årene på Næshøjskolen i Harlev. Ved siden af var han også idrætsleder inden for både håndbold og fodbold i 30 år.

Hans liv startede hjemme i Viby. Tæt på barndommens gade var der en fodboldbane. Det gamle Viby Stadion. Her spillede Flemming fodbold sammen med kvarterets drenge. En af dem var en anden Flemming – nemlig Flemming Bamse Jørgensen.



Efter 53 år flyttede Flemming Knudsen fra Viby ind til byen. Fra han og hustruen Lisbets lejlighed har de udsigt over Aarhus Bugt med kig mod Sletterhage Fyr, Skødshoved, Samsø og det halve af Tunø.

“Bamse holdt med ACF. Jeg var fan af arbejderklubben AIA. Bamse var en af mine bedste kammerater. Vi var begge FDF’ere i Viby og spillede i FDFs orkester, hvor Bamse gav den på kornet, jeg på fløjte.”

Flemming og Bamse gik også til dans sammen i Viby hos Møllers Danse Institut på Viby Kro.

“Det var tider. I pausen besøgte vi pølsevognen lige overfor kroen. Vi købte en kradser – et stykke brød med sennep – til den nette sum af 15 øre, samtidig med, at vi ordnede verdenssituationen, inden dansen kaldte igen.”

Kærlighedens veje

Den tidligere borgmester har været gift to gange. De sidste 25 år med Lisbet Lautrup Knudsen. Flemming har ingen børn, hverken fra første eller andet ægteskab.

“At være uden børn er da lidt specielt, men jeg har alligevel

været omgivet af børn hele mit liv gennem skole og idræt.”

I dag er han og Lisbet såmænd blevet bedsteforældre – eller noget i den retning. Det er de for 14-årige Freja, der som helt lille mistede sin far, som omkom i en trafikulykke. Frejas mor er ven af Lisbet og Flemming. Et venskab, som med tiden er blevet meget mere end det:

“Vi er blevet en del af hinandens familier. Vi var gæster, da Freja blev konfirmeret, og da vi fejrede sølvbryllup i Østrig i sommers, var Freja og hendes mor også med.

Helbred og venner

Flemmings liv som aktiv idrætsmand har været slut i flere år. Han har i mange år været med i en gå-klub, men desværre er han ikke længere med, når kammeraterne trasker rundt i det smukke landskab.

“Jeg måtte opgive at gå med, da ryg og bentøj begyndte at svigte. I stedet gik jeg over til at cykle ved siden af kammeraterne. Desværre er balancen ikke, hvad den har været, så det tør jeg ikke mere.”

“Nu nøjes jeg med at mødes med gutterne, når de kommer hjem fra gåturen. Punktummet sættes på værtshuset Butleren på St. Pauls Plads, gå-klubbens stamværtshus.”

Og Flemming Knudsen mærker straffen efter mange års tobaksrygning.

“Min lungekapacitet er ramt af kol, astma og bronkitis. Så mit helbred kunne være bedre. Jeg er glad for, at jeg omsider lagde smøgerne på hylden.”

“Sket er sket, og jeg må glæde mig over, at jeg stadig kan komme rundt med Lisbet og besøge mine venner. Og jeg har heldigvis et stort netværk.”

DET POLITISKE LIV

Som man siger, går det op og ned i politik. Det har Flemming Knudsen også erfaret:

En personlig hetz fulgte ham en tid: "Flemming Fadøl", stod der nogle steder. Andre skrev et ekstra A på hans plakater, så partibogstavet AA pludselig lignede en opfordring til et møde i Anonyme Alkoholikere.

"Sjovt nok drikker jeg kun flaskeøl, men ubehageligt var det. Det ville jeg gerne have undværet."

"Men jeg har været privilegeret. Borgmester i en periode, rådmand i 12 år og 16 år i regionsrådet. Hvad kan jeg forlange mere? Jeg har ikke noget til gode. Nu vil jeg koncentrere mig om at leve med og for mit netværk. Nyde samværet med de mennesker, som jeg ikke altid har haft lige meget tid til på grund af politiske møder."

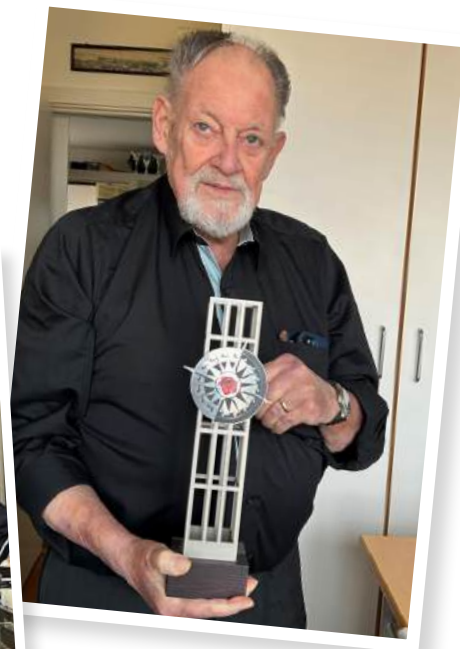
Hvad er dit stærkeste minde fra politik?

