

# VITAL

Februar 2022



Tema  
Frivillighed,  
Foreningsliv og  
Fællesskab

**Peter Bredsdorff-Larsen:**

**"DET ER VIGTIGT AT  
PRIORITERE FORENINGSLIVET  
I VORE DAGE, DET ER ET  
FRIRUM FRA HVERDAGENS  
STØJ"**



**Budde  
og borgerne**  
side 08

**Eventfrivillig  
Bliv ReThinker**  
side 32

**Bliv eller  
få en Følgeven**  
side 36

**Pitstop - en  
udstrakt hånd**  
side 40



Tjajkovskijfestival

## HVAD HJERTET ER FULDT AF

Aarhus Symfoniorkesters to uger lange Tjajkovskij-festival sparkes i gang med slavisk folkesjæl og solisteri af en anden verden: Tjajkovskijs *Symfoni nr. 6* og *Violinkoncert*.

Lidenskab og mesterlig melankoli er på programmet under hele festivalen, hvor du også kan opleve 4. og 5. symfoni: [aarhussymfoni.dk/tjajkovskijfestival](http://aarhussymfoni.dk/tjajkovskijfestival)

Symfonisk Sal  
Musikhuset Aarhus  
24.-25. marts kl. 19.30\*  
165-355 kr.

\*Festivalen løber fra 24. marts til 3. april

Aarhus  
Symfoni  
21/Orkester  
/22



Wagner, Mozart & Mendelssohn

## GENOPSTANDELSENS FRØ

Det guddommelige skyder knop i musikken, og i forvandlingen fra spire til blomst, vil du opleve tilværelsens vidunder og stædige kamp, som de kommer til udtryk i Wagners "Langfredagsmusik", Mozarts *Violinkoncert i A-dur* og Mendelssohns *Symfoni nr. 5*.

Symfonisk Sal  
Musikhuset Aarhus  
22. april kl. 19.30  
125-310 kr.

Aarhus  
Symfoni  
21/Orkester  
/22



# Nyt program

Hent programmet  
i Musikhuset  
eller se det på  
→ [musikhuset.dk](http://musikhuset.dk)



## **She Loves You**

Unik kærlighedshistorie  
og Beatles elskede sange  
29. apr - 21. maj

## **Frøken Julie**

15. mar

## **Ray Chen & The Knights**

29. okt

## **Diana Krall**

2. jul

## **Cécile McLorin Salvant**

DR Big Band og  
Miho Hazama  
27. mar

## **Niels Hausgaard**

30. - 31. mar

## **Rufus Wainwright**

21. mar

## **Den Skaldede Frisør**

Susanne Bier og Thomas  
Helmigs succesmusical  
28. okt - 13. nov

## **Sommer- fugledalen**

Ellen Hillingsøe og  
Musica Ficta  
28. sep

**Budde og borgerne**

Jeg håber, I tager imod vores nye rådmands opfordring til at komme i snak med ham.

**Læs mere på s. 8-9.**



## ÉN GANG SPEJDER...

Jeg voksede nærmest op i vores lokale spejderhus i den vestjyske landsby, jeg kommer fra. Min første telttur var som spejder. Min første kæreste fik jeg som spejder. Mine bedste venner fandt jeg som spejder. Så jeg kan kun tilslutte mig Peter Bredsdorff-Larsen, når han siger, at han er "rundet af foreningslivet" på side 12.

Min spejdertid - først som deltager og siden som leder - har uden tvivl også formet mig som menneske. Jeg lærte, at der var plads til alle og højt til loftet, og jeg elskede at give min begejstring for natur, bål, fællesskab og glæden ved spejderlivet videre som leder. Det gav mig tifold igen at se begejstringen vokse i øjnene på børnene over et knob, de lige havde lært at binde eller et bål, de netop havde fået ild i.

I en kommune som Aarhus har vi et overflødhedshorn af muligheder for at være frivillig. Det kan faktisk være lidt svært at vælge. På klip-ud-og-gem-siderne får du et lille overblik over, hvad du kan tage fat i og hvor, hvis du har lyst til at være frivillig. Det er på side 25-26.

Selv blev jeg overrasket over, hvor mange ting man kan være med til som ReThinker, da jeg mødtes med Anni Birgitte Grønbæk (side 32) til en snak om, hvordan hun er frivillig. Det rummer både Tall Ships Races og grænseoverskridende teaterforestillinger.

Det er svært ikke at blive grebet om hjertet og rørt af det personlige engagement hos både Kirsten Nielsen, der er frivillig på et plejehjem (side 18) og Erling Deigaard, der er frivillig i Fikseværkstedet (side 29). Begge giver så meget af sig selv, men synes de får endnu mere igen.

Denne udgave af Vital er fyldt med netop den slags fortællinger - mennesker, der ønsker at gøre en forskel for andre - inklusiv dem selv. Det sætter tankerne i gang både om, hvad vi er for hinanden, men også hvilket samfund, vi ønsker at skabe sammen.

Foto: Claus Spidlin



Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

**Jannie Lindberg Sundgaard**  
Redaktør

# VITAL

## Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)  
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)  
Maria Bach Ekermann  
Maria Fast Lindegaard  
Kasper Fryd Kristensen  
Art director: Marie Knap

Henvendelse om redaktionelt stof  
Sundhed og Omsorg, Vital,  
Rådhuset, 8100 Aarhus C,  
Tlf. 4184 8615 slja@aarhus.dk

Henvendelse om annoncer  
Liselotte Rask Stounberg, tlf. 4324 5311,  
mail: lrs@bordning.dk

## Om magasinet

Magasinet er udgivet af Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune i samarbejde med kommunens øvrige magistratsafdelinger. Magasinet Vital udkommer fire gange årligt til byens seniorer og førtidspensionister: Medio februar, maj, august og november.

## Bestil/afbestil magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, kan du afbestille Vital på vital.dk

## Vital

Oplag: 58.000

Forsidebillede:  
Niels Åge Skovbo

Tryk: Bordning A/S  
Vital er trykt på  
Svanemærket og  
FSC-certificeret trykkeri.



## ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold
- 08** Budde og borgerne
- 40 Pitstop:**  
Et helle langt fra byens larm
- 44** Besøgsven i Røde Kors
- 45** Hyldest til livet
- 46 Kurt kommer forbi...**  
Lena Jo Hursh, en energibombe, der ikke lader sig knække
- 49** Vital her og der og alle vegne
- 50** Nyt fra Aarhus Kommune
- 53 Mød en medarbejder:**  
Forstander på plejehjemmet Havkær
- 54** Lokalcentre og borgerservice
- 56** Bibliotekerne anbefaler

### Psykisk sårbar

Uden følgeven havde Lars Rune bare siddet hjemme

Læs mere s. 36



**Peter Bredsdorff-Larsen:**  
"... Bellevuehallen. Det sted blev min forening"  
s. 12

## TEMA

### Frivillighed, Foreningsliv og Fællesskab

- 10 Tema:** Frivillighed, Foreningsliv og Fællesskab
- 12 Peter Bredsdorff-Larsen:**  
"Jeg er rundet af foreningslivet"
- 18** Jeg er frivillig - på plejehjem
- 20 Forsker i frivillighed:** "Frivillighed rimer ikke på mig - men på dig og os"
- 22 DokkX:** "Lad ikke funktionsnedsættelse begrænse dit sociale liv"
- 25 Klip ud:** Oversigt over tilbud i Aarhus
- 26 Klip ud:** Guide til videoopkald
- 28 Klumme:** "Mine børn skulle tvinges til fodbold"
- 29 Fikseværkstedet:** "Vi reparerer alt fordi vi tør"
- 32 Frivillig ReThinker:**  
"Tænk, man kan få sådanne oplevelser"
- 35** Jeg er frivillig - til badminton
- 36 Psykisk sårbar:** Uden følgeven havde Lars Rune bare siddet hjemme

## HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE



# Sammen med dig

**HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE**  
tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp.  
På dine præmisser.

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

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

  
SUNDHED OG  
OMSORGLINJEN

TLF. 8713 1600

Modtager du allerede hjemmepleje og har brug for at kontakte din lokale hjemmepleje? Find nummeret på [aarhus.dk/msokontakt](http://aarhus.dk/msokontakt)



# ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING  
FOR SENIORER

219 KR.  
MÅNEDSMEDEMSKAB  
ELLER

395 KR.  
10 TURS KLIPPEKORT

Personlig træningsplan, løbende opstart og niveaudelt holdtræning  
Du deltager de dage, som passer dig

Tilmeld dig på [dgi-huset.dk](http://dgi-huset.dk) eller på telefon 86 18 00 88

**DGI**

**Huset**

AARHUS

“Rabatten  
tager jeg med,  
men det er  
ikke derfor,  
jeg kommer”

Marianne, 69 år, gik til  
Louis Nielsen

**25 % rabat  
til dig, der  
er over 60 år**

Gælder alle stel, glas og tillæg

**Louis Nielsen**

Aarhus C Rymsgade 18 · Tlf. 9632 5078  
Aarhus V City Vest · Tlf. 9632 5079  
Tilst Bilka Tilst · Tlf. 9632 5054

Risskov Veri Centeret · Tlf. 9632 5248  
Viby Viby Centeret · Tlf. 9632 5057

**Bestil synstest på  
louisnielsen.dk**

**Ny rådmænd:**

# Christian Budde

Jeg synes, at Vital er et super godt blad, som jeg har indtryk af, at rigtigt mange aarhusianere sætter stor pris på. Et af mine store ønsker for mit arbejde som rådmænd er at styrke dialogen og være i kontakt med aarhusianerne. Derfor vil jeg fremadrettet her i Vital tage emner op, som jer læsere og aarhusianere, jeg møder i mit arbejde, kommer med til mig.

***I er velkomne til at sende mig en mail på raadmanden@mso.aarhus.dk eller et brev med noget, I har på hjerte eller tage en snak, når vi mødes på gaden, til et arrangement eller et andet sted.***

***Lad mig høre, hvad der optager jer.***

Allerede nu efter mine første uger som rådmænd er jeg blæst helt bagover af mødet med de mange dedikerede medarbejdere, ledere og ikke mindst borgere, som alle er en del af Sundhed og Omsorg. Vi er en utrolig vigtig organisation, som fylder enormt meget i rigtig mange menneskers liv. Både som politiker og menneske er tillid, frihed og læring værdier, som jeg også vil bære med ind i mit arbejde som rådmænd.

Privat er jeg familiemenneske med tre børn, der tager alt den tid, de kan. Noget af det, jeg sætter højt er at være aktiv med mine børn, fx motion og madlavning. Det kan både være at "nørde" med at lave hjemmelavede donuts eller hjemmelavet pasta, ligesom jeg pt. træner op til et halvmaraton med min ældste søn på 12 år (også

for at få ham væk fra computeren). Det at være aktiv og sund sammen med andre i et givende fællesskab sætter jeg meget højt, og jeg er en del af en løbeklub i Højbjerg, der hver torsdag aften mødes foran den lokale bager(!) - til en løbetur.

I det hele taget tror jeg meget på værdien af fællesskaber og det forhold, at vi mennesker har brug for både at give og få omsorg. Derfor ser jeg også ensomhed som en af de største udfordringer vi står med, ikke mindst her på bagkant af coronaen. Så det vil jeg sætte meget fokus på politisk. Jeg tror, at 2022 bliver et fantastisk år, hvor vi for alvor kan komme fri af isolation og pandemi, og vi skal gøre alt, hvad vi kan for at skruer op for både gamle og nye fællesskaber.

Vi kan blive endnu bedre til at bruge vores mange fine lokalcentre (som fremadrettet skal hedde Folkehuse), hvor vi bliver en aktiv del af "musikkens år" i Aarhus, og hvor jeg håber og forventer, at mange af vores ældre medborgere vil være nysgerrige på at tage del i koncerter. Jeg håber også, at vi kan afholde en række koncerter på plejehjem, hvilket jeg ved, at en række forstandere allerede er positive overfor. Vi skal slippe livsglæden og det gode humør fri igen, og det er noget af det, musikken kan give os.

***Jeg er stolt af at være rådmænd for så vigtigt et områdesom Sundhed og Omsorg, og jeg glæder mig til at blive endnu klogere i dialogen med mange af jer.***



Foto: Michael Drost-Hansen





*"Noget af det, jeg sætter højt er at være aktiv med mine børn, fx motion og madlavning."*

Christian Budde

### **Christian Budde (40 år)**

- Bosat i Højbjerg
- Gift med Signe og far til tre børn i alderen 4-12 år
- Oprindeligt fra Sæby i Nordjylland, men flyttede til Aarhus for knap 20 år siden
- Uddannet cand.scient.pol. ved Aarhus Universitet (2002-2008)
- Sad i Aarhus Byråd for Venstre (2013-2015)
- Har været taleskriver for Louise Gade, tidligere Venstre-borgmester i Aarhus
- Har i en årrække arbejdet som chefkonsulent i Kommunernes Landsforening

### **Personlige interesser**

- Elsker at lave god mad med en podcast i ørerne
- Har en svaghed for dansevenlig musik som Rasmus Seebach, Thomas Helmig og The Minds of 99
- Løb og vinterbadning står højt på listen over fritidsaktiviteter

## *En rådmænd er...*

en politisk leder af en magistratsafdeling, som Sundhed og Omsorg, eller forvaltning i en kommune. Det er kun de større kommuner: Aarhus, Odense, og Aalborg, der bruger rådmans titlen. Magistraten består af borgmesteren, de fem rådmænd og tre magistratsmedlemmer. Magistraten forbereder byrådets møder og har dermed ansvaret for indstillinger til byrådet. Det er den enkelte rådmænd - i praksis, magistratsafdeling - der har ansvaret for at udføre byrådets beslutninger.

# FRIVILLIGHED, FORENINGSLIV OG FÆLLESSKAB

Er du frivillig? Så er du en af de 40 % af danskerne, som er det. Populært siger man, at Danmark er et foreningsland, og der er nok noget om snakken. Men hvad er det, der motiverer så mange af os til at “arbejde gratis?”

Læs med i temaet her og få mange forskelligartede bud på, hvad frivillighed er og giver, men med et ganske særligt fællestræk:

***Frivillighed rimer ikke på mig - men på dig og os.***



Foto: Margrethe / Flickr CC



Foto: Club Nautic Sant Feliu / Flickr CC



Foto: Claus Sjodin



Foto: Jens Tønnesen / Aarhus Stadsarkiv

**Læs temaet  
på de næste  
sider**



**Peter Bredsdorff-Larsen:**

# “JEG ER RUNDET AF FORENINGSLIVET”

Ser du herrehåndbold, har du sikkert set ham som træner på sidelinjen gennem årene. Han gør ikke så meget væsen af sig, men tag ikke fejl. Det er de helt store følelser, der driver ham: Passion, lidenskab og ikke mindst fællesskabet. Vital har sat den erfarne landsholdstræner Peter Bredsdorff-Larsen stævne til et sjældent interview.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Niels Åge Skovbo

**S**om jeg husker min barndom, så har det egentlig kun været forening. Jeg er sådan en sportstosse, der har dyrket alle former for idræt. Alt hvad der var i hallen, det var jeg med til at spille. Hver dag var det noget med, at man lige skulle have skolen overstået, og så var man nede i hallen eller på boldbanerne.”

