

# VITAL

Februar 2021

**Anne Marie  
Helger:**

**"Du er ikke  
gammel, du er en  
aldersteenager"**

**Ny serie i Vital:  
Følg med når  
Kurt kommer  
forbi**

**Læs Temaet:  
De glade 60'ere  
anno 2021**

**Besøgsvenner:  
Du er ikke alene**  
side 08

**Konkurrence om  
børnebørnene**  
side 33

**Der er også et job til dig  
med udviklingshæmning**  
side 48

# Alt det, vi vil dig

— VI GLÆDER OS TIL FÆLLES OPLEVELSER



ROALD DAHLS

## Charlie & Chokoladefabrikken

Inviter hele familien ind i fantasiens søde slaraffenland og glæd Jer til en fortryllende godtepose, når musicalversionen af Roald Dahls magiske bog "Charlie & Chokoladefabrikken" lander til maj 2021.

**HUSK SENIORRABAT OG UNGDOMSRABAT  
GÆLDER ALLE DAGE**

LÆS MERE PÅ [AARHUSTEATER.DK](http://AARHUSTEATER.DK)  
BILLETTER 80 – 455 KR.

**at**  
AARHUS TEATER

# 25% til dig over 60?

## Yes!

Gælder alle stel,  
glas og tillægsydelse

Louis Nielsen

Aarhus C Ryesgade 18 · Tlf. 9632 5078  
Aarhus V City Vest · Tlf. 9632 5079  
Tilst Bilka Tilst · Tlf. 9632 5054  
Risskov Veri Centeret · Tlf. 9632 5248

Bestil synstest på  
[louisnielsen.dk](http://louisnielsen.dk)

# Historierne, som binder os sammen

Foto: Claus Spodin



**Rigtig god fornøjelse  
med dit Vital**

**Jannie Lindberg Sundgaard  
Redaktør**

**M**in mor er født i 1950. Hun voksede op på landet lidt uden for Lemvig. For hende var hippier, demonstrationer, stoffer og oprør en anden verden. Da jeg talte med hende om temaet for Vital kom der pludselig historier op, som jeg aldrig havde hørt før. Om enkeballer, hjemmesyet tøj, søndagsture i bil med familien og drømme om udenlandsrejser og uddannelse.

Jeg har lært meget af min mor. Mine børn får jævnligt "ugens tilbud," som består af diverse middagsrester fra de seneste dage. Jeg stopper strømper (selv om jeg ikke er særlig god til det) og har et ømt punkt for Cliff Richard, som min mor og jeg faktisk har været til koncert med sammen. På den anden side rejser jeg langt mere end min mor har gjort, nøjsomhed er for mig et tilvalg - ikke en nødvendighed, og jeg er vokset op med at have alverdens muligheder inden for min rækkevidde.

I denne udgave af Vital har vi bevæget os ud på ukendt vand, for redaktionen kan ikke prale af at have oplevet "de glade 60'ere." MEN... vi har researchet, talt med mange forskellige mennesker og fået Kurt Leth til at give sit besyv med i: Kurt kommer forbi (en serie du fremover kan følge her i magasinet og på vital.dk samt Vitals Facebook). Læs med på side 44.

At lære af hinandens erfaringer og viden er vel netop noget af det, som binder os sammen på tværs af alder, opvækst og liv. Måske særligt tydeligt i en tid som denne, hvor vi virkelig må stå sammen (omend på afstand). Og hvem ved - vi kunne jo blive klogere undervejs og lære noget overraskende om hinanden.

Hvad tror du fx, der fyldte Anne Marie Helgers liv i 1960'erne? Demonstrationer, stoffer og flerkærsterier? Nej, hendes fokus var på to helt andre ting: Sin lille datter og skuespilskarrieren. Overraskende - måske? Mød hende på side 12.

# VITAL

## Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)  
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)  
Pernille Bonne Nejsig  
Tine Munch-Hansen  
Anders Gejl  
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@bording.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:  
Berit Hvassum

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



SUNDHED OMSORG  
Aarhus Kommune



## ANDET GODT

- 04** Leder
- 06** Det sker i Aarhus
- 08** Det sker i Aarhus: Besøgsvenner
- 38** Sæsonens ret
- 40** Vi vil selv bestemme
- 42 Kurt kommer forbi:** Generationernes Hus
- 48** Jobbet giver mig noget at stå op til
- 50** Lokalcentre og borgerservice
- 52** Appetit på livet
- 54** Nyt fra Aarhus Kommune
- 56** Nyt fra Aarhus Bibliotekerne
- 58 Læseudfordring:** Klip ud og gem



## TEMA

### De glade 60'ere anno 2021

- 10** De glade 60'ere
- 12 Anne Marie Helger:** "Du er ikke gammel, du er en aldersteenager"
- 21 Idealerne lever videre**
- 24** Historisk tilbageblik
- 26 Hüseyin Arac:** Midlertidigt besøg endte med et liv som dansker
- 32 Smagen af 1960'erne**
- 33 Konkurrence om børnebørnene:** Børn kan ikke få for meget kærlighed
- 37 Klumme:** Du er o.k., Boomer!