"Den dag jeg pludselig fik besked om, at jeg skulle være borgmester. Det var i 1997. Daværende Aarhus-borgmester Thorkild Simonsen var blevet udnævnt til indenrigsminister. En sen aftenstund ringede han og bad mig stille til møde hos ham næste morgen. Jeg nåede ikke at spørge om, hvad vi skulle snakke om, men kom som aftalt. Jeg var ikke mere end lige trådt ind ad døren, før Thorkild udbrød: 'Du skal være borgmester.' Det kan nok være, at jeg blev noget overrasket."

Hvad vil du gerne huskes for som politiker?

"At jeg har været god til at lytte. At jeg har kunnet snakke med alle mulige mennesker. Jeg har langt fra kunnet hjælpe alle, men jeg har gjort mit bedste for at sætte mig ind i deres situation."

Flemming Knudsen har været folkevalgt politiker i 40 år. Først som kommunalpolitiker, borgmester og rådmand og senest som regionsrådsmedlem i Region Midtjylland.



Hver fredag mødes han med en flok venner på Varmestuen ved Fiskerihavnen. Og hver anden onsdag står den på frokost på Restaurant Kohalen med efterfølgende rafling. Begge steder er klientellet seniorer fra forskellige hjørner af samfundet.

Musikkens betydning

Sang og musik er en stor del af den tidligere borgmesters liv. På lærerseminariet spillede han violin og blokfløjte. Og så har han siden ungdommens vår elsket at synge. I regionsrådet har man tradition for at lægge ud med en sang inden møderne. Og i alle de 16 år, Flemming var medlem, sang han for til møderne.

Selv om livet som forsanger i regionen er slut nu, er han dog ikke helt færdig som gårdsanger. Hver anden tirsdag synger han af karsken bælg sammen med andre korsangere i Aarhus

Marineforening. Og så holder han sangaftener i oplysningsforbund og seniorklubber.

Rent musikalsk er der dog én ting, som Flemming fortryder:

"At jeg på seminariet ikke valgte klaverundervisning fremfor violinen. Klaveret ville have givet mig større muligheder til fælles-sang end violinen." ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

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

BLIV BEREDT MED DOKKX

Hverdagen i Danmark kører som regel både stabilt og sikkert, men alligevel kan det være rart at vide, at man kan klare sig selv i nogle dage, hvis noget uventet skulle ske. Nu kan du få inspiration og konkrete råd om hjemmeberedskab hos DokkX.

Tekst og foto: DokkX

Hos DokkX kan du hente inspiration til et enkelt og overskueligt hjemmeberedskab, der sikrer, at du kan være selvforsynende i op til tre døgn. Her finder du både produkter, vejledninger og gode tips, som kan hjælpe dig til at føle dig mere tryk i hverdagen.

Udstillingen er blevet til i samarbejde med Ældre Sagens lokalafdeling i Aarhus. Formand Torben Dreier forklarer tanken bag:

“For os handler hjemmeberedskab ikke om frygt, men om tryghed og handlekraft i hverdagen. Når borgere i Aarhus kan besøge DokkX og få praktisk viden om enkle løsninger, bliver det konkret og meningsfuldt, så flere kan opleve, hvordan man kan klare sig selv – lidt længere og lidt bedre.”

Også løsninger til dig med særlige behov

I udstillingen finder du også eksempler på løsninger til mennesker med særlige behov. Det kan fx være ekstra batterier til høreapparater, et lille lager af vigtig medicin eller en nødstrømsløsning, der kan holde en el-kørestol eller andre nødvendige hjælpemidler kørende ved strømafbrydelse.

Du kan også gå på opdagelse i en digital præsentation, hvor der gives praktiske råd til hverdagen.



GÅ PÅ

OPDAGELSE I DOKKX

Aarhus Kommunes oplevelsesrum med velfærdsteknologi og hjælpemidler

Det kan være simple ting som at lave aftaler med naboer eller familie om hjælp, hvis transporten svigter eller at have lidt kontanter liggende, hvis betalingskort og netbank midlertidigt ikke virker.