“Jeg spillede jo selvfølgelig fodbold – det gjorde alle, og så var jeg faktisk en habil badmintonspiller, men... jeg måtte simpelthen give op over for den individuelle idræt. Det var ganske enkelt for hårdt at tabe. Jeg tabte ikke så tit, men det gjorde

bare for ondt, når det skete. Så jeg søgte mod holdidrætten. Fællesskabet der var bare meget mere mig - både i medgang og modgang. Jeg giver gerne lidt køb på gevinsten ved at vinde og skulle dele det i fællesskab til gengæld for, at man også er i et fællesskab omkring det med at tabe. For jeg er virkelig draget af fællesskabet både på holdniveau og foreningsniveau.”

## **Meningernes mand**

“Da jeg flyttede til Aarhus som 17-årig var det på en måde også min indgang til byen at blive en del af foreningslivet. Jeg starte-



## “NÅR DU ER FRIVILLIG I EN FORENING, SÅ INDGÅR DU SOM EN DEL AF ET FORPLIGTENDE FÆLLESSKAB.”



de med at spille håndbold i Skovbakken og kom senere til Vejlbj-Risskov Idrætsforening med udgangspunkt i Bellevuehallen. Det sted blev min forening.”

“I starten af 1990erne vandt vi som håndboldhold bronze og deltog også i Europacuppen. Jeg startede med at spille håndbold i en lidt sen alder og spillede højre fløj. Det var en del af mit talent, at jeg var venstrehåndet, det kan være en fordel, når man spiller højre fløj. Og så var jeg også lidt... altså, jeg husker mig selv som, at jeg må have været rimelig forstyrrende og også lidt irriterende. Jeg havde mange meninger om, hvordan vi skulle spille, for jeg har altid været meget optaget af de taktiske elementer i spillet. Det var nogle spændende og lærerige år med en flok virkelig dygtige drenge. Da jeg så var omkring de 30 år, begyndte jeg at søge mere over mod trænergerningen.”

### **Foreningslivet omfavner**

“Når man flytter til en ny by, så ser man jo virkelig værdien af en forening. Foreningslivet omfavner på en måde og byder en velkommen. Det giver en umiddelbar reference til at etablere sig. Det har kæmpe

værdi for alle - børn, voksne, unge, ældre. Man samles om interessen i foreningen, og det er enormt energigivende at være en del af et foreningsliv.

“Som ung var jeg et år på high school i USA. Der er intet foreningsliv. Det er ren elitesport og kun de bedste på skolen kunne deltage. Det var virkelig et kulturskifte, hvor jeg for alvor fornemmede værdien af det foreningsliv, vi har i Danmark, som noget helt unikt og særligt.”

“Den ligeværdighed man oplever i foreningen - gad vide om man ser det andre steder i samfundet? Jeg tror, at det er ekstremt sundt for alle mennesker at opleve at være en del af et foreningsfællesskab, hvor vi er sammen i gensidig respekt for hinanden. Vi er ligeværdige og har alle lige muligheder i foreningen. På den måde kan foreningslivet blive en oase og et frirum i vores moderne samfund.”

### **Timeout**

“Det har altid været vigtigt med foreningsliv, men måske særligt i dag, hvor verden og kommunikationen er blevet meget mere kompleks og intens. Altså, i gamle dage var vi jo ikke på nogen skærme, der var ikke hele tiden en ny mulighed for noget at deltage i.”

“Så det, at man henne i foreningen er nødt til at lægge sin skærm fra sig og fokusere på det, man er i gang med uden forstyrrelser, det er måske særlig vigtigt i dag. Foreningen er et sted uden støj udefra. Man kan næsten bruge et sportsbegreb om det: TIMEOUT. Foreningen bliver på en eller anden måde en timeout fra hverdagens centrifuge.”

“Og så er der jo hele det sundhedsmæssige perspektiv, det har en enorm effekt. Det at vænne mennesker til, at det at bevæge sig er

## VIDSTE DU, AT...

Aarhus er det sted i Danmark, der findes flest håndboldspillere pr. M2?

### ***Peter Bredsdorff-Larsen:***

- Født i Virum (1967), flyttede til Jylland som 5-årig.
- Flyttede til Aarhus som 17-årig.
- Har bl.a. været chefråner i KIF Kolding, BSV og AaB håndbold.
- Tidligere assisterende landstråner for det danske herrelandshold i håndbold.
- Er landstråner for det færøske landshold i herrehåndbold.
- Har egen konsulentvirksomhed, hvor han tilbyder sparring og rådgivning i forbindelse med udvikling af virksomhedens medarbejdere, ledere og teams.
- Bor i Aarhus C med sin hustru, har tre voksne børn.

Da jeg spillede håndbold som ung, gjorde vi det uden løn. Nu har jeg i mange år haft med fuld-tidsprofessionelle at gøre, og jeg plejer at sige til dem: Dengang fik vi ikke penge for det, men vi fik venner. I dag er det jo på et helt andet niveau - det er en arbejdsplads.

---

## MINE IDOLER

---

“Jeg havde flere store idoler som barn og ung - jeg var jo en sportstosse. Der var Ole Olsen fra speedway. Michael Laudrup fra fodbolden.

Morten Frost og Svend Pri fra badminton. Dengang var det meget de danske sportsstjerner man så op til, vi kendte jo ikke andre - måske lige bortset fra Bjørn Borg, den svenske tennisspiller.

Så var der også Mogens Jeppesen og Jens Erik Røpstorff fra håndboldens verden. Jeg husker ikke, at jeg drømte om “bare det var mig,” så stort tænkte jeg vist ikke, men de inspirerede og motiverede mig til at øve mig og blive bedre.”



ganske normalt - en normal del af dagsprogrammet. Den side er der måske også endnu mere behov for nu om dage.”

“Som landstræner på Færøerne oplever jeg også det færøske foreningsliv tæt på. Det ligner det danske meget. Men der bor jo ikke så mange mennesker på Færøerne, så der er heller ikke så mange valgmuligheder. Du går hen i den forening,

der nu engang er. Den bliver et fast holdepunkt, og det skaber et meget stærkt fællesskab.”

“Hos de færøske håndboldherrer mærker jeg et helt specielt engagement. De her færøske knægte - de kæmper virkelig for Færøerne og det færøske flag med en særlig stolthed og kraft. Man bliver nærmest suget ind i det af deres energi. Det er lidt samme følelse som i en kraftfuld forening.”



**Generøst engagement**

“Den frivillighed, der findes i foreningslivet, ser jeg som en vigtig dannelse og element i opdragelsen af vores unge mennesker. Foreningen er et generøst sted, et uegenlystigt sted. Der kan jo være mange grunde til, at man bliver frivillig og involverer sig i en forening, men jeg tror, der er særligt én ting, som er fælles for de fleste: Generøsiteten. Det at give noget uden at skulle have noget igen. I virkeligheden er det jo nok ikke så mange steder i livet, at vi oplever det. På den måde er foreningslivet så unikt. Det er både berigende og livsbekræftende at få lov til at bruge sin tid og kræfter i foreningsregi til gavn for mange.”

“For mig at se er Aarhus virkelig en foregangsby, når det kommer til foreningsliv og frivillighed. Der er så mange dejlige frivillige mennesker i den her by. De gør det ikke af kommercielle årsager, men fordi de får noget igen i form af det fællesskab, de oplever som frivillige og det, de ser andre få ud af deres frivillige arbejde i klubber og foreninger. Den energi, man skaber som frivillig, får man lige tilbage i hovedet, og det er slet ikke så tosset.”

**Forpligtende fællesskab**

“Mit frivillige arbejde i dag er mere på det organisatoriske plan end da mine børn var små, hvor jeg var træner, chauffør osv., de mere lavpraktiske opgaver. Men jeg har stadig stor fornøjelse ved at være en del af foreningslivet. Nogle af mine bedste venner i dag er fra mine tidlige år i foreningen. Så det er jo en ekstra gevinst ved det.”

“For mig har foreningslivet aldrig handlet om at være bedst. Det var en naturlig lyst til idræt, spil og konkurrence, der drev mig. Som ungdomstræner lærte jeg, hvor

## “JEG MÅTTE SIMPELTHEN GIVE OP OVER FOR DEN INDIVIDUELLE IDRÆT. DET VAR GANSKE ENKELT FOR HÅRDT AT TÅLE.”

mange foreningsbørn, der kom fordi deres bedste ven gik der. De var ikke særligt interesserede i sporten, men kom for fællesskabet og det sociale med kammeraterne. Og der skal være plads til begge dele i en god forening – talenterne, som drives af interessen, og dem, som drives af fællesskabet.”

“Når du er frivillig i en forening, så indgår du som en del af et forpligtende fællesskab. Du mangler, som den del af tandhjulet, du udgør, hvis du ikke kommer. Alle er der jo frivilligt, og man er gensidigt afhængig af hinanden. Det er deri, det forpligtende fællesskab ligger. Man kommer af lyst, lysten til at gøre noget for andre og lysten til at være en del af et fællesskab. Netop det er vigtigt i den fragmenterede verden, vi lever i. Vi kan alle sammen have brug for at forpligte os til noget og ikke hele tiden være på udkig efter den næste mulighed. Det kan måske lyde lidt gammeldags, at jeg tænker sådan, men det skaber meget uro, at vi hele tiden kan vælge noget andet. Hvis vi alle sammen valgte noget andet, så var der jo til sidst ikke nogen, der kom og spillede fodbold, dansede eller svømmede næste mandag. Det er det, det forpligtende fællesskab er – og det er godt at holde fast i, synes jeg.” ■

---

### MINE BEDSTE FORENINGSMINDER

---

“Det er uden tvivl traditionerne og turene. I sådan en forening er der jo en mængde traditioner, man holder jule- og sommerafslutninger på en bestemt måde, tager til bestemte stævner osv. Det er den slags, der står lysende klart for mig. Og det er ofte de ting, som man hører folk referere til, når de beskriver deres bedste oplevelser i netop deres forening. De står som tydelige markører for fællesskabet og de mennesker, man møder. Og det er jo det samme, lige meget hvilken forening, du er en del af.”

**VIL DU VÆRE  
FRIVILLIG SOM  
KIRSTEN?**

Så tag kontakt til dit lokale plejehjem.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann

**JEG ER  
FRIVILLIG**

**KIRSTEN NIELSEN,**  
frivillig på plejehjem

Det giver mig meget glæde at være frivillig på et plejehjem, og smilene hos de ældre fortæller mig, hvor værdsatte vi er. Jeg blev frivillig, da min mor flyttede på plejehjem.

Hun blev 102 år, og selvom hun ikke bor her længere, er jeg stadig aktiv som frivillig. Jeg har altid godt kunnet lide at engagere mig. I mine yngre dage var jeg regionsformand i Økonomaforeningen. Jeg tror, at mine oplevelser der har gjort, at jeg er god til at planlægge og at jeg trives godt i rollen som tovholder.

For nyligt havde vi inviteret Åbyhøj Amatør Teater. De kom en lørdag formiddag, hvor der ofte er stille på plejehjemmet. Så dækkede vi frivillige borde, satte kaffe over og hentede de ældre i deres boliger. Det er skønt at mærke alt den glæde, et arrangement som dette giver de ældre.

Vi har stor fleksibilitet som frivillige, og der er jo også forskel på, hvor meget tid man har. Jeg er en af dem, der er her ofte og tager del i planlægningen af arrangementer. Jeg synes, det er rart at have ting i min kalender, men jeg nyder også, at jeg selv kan bestemme, hvad jeg forpligter mig til. De mange nye venskaber, jeg har fået som frivillig, gør også, at jeg altid glæder mig til at komme afsted.

# Personlig hjemmehjælp

## Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

Når man er afhængig af andres hjælp betyder det meget, at dem som kommer i hjemmet er nogen man kender og har tillid til. I Svane Pleje gør vi meget ud af at matche vore hjemmehjælpere med dem de skal udføre hjælpen hos, således at man som borger kan føle sig tryk, når hjælpen bliver leveret.

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- Hjælp og pleje med sjæl og personlighed
- Fleksibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- Et fast hjælperteam til dig
- Omsorgsfulde hjælpere
- Smil og overskud
- Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Hvis du er bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge os som leverandør af hjælpen **uden at det koster dig noget.**

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os for at høre nærmere.

Vi tilbyder at hjælpe dig hvis du ønsker at skifte leverandør.



Hvis du er bevilliget hjemmehjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge Svane Pleje – det er **GRATIS**

**Forsker i frivillighed:**

# "FRIVILLIGHED RIMER IKKE PÅ MIG - MEN PÅ DIG OG OS"

Forestillingen om, at frivillighed er noget, man kan 'bruge' til at blive et lykkeligere, sundere og mindre ensomt menneske, er en nyere tendens. Det er nemlig ikke målet, men derimod afledte effekter ved at bidrage til fællesskabet og gøre en forskel for andre, det frivillige arbejde handler om.

Tekst: Kasper Fryd Kristensen



**BJARNE IBSEN**

Forsker i frivilligt arbejde ved Syddansk Universitet.

**D**e frivillige i Danmark løser nogle opgaver, som i stor udstrækning ellers ikke ville være udført. Skulle det organiseres professionelt og lønnet, ville det ikke blive til noget. Hele den frivillige idrætsverden ville ikke eksistere. Styrken er de frivilliges engagement for at hjælpe andre – ikke dem selv. Og det medfører en enorm mængde aktiviteter. Se bare på plejehjemmene. De falder ikke sammen uden frivillige foreninger, der laver aktiviteter, men det tilføjer en ny dimension af livsglæde og fællesskab," fortæller Bjarne Ibsen, forsker i frivilligt arbejde ved Syddansk Universitet.

Den erfarne professor lægger stor vægt på, at selve arbejdet, der udføres frivilligt, let kan blive oversat i et land som Danmark, hvor foreningsliv og frivillighed har dybe rødder.

"I Danmark – og de øvrige nordiske lande – er der stærke traditioner for frivillighed. Vi er flasket op med det, og i et langt livsforløb kan de

færreste undsige sig at være frivillig i et eller andet omfang. Måske derfor kan det blive glemt i diskussionen, hvor enorm en mængde opgaver, de frivillige egentlig udfører."

**Frivillighed og sundhed hænger sammen**

I nyere undersøgelser om frivilligt arbejde kan man finde sætninger som:

"Frivilligt arbejde fordobler ens chancer for optimal mental sundhed." "Frivillige har et lige så sundt helbred som fem år yngre ikke-frivillige." "Frivilligt arbejde kan hjælpe ældre med at få struktur i hverdagen og skabe nye sociale kontakter."

Underforstået kan frivillighed altså ses som et middel til øget personlig sundhed, nye fællesskaber og livskvalitet. Ifølge Bjarne Ibsen er det stigende fokus på de frivilliges egne 'gevinster' dog en nyere tendens.

"Der er uden tvivl mange gavnlige effekter ved frivilligt arbejde,

# 41%

af aarhusianerne er frivillige - blandt alle danskere ligger tallet på

# 40%

af befolkningen, der udfører frivilligt arbejde.

# 87%

af de aarhusianske frivillige oplever det at hjælpe andre og gøre en forskel som den største motivationsfaktor.