Tema

De glade 60'ere  
anno 2021

s. 10

Vi guider  
dig til gode  
oplevelser



## STEMMESEDDEL



### Stil op til næste ældrerådsvalg

Ældrerådet er talerør for de 60+årige i Aarhus Kommune, og vælges for fire år ad gangen. Til efteråret er der valg igen. Har du ideer, meninger og holdninger til og om seniorliv lokalt og nationalt? Og har du lyst til at arbejde for det i et farverigt og passioneret politisk miljø?

Så hold øje med kommende udgaver af Vital, hvor der informeres mere om procedure for kandidatopstilling og ældrerådsvalg. Eneste forudsætning for at stille op til Ældrerådsvalet er, at du bor i Aarhus Kommune og er over 60 år.

## Mød nye mennesker på genlydaarhus.dk

Genlydaarhus.dk er en opslagstavle, hvor du kan oprette opslag eller finde invitationer fra andre, der gerne vil mødes om fælles interesser. Vil du gerne møde nye mennesker? Leder du efter en at gå tur med eller drikke kaffe med? Synes du også, at cykelturen er hyggeligere, hvis du har en at følges med?

→ **Så find eller skriv et opslag på genlydaarhus.dk. Det er gratis at oprette dig som bruger. Når alt er lukket ned, har genlydaarhus.dk åbent hele døgnet.**

## Fortællesalon på Dokk1

Fortællere i Østjylland holder fortællesalon i Lille Sal søndag d. 21. februar, søndag d. 21. marts og søndag d. 25. april. Alle dage kl. 14.00-15.30. Gratis adgang.

→ **Læs mere på [dokk1.dk/detsker](http://dokk1.dk/detsker)**

\*Der tages forbehold for aflysning/ændringer grundet covid-19.



## Foredrag om demens med Peter Lund Madsen

Rådmand for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune, Jette Skive, og Ældrerådet i Aarhus inviterer til et inspirerende foredrag om demens og hjernen med Peter Lund Madsen. Foredraget handler om, hvordan du kan holde dig og din hjerne i gang og på den måde være med til at forebygge demens.

**Hvornår:** Mandag d. 10. maj 2021 kl. 14.00-15.00, Rådhushallen, Aarhus Rådhus. Arrangementet er gratis, men tilmelding er nødvendig. På grund af den aktuelle situation med coronasmitte i Danmark er det fortsat uvist, hvordan arrangementet afholdes.

→ **Hold øje med [www.deltag.aarhus.dk/begivenheder](http://www.deltag.aarhus.dk/begivenheder) for information om arrangementet samt tilmelding.**



# VIL DU MED UD AT GÅ?



Find andre at gå tur med i nærheden af dig på  
[WWW.GENLYDAARHUS.DK](http://WWW.GENLYDAARHUS.DK)

I SAMARBEJDE MED  
**GENLYD**  
[WWW.GENLYDAARHUS.DK](http://WWW.GENLYDAARHUS.DK)



Besøgsvenner:

# Du er ikke alene

Savner du også hyggelige samtaler i dagligdagen? Måske især i disse coronatider? Så bliv en del af Ældre Sagens Telefonvenner eller Røde Kors indsatserne SnakSammen eller Forårsvenner allerede i dag!



Ældre Sagens Telefonvenner er for dig, der ønsker en hyggelig sludder med en der, med faste mellemrum, ringer til dig på din telefon.

**Tilmeld dig Telefonvenner på tlf.: 82 82 03 00 alle hverdage mellem kl. 9 og 15 eller på [www.aldretelefonen.dk](http://www.aldretelefonen.dk).**



Hos Røde Kors SnakSammen snakker du via en videoforbindelse online med forskellige frivillige fra Røde Kors. I sidder hver især hjemme hos jer selv, men kan se hinanden på skærmen, mens I snakker sammen. Du skal ikke installere besværlige programmer. Du skal dog have en nyere mobiltelefon, tablet eller computer med kamera.