Tryghed giver overblik

Et godt hjemmeberedskab handler om at skabe ro. Når man har tænkt tingene igennem på forhånd, bliver det lettere at bevare overblikket og handle fornuftigt, hvis noget uventet skulle ske.

“Med vores lille udstilling om hjemmeberedskab giver vi vores

besøgende viden, tryghed og handlekraft. Selvom vi bor i et trygt og sikkert land, er det vigtigt, at vi alle er godt klædt på. Et solidt hjemmeberedskab giver ro i maven og styrker muligheden for at klare sig selv, hvis hverdagen midlertidigt ændrer sig,” siger leder af DokkX, Kirsten Rud Bentholt.

Medarbejderne i DokkX står som altid klar til at hjælpe og vejlede i løsninger, der passer til dine behov. Udstillingen kan opleves frem til udgangen af 2026. ■

Ny ældrelov:

“Vi skal vænne os til at tænke anderledes”

Den nye ældrelov, som trådte i kraft 1. juli 2025, er et opgør med ydelsestænkning og en styrkelse af den enkeltes frihed. I Aarhus Kommunes hjemmepleje og plejehjem er omstillingen godt i gang. Hvordan oplever medarbejderne hverdagen med en ny ældrelov?

Tekst og foto: Helle Erenbjerg

Vital har spurgt fysioterapeut Tobias Lago Sørensen og social- og sundhedshjælper

Henrik Schneider fra hjemmeplejen i Skåde, hvordan de oplever omstillingen til den nye ældrelov. De har arbejdet i hjemmeplejen i henholdsvis tre og 11 år.

“Vi har altid inddraget borgerne og pårørende og tilpasset vores arbejde sammen med dem. Forskellen er, at det er blevet mere gennemsigtigt for borgere og pårørende, at de har indflydelse på, hvilken hjælp de får, og hvordan den gives,” siger Tobias.

“I de 11 år jeg har arbejdet her, har vi altid haft fokus på, hvad der giver mest mening for borgerne.

Vi har altid indrettet os efter, hvad og hvordan vi kan gøre det bedst for borgerne,” supplerer Henrik.

Mere fleksibilitet og livskvalitet

En af ændringerne med den nye ældrelov er, at den hjælp, man visiteres til, udmøntes i et samlet forløb frem for enkeltydelser. Det er fagmedarbejdernes vurdering, hvad den enkeltes behov er, men den ældre har indflydelse på tilrettelæggelsen af støtten og hjælpen.

“Som borger kan man godt sige: ‘I dag har jeg ikke lyst til at komme i bad, jeg vil hellere drikke en kop kaffe eller gå en tur’, eller hvad man har lyst til i dag. Så længe det ikke sker gentagne gange, for så skal vi se på, om der er



Tobias Lago Sørensen, fysioterapeut, og Henrik Schneider, social- og sundhedshjælper fra hjemmeplejen i Skåde: “Vi skal ikke lave alt om i praksis, men vi skal vænne os til at tænke anderledes. Det tager tid.”

et andet behov, der ligger under,” forklarer Tobias.

“Fokus er på, hvad er det borgerne gerne vil? Hvad gør din dag god? Hvad giver dig livskvalitet? Det har vi lidt nemmere ved nu, fordi vi er blevet mere fleksible med tiden. Vi kan bedre flytte rundt,” fortsætter Henrik.

En kulturændring

Selvom meget er det samme, så er Henrik og Tobias enige om, at der også følger nogle udfordringer med.

“Det kræver lidt mere af os som medarbejdere at rammesætte vores hjælp. Vi arbejder stadig efter det serviceniveau, vi har i Aarhus Kommune, og vores faglige vurdering af, hvad vi kan tilbyde indenfor det. Det er ikke sådan, at vi pludselig kan begynde at lave alt muligt andet, end det vi fagligt vurderer, der er behov for. Men det gør, at når vi er ude til samtaler med borgere og pårørende, så skal vi stå på vores faglige vurdering og argumentere for det,” siger de og fortsætter:

“Vi skal måske ikke lave så meget om i praksis, men vi skal vænne os til at tænke anderledes.” ■

At høre til...

Hvad vil det sige at høre til, og hvorfor er det så vigtigt for os mennesker? Følelsen af at høre til former vores identitet og vores måde at forstå os selv og hinanden på. Den opstår i fællesskaber, i familien, blandt venner, i samfundet eller i mødet med mennesker, der deler vores erfaringer.