## 2 UD AF 3

danskere som ikke er frivillige, vil gerne være det, hvis de bliver spurgt eller inviteret. Halvdelen af dem, der bliver frivillige, gør det, fordi de bliver spurgt.

Kilde: "Frivillig i fremtiden" - Viden og anbefalinger fra Europæisk Frivillighedsundersøgelse Aarhus 2018

men det med at tage afsæt i hvad jeg får ud af det, er en smule bagvendt. Handler det ikke snarere om, at der er en værdi for dem, man hjælper? At man bidrager til et bedre fællesskab?"

### **Frivillighed avler frivillighed**

Ser man på forskningen om, hvorfor danskere udfører frivilligt arbejde, så udspringer den grundlæggende motivation da også af at gøre en forskel for andre. Vi ved, at for at man bliver frivillig, skal der opstå en kontekst, der er meningsfuld at engagere sig i - og ofte skal man have et lille skub.

"Halvdelen af alle dem, der bliver frivillige, gør det, fordi de bliver spurgt," forklarer Bjarne Ibsen. "Og hvem spørger man, om de vil bidrage i den lokale fodboldklub, grundejerforening eller lektiehjælp? Man spørger dem, der i forvejen er aktive og engagerede, og som kommer i forskellige netværk."

Af samme grund er sammenhængen mellem det at arbejde frivilligt og at opnå en masse sundhedsmæssige fordele også mere kompliceret ifølge Bjarne Ibsen, da det er de i forvejen sunde, der har overskuddet til frivilligt arbejde. ■

### **CFSA'S FRIVILLIGRAPPORT 2019-2021 (CENTER FOR FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE)**

- Danskerne bruger i gennemsnit 14 timer om måneden på frivilligt arbejde

### **VI ENGAGERER OS SOM FRIVILLIGE, NÅR VI BLIVER:**

- Berørte (fx børns skole/fritidsinteresser, sygdom/handicap)
- Indignerede (fx klima- eller flygtningekriser, hjemløshed)
- Interesserede (fx teater, fodbold, spejder)

### **VI BLIVER MOTIVERET AF:**

- At gøre en forskel
- Sociale fællesskaber
- At frivilligt arbejde er sjovt

---

### **VIDSTE DU, AT...**

Der er en tendens til, at flere og flere ældre bliver frivillige. Den næststørste gruppe af frivillige er de 66-75-årige, hvoraf 39% udfører frivilligt arbejde (den største gruppe er de 36-45-årige med 43%) Der er en sammenhæng mellem uddannelsesniveau og frivillighed. Jo længere uddannelse, jo større andel er frivillige.

Kilde: Frivillighedsundersøgelsen 2020, Vive (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd)

---



Lad ikke din funktionsnedsættelse

# BEGRÆNSE DIT SOCIALE LIV

At leve med en funktionsnedsættelse og samtidig gerne ville deltage i fællesskaber og foreningsliv kan være en udfordring. Det er ikke en umulighed, men det kræver lige lidt ekstra omtanke og planlægning – og måske et hjælpemiddel eller to.

Tekst: Antoniett Vebel Pharao, DokkX Fotos: Astrid Dalum og privat

Med planlægning og de rette hjælpemidler kan du sagtens være frivillig, selv om du har en funktionsnedsættelse.



**M**it navn er Antoniett Vebel Pharao, og jeg har muskelsvind. Det betyder, at jeg er afhængig af min kørestol for at kunne komme rundt. Jeg har et stort behov for at indgå i sociale relationer, og jeg har altid været engageret i foreningslivet og frivillige fællesskaber.

For overhovedet at kunne være med i et fællesskab, når du har en funktionsnedsættelse, skal du have en stor vilje, et stort mod og kendskab til dine egne



Frivillighed og fællesskab har noget at byde på for alle - lige meget hvem du er.

behov. Med det mener jeg, at du kan blive mødt af fordomme om, at du ikke kan det samme som alle andre. Det er til en vis grad også sandt, men heldigvis kan du - med de rette hjælpemidler - komme et stort skridt af vejen mod at blive en mere aktiv del af forskellige fællesskaber, foreningsliv og frivillighed.

### Hjælpemidler og mod

Som frivillig på Grøn Koncert var en vigtig funktion, at min kørestol kunne hejse sig, da de borde, vi skulle stå ved, var ret høje, og det ikke var muligt at sænke dem.

Som frivillig hos Aarhus Festuge havde jeg brug for en transportabel rampe til at komme ind og stå i deres informationshus.

Hos Sager Der Samler var der i forvejen lavet en rampe ind til deres lokaler.

Det at kunne deltage aktivt rundt omkring i byen handler altså både om, at du selv kan anskaffe dig fx en transportabel rampe eller, at du har mod til at bede om, at det sted, du gerne vil komme, kan få lavet en rampe, kan få rettet et dørtrin eller lignende fysisk tilpasning for at sikre bedre tilgængelighed og mulighed for deltagelse.

For mit vedkommende er det den fysiske tilgængelighed, der giver udfordringer for, at jeg kan deltage i fællesskaber, frivillighed og foreningsliv, men udfordringerne kan lige så vel komme af psykisk og kognitiv funktionsnedsættelse. Uanset →



Antoniett Vebel Pharao har været frivillig på flere festivaler med masser af gode oplevelser.

**"SOM FRIVILLIG PÅ GRØN KONCERT VAR EN VIGTIG FUNKTION, AT MIN KØRESTOL KUNNE HEJSE SIG, DA DE BORDE, VI SKULLE STÅ VED, VAR RET HØJE"**



Antonielt Veibel Pharao er meget social og har et stort behov for at indgå i sjove og givende fællesskaber.



**"FOR OVERHOVEDET AT KUNNE VÆRE MED I ET FÆLLESSKAB, NÅR DU HAR EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE, SKAL DU HAVE EN STOR VILJE, ET STORT MOD OG KENDSKAB TIL DINE EGNE BEHOV."**



For at få den hjælp og de redskaber, du har behov for, har du også selv et ansvar for at udtrykke dit behov.

**KLIP UD OG GEM**



hvad der ligger til grund for udfordringen, så er det vigtigste, at den pågældende person kan udtrykke sine behov og dermed få den hjælp og de redskaber, der skal til for at deltage.

#### **Hvor findes hjælpemidler?**

Når det kommer til at anskaffe hjælpemidler, så er der i dag heldigvis gode muligheder for at købe selv. Mange af hjælpemidlerne kan fås via nettet, men hvis du gerne vil have et fysisk produkt i hånden, inden du bestiller det, kan du komme forbi DokkX på Dokk1 i Aarhus. Her er en udstilling med omkring 100 forskellige løsninger, så du har en god chance for at finde noget, der passer til dit individuelle behov. ■

## **HVAD ER DOKKX?**

DokkX er en permanent udstilling af teknologi. Her kan du få råd og vejledning, så du kan anskaffe sig de rette teknologier og hjælpemidler, der understøtter dig i et selvstændigt og aktivt liv. Du kan udforske virkeligheden med VR-briller, afprøve teknologier og hjælpemidler, hvis du fx har et handicap og funktionsnedsættelser. Du kan få tips og tricks til velfærdsteknologier, der forbedrer hverdagen.

DokkX er også et rum for innovation, hvor uddannelses- og forskningsinstitutioner, erhvervs- og byens borgere kan samarbejde om at udvikle fremtidens teknologiske løsninger.

**se mere**

→ <https://dokkx.aarhus.dk/>

**dokkX**  
Centrum for velfærds- og frihedsteknologi



# LYST TIL AT BLIVE FRIVILLIG ?

## GENLYD

*Har du lyst til at  
møde nye mennesker?*

På den digitale opslagstavle genlyd-aarhus.dk kan du finde invitationer fra andre, der søger en gå-makker, nogle at drikke kaffe med, gå i biografen med eller noget helt fjerde. Du kan også skrive dit eget opslag og få kontakt til nye bekendtskaber.

→ [genlydaarhus.dk](http://genlydaarhus.dk)



## FRIVILLIG DEMENSINSTRUKTØR

Vær med til at udbrede kendskabet til demens, så Aarhus bliver en Demensvenlig By og mennesker med demens kan leve det liv, de ønsker i et samfund, der er trygt og værdigt for alle.

→ [www.vital.dk/demensinstruktoer](http://www.vital.dk/demensinstruktoer)

## SOCIALKOMPASSET

Her finder du en oversigt over (hele landets) frivillige, sociale og sundhedsrettede tilbud fra foreninger og kommuner.

→ [socialkompasset.dk](http://socialkompasset.dk)

## FRIVILLIG MATCHER - BØRNS VOKSENVENNER

Har du en baggrund som fx pædagog, lærer eller socialrådgiver, kan du hjælpe os med at skabe venskaber til børn i Aarhus, som venter på at blive matchet med en frivillig voksenven. Som matcher holder du bl.a. telefonsamtaler og tager på besøg hos børn og frivillige, som søger et venskab.

→ **Anne Sofie Osmundsen på tlf. 28 30 62 16 /  
aarhus@voksenven.dk**

## FORENINGSPORTALEN

Overskuelig og god oversigt over foreninger i Aarhus Kommune, hvor du melder dig til og hvor du kan være frivillig.

→ [foreningsportalen.aarhuskommune.dk](http://foreningsportalen.aarhuskommune.dk)

## BYDELSMØDRE

Bydelismødrene skaber kontakt til en gruppe kvinder, som det offentlige har svært ved at nå. Kvinder som mangler netværk, og som ofte har mistillid til det kommunale system. Bydelismødrene kan etablere tillidsfulde og ligeværdige samtaler med kvinderne, fordi de kan bruge deres modersmål, fordi de selv har erfaring med at være ny i Danmark og fordi de selv bor i lokalområdet.

→ <https://bydelismor.dk/>

Kan du genkende dig selv? Og vil du være med til at hjælpe andre, så kontakt:

**Familiemedarbejder - Ilham Mohamed**  
**Tlf.: 23 89 7415 Mail: ilmo@bbbo.dk**  
**(Området, Aarhus Vest)**

**Vend siden**

Og bliv klogere på  
video opkald



# APPS DU KAN BRUGE:

## **MESSENGER**

(Android og Apple)

Du behøver ikke være på Facebook for at benytte det. Gå ind i Messenger (download i Google Play eller App Store) Tryk på telefon- eller video-ikon ved siden af navnet på den person, du vil ringe til.

## **SKYPE**

(Android og Apple)

Download i App Store, eller Google Play. Eller på din computer ved at gå ind på skype.com. Du skal oprette en konto for at komme i gang. Herefter kan du foretage videoopkald.

## **GOOGLE DUO**

(Android og Apple)

Download i App Store, eller Google Play. Brugervenlig app med sjove effekter og filtre. Du skal blot registrere dig med et telefonnummer, så er du i gang.

## **FACETIME**

(Android og Apple)

Det kræver iPhone, en iPad eller Macbook. Åben appen 'kontakter.' Find personen, du vil ringe til. Tryk på 'FaceTime.'

## APPS CAFÉ

Her kan du få hjælp til at få mere ud af din smartphone og tablet i hverdagen fx opsætning, generelle indstillinger, konkrete apps, brug af netbank, e-Boks, MitID.

Åbent onsdage kl. 10-12.

**dokk**

Centrum for velfærd- og fritidsteknologi

# GUIDE TIL VIDEOOPKALD

Under corona-nedlukningerne har du måske følt dig lidt ensom og har haft lyst til at ses og snakke med nogen, men du har tænkt, at det dér med videomøder lyder lidt for svært og meget teknisk, og derfor har du ikke turdet give dig i kast med det.

## ER DET SVÆRT? PRØV APPS CAFÉ KURSUS: KOM I GANG MED VIDEOMØDER

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil lære det der med videomøder på den helt simple og praktiske måde. Vi tager os god tid, så alle kan være med.

### KURSUSOVERSIGT

#### Kursus 1:

1. kursusdag: tors. d. 17. feb. kl. 13-14
2. kursusdag: man. d. 21. feb. kl. 14-15.30
3. kursusdag: man. d. 28. feb. kl. 14-15.30

#### Kursus 2:

1. kursusdag: tirs. d. 22. marts kl. 13-14
2. kursusdag: ons. d. 23. marts kl. 14-15.30
3. kursusdag: ons. d. 30. marts kl. 14-15.30

#### Kursus 3:

1. kursusdag: tirs. d. 5. april kl. 13-14
2. kursusdag: ons. d. 6. april kl. 14-15.30
3. kursusdag: ons. d. 13. april kl. 14-15.30

### Praktisk info

1. kursusdag mødes vi fysisk, og du bedes medbringe din computer, din tablet eller din smartphone. Sammen downloader vi det videoprogram, som vi skal bruge.
2. kursusdag foregår hjemmefra på din computer/tablet/smartphone. Her vil være god tid til at lære dig det DU har brug for at vide og kunne.
3. kursusdag er ligeledes hjemmefra, og her afprøver vi og øver det du har lært.

**Du vil inden 1. kursusdag modtage** mere praktisk information om kurset. Hvis du har brug for hjælp før kurset, vil du også kunne få det.

### Tilmelding:

Du tilmelder dig til Jane L. Duncker på 61 26 72 71 eller [jld@frivilligcenteraarhus.dk](mailto:jld@frivilligcenteraarhus.dk) eller via: <https://fcaa.nemtilmeld.dk/>



# Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig hørelinik med egen ørelæge

## Det bedste til din hørelse



**Kenneth Kristiansen**  
Hørespecialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

### Hørecenter Århus

Skejbycentret (Gratis P)  
Skelagervej 5, 8200 Århus N

### Værd at vide inden du anskaffer dig høreapparater:

Høreapparater kan man låne via de offentlige hørelinikker. Ventetiden kan i offentlige hørelinikker være op til to år.

Hørecenter Århus har været speciellægehørelinik i 28 år med fokus på høreapparater/løsninger fra forskellige producenter. Ikke alle privatklinikker har egen ørelæge og faguddannet personale. Hos os får man det hele samme sted - uden ventetid. Vi har kun uddannet personale, kun de nyeste høreapparater, fair priser, gratis garanti samt service i 4 år. Kom og få en grundig høretest og vejledning helt gratis og uforpligtende.

Vi tilbyder også hjemmebesøg!



**SIGNIA. NATURLIG LYD. SKRÆDDERSYET HØRELSE TIL DIG.**  
Farverige, klare lydoplevelser med de nyeste Signia høreapparater: Silk, Pure Nx, Styletto Connect og Pure AX. Trådløs forbindelse til din telefon og meget mere.

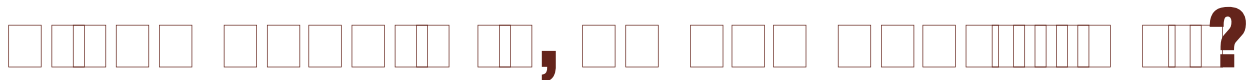


**Keld Braüner**  
Hørespecialist

Du kan se mere på [www.hca.dk](http://www.hca.dk)

### Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis P)  
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft



BR Service er en del af BIRMA, som er en af de største danske virksomheder inden for rengøring og service. Vi har over 20 års erfaring og er specialiseret i at hjælpe virksomheder og private kunder med at holde deres miljø rent og velplejet.