**Tilmeld dig SnakSammen på [www.snaksammen.dk](http://www.snaksammen.dk). Har du brug for hjælp til tilmelding kan du ringe på tlf.: 35 29 96 60 alle hverdage mellem kl. 10 og 14.**



Hos Røde Kors Forårsvenner går du, sammen med din forårsven, et par gange om måneden en dejlig tur til en nærliggende park, strand, udendørsmuseum, eller hvad I lige har lyst til at lave sammen. Alle gældende forholdsregler ift. afstand overholdes selvfølgelig.

**Tilmeld dig Forårsvenner ved at sende en mail til [Aarhus.Foraarsvenner@rodekors.dk](mailto:Aarhus.Foraarsvenner@rodekors.dk) eller på tlf.: 40 42 33 51.**





# Fleksibel hjemmehjælp

## 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
- Flexibel 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**

TEMA

# “De glade 60’ere” anno 2021

***Babyboom, ungdomsoprør, gæstearbejdere; biler, bolig og økonomisk opsving.***

Vital har talt med en række vidt forskellige mennesker, som deler deres personlige historier fra ungdommen i 1960’erne og til livet i dag.

Hvordan er man fx bedsteforældre i en moderne “dine-mine-vores-børn- og børnebørn-familie”? Hvor langt når drømmene for en ung gæstearbejder eller en fremadstormende skuespillerinde som Anne Marie Helger? Kan man strikke sig til at gøre en forskel for andre? Og hvad stod menuen på i det ombruste årti?


Fotos: Ib Hansen, Jørn Timm, Hardy Poulsen, Arkiver: Aarhus Stiftstidende, Aarhus Stadsarkiv, privat foto





**Læs temaet  
på de næste  
sider**



A photograph of an elderly woman with grey hair, smiling warmly. She is wearing a bright red winter jacket, a red knit hat, and a black scarf with red polka dots and a floral pattern. She is standing in a doorway, with her right arm raised and resting on the door frame. The background is dark, suggesting an interior space. The text is overlaid on the left side of the image.

"Siden jeg var ganske lille har jeg holdt fast i mantraet: Frygt ikke meningerne, frygt det meningsløse. Frygt ikke holdningerne, frygt det holdningsløse."

*Anne Marie Helger:*

# Du er ikke gammel, du er en aldersteenager

Anne Marie Helger har altid haft sine meningers mod, selvom det giver nogen over næsen. Med erkendelsen af at være en del af risikogruppen for Covid-19 tager hun sine forholdsregler og accepterer, at ikke alle idéer vil blive ført ud i livet. ***Men skabertrangen – den er lige så stærk som altid.***

Tekst: Kasper Fryd Kristensen Foto: Berit Hvassum

**B**adevandstemperaturen sniger sig kun lige akkurat op på de fire grader, men Anne Marie Helger har været under. Fyldt med energi af det kolde december-gys, sidder hun nu i sit og sin mands lune sommerhus på Bornholm omgivet af øens rå skønhed. Det er en lille lomme uden tv at rette sin opmærksomhed mod, bare stakkevis af bøger, havet, og de gråbrune klipper uden for vinduet.

Telefonen brummer på bordet.

”Ja-hej, det er Anne Marie,” svarer hun med frisk stemme.

På den ene side er huset et fristed, som hun med manden Jeppe Helweg ofte besøger for at memorere sine replikker, fordybe sig i litteratur og reflektere. Men i løbet af det sidste år har det også haft en pragmatisk funktion som et Corona-eksil, langt væk fra deres faste bopæl på Christianshavn. Her bliver de skærmet fra et smittetal, som i skrivende stund vokser sig større og større.

”Det er en underlig situation lige nu. Vi har mange børn og børnebørn rundt i verden, som vi ikke har set

længe. Vi savner dem, og de savner os. Vi er her rigtig meget for tiden, for vi er jo gamle, og vi tør faktisk ikke andet,” fortæller hun.

## **Skabt af det rette stof**

Dronningen måtte aflyse sin 80-års fødselsdags som følge af Corona, og den 12. februar runder Anne Marie Helger også et skarpt hjørne, når hun fylder 75. Afskåret fra sin familie, sit publikum og sine venner i aktivistkredse har pandemien tvunget hende til at skrue tempoet ned.