Den følgende litteratur og musik kredser om netop dette tema. Gennem fortællinger om fællesskab, fremmedgørelse, kærlighed og identitet får vi indblik i, hvordan mennesker søger en plads i verden. At høre til handler både om de store livsbegivenheder og om hverdagens små øjeblikke, hvor vi spejler os i andre og føler os set og forstået. Fælles for dem er, at de inviterer til refleksion over vores egne relationer og over de fællesskaber, vi er – eller ønsker at være – en del af.

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. Sæt dig godt til rette med en kop kaffe, og lad erfaringerne inspirere dig.

God fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman



Den dag Nils Vik døde Frode Grytten (2024)

Bog, e-bog og lydbog, 158 sider

“Kvart over fem om morgenen åbnede Nils Vik øjnene, og den sidste dag i hans liv begyndte.” Sådan begynder historien om Nils Vik, der sejler ud med sin færgе, mens han tænker tilbage på et levet liv. Det blev til de mange år sammen med hustruen Marta, de to døtre, tragedien med hans bror og den trofaste hund Luna. Der har også været alle de andre mennesker, som krydsede hans vej og hans færgе. På overfladen har det været et simpelt og enkelt liv. Men der har også været drama i og omkring færgen og lokalsamfundet tæt på fjorden. Nu glæder Nils Vik sig, for snart skal han forenes med Marta.



Roman



Sort hjerte Silvia Avallone (2025)

Bog og lydbog, 422 sider

Den 31-årige Emilia er en ensom og ødelagt sjæl, der slår sig ned i den lille bjergby i Piemonte, hvor hendes tante boede indtil sin død. Nu bor her kun skolelæreren Bruno og den ældre maler Basilio. Bruno mistede på dramatisk vis sine forældre som 11-årig og er aldrig rigtig kommet sig over det. De to ensomme sjæle knytter sig hurtigt til hinanden, og mødet med Emilia ændrer ham for altid. Men Emilia bærer på en stor hemmelighed, som hun for alt i verden ikke vil have, at Bruno får kendskab til. Som 16-årig fik Emilia en lang fængselsdom og er netop blevet løsladt. Hun har svært ved at vænne sig til livet uden for murene og ved at forlige sig med det, hun gjorde for 15 år siden.



Roman



Farvel til Panic Beach

Sara Stridsberg (2025)

Bog og lydbog, 450 sider

I nutiden tænker Nina associativt tilbage på sin barndom og sin lillesøster Eddie, der druknede sig, på deres karismatiske far Matti, som end ikke kunne passe på sig selv, på sin mor, sin faster og sine bedsteforældre, der alle ville det bedste for familien, men som alt for sjældent magtede det. Nina har selv mand og børn og virker som en af de mest robuste i slægten, omend hun er mærket af de mange svigt og forkerte beslutninger. Det er en roman om relationer i en svensk familie i flere generationer fra 1930'erne og op til nu. Om håb, drømme, kærlighed, ømhed, svigt, længsel og smerte. Om alkoholmisbrug, psykisk sygdom og om forældre, der ikke kan drage omsorg for deres børn.



Roman



Tranerne flyver mod syd

Lisa Ridzén (2025)

Bog, lydbog og e-bog, 360 sider

I Sverige bor den ældre Bo med sin hund, Sixten. Han besøges af hjemmeplejen og sin søn, som alle er bekymrede for Bos nedadgående helbred, og for om han kan tage sig af hunden. Selvom Bo ved, at helbredet svigter, nægter han at sige farvel til Sixten, som er det eneste, han har tilbage i denne moderne, forvirrende verden. I takt med kroppens forfald drømmer Bo sig tilbage til sin barndom og ungdom med en fåmælt, voldelig far og tilbage til voksenlivet med sin elskede hustru. Det giver ham mulighed for at reflektere over sine handlinger dengang, og om han måske kan nå at ændre på noget nu, inden det er for sent.



Album



Debí Tirar Más Fotos

Bad Bunny (2025)

Musik (CD)

“Jeg skulle have taget flere billeder.” Sådan kan titlen på Bad Bunnys album fra 2025 oversættes. Som titlen antyder, kredser albummet om en længsel efter noget, der ikke længere eksisterer. For Bad Bunny er denne længsel rettet mod det Puerto Rico, han voksede op i. Selvom albummet er gennemsyret af melankoli og frustration over udviklingen i hans hjemland, går man ikke glip af den musikalske energi, der kendetegner hans musik. Lytteren mødes fortsat af fantastisk reggaeton, elementer af salsa og masser af percussion. Resultatet er et album, der balancerer stærke popsange med mere personlige og eftertænksomme numre.

Podcast

udvid din horisont



Lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

Du kan søge på podcasts på www.aakb.dk

Husk...

Kig ind på eReolen efter ny inspiration på www.ereolen.dk

@Reolen

Flere anbefalinger?

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