**BR Service** Når du har brug for hjælp til rengøring, hovedrengøring, vask af gardiner m.m. bruger vi vores 21 års erfaring til at yde en god service for dig. Alle ydelser er mod egen betaling. **BR Service** Når du har brug for hjælp til hospitals-, læge-, tandlæge, frisør-, eller indkøbsbesøg, gå en tur, læse en avis m.m. har vi personalet, der yder den rette omsorg for dig.

**BR Service** Vi kigger gerne forbi på et uforpligtende besøg. Du kan ringe til os på **86 57 12 59** så vi kan snakke om netop dine behov.

Venlig hilsen, Birtha Rasmussen





Preben Astrup  
filosof og ekstern  
lektor på Aarhus  
Universitet

## KLUMME

## “MINE BØRN SKULLE TVINGES TIL FODBOLD”

**D**et er godt, at Rune ikke har noget arbejde”, sagde min søn med tydelig aarhusiansk accent, da han for efterhånden mange år siden kom hjem fra fodboldtræning; ”for ellers kunne han jo ikke have været vores træner”.

Om end Rune var en de trænere, der godt kunne give indtryk af, at trænergerningen var hans et og alt, så havde Rune faktisk et arbejde ved siden af; men ikke desto mindre fundet den nødvendige tid til også at være den ansvarlige frivillige for et fantastisk fodboldfællesskab for min søn og hans kammerater. At nogen finder tiden til at arbejde frivilligt er af enorm betydning; ikke bare for min søn, men for os alle sammen; herunder også dem, som aldrig har sat deres fod i en frivillig forening.

For når visse samfund har et mere blomstrende foreningsliv end andre er det ikke, fordi de er rigere end disse. Det er den anden vej rundt; samfund er først og fremmest rigere, fordi de har tradition for mange og stærke frivillige fællesskaber. Når nogle demokratier fungerer bedre end andre, skyldes det ikke kun muligheden for at afholde frie valg, men også en udbredt frivillighedskultur. Det er nemlig i de frivillige fællesskaber, vi for alvor producerer den tillid, som er et velfungerende demo-

kratis altafgørende forudsætning. Des mere vi er sammen med folk, vi af familiære eller beskæftigelsesmæssige grunde ellers ikke ville være sammen med, des større tillid får vi til folk i almindelighed; dvs. også folk vi ellers ikke kender.

Da min søn små 15 år senere havde idræt første gang i gymnasiet, blev han i forbindelse med navneopråb genkendt som min søn, og blev af læreren spurgt, om han var blevet tvunget til at spille fodbold. ”Det kan man vel godt sige”, svarede han. Jeg havde haft den pågældende lærer som studerende på Universitetet og allerede der, havde jeg proklameret, at når jeg fik børn, så skulle de tvinges til at gå til fodbold. Ikke fordi jeg drømte om, at de skulle ’gå hele vejen’, men fordi de skulle lære at begå sig i fællesskaber, hvor der også ville være folk, der havde andre værdier og troede på andre guder end den, vi troede på hjemme hos os. De skulle lære at håndtere nederlag, ’komme igen’ og sidst men ikke mindst skulle de lære at finde ud af det med idioter og andre fjolser. For magter man det, så vil man også være bedre rustet til en gang at blive en af de frivillige, som kan sikre, at der fortsat er et mangfoldigt og rummeligt foreningsliv, som kan danne grundlag for et rigt og stærkt demokratisk samfund. ■



# “VI REPARERER ALT, FORDI VI TØR”

I Fikseværkstedet samles otte mænd hver onsdag om at reparere stort som småt. Alt lige fra kaffemaskiner til møbler og plæneklippere ryger igennem hænderne i det frivillige værksted, hvor bæredygtighed, kreativitet og fællesskab er drivkræfterne.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

I Andelssamfundet i Hjortshøj, lige ved gårdspladsen, blander lydene sig af fil og sav, af tagplader der klippes, af humoristiske drillerier og af et nyt og større værksted under opbygning. For i Fikseværkstedet har Erling og de øvrige mænd succes med at reparere det, som andre ville smide ud.

“Folk kommer til os, fordi alternativet er, at deres ting skal smides ud, og det vil vi gerne undgå. I dag er ting jo bygget til at gå i stumper og stykker, så man skal ud at købe nyt. Men de fleste ting kan jo laves på en eller anden måde,” fortæller Erling Deigaard.





Fællesskabet er stærkt på Fikseværkstedet. Her hjælper man hinanden med stort og småt - både i værkstedet og over kaffen.



## FIKSEVÆRKSTEDET

har været en del af den social-økonomiske virksomhed Vimby siden 2017. Vimby er etableret af beboere i Andels-samfundet i Hjortshøj. Navnet Vimby er en forkortelse for Velkommen I Min BYdel og er et modsvar på Nimby - not in my backyard.

<https://vimby.dk>

Har man evnerne og lysten, så er Fikseværkstedet som en legeplads for dem med kloge hænder; dem der ikke er bange for at skille ting ad, finde problemet - og løsningen derpå - så gamle ting får liv på ny.

### Hvem kan bruge det, jeg kan?

Idéen til Fikseværkstedet fik Erling som pensionist, da refleksionerne om, hvad han nu skulle bruge sine evner til, begyndte at fylde. Bag ham lå 30 år som pædagog foruden færdigheder som smed.

“Da jeg blev pensionist, lagde jeg mærke til, at nu var det slut med, at andre havde fokus på min udvikling. Der er jo ingen pensionist MUS-samtale.”

“Hvem kan bruge alt det, jeg kan? Er mine evner lige til at smide

ud? Er der ikke en idé i, at jeg kan bruge mine evner sammen med andre eller lære dem videre? De tanker var en drivkraft, og jeg synes om noget, det er blevet endnu vigtigere at lære kompetencerne videre, så de kloge hænder ikke forsvinder,” fortæller Erling.

Sammen med Leif Groth og Lars Fruergaard blev Fikseværkstedet en realitet i 2017, og i dag er de otte pensionerede mænd i værkstedet.

“Vi reparerer alt, fordi vi tør. Vi tør skille tingene ad. Det sker som oftest, at vi kan lave de ting, som folk kommer med, og så får tingene et liv til. Det kan jeg godt lide, og det er jo oppe i tiden,” siger Leif.

I bæredygtighedens navn reparerer de det, som ingen andre lever af at reparere; ting man normalt ville

## PSST...

Anders Agger har også besøgt Fikseværkstedet i en af sine populære udsendelser "Indefra." Se besøget 15.30 min. inde i udsendelsen, det varer ca. 5 min.

<https://bit.ly/Fiksevaerkstedet>

smide ud. Og skønt deres arbejde kun er en dråbe i havet i et samfundsperspektiv, så håber Erling, at det giver inspiration til andre om ikke bare at smide ud.

"Det giver mig en mening med det, vi laver. Vi mødes om noget meningsfuldt. Og det er tydeligt, at det giver mening, for folk er taknemmelige, når vi kan give dem deres ting tilbage repareret."

### Et fællesskab for fikserne

I værkstedet flyder en arbejdsjargon med kælenavne som chefen, som Erling har fået, og hvor det pointeres, hvis nogen kommer for sent. Her er det arbejdet, der samler dem alle, selvom der også er god tid til formiddagskaffe med boller og senere frokost, når værkstedet er lukket.

"Det er nok typisk mænd at ville løse et problem, i hvert fald har vi alle her et behov for at løse udfordringer med både hovedet og hænderne. Men jeg tror ikke, vi gad at mødes, hvis vi bare skulle sidde og snakke."

"Alligevel midt imens vi står koncentreret og laver noget med fingrene, så kan vi godt komme til at snakke. Er du egentlig venner med Gud? Nej, vi har nok aldrig snakket om Gud. Men det hænder, at vi støder på udfordringer i livet hver især, som vi så prøver at sige højt," fortæller Erling.

Med hver deres vidt forskellige evner fra møbelpolstring, smedearbejde, tømrerarbejde, elektronik og mekanik foruden et godt skud kreativitet og sammenhold er det de færreste problemer, som mændene i Fikseværkstedet ikke kan løse.

"Vi stimler sammen, hvis én ikke kan løse et problem. Hvad fanden, lykkedes det ikke? Prøv da lige at

gøre sådan eller sådan. Og hvis det så kommer helt sammenbidt ud imellem tænderne: "Det har jeg prøvet", så må vi finde på en ny vej, og dét kræver en hel del kreativitet."

"Og det vi ikke kan finde ud af at reparere, det laver vi til lamper og sælger," tilføjer Leif med et smil på læben og til latter fra resten af flokken. ■

Det, at sætte noget i stand og give det nyt liv, er i højsædet på Fikseværkstedet. Her lever bæredygtighed og kærligheden til godt håndværk højt.



# "TÆNK, MAN KAN FÅ SÅDANNE OPLEVELSER"

Hemmelige bilkørsler.  
Spektakulære teaterforestillinger.  
Omfattende redningsøvelser.  
International sømandstovtrækning.  
Anni Birgitte Grønbæk er ikke i  
tvivl om, hvorfor hun nyder at være  
frivillig ReThinker.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard  
Foto: Privat og Jannie Lindberg Sundgaard

Det var Anni Birgitte Grønbæks opgave at råbe ready - set - pull i megafonen på kajen og sætte gang i de traditionsrige tovtrækninger mellem mandskaberne på de forskellige skibe ved Tall Ships Races.

**D**et er nærmest kun fantasien, som sætter grænser for, hvad man kan opleve som frivillig ReThinker.

ReThinker-ideen er udsprunget af Kulturhovedstad Aarhus 2017, men leverer i dag frivillige til et hav af arrangementer og projekter. Og det er svært ikke at blive smittet af Anni Birgitte Grønbæks begejstring, når hun fortæller:

“Noget af det første, jeg var med til som ReThinker, var i forbindelse med Kulturhovedstaden 2017. Vi kørte deltagere til et hemmeligt arrangement på cykelbanen. De blev samlet op et sted, og så kørte vi dem i biler med nedrullede gardiner. Cykelbanen var lavet til et fremtids-



Anni Birgitte i sin orange jakke - ReThinkernes let genkendelige jakker er deres varemærke.



Fællesskabet og de gode venner, det giver at være frivillig ReThinker, sætter Anni Birgitte Grønbæk stor pris på.

scenarie, 2097, som man så deltog i. Når vi hentede deltagerne efterfølgende, var de helt tavse. Jeg tror, de var målløse over den fantastiske oplevelse, det havde været.”

“Jeg har også været guide for krydstogtturister. Så står vi forskellige steder i byen og viser vej eller fortæller turisterne, hvad de kan opleve. Vi har altid et kort med over Europa, for fx er der mange amerikanske turister, som ikke helt ved, hvor de er, da Danmark er så lille et land. De tyske turister har altid meget styr på, hvor de skal hen, og hvor tingene ligger. Der er mange forskellige slags turister, og man lærer noget om andre kulturer ved at være krydstogtsguide.”

### Russiske kraftkarle

Sidst der var Tall Ships Races, havde Anni Birgitte en ganske central rolle på kajen foran de smukke, historiske skibe fra hele verden:



“Jeg var teamleder på tovtrækningen. Det er en ting, når man er sømand og med på skibene til sådan et race. De russiske sømænd var virkelig nogle kraftkarle, men det var holdet fra Kuwait, der vandt.”

Det er ikke kun kulturevents, Anni Birgitte Grønbæk deltager i, hun vælger også de mere tankevækkende projekter.

“På et tidspunkt var der en kæmpe øvelse på AUH. Her var vi en flok ReThinkers, som blev sminket



**“DET VIGTIGSTE FOR MIG ER NOK, AT JEG SELV KAN BESTEMME, HVAD JEG VIL DELTAGE I, OG HVORNÅR JEG VIL.”**



For at være genkendelige som frivillige bærer man ofte en til begivenheden særlig t-shirt. Anni Birgitte Grønbæk fremviser lidt fra sin samling.

## HVAD ER EN RETHINKER?

Du hjælper til ved forskellige arrangementer i Aarhus. Du skal ikke møde et bestemt antal gange om ugen, men melder dig på de arrangementer, du synes er interessante at være frivillig på. Som ReThinker er du med til at understøtte Aarhus' kultur- og erhvervsliv til glæde og gavn for hele Aarhus samt byens gæster og borgere. ReThinkers er en del af VisitAarhus.

## VIL DU VIDE MERE OM AT VÆRE RETHINKER:

rethinkers@visitaarhus.com eller ring på telefon tlf. 27 15 97 87.

### Læs mere

[www.visitaarhus.dk/frivillig-i-aarhus](http://www.visitaarhus.dk/frivillig-i-aarhus)

## PSST

Læs også artiklen om Claes Larsen som også er ReThinker  
[www.vital.dk/rethinker](http://www.vital.dk/rethinker)



og fik forskellige roller, hvor vi var kommet til skade. Så skulle hospitalspersonale, brandfolk og politi redde os. Det var virkelig en sjov, men god, fornemmelse, at vi kunne være med til at gøre en forskel på den måde for andre, så når der virkelig sker ulykker, har redderne øvet sig på os inden.”

### Uden ReThinkers...

Aarhus er stolt af sine mange kulturarrangementer og events året rundt, men uden en kæmpe indsats fra frivillige hænder, bl.a. ReThinkers, kunne det ikke lade sig gøre i så stor skala.

“Der bliver gjort rigtig meget for os som ReThinkers. Jeg har været inviteret til jazzkoncerter, nytårskur og mange andre spændende ting. Hvis vi ikke var en del af kulturlivet i byen, så var der mange ting, som slet ikke kunne lade sig gøre. Der er brug for frivillige.”

“Jeg er simpelthen så glad for at være ReThinker. Det giver mig så mange spændende oplevelser, som jeg ellers ikke ville have fået. Samtidig er jeg med til at gøre noget godt for byen og de mennesker, som bor og kommer her. For jeg er vild med Aarhus og byens kulturliv, de gamle bygninger og stemningen her. Det vil jeg rigtig gerne være med til at brede ud, så så mange som muligt kan få del i byens liv.”

## ANNI BIRGITTES VILDESTE OPLEVELSE SOM RETHINKER

“For nogle år siden havde en teatertrup sat et stykke op på en etage på det gamle Amtssygehus, efter det var udflyttet. Vi var en flok ReThinkers, som skulle være testpublikum på deres forestilling.

Man skulle være en aktiv del af forestillingen. Skuespillerne spillede beboere på en institution for hjemløse, psykisk syge og misbrugere og de skulle udvælge den af os, de ville være mentor for. Vi skulle være der i fem timer (forestillingen varede i sig selv 12 timer) Det var en vild oplevelse. Vi skulle spise, sove og gå i deres tøj. Bagefter var man helt underlig i hovedet. Forestillingen blev vist totalt udsolgt. Det var virkelig en grænseoverskridende oplevelse.”

### Fællesskabet

Med de godt 2500 ReThinkers der er, er der nok at mødes med. Og fællesskabet er en vigtig faktor for Anni Birgitte:

“Ofte møder man de samme mennesker igen og igen til forskellige arrangementer. Det er hyggeligt. Vi er alle mulige forskellige mennesker, men faktisk er det ikke så meget, jeg ved om, hvad de andre laver af job, pension osv. Det handler mere om det, vi er sammen om som ReThinkers.”