Hele livet igennem har hun reciteret, remset og revset i krydsfeltet mellem skuespillerinde, aktivist og debattør. Hun har flettet det danske sprog i underfundige helgerismer (”jeg er en autointakt og første-gangsdøende postklimakteriel kulturel mimremakrel i præterminal fase”), og kan som få vægte sine ord.

Men kostumerne og stilen er en lige så naturlig forlængelse af Helger som hendes leg med ordene. Da dette interview foregår via telefonen pga. Corona-situationens restriktioner, beskriver Anne Marie Helger dagens outfit:

→



”Jeg sidder i tøj, min datter har syet. Men der er godt nok mange huller i, og det er meget slidt. Jakken er i hvert fald 12-15 år gammel. Kjolen er af uld, så den er der nogle møl, der har forset sig på. Jeg har stoppet mange af hullerne, men jeg kan se, at der er kommet nogle nye. Og der er også nogle pletter på den,” siger hun til sin egen forbavelse, og bryder ud i et hæst grin.

Tøjet er måske slidt, men sejlivet. Det har mange gode år endnu.

### Hårdtslående pacifist

Meget kan man sige om Anne Marie Helger, men én ting er sikkert: hun har banet sin helt egen vej gennem livet. Og måske var det altid meningen, det skulle gå sådan.

Hendes bedsteforældre var meget velhavende, og barndomshjemmet i den store villa i Charlottenlund husker hun som et smørhul. Her voksede hun op som midterbarn mellem storesøsteren Agnete og lillebroren Erik (endnu en lillebror, Jens, kom senere som efternøler).

Helt fra barnsben opstod hendes længsel efter udklædning. Når forældrene ikke var hjemme, kunne hun hurtigt forvandle gardiner og sengetæpper til unikke kjoler og kostumer. Tidligt gjorde hun sig bevidst om påklædning og mode, og i realskolen beskriver hun sin stil som en ”jazzbums” med solbriller, islandsk sweater og hjemmesyret Hessian-tøj.

Hun husker tilbage på en trykbarndom med kærlighed, højt til loftet og en stor adgang til kunst, kultur og litteratur. Hun taler varmt om sin far Jørgen, der var stadsbibliotekar, kunne læse en bog på en



time og høre radioavis på samme tid. Han var gnisten, der antændte en dyb kærlighed til det danske sprog i Anne Marie. Med alvor i stemmen fortæller hun også om det tungsind, der eksisterede i hendes far, og hvordan hun fra Jørgen har arvet en vis melankoli.

”Jeg har det faktisk bedst i gråvejr,” som hun fortæller.

Allerede som ung var hun skarp i replikken og autoritetsudfordrende. Med en ungdommens fændenivoldskhed udbryder hun:

”Jeg husker, at jeg ville læse arbejderforfatterne og vide mere om samfundets opbygning. Jeg begyndte at diskutere med min far og mor, og forklare dem, hvor farligt det her med atomvåben var, og hele den sociale ulighed – og at vi var så rige!”

Den del af sig selv har hun fra sin mor, Anna-Mary. Hun tog sig af hjemmet og børnene – og senere også Jørgen, da han blev ramt af det, man dengang kaldte endogen depression, mens Anne Marie stadig var ung.

*"Jeg tænker meget over mit liv, og det har jeg altid gjort. Og jeg har også altid tænkt meget over døden. Jeppe og jeg snakker meget om det - på en rar måde, altså. Vi har det med os. Vi ved, vi er gamle"*

"Hun var en meget stærk og optimistisk og handlekraftig kvinde, min mor. Hun var også, uden at vide det, en rigtig god feminist. Hun fandt sig ikke i en skid."

I barndomshjemmet var der også Lisbeth, en ung pige i huset. Hun hed Schwartzter til efternavn, men hun var nærmere rød. Til Jørgens store fortrydelse tog hun tidligt Anne Marie med til nogle politiske møder om kampagnen mod atomvåben. I realskolen bar Anne Marie efterfølgende en stolt, lille "nej til

atomvåben"-badge på sin islandske sweater. En sag værd at kæmpe for. En dag prøvede Flemming, som blev kaldt "Flæske", at få den af hendes trøje, og han måtte bøde med bank af den unge Anne Marie.

"Det var før, jeg opdagede, at jeg var pacifist," som hun fortæller med et smittende grin.

### **De glade 60'ere**

I midten af 60'erne var Anne Marie i starten af 20'erne. Hun var blevet elev ved skuespillerinden Beatrice

"Ligesom jeg har været meget trofast med mine kærligheder, har jeg også været det med min kærlighed til det, jeg tror på."