“Det vigtigste for mig er nok, at jeg selv kan bestemme, hvad jeg vil deltage i, og hvornår. Der er ikke noget fast en gang om ugen eller sådan. Der er simpelthen noget for alle som ReThinker. Personligt giver det mig meget med de spændende oplevelser, jeg får, og de mennesker, jeg møder.” ■

## **PER NICKELSEN,** frivillig badmintontræner i Folkenetværket

Det er sammenholdet og det sociale fællesskab, jeg kommer for. At jeg ikke er alene. Her er altid én, som sparker mig i røven, og det kan jeg godt lide. For hvis jeg skulle træne alene, så kom jeg aldrig afsted.

Vi er jo nærmere venner end nogen, der bare træner sammen. Når vi er færdige med træningen, så drikker vi en kop kaffe eller kakao. Så går snakken nemt et par timer, hvor vi bare hygger os. Fællesskabet er lige så vigtigt som træningen.

Jeg startede til badminton sammen med min storebror, da jeg var 10 år. Vi spillede bare for sjov, ligesom vi gør her nu. Det var mig, der fandt på, at vi skulle starte et badmintonhold i Folkenetværket. På badmintonbanen rører man sig på en anden måde, jeg får brugt hele kroppen. Og samtidig hjælper jeg andre, som også gerne vil spille, og det kan jeg godt lide. Alle skal kunne være med.

Jeg er førtidspensionist på grund af en kromosomfejl, og med en skadet ryg kan jeg ikke lave alt for mange og for tunge løft. Men nu har jeg sat mig et mål om at tabe mig og træne min ryg op igen, så jeg kan komme ud og arbejde. Så min træning giver mig noget at stå op til.

**JEG ER  
FRIVILLIG**

# Uden Følgeven havde Lars Rune bare siddet derhjemme

**Har du lyst** til at blive frivillig følgeven, eller kunne du godt tænke dig en følgeven, kan du oprette en profil på foelgeven.dk.



**”...Jeg har social angst, som gør det svært for mig at komme ud. Uden Følgeven havde jeg bare siddet derhjemme for mig selv...”**

Lars Rune Hvidberg er 41 år og psykisk sårbar. Gennem Følgeven mødte han 47-årige Karina Mønster. Sammen går de til løbetræning én gang om ugen, og derudover tager de også på café, til foredrag og koncerter sammen.

Tekst: Anja Ziegler Foto: Privat

**D**et kan være svært nok at komme ud ad døren til en aktivitet, hvis man bare selv skal af sted. For mennesker, der er psykisk sårbare, kan det være endnu sværere. Følgeven matcher psykisk sårbare mennesker med frivillige følgevenner, ud fra deres fritidsinteresser. Det var sådan Lars Rune Hvidberg og Karina Mønster mødte hinanden.

”Jeg manglede at komme ud og være sammen med andre end dem på jobbet og min omgangskreds, som er psykisk sårbare ligesom mig selv. Derfor oprettede jeg en profil på foelgeven.dk,” fortæller Lars Rune Hvidberg.

”Der var ikke så mange profiler pga. corona, men pludselig fik jeg besked fra en koordinator om, at der var et match.”

## Løbeklubben

Lars Rune Hvidberg og Karina Mønster mødtes hos Følgeven med en koordinator til en indledende snak. Det gik rigtig godt. Derefter mødtes de på en café for at blive enige om, hvad de skulle gå til sammen. Lars Rune havde skrevet mange interesseområder i sin profil. For Karina

var det mest vigtigt, at det var noget aktivt. Det endte med en løbeklub, og de startede i oktober 2021.

”Jeg har social angst, som gør det svært for mig at komme ud. Uden Følgeven havde jeg bare siddet derhjemme for mig selv. Men når man har en aftale med én, så er man mere motiveret til at komme afsted. Så Følgeven kan klart anbefales, hvis man har svært ved at komme ud og møde andre,” fortæller Lars Rune.

For ham var det vigtigt, at de havde det indledende møde, hvor de kunne få et indtryk af hinanden:

”Men man skal også være klar til det. Jeg har arbejdet med mig selv og har ikke så meget social angst, som jeg havde før. Jeg var klar til at komme ud blandt andre.”

## Ser ham, som han er

Lars Rune og Karina snakker ikke så meget om Lars Runes psykiske sårbarhed.

”Jeg har bare set Lars Rune som den person, han er,” forklarer Karina, som startede med at sige til Lars Rune, at han skulle sige til, hvis der var noget, hun kunne hjælpe med eller skulle være opmærksom på.

Lars Rune har det fint med, at hans psykiske sårbarhed ikke er fokuspunktet. For ham er en af pointerne ved Følgeven, at det handler om aktiviteten og ikke den psykiske sårbarhed:

”Man kan godt komme til at hænge lidt fast i den psykiatriske verden. Nogle gange er det godt, at det ikke er så meget i fokus og at møde andre, som ikke er psykisk sårbare.”

### Gør noget for andre

Karina ville gerne gøre noget godt for andre. Derfor oprettede hun en profil på foelgeven.dk. Allerede efter en uge blev hun matchet med Lars Rune:

”Jeg har store børn og har tid og overskud til det. Jeg får vildt meget ud af det selv. Lars Rune kommer med en anden baggrund end mig, og han laver noget helt andet, end jeg laver. Jeg kan klart anbefale at blive følgeven, hvis man har tid til det i sit liv.”

### Man bliver helt høj

Ud over at få motion, følger Karina også ivrigt med i Lars Runes løbemæssige udvikling. Lars Rune var meget nervøs, da han skulle star-

te, men han startede langsomt med at lunte. Nu løber han hele turen, og Karina synes, han er mega sej;

”Man bliver helt høj af at se, hvor meget Lars Rune har bevæget sig, det er helt vildt.”

Derudover synes hun også, at det er rart at løbe i løbeklub sammen med en masse andre.

”Jeg ville aldrig selv have valgt en løbeklub, men det er rart at få input fra trænerne og de andre løbere.”

### Godt match

Lars Rune og Karina synes begge, de er et godt match. Lars Rune får god opbakning af Karina, som sender ham en sms i god tid, inden de skal af sted. Karina synes også, hun får rigtig meget ud af venskabet:

”Lars Rune hiver mig med til foredrag og koncerter, jeg ellers ikke ville være kommet til.”

”Og vi kommer på det sorte hold på løbeskolen,” samstemmer de begge.

Det sorte hold er eliteholdet, og de er stadig på begynderholdet, så håbet fejler intet. ■

## Kort om

- En følgeven støtter op om, at personer, der har en psykisk sårbarhed, kan få en tryk start og komme godt i gang med forenings- og fritidsaktiviteter.
- Følgevennen og personen med psykisk sårbarhed matches efter deres fælles fritidsinteresser. Følgevenneparret deltager i en fælles aktivitet på lige fod.
- Følgeven er en frivillig ordning, som begge parter indgår i, frivilligt og ulønnet.
- Følgeskabet varer cirka 6 måneder, men kan forlænges, hvis det giver mening for begge parter.
- Når du opretter dig som følgeven på foelgeven.dk bliver du kontaktet for en indledende samtale. Du kan også kontakte Følgevens koordinatore: [foelgeven.dk/kontakt](mailto:foelgeven.dk/kontakt)
- For at få en følgeven, skal du være over 18 år og bo i Aarhus Kommune.
- Følgeven koordineres i et samarbejde mellem Aarhus Kommune og Frivilligcenter Aarhus.

**Følgeven**  
Vejen til et trykt fællesskab



For Lars Rune Hvidberg og Karina Mønster er det en gensidig fornøjelse at løbe sammen i løbeklubben.





SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune

**VI HAR EKSTRA  
TRAVLT PGA.  
COVID-19**

# Har du lyst til at give en (lønnet) hånd med i ældreplejen?

Se jobs, ansættelsesvilkår og få svar på dine spørgsmål

**[aarhus.dk/ekstrahaand](https://aarhus.dk/ekstrahaand)**

Vi glæder os til at høre fra dig



*Jeg kommer ud, jeg møder andre mennesker,  
jeg bruger mine hænder, mit hoved og min krop.*

Michael, butiksansat og jobkunde i Jobbanken

# Du kan arbejde som førtidspensionist

Er du førtidspensionist med følsomt sind, og har du et ønske om at arbejde nogle få timer om dagen eller i ugen?

I Jobbanken fokuserer vi på dine styrker frem for begrænsninger, og hjælper med at finde det rigtige arbejde.

Du får gratis individuel vejledning, samt tilbud om uddannelse, idræt og netværksaktiviteter. Vi holder en tæt kontakt til dig, både når du søger arbejde og er i beskæftigelse.

#### OM JOBBANKEN

Jobbanken er en nonprofit organisation, der siden 2003 har haft succes med at forbedre psykisk sårbares evne til at arbejde og skabe et bedre og mere rummeligt arbejdsmarked.

**Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064**

For Hörður Valdemarsson er Pitstop en vigtig faktor i at komme sig. Her bliver han mødt med åbne arme og uden forventningspres. Her er ro og plads til at komme ovenpå igen.

**"Det er bare fantastiske mennesker. At sådan nogle mennesker findes, det er bare guld."**

Hörður Valdemarsson



# Et helle langt fra byens larm

**PITSTOP** - et tiltrængt pusterum for byens mest udsatte. Her er der trygge rammer og plads til at komme til kræfterne igen.

Tekst og foto: Kasper Fryd Kristensen



**D**et er noget med misforstået romantik, tror jeg. Man starter med et glas vin, og næste dag tager man to. Og pludselig drikker man en liter vin hver dag. Jeg havde ikke rørt en dråbe i seks måneder, og pludselig var jeg fuld i 35 dage. Så faldt jeg og slog hovedet, og endte på hospitalet i 3-4 dage med forfærdelige abstinenser. Personalet kendte til Pitstop, og jeg blev tilbudt en plads."

Sådan fortæller Hörður Valdemarsson, mens han ryger en smøg i gårdhaven ved Omsorgscenter Pitstop i Viby. Han har været her en uge, og bliver en uge mere. Da han ankom til Pitstop, var han svært medtaget, men han blev mødt med et varmt værelse. En ren seng. En kop kaffe. Ingen forventninger eller udviklingsmål. Bare ro og tid til at komme sig - med hjælp fra det lyttende personale.

"Jah, hvad kan man sige om Pitstop? Det er bare fantastiske mennesker. At sådan nogle mennesker findes, det er

bare guld. Og det er ikke bare én, det er alle. Om det er frivillige, vikarer, de andre beboere. Det er perfekt. Det er vel den villighed til at hjælpe."

## En optankning af omsorg

Pitstops otte værelser er forbeholdt korte restitutionsoophold for udsatte borgere, der lever et hårdt liv. De besøgende lever ofte på gaden, med misbrug, gæld, psykiske lidelser eller andre problemer, der betyder, at de har behov for hjælp. Forstander Margit Krabbe fortæller, at når socialt udsatte indlægges på sygehus, har de i gennemsnit 13 diagnoser.

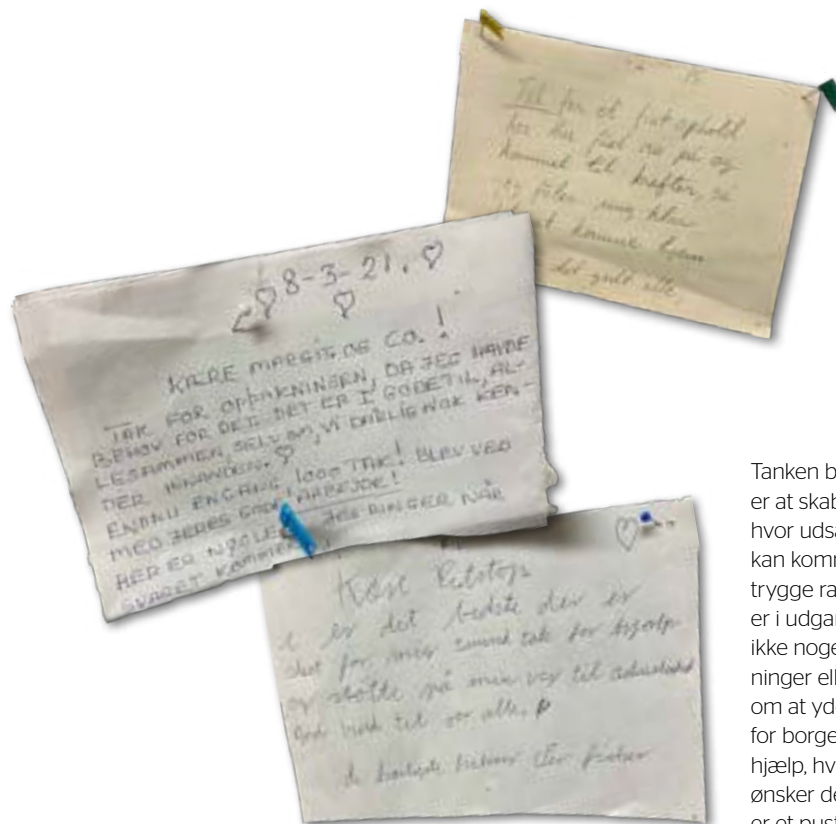
"Vi bilder os jo ikke ind, at vi med vores ressourcer kan vende skuden på 14 dage. Men vi kan skabe et helle med rolige og trygge rammer, hvor borgerne kan restituere. Vi vil ikke noget med borgerne i udgangspunktet. Vi hjælper dem, hvis de ønsker hjælp. Og borgerne siger, at restitution skaber refleksion."

For nogle enkelte borgere er kontrasten mellem Pitstop og deres hverdag



## Hvad er Pitstop?

- Et omsorgscenter, der har eksisteret siden 2018, hvor hjemløse, misbrugere og andre socialt udsatte borgere kan få ophold i to uger.
- Her tilbydes borgerne rolige og trygge rammer til at genvinde kræfter til at videreføre og afslutte behandling. Opholdet er med til at forebygge genindlæggelser.
- Ligger i Viby og drives af leder Margit Krabbe samt en sygeplejerske, en social og sundhedsassistent og en socialrådgiver - alle på deltid. Der er 15 frivillige tilknyttet.
- Er et samarbejde mellem Røde Kors, Aarhus Kommune og Aarhus Universitetshospital. Der samarbejdes også med Fødevarebanken, der leverer overskudsmed ugentligt.
- Samarbejder desuden med gadesygeplejersker, hjemmesygeplejen, Akutteam, Det opsøgende team, Sociolancen, Kirkens Korshær, Varmestue, Værestedet og Det Grønlandske Værested.



Tanken bag Pitstop er at skabe et helle, hvor udsatte borgere kan komme sig i trygge rammer. Der er i udgangspunktet ikke nogen forventninger eller pres om at yde noget for borgerne. De får hjælp, hvis de selv ønsker den. Pitstop er et pusterum.

for stor. De skal ud og videre til deres hektiske liv igen. Men for langt de fleste borgere fyldes opholdet med hygge, samtaler, varm mad, og netop refleksion. Et pusterum, de sent - eller aldrig - vil glemme, hvilket opslagstavlen med kærlige beskeder vidner om.

### Frivillige skaber tillid og hygge

Kernen i Pitstop er Margit, der er leder på fuldtid, en sygeplejerske og SOSU-assistent på deltid og en nyligt ansat socialrådgiver, også på deltid. Derudover kommer der omkring 15 Røde Kors-frivillige, der blandt andet klarer de praktiske opgaver som tøjvask, madlavning og indkøb. Deres rolle er dog også at tilbyde den omsorg, som er Pitstops kerneydelse.

24-årige Julie Tøndborg, der har været frivillig på Pitstop i tre år, fortæller:

"Relationer tænker man ofte som noget længerevarende. På Pitstop er det kortere, men man når hurtigt ind under huden på folk. De vil gerne dele deres historier og livssituation på grund af de hjemlige og trygge rammer. Det, at det er frivillige betyder, at samtalen hurtigt bliver tillidsfuld og åben. Menneskene, der kommer her, har ikke tillid til systemet. Herude er der ingen forventninger, så de får plads til at blomstre og får motivationen og modet til at handle på deres problematikker i stedet for, at man stiller krav".

Den nære kontakt genkender 35-årige Katrine Pohjola, der startede som frivillig i juli:

"Det ramte mit hjerte, da jeg hørte om stedet. Det er en virkelig udsat og sårbar målgruppe, der nemt kan blive tabt på gulvet. Og det er fantastisk, at nogle har fået øje for, at der er brug for sådan et sted her. De har mange problemer, men stedet bliver et helle, hvor de kan få en pause."

"Det har gjort kæmpe indtryk på mig, hvor taknemmelige de er for helt basale ting som varm mad. Det er nogle af dem ikke vant til. Og du hører dem ikke sætte sig ned og klynke, selvom de slås med skyld og skam og indre dæmoner. Det er



Vil du være  
frivillig?

Kontakt Margit Krabbe  
Tlf.: 20100103  
/ aarhus.pitstop@  
rodekors.dk

sådan det er. Når de skal udskrives, rejser de med tasker og 20 poser ud i regnvejret, og siger 'tak' og 'ønsk mig held og lykke!'"

### Samarbejdet er nøglen

Pitstop fungerer gennem et velsmurt samarbejde mellem Røde Kors og en lang række aktører. De tætteste partnere er socialsygeplejerskerne på sygehuset, der henviser borgerne til Pitstop.

Derudover samarbejder Pitstop med Sundhed og Omsorg samt Sociale Forhold og Beskæftigelse i kommunen. Der er bevilget økonomisk støtte frem til 2025, og det giver ifølge Margit Krabbe en stor tryghed:

"Det gør meget ved medarbejderne, at de bliver fastansatte nu. Fx har jeg kunnet ansætte en deltids socialrådgiver, og vi kan have uddannet personale i hverdagene til kl. 19. Det giver også en tryghed for de frivillige, som jo ellers er her alene med borgerne."

Samarbejdet betyder, at Pitstop har hyppig udskiftning af borgere. Margit Krabbe er ikke i tvivl om stedets effekt, selvom det er svært målbare begreber som 'hygge', 'omsorg' og 'nærvær', der er ydelsen:

"Vi kan helt klart se, at vi strækker de perioder, de ikke er på sygehus. Der er længere mellem indlæggelser, og de perioder, de holder sig ædru, er længere. I nogle tilfælde bestemmer de sig for radikalt at tage imod hjælp. Det er meget meningsfyldt arbejde."

I gårdhaven ryger Hörður det sidste af sin smøg, og fortæller:

"Jeg bruger tiden på at reflektere. Hvad vil jeg med mit liv? Det er tredje gang, jeg kommer her. Og jeg håber, det er sidste gang. Medmindre det er for at få en kop kaffe. Men det sagde jeg også sidste gang. Der holdt jeg seks måneder uden at røre alkohol. Måske kan jeg holde seks år denne gang." ■

## Vidste du, at...

- Forskere på Hvidovre Hospital undersøgte i 2020 de konkrete økonomiske besparelser ved et to-ugers ophold på et tilsvarende omsorgscenter på Thorsgade i København.
- De sammenlignede to randomiserede grupper af udsatte borgere, der enten fik visiteret et ophold på omsorgscenteret eller kunne have fået visiteret et ophold, men i stedet trak en 'nitte'.
- Konklusionen af undersøgelsen viste, at man i gennemsnit sparer omkring 40.000 kr. per person til kommunale og regionale sundhedsudgifter (primært til akutte genindlæggelser) ved et ophold i et omsorgscenter (Bring et al., "Post-hospital medical respite care for homeless people in Denmark", 2020).

**KÆMPE BESPARELSER**

## Stort udvalg i SENIORMØBLER

**OTIUM SOFAGRUPPEN MAJA**  
3+1+1 i stof eller mikrofiber. fås i flere farver. Stel: Bøg eller mahogni.  
Før 13.900,- **NU KUN 10.900,-**

**ELSTOLE**  
Med sædeløft, regulerbar ryg og indbygget fodskammel. Fås i stof og læder  
Før 7995,- **NU FRA 5995,-**

**Cosy læderstol**  
med drej og vip incl. fodskammel  
3 forsk. farver  
Før 5495,-  
**NYHED**  
Stel i lys bøg eller mahogni  
**NU 3995,-**

**KOMPLET OTIUM SENG**  
med elbund og posefjedermadras.  
Mange forskellige str.  
Fås i: sort, hvid, eg, bøg.  
Sengebord  
**1.222,-**  
Med lamelbund og springmadras  
Før 6.500,- **NU 4.195,-**  
Før 8.900,- **NU 6.995,-**

**GM**  
TISSEL MØBLER  
FØLG OS PÅ FACEBOOK

**SILKEBORGVEJ 268,  
BAGBYG.  
8230 ÅBYHØJ  
TLF. 8615 3111**

**VI BRINGER MØBLERNE UD TIL DIG!**



## Hanne Rytter, Besøgsven i Røde Kors

Jeg startede som besøgsven for tre år siden, da vores piger var så store og selvhjulpne, at jeg havde tid og en vis portion omsorg, som kunne allokeres et nyt sted hen, hvor det gav mening. For mig var det at blive besøgsven for nu 93-årige Karen.

Som besøgsven handler det jo egentlig om at have store ører, men jeg bliver også selv beriget. Det er en gave at høre, hvad Karen har oplevet, hvad hendes liv har budt på, alle de anekdoter og røverhistorier, hun kan. At hun giver mig lov til at komme ind i den sfære på både godt og ondt er både rørende og givende. De bedste momenter er, når vi snakker om hendes barndom, ungdom og opvækst. Det er det mest berigende for mig, og så kan jeg også se, at hun får et særligt glimt i øjet. Jeg ved ikke, om der er et facit for, om det er hende eller mig, der får mest ud af besøget. Det er mit ønske, at Karen oplever vores ugentlige sammenkomster som et gensidigt venskab.

Jeg tager også selv en masse med derfra, som jeg kan reflektere over og som beriger mig. Tænk hvor lidt der skal til for at gøre en anden så glad, bare ved at jeg kommer forbi til en kop kaffe og en snak på 1½-2 timer om ugen. Jeg er jo også selv glad, når jeg går, for jeg mærker, at jeg gør en forskel. Det er så simpelt og enkelt. Samtidig får jeg udvidet min horisont ved dybere at forstå, hvad ensomhed egentlig er, og hvad alene-timer er. Det er enormt givende for mig.



# Hyldest til livet



*Hördur Valdemarsson*

Hvordan ser  
din hyldest til  
livet ud?

**"At sådan nogle mennesker  
findes, det er bare guld"**

*Hördur Valdemarsson*



*Hanne Rytter*

**I Sundhed og Omsorg** møder vi hver dag tusindvis af aarhusianere. Alle har de brug for hjælp.

Nogle i en kort overgang. Andre livsvarigt. Fælles for dem alle er, at de har en unik historie.

**Om muligheder midt i modgang.**

**Om succes på trods af sygdom.**

**Om vilje og stædighed.**

Og om de mennesker, der har hjulpet til at gøre det muligt at hylde livet undervejs - familie, venner, naboer og pleje- og sundhedspersonale. Eller en venlig fremmede.

Dét er livshistorier, som er værd at samle på. Frem til foråret 2022 vil vi indsamle disse historier. Til inspiration og beundring. Som en hyldest til livet – og hinanden.

## **Så del din historie**

Send os en video, et billede eller en kort tekst. Vi vil bruge dit bidrag til at skabe udstillingen Hyldest til Livet på Aarhus Rådhus foråret 2022. Fortællingerne overrækkes til Aarhus Stadsarkiv efterfølgende.

## **Send dit bidrag til**

hyldesttillivet@aarhus.dk eller gå ind på [www.HyldestTilLivet.dk](http://www.HyldestTilLivet.dk)

Har du brug for hjælp til at dele din historie, så kontakt os på [hyldesttillivet@aarhus.dk](mailto:hyldesttillivet@aarhus.dk) eller ring på 2332 9861.





Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som Vitallæser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier. Hold også øje med vital.dk og følg facebook siden Vital for Aarhus, hvor Kurt Leth løbende vil producere historier og videoer.

"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 har kone og to voksne døtre med i alt fire børnebørn, der alle bor i Aarhus. Ved siden af familien bruger Kurt en pæn del af tiden på løb, golf og tennis.

**Kurt kommer forbi...**

# Lena Jo Hursh

## - en energibombe, der ikke la'r sig knække

Lena Jo Hursh er historien om at leve livet på en snoet vej. Til tider er det gået op ad bakke, men hver gang har hun vendt tilværelsen til noget spændende.

Tekst og foto: Kurt Leth

**H**un har været sygehjælper, SOSU-assistent, buschauffør, socialrådgiver, mavedanser og kan også skrive forfatter på CV'et. Vi har at gøre med en energibombe, der ikke lader sig slå ud af bump på vejen. Den 67-årige pensionist Lena Jo Hursh er en kvinde, der i den grad tør tage livtag med tilværelsen. Hun har prøvet alverdens ting i sit liv og har et gå-på-mod, som de fleste nok vil misunde hende.

### Disharmonisk opvækst

Opvæksten på Trøjborg var broget med druk, fest og ballade, fortæller Lena:

"Det er ikke det bedste miljø for et barn, men jeg har taget det bedste med. Jeg lukkede af og levede i min egen fantasiverden. Dette kombineret med varmen og hyggen hos min mormor og morfar, hvor jeg ofte opholdt mig, gav mig styrke og gå-på-mod."

Lena har i stort omfang måttet indrette sit liv efter én bestemt ting: Hun kan ikke sove om natten. Det problem stammer fra hendes barndom.

"Den megen disharmoni med for meget fest og ballade betød, at jeg altid var i alarmberedskab. Altid havde jeg antennerne ude. Det betyder, at den mindste lyd vækker mig. Det gælder den dag i dag."

"Når jeg ikke kunne sove om natten, besluttede jeg ret tidligt, at så kunne jeg lige så godt tjene mine penge om natten. Drømmen var at blive sygeplejerske, men det rakte min halvdårige realeksamen desværre ikke til. Så jeg tog den etårige sygehjælperuddannelse i stedet og flyttede fra Aarhus til Bælum for at få ro."

Det er netop det, der har kendetegnet Lena Jo Hurshs liv. Opstår der vanskeligheder, finder hun en måde at løse

problemet på. Hun ser muligheder i stedet for begrænsninger, og typisk for hende er, at hun handler.

### Fra sygehjælper til buschauffør...

Jobbet som sygehjælper gav hende problemer med ryggen. Men i stedet for at lade sig slå ud af det, tænkte hun praktisk: I hvilket job forsøger man sig ikke?

“Så jeg tog det store erhvervskørekort og blev buschauffør ved Aarhus Sporveje. Jeg var vild med jobbet. Her kunne jeg sidde ned, mens jeg kørte rundt og vinkede til kolleger og indimellem fik en sludder med buspassagererne. Det var et frit og godt job. Ingen chefer, der blandede sig i mit liv, hvis jeg blot overholdt køretiderne.”

Da børnene Dan og Sarah var henholdsvis tre og fem år blev hun skilt. Men de skiftende arbejdstider som buschauffør passede ikke til tilværelsen som alenemor. Så hun fik job som omsorgsmedhjælper på Sjølund i Skanderborg.

### ... til socialrådgiver

Efter nogle år videreuddannede den handlekraftige kvinde sig til socialrådgiver og blev ansat på Horsens Krisecenter for voldsramte kvinder.

“Det var på mange måder et godt job, men jeg fik problemer med at være nok for mine børn. Der lå nemlig det i jobbet, at jeg skulle afslutte opgaven, når en stakkels kvinde kom ind på krisecentret. Af en eller anden grund kom kvinderne tit lige før fyraften. Jeg måtte ringe hjem til børnene og sige, at jeg blev forsinket. Især min søn led under det og kom ud i noget snavs med en flok andre drenge. Så jeg valgte at sige mit job op og blive hjemme et års tid og være der for børnene.”

Efter et års tid med fokus på familielivet forsøgte Lena Jo Hursh at genoptage jobbet som socialrådgiver, men det var svært at få job.

“Så jeg vendte tilbage til livet som buschauffør. Meningen var, at det kun skulle være for en kort periode, men jeg blev så glad for det

igen, at det blev til otte år. Til sidst fik jeg dog nok. Dengang var det et decideret mandefag, og jeg blev træt af at høre på al den snak om fodbold og patter!”

### Hestemøg og pailletter

I over 20 år boede Lena med børnene i Skanderborg. I stort set al den tid underviste hun i mavedans på bl. a. ungdomsskolen, FOF og som gæstelærer rundt om i landet. Samtidig optrådte hun også selv som mavedanser.

“Der var bud efter mig til kulturelle arrangementer, til suppe-steg

**“I dag nyder jeg at være pensionist, at kunne skrive uden at tænke på arbejde. Og at kunne være der for både mine fire børnebørn og deres forældre.”**

og is fester, til bryllupper osv. Jeg syede også mine pailletbesatte dragter selv. Det var på alle måder et sprudlende og kreativt fritidsjob med mange sjove og fine oplevelser.”

Da Lena Jo Hurshs datter begyndte at blive hesteinteresseret, vækkede det Lenas gamle barndomsdrøm om ridning og heste til live.

“Dengang kunne det ikke blive til noget med det barndoms miljø, jeg voksede op i. Men nu købte vi først én islandsk hest - og så én til.”

Og det blev til en fritid med en blanding af hestemøg og pailletter.

### Den amerikanske drøm

En dag mødte Lena en amerikansk mand i Mesing Forsamlingshus, hvor de deltog i det samme bryllup. Og knap et år efter ringede bryllupsklokkerne for hende selv. Børnene var midt i tyverne, og Lena besluttede at springe ud i det. Hun giftede sig med sin amerikanske sweetheart. Snart sad hun i flyet med retning mod West Virginia i USA, hvor hun landede den 10. september 2001.

Dagen efter styrede terrorister to fly ind i World Trade Centers Tvillingetårne.

“Og jeg befandt mig i USA! Terrorangrebet i New York gjorde et forfærdeligt indtryk på mig. Jeg havde forladt mine godt nok voksne

→



Mavedansen har givet Lena Jo Hursh mange sjove og spændende oplevelser. Hun har været vidt omkring med både optrædener og undervisning.





børn, men panikken greb mig. I nogle dage anede jeg ikke, om jeg nogensinde fik mine børn at se igen.”