*”Vores lejlighed lå ved siden af Maos Lyst, hvor der boede nogle spændende og velformulerede mennesker. Men vi kunne ikke forstå, at sådan nogle kloge folk var maoister.”*



Bonnesen, og ville være skuespiller. Det var navnlig hendes far ikke glad for, da han vidste, at det var en vild verden, hvor meget kunne ske. Så med stort besvær måtte Bonnesen overtale Anna-Mary og særligt Jørgen.

”Beatrice var meget, meget begejstret for mig. Hun syntes simpelthen, at jeg var tæske-talentfuld. Hun overtalte dem til, at de skulle lade mig optage, og sagde alt muligt med, at de ikke måtte snyde den danske befolkning for det her kæmpe talent, som hun altså mente, jeg var,” siger Anne Marie, og bryder ud i endnu en stor latter.

”Men hun var godt klar over, at jeg nok ville komme til at gå mine egne veje. Det sagde hun tit. Og det fik hun virkelig ret i.”

Det lykkedes hende i 1966 at få Anne Marie optaget på Aalborg Teaters Elevskole, langt fra forældrene og de vante omgivelser. Samme år debuterede hun i Ann Jellicoes Min Skøre Mors Hobby, hvor en af stykkets musikere var den langhårede guitarist Carsten Lund.

”Det lyder mærkeligt, men da han kom ind ad døren på Fru Houmanns Pensionat, hvor jeg spiste, tænkte jeg: ’der kommer faren til mit barn’. Først til premierefesten på Min Skøre Mors Hobby opdagede han mig. Men jeg måtte slås lidt

for hans opmærksomhed. Så jeg sværmede rundt og gjorde mine roser grønne, og til sidst gik det op for ham, at det skulle være.”

Året efter sprang Anne Marie fra den småkedelige og småborgerlige elevskole (og er derfor selverklæret ”autointakt”), hvorefter hun blev en del af teatertruppen på Jomfru Ane Teatret.

Når Helger taler om sin første store forelskelse og de formative år i 60’ernes Aalborg, foregår det i lange talestrømme. Med kærlighed i stemmen fremkalder hun det ene billede efter det andet, som var det gamle filmruller.

Der er historien om de lyssky diskoteker med striptease i kælderens, hvor hun vendte plader til den lyse morgen for at tjene penge. Eller dengang hun fandt ud af at hendes nære veninde, som hun somme tider sov med, når Carsten havde jobs i Frederikshavn, faktisk var en opereret mand – der tilmed var forelsket i hende. Og hvordan der nogle gange sad musikere og røg noget underlig tobak inde i stuen. Stilen var naturligvis heller ikke tilfældig, og hun bar nu miniskørter, mønstrede kjoler, mens håret var afbleget og velplejet, sat højt op med ”franskrød” i.

”Jeg var kommet langt væk hjemmefra. Men det med stofferne

var slet, slet ikke noget for mig. Jeg drak ikke engang. Jeg var bare totalt optaget af teatrets væsen og kunsten og det at blive skuespiller og føre mig frem på scenen – det var min store besættelse. Og så min kæmpe forelskelse i Carsten Lund.”

I starten af 70’erne blev hun gravid, og kort efter fik Carsten tilbudt et stort job i København med Povl Dissing og Benny Holst. Carsten havde også sprunget fra sin konservatorie-uddannelse, så det var hans store chance som musiker. Med deres datter Johanne godt på vej, flyttede parret til tidens kontrastfyldte hovedstad.

### **Maoisme og samfundskritik**

I København fandtes der et teatermiljø, ulig noget man kunne finde i det ellers farverige Aalborg. I 1971 hentede Anne Maries gamle Jomfru Ane Teater-kammerat Britta Lillesøe hende ind i Solvogneren, Christianias teatergruppe der var særligt kendt for sine gadeforestillinger, spektakulære politiske aktionsforestillinger og demonstrationer som Julemandshæren og Dyrehæren.

”Da jeg opdagede Christiania og blev en del af Solvogneren, tænkte jeg ’hold da op...’ Så synes jeg jo nok, at jeg var gået glip af en hel del, når jeg havde puttet mig oppe i Aalborg. Solvogneren var et meget kreativt miljø – alle mulige slags mennesker, der ramlede sammen dér. Nogle stærke kvinder og nogle flotte, stærke mænd.”