“Jeg kom aldrig helt over det. Mit liv i USA var ellers spændende og berigende. Jeg underviste i mavedans og kropsbevidsthed. Men efter godt et år rejste jeg hjem til Danmark igen, og min mand og jeg skiltes i mindelighed.”

### Samsø og krimier

Lena Jo Hursh blev uddannet SOSU-assistent og arbejdede i faget i 15 år. Det var et til tider hårdt presset job, oplevede hun, og efter nogle år begyndte hun at udvise symptomer på stress. En veninde var flyttet til Samsø for at geare ned og få mere ro i livet.

“Hun fortalte mig, at der var en nattevagt ledig i hjemmeplejen på øen. Jeg forsikrede hende om, at jeg absolut ikke skulle arbejde der. Men fire dage senere sagde jeg alligevel ja til jobbet. Og snart kørte jeg rundt på øen i nattens mulm og mørke.”

### Lena Jo Hurshs krimi-trilogi:

Mord i Pillemark (2019)  
Mord i Ballen Brugs (2020)  
Mord i Mårup (2021)



Samværet med både børn og børnebørn betyder meget. Og en fælles interesse for heste bringer stor glæde ind i det.

At være pensionist og forfatter og kunne skrive bøger uden at skulle tænke på indkomsten derfra giver en stor frihed til at udfolde kreativiteten.



“Og ved du hvad, det er det bedste, jeg nogensinde har gjort. I buldermørket på Samsø om natten kørte jeg rundt. Og jeg er mørkeræd. Men jeg kom over min mørkerædhed og var ansat der til min pension for to år siden.”

### Gamle damer

Det var mens Lena kørte rundt i mørket på Samsø, at ideen med at skrive krimier opstod.

“Lad os se det i øjnene: Vi ældre damer er ikke i høj kurs. Men det er jeg ligeglad med. Kunsten er at finde ud af, hvad man så gør.”

Efter at ha' grublet over det at blive ældre, begyndte Lena at skrive om ældre damer, der slår ældre damer og mænd ihjel.

“Jeg skriver om det, jeg kender til: Nemlig om ældre damer og den nogle gange lidt uhyggelige måde, de bor på i nogle store og mørke

huse. I al fald, når man besøger dem om aftenen og natten som SOSU-assistent.”

### Det gode pensionistliv

En snak med Lena fastslår, at hun har haft et rigt og varieret liv. Det har været snoet med op- og nedture. Selv om tingene har set svære ud, har hun aldrig givet op. Hver gang er hun kommet igen på en ny måde. Og hun har tilladt sig at være en engageret kvinde, hver gang hun har taget hul på noget nyt i livet.

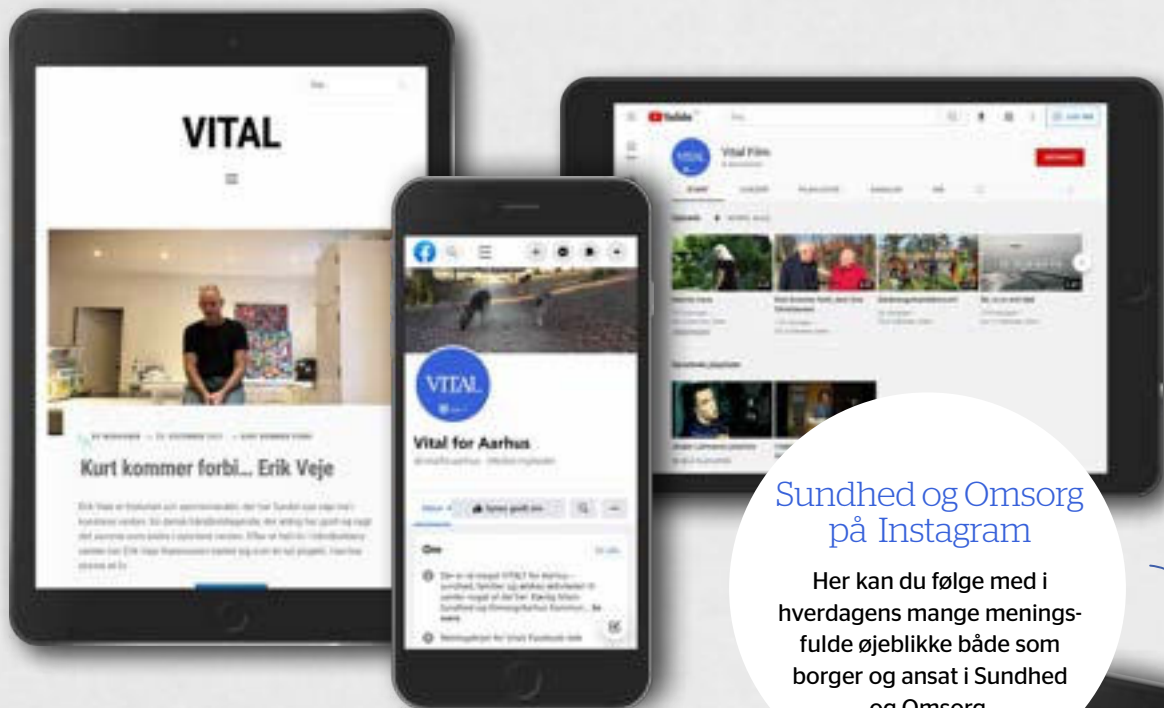
“I dag nyder jeg at være pensionist, at kunne skrive uden at tænke på arbejde. Og at kunne være der for både mine fire børnebørn og deres forældre.” ■



# VITAL

## HER OG DER OG ALLE VEGNE

På Vitals online univers finder du uddybende artikler, videoer og reportager + en masse andet godt, som ikke er med i det trykte magasin. Et klik med musen og der er meget mere inspiration og viden at finde. God fornøjelse



### Sundhed og Omsorg på Instagram

Her kan du følge med i hverdagens mange meningsfulde øjeblikke både som borger og ansat i Sundhed og Omsorg.

### Vital.dk (hjemmeside)

Her finder du både nye og tidligere artikler. Du kan også læse mere om emner, der har været taget op i Vitalmagasinet og finde inspiration til aktiviteter, tilbud og meget andet, som Aarhus og omegn byder på. Og så finder du selvfølgelig det nyeste magasin på forsiden lige til at bladre i og tage med på farten.

### Vital for Aarhus (Facebook)

Her kan du skrive med andre Vital-læsere, kommentere på opslag, komme med ideer til emner og historier, som vi kan tage op. Finde nyttig information om arrangementer, tilbud og viden.

### Vital film (Youtube)

På Vitals egen filmkanal finder du små film og playlister. Du kan blandt andet komme med på en smuk morgenrotur på Aarhusbugten med Risskov Roklub. Tage i køkkenet med legendariske Kirsten Hüttemeier. Til fodbold med old boys-holdet i Vejlbj eller blive klogere på de aarhusianske plejehjem gennem historien. Læn dig blot tilbage og lad dig underholde.



## Kender du Ældrerådet?

Ældrerådet i Aarhus Kommune har bl.a. til opgave at fungere som kontaktorgan mellem ældre borgere og Byrådet ved tilrettelæggelsen af kommunens ældrepolitik og rådgive Byrådet i ældrepolitiske spørgsmål. Byrådet skal høre Ældrerådet om alle forslag, der vedrører ældre. Ældrerådet kan i øvrigt - af egen drift - udtale sig om alle områder, der vedrører ældre borgeres forhold til Aarhus Kommune.

→ [www.aeldreraadaarhus.dk/](http://www.aeldreraadaarhus.dk/)  
**Kontakt: aarhus.aeldreraad@gmail.com**



## Gruppeforløb med fokus på depression

Vidste du, at Folkesundhed Aarhus har et gratis gruppeforløb for dig, der har tegn på en let til moderat depression? Det kan være tristhed, dårlig hukommelse, udbrændthed, søvnløshed og hovedpine, og det er vigtigt at få taget hånd om det hurtigst muligt.

Vi starter med en samtale, hvor vi i fællesskab finder ud af, om et forløb hos Folkesundhed Aarhus er det rette, eller om vi kender til andet, der kan hjælpe dig videre. Gruppeforløbet varer fem uger med møde én gang om ugen. Her får du viden og værktøjer til at håndtere din situation.

→ **Kontakt Folkesundhed Aarhus på tlf. 87 13 40 35 eller mail: [folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk).**

## Gratis vejledning om alkohol

Vil du ændre dine alkoholvaner? Så kan du gøre brug af Folkesundhed Aarhus' gratis hjælp og vejledning. Der afholdes gruppeforløb i områderne Risskov, Åbyhøj, Beder-Malling, Skæring, Aarhus C og Aarhus V. Tilbuddet er et gruppeforløb over fire uger med max 6-8 personer.

### På forløbet vil du:

- Blive introduceret til forskellige måder at arbejde med dine alkoholvaner på og blive støttet i at finde en tilgang, der passer til dig og dit liv.
- Blive inspireret til, hvordan du kan opnå en bedre balance med alkohol i din hverdag.
- Møde andre, der også arbejder med deres alkoholvaner.
- Få større forståelse for, hvad der udløser dit overforbrug.

**Hos Folkesundhed Aarhus tilbyder vi også anonyme, individuelle samtaler.**

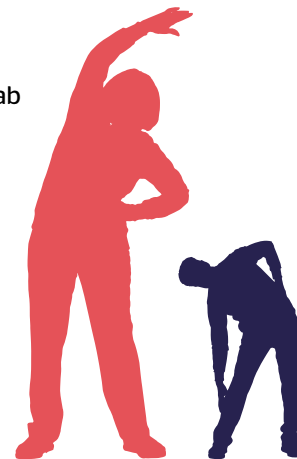
→ **Kontakt os for mere information på tlf. 41 85 77 61 ml. kl. 9-15 eller send en SMS med "samtale", så ringer vi dig op.**

## Aktivitetsspas og foreningsbrobygning

Få hjælp til at finde den rette forening eller en person at følges med hos foreningen Social Sundhed. Kan du ikke selv betale for medlemskab i en forening, kan du komme i betragtning til et Aktivitetsspas, som dækker dine udgifter til kontingent i en eller flere foreninger i Aarhus-området. For at få et Aktivitetsspas skal du for nyligt have været i et trænings-, sundheds- eller plejeforløb hos Sundhed og Omsorg.

### Kontakt:

→ **Frivillig brobyggerforening: Social Sundhed tlf.: 91 55 06 36**  
 → **Aktivitetsspas: [aktivitetsspas@mso.aarhus.dk](mailto:aktivitetsspas@mso.aarhus.dk)**



## Ny dato - vidensfestival - om overgangen fra arbejdsliv til seniorliv

Som nogle af jer måske har læst i sidste nummer af Vital, skulle "Fra arbejdsliv til seniorliv" holde Vidensfestival - om overgangen fra arbejdsliv till seniorliv i januar 2022. Grundet Covid-19, er festivalen flyttet til den 25. og 26. marts - så husk at sætte kryds i kalenderen.

## Vidensfestival 2022

**Du kan læse meget mere om Vidensfestivalen her:**

→ [www.arbejdsliv-seniorliv.dk/index.php/vidensfestival-2022/](http://www.arbejdsliv-seniorliv.dk/index.php/vidensfestival-2022/)

Udstillingen er kurateret i samarbejde med Tate



# ARoS

AARHUS KUNSTMUSEUM



*"Verdenskunstner på AROS  
...En must-see udstilling"*

Børsen



Jyllands-Posten

*"...en elegant og fint  
afstemt præsentation af Turner  
(...) Det anbefales."*

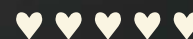
Information



Kristeligt Dagblad

*"Det sublimes sidste bastion  
...ARoS' flot anlagte udstilling"*

Weekendavisen



Politiken

*"...en magtdemonstration af  
lysgenialsk kunst"*

Magasinet Kunst

# Sun is God

J.M.W. Turner

**16. okt. 2021 – 6. mar. 2022**

Med over 100 malerier og akvareller af den britiske maler J.M.W. Turner tager AROS publikum med på en enestående *tour de force* gennem romantiske landskabsmalerier og malerier af atmosfæriske fænomener, der opfordrer os til at se langsomt.

[aros.dk/turner](https://aros.dk/turner)

# at

drømme  
bevæge  
mærke  
elske  
søge  
leve  
tro  
se



## BEDRAG

KNIVSKARPT OG INTENST TREKANTSDRAMA  
— GÆSTESPIL FRA FOLKETEATRET

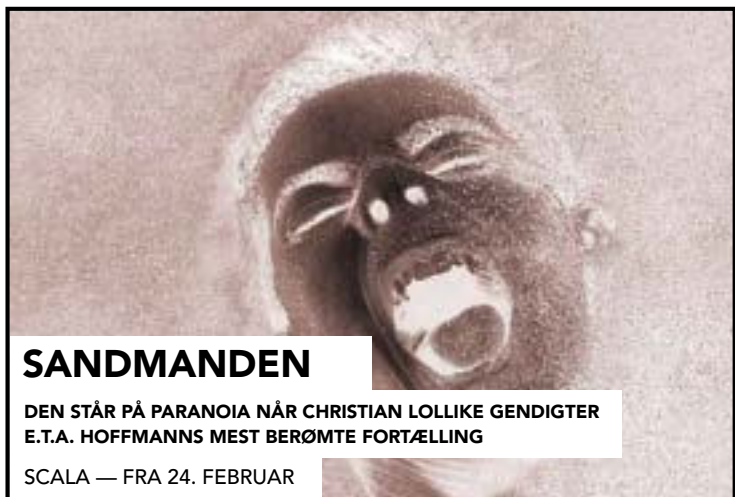
STORE SCENE — 17. + 19. MARTS



## CABARET

DEN IKONISKE MUSICAL SOM HYLDER DEN  
BERUSENDE FRIHED, LIGE INDEN DEN TAGES FRA OS

STORE SCENE — FRA 5. MAJ



## SANDMANDEN

DEN STÅR PÅ PARANOIA NÅR CHRISTIAN LOLLIKE GENDIGTER  
E.T.A. HOFFMANN'S MEST BERØMTE FORTÆLLING

SCALA — FRA 24. FEBRUAR



## ROMEO & JULIE

SHAKESPEARES MESTERLIGE KÆRLIGHEDSHISTORIE  
FOR PULSERENDE UDBLÆSNING

STORE SCENE — FRA 12. FEBRUAR



## OMSTIGNING TIL PARADIS

ET FORUROLIGENDE DRAMA LADET MED SELVBEDRAG,  
INDESTÆNGT BEGÆR OG SNAPPENDE VOLD

SCALA — FRA 6. MAJ

# RABAT

Vælg min. 3 forskellige forestillinger på Store Scene og Scala og få 50 kr. i rabat pr. billet, du køber.

**HUSK** SENIORRABAT GÆLDER ALLE DAGE

Læs mere og køb billet på [aarhustheater.dk](http://aarhustheater.dk)  
Billetpris 80 – 490 kr.

# AARHUS TEATER

**Scan koden og  
mød endnu en  
forstander**



**i Sundhed og Omsorg  
i videoen her og hør,  
hvorfor hun er så glad  
for sit job**

*Camilla Skov  
Andersen*  
forstander på Plejehjemmet Havkær

# ”Min kerneopgave er stadig den samme”

Jeg minder ofte mig selv om, at i jobbet som sygeplejerske og nu som forstander er min kerneopgave den samme, nemlig at borgerne skal have det godt.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann

**I** min første praktik på sygeplejerskestudiet fik jeg øjnene op for, hvor spændende det er at arbejde på et plejehjem, og jeg var slet ikke i tvivl om, at jeg ville arbejde inden for dette felt. Du får hurtigt et ledelsesmæssigt ansvar, og skal kunne lide at koordinere, lære fra dig og samarbejde tværfagligt.

Stenene der gør, at jeg i dag er forstander, blev lagt tidligt i min karriere. Det blev bemærket, at jeg er rolig, har godt overblik og er god til at kommunikere. Jeg kan huske, jeg blev overrasket, da det allerede til min første MUS blev betonet, at jeg har lederevner, men samtidig kunne jeg godt genkende det, min leder fremhævede. Jeg blev ar-

bejdsmiljørepræsentant og trivedes virkelig godt med de mere administrative opgaver.

Det er et stort ansvar at være forstander for et plejehjem, og jeg er meget ydmyg omkring det ansvar, jeg skal forvalte. Det har altid motiveret mig at arbejde med mennesker. Som sygeplejerske på én måde og nu som forstander på en anden. Forskelligheden i mit arbejde er inspirerende, og jeg får testet mig selv af dagligt. Min kerneopgave er dog stadig den samme. Beboerne skal have det godt og leve et godt liv. Det er mit ansvar at sikre, at mine medarbejdere har de rette kompetencer og oplever et godt arbejdsmiljø, så de kan løfte den opgave. ■

## Fra sygeplejerske til forstander

- Uddannet sygeplejerske i Aarhus, 2014
- Sygeplejerske på Vikærgården, 2015-2017
- Sygeplejerske i Udrednings- og Rehabiliteringsteamet, 2017-2021
- Det Fælles Leder-afklaringskursus, 2020
- Ledertraineeforløb, 2021
- Det fælles lederaspirantforløb, 2021
- Forstander på Plejehjemmet Havkær, 2021



# Fællesskaber og gode

## Find dit lokalcenter...

Vidste du, at lokalcentrene i Aarhus er for alle og fulde af muligheder?

Dit lokalcenter er et samlingssted, hvor du kan mødes med dine naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde og være en del af et

fællesskab. Hvornår har du fx sidst taget et spil skak med din nabo? Været til fællessang med din baby eller spist boller i karry sammen med de andre beboere i opgangen eller på vejen? Mulighederne er mange på

de 37 lokalcentre i Aarhus, og du kan selv være med til at skabe dem.

Så mangler du et sted at mødes med venner, bekendte eller nye mennesker fra dit nabolag, er lokalcentret stedet.

### 8000 Aarhus C

- Lokalcenter Carl Blochs Gade
- Lokalcenter Dalgas
- Lokalcenter Marselis
- Lokalcenter Møllestien
- Lokalcenter Trøjborg
- Folkehuset Vestervang
- Sundheds og kulturcenter Frederiksbjerg og Langenæs

### 8200 Aarhus N

- Lokalcenter Abildgården
- Lokalcenter Bjerggården
- Lokalcenter Skelager

### 8210 Aarhus V

- Lokalcenter Fuglebakken
- Hasle Lokalcenter
- Lokalcenter Toftegården

### 8220 Brabrand

- Lokalcenter Brabrand
- Lokalcenter Gellerup

### 8230 Åbyhøj

- Lokalcenter Åbygård

### 8240 Risskov

- Lokalcenter Vejlbj
- Lokalcenter Hørgården

### 8260 Viby J

- Lokalcenter Rosenvang
- Lokalcenter Søholm
- Lokalcenter Viby
- Lokalcenter Bøgeskovhus

### 8270 Højbjerg

- Lokalcenter Holme
- Lokalcenter Skåde

### 8310 Tranbjerg

- Lokalcenter Tranbjerg

### 8320 Mårslet

- Lokalcenter Kildevang

### 8330 Beder

- Lokalcenter Eskegården

### 8355 Solbjerg

- Lokalcenter Solbjerg

### 8361 Hasselager

- Lokalcenter Koltgården

### 8380 Trige

- Lokalcenter Bjørnshøj

### 8250 Egå

- Lokalcenter Skæring

### 8381 Tilst

- Kultur- og Sundhedscenter Havkær

### 8462 Harlev

- Lokalcenter Næshøj

### 8471 Sabro

- Sabro Lokalcenter

### 8520 Lystrup

- Lokalcenter Sønderkovhus

### 8530 Hjortshøj

- Lokalcenter Hjortshøj

### 8541 Skødstrup

- Lokalcenter Rosenbakken

**SE MERE PÅ**

[lokalcentre.aarhus.dk](http://lokalcentre.aarhus.dk)  
eller ring på  
87 13 16 00 og få nærmere  
information om netop  
dit lokalcenter.

# oplevelser lokalt

## Hvor skal jeg henvende mig?



### Sundhed og Omsorgslinjen

87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Lokalcentrenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler

- Boligindretning
  - Børnehjælpemidler
  - Kørsel til læge og speciallæge
  - Omsorgstandpleje
- Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

Hvis du modtager hjemmepleje og har brug for at aflyse eller ændre et besøg, høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket, eller hvis du har andre forespørgsler til hjemmeplejens opgaver, skal du kontakte hjemmeplejen i dit lokalområde - se hjemmeplejens telefonnumre på [aarhus.dk/msokontakt](http://aarhus.dk/msokontakt)

## Frit valg



Aarhus Kommune har godkendt en række virksomheder som leverandører af pleje, praktisk hjælp, madservice, tøjvask og indkøb. Borgere, der er visiteret til hjemmeplejen, kan vælge imellem følgende leverandører:

### Pleje og praktisk hjælp

- Aarhus Kommune - 87 13 16 00 - [www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk)
- Sundplejen - 22 97 04 10 - [www.sundplejen.dk](http://www.sundplejen.dk)
- Svane Pleje - 87 70 60 10 - [www.svanepleje.dk](http://www.svanepleje.dk)
- Kærfuld - 53 37 68 80 - [www.kaerfuld.dk](http://www.kaerfuld.dk)

### Madservice

Det Danske Madhus - 70 70 26 46  
[www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)

### Indkøb

- Letkøb - 86 14 54 32 - 86 14 01 79
- Købmand Smedegaard - 86 12 12 69 - [www.k-smedegaard.dk](http://www.k-smedegaard.dk)

### Tøjvask

- De forenede Dampvaskerier - 44 22 07 07 - [www.dfd.dk](http://www.dfd.dk)
- Elis - 35 85 32 83 - [www.Elis.dk](http://www.Elis.dk)

## Få hjælp og støtte til at leve dit eget liv



Har du eller en ældre, du kender, akut brug for hjælp i hverdagen? Det kan være et tryghedsopkald eller aflastning i hjemmet? Det kan også være deltagelse i en sorg- eller livsmodsgruppe for efterladte, hjælp til at våge over

en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

Ældre og pårørende, som står i en svær livssituation, kan få hjælp i en række frivillige organisationers netværk for støtte til ældre og pårørende.

Læs mere i pjecen Sammen om et bedre liv, som du blandt andet finder på [aarhus.dk/bedre liv](http://aarhus.dk/bedre liv)

Anbefalinger  
af litteratur**Aarhus Bibliotekerne:**

# Stærke fællesskaber i trygge rammer

Når du træder ind ad dørene på et af vores biblioteker, er du automatisk en del af et fællesskab. Her er alle ligeværdige og velkomne, som de er. Du kan fx tage del i vores læseklubber, strikkeklubber, skakklubber - eller du kan komme forbi og læse dagens avis.

Du kan også deltage i vores arrangementer, eller du kan være med til at skabe dine egne. Vi er altid på udkig efter gode samarbejdspartnere og frivillige. Det kan være stort, det kan være småt. Det kan være helt lokalt, eller det kan være (inter)nationalt. Det vigtigste er, at samarbejdet gavner fællesskabet: borgerne og brugerne af vores biblioteker.

Kontakt os, hvis du vil høre mere. Måske kan vi sammen skabe noget, ingen af os kan gøre alene.

*Mange hilsner*

**Aarhus Bibliotekerne**

**Roman**

**Smuk melankolsk roman,  
hvor en kvindes erindring og  
nutid smelter sammen.**

**Fuglenes anatomi  
af Merethe Lindstrøm (2021)**

Den unavngivne hovedperson er en midaldrende kvinde. Hun skriver. Hun tænker. Hun drømmer, og hun erindrer. Hun lever sammen med sin mand Sirke, som falder til alkoholen. De to voksne døtre er flyttet hjemmefra. For år tilbage er familien flyttet fra Norge og har bosat sig i en lille engelsk landsby, Yew Tree Cottage. En lidenskabelig interesse for fugle flettes ind i hendes skrivning, notater om livet, mens hverdagen kører forbi.

I romanens nutid har kvinden en ung mand til at hjælpe sig med at bygge en voliere i haven. I sin længsel efter at få vækket livet på ny, finder hun gnisten og lyset i betagelse af den unge mand. Hun følger ham på afstand, og følelserne tager til.

Lindstrøm tager fat i tunge tematikker, når alkoholisme, svigt i barndommen og depression er hovedpersonens følgesvende. Dog er læsningen en behagelig, flyvende og luftig sansning gennem sprogets billeder.

**Kan lånes på [www.aakb.dk](http://www.aakb.dk)**





Film (se den på Filmstriben)

Oplev musikhistoriens vingesus på film.

## The United States vs. Billie Holiday

Billie Holidays unikke sangstemme, ekstravagante tøjstil og stærke personlighed har tryllebundet millioner af fans. Hun skaber sensation, da hun optræder med sangen Strange Fruit, som handler om lynchning i sydstatene i USA. Koncertsalene er udsolgte, og publikum opfordrer hende til at synge tidens mest kontroversielle sang. Derfor er Billie Holiday et voksende politisk problem, og man ønsker handling fra højeste sted. I FBI ved man, at Billie er stofmisbruger, og netop det kan bruges til at få hende dømt og fjernet fra scenen. Agent Jimmy Fletcher får til opgave at overvåge hende, og involverer sig mere og mere i den karismatiske kunstner. Golden Globe-vinder, Andra Day, synger selv flere af filmens sange og blev nomineret til en Oscar for sin enestående præstation som jazzlegenden.

### www.filmstriben.dk

er bibliotekernes digitale filmtilbud til dig. Filmstriben kan bruges af alle, der er oprettet som bruger på deres lokale bibliotek.



Podcast (kan høres på eReolen)

## Rørende historiefortælling på lyd. De Hvide Busser

Mens bomberne stadig sprang i slutningen af 2. Verdenskrig, smed danske rutebilchauffører, sygeplejersker, læger, embedsmænd, mekanikere, husmødre og madpakkesmørere, hvad de havde i hænderne, og satte deres liv på spil for at redde andre. De rejste med de hvide busser og fragtede de løsladte danske kz-fanger hjem af den ene årsag, at det var det rigtige at gøre.

"De Hvide Busser" er Røde Kors' podcastserie om ildsjæle. Ildsjæle, der opfyldte af næstekærlighed og idealisme satte alt ind for at ændre verden - og historiens gang - til det bedre.



Illustreret biografi

## Korte, virkningsfulde tekster og ansigtsløse billeder, der flænses hjertet i store, ubarmhjertige lunser.

### En barndom med alkohol af Ene Es (2021)

Teksten er udelukkende bygget på Ene Es' egne barndomshistorier, hvorimod illustrationerne ikke kun er hendes egne erindringer. Nogle af dem er tegnet ud fra tilsendte fotografier fra mennesker med en barndom, der ligner hendes. Forfatteren forholder sig ikke til følelserne, når hun skriver, men beskriver kort og informativt de forskellige episoder, der har sat dybe aftryk. En troværdig måde at gengive et barns lidt fragmenterede tanker på, når de udvikler et panser, hvori tankerne ikke kan bevæge sig i samme retning.

Illustrationerne er stor kunst både i form og udtryk, og alle bør stifte bekendtskab med dette lille mesterværk.

Kan lånes på [www.aakb.dk](http://www.aakb.dk)

## Podcast - udvid din horisont



Du kan søge på podcasts på [www.aakb.dk](http://www.aakb.dk) - lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

# INDIVIDUELLE TILPASSEDE HVILESTOLE - I 25 ÅR

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning

## LUKSUS STOLEPAKKE SPAR 2.495 KR\*

(\*Få en lækker dansk uld-plaid og et flot bakkebord med, når du køber en stol for min. 10.000kr.)

DESIGNET OG  
PRODUCERET  
I DANMARK 

MODEL CANTATE FRA KR. 14.705



STOLEBUSSEN  
KOMMER  
GRATIS I HELE  
DANMARK

### Hvilestol efter mål

At vi er specialister i hvilestole er ikke nogen hemmelighed. Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

Husk: Alle stole har rygregulering.

Træfarver og betræk vælger du selv, så din nye stol passer ind i stuen.



25 års erfaring • Dansk topkvalitet • 10 års træstelgaranti



MODEL NOBEL FRA KR. 14.995



MODEL PLUS FRA 17.875 KR  
med indbygget fodhviler



MODEL PLUS FRA 15.865 KR  
med drejefod



MODEL EDGE FRA 11.795 KR

## HVILESTOLE FRA 7995,-

Se alle priserne på  
[farstrup-comfort.dk](http://farstrup-comfort.dk)

### Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard er i butikken hver onsdag kl. 15.30-17.30 eller efter aftale, hvor hun rådgiver i siddekomfort.

Alle hos Farstrup Comfort Center Aarhus er færdigvaccineret og testes ugentligt

For vores alles tryghed



Få gratis besøg af  
stolebussen i hele Danmark  
Vi kommer med stolebusser og  
demonstrerer stole i eget hjem.



MODEL PLUS MULTI  
FRA 29.995 KR  
med elektrisk sædeløft/ryg-  
regulering og fodhviler

## FARSTRUP COMFORT CENTER

[farstrup-comfort.dk](http://farstrup-comfort.dk)

KLOGERE, SVNDERE, GLADERE

**FOF**  
**AAA**  
**RHUS**

SE HELE VORES  
FORÅRSPROGRAM  
OG TILMELD DIG PÅ  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

**FORÅR 2022**

# FOREDRAG & KURSER

Foredrag og kultur  
Rejser og udflugter  
Højskoler  
Kreative fag  
Mad, øl og vin  
IT og foto  
Motion og sundhed  
Musik, sang og kor  
Sprogundervisning  
Førstehjælp

[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

# Fleksibel hjemmehjælp



Hvis du er bevilliget hjemmehjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge Svane Pleje – det er **GRATIS**

## Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje

Hjemmehjælp er ikke en standardydelse. Vi ved af erfaring, at det betyder meget for vores borgere hvem de får hjælpen af, og om den udføres af et team som man er tryk ved. Samtidig betyder det meget, at vi lytter til lige præcis hvordan den enkelte borger vil have hjælpen udført. Vi gør os umage for at leve op til de ting der betyder meget for de borgere vi kommer hos.

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- Hjælp og pleje med sjæl og personlighed
- Fleksibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- Et fast hjælperteam til dig
- Omsorgsfulde hjælpere
- Smil og overskud
- Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os for at høre nærmere.