Græsroddernes aktivisme og budskab om pacifisme gav genlyd i Anne Marie. Midt i orkanens flippede øje lod hun sig dog aldrig rive med af nogle af de – i hendes øjne ’åndssvage’ – tendenser – der også blomstrede i miljøet på denne tid. Hverken de aggressive og farlige de-





---

## Anne Marie Helger

---

- Født 12. februar, 1946
- Gift med Jeppe Helweg og mor til Johanne Helger Lund
- Droppede ud af Aalborg Teaters Elevskole i 1966
- Var i 1970'erne tilknyttet debatteatre som Fiolteatret og alternative scener som Solvognen
- Har medvirket i talrige film, musicals, teaterstykker og tv-serier
- Har en forkærlighed for storslåede kostumer, der både kan opleves i bogen "Råberober" og som vil blive en fast udstilling på Danmarks Kostumarium i Svendborg



monstrationer, de sansedvidende stoffer, den ideologiske maoisme eller flerkærestieret. Hun fokuserede derimod på to ting: at være mor til Johanne og skuespillet.

I denne tid var hun pludselig med i forestillinger, hvor hun skulle skrive sine egne tekster og lave sine egne kostumer, og hun begyndte at dyrke sit talent for komik og samfundskritik med satirisk brod.

"Vores lejlighed lå ved siden af

Maos Lyst, hvor der boede nogle spændende og velformulerede mennesker. Men vi kunne ikke forstå, at sådan nogle kloge folk var maoister. Irma solgte Mao-sko og Mao-tøj - altså hele uniformer med kasketter og det hele - og der lavede jeg et nummer, hvor jeg gik rundt i et sæt, og lavede grin med den danske maoisme. Det blev folk godt nok sure over."

"Folk siger, 'jamen du er da

socialist', og jeg ved ikke, om det er det rigtige at sige. Jeg ved ikke, hvad jeg er. Jeg har aldrig tilhørt et politisk parti. Jeg tror ikke på uniformering. Nogle gange gør politikerne det så dumt, for de må jo ikke sige det, de virkelig tænker. De skal tænke, som partiet tænker. Og sådan er mennesket jo ikke. Andre siger, jeg er en hippie, men jeg var mest af alt tiltrukket af tøjet - de lange gevandter, blomster i håret,

sjal og alle mulige nepalesiske udsmykninger.”

Her i 2021 er det 50 år siden, hun flyttede til København, og særligt de tætte venskaber fra Christiania mindes hun med modstridende følelser.

”Når man sådan kigger tilbage, er det sørme mærkeligt. Jeg mødte alle de her skønne mennesker, der fik afgørende betydning for mig og min udvikling. Og for mange af dem er det ikke gået nær så godt, som jeg havde troet. Nogle mistede fodfæstet. Nogle er døde. Nogle klarede sig selvfølgelig også rigtig fint.”

### Aldersteenager

Gennem sin karriere er Anne Marie Helger mest kendt for sine kulørte kostumer, sin lige så farverige retorik og sit store tandsmil. Men hun kender bestemt til mørket, og svarer

*”Jeg synes mit liv hænger rigtig godt sammen. Jeg kan godt forstå, at det er gået, som det er gået.”*

prompte, at det er fiaskoerne, hun husker bedst.

”Absolut, fiaskoerne. Og de store sorger. Og det er måske det, jeg har med i min bagage fra min far. Men det er ikke i nærheden af at være sindsligt invaliderende, som de depressioner min far blev ramt af. Men at blive grebet af vemod og tungsind, det kan jeg godt vedkende mig. Men nogle af mine fiaskoer er jo også sjove og underholden-

de at optræde med, selvom de er alvorlige. Og når man har den der galgenhumor i sig, så kan man ikke for alvor blive deprimeret, tror jeg ikke.”

Stikker man næsen frem, risikerer man som bekendt af få nogen over den, og kritikken kan Anne Marie godt leve med. Men hendes private liv har bestemt ikke været en dans på roser. Hun beskriver det som en lang og hård løbebane med meget stormvejr som den alt for tidlige død af hendes yngste bror, Jens, faren Jørgens sindslidelse som hun oplevede på nært hold, den hårde skilsmisse med Carsten i 80'erne og en svær kamp med anoreksi. Sidste år ramte tragedien igen i familien, da hendes datter mistede sin mand, og Anne Marie sin svigersøn.

Alderdommens medfølgende skrøbelighed er et andet tema, der fylder mere og mere i skue-



”Jeg kan godt forstå, at der er mange, der er irriterede på mig: ’årh, nu står hun der og råber igen, hende med meningene og holdningerne.’”



spillerindens bevidsthed. For en utålmodig kvinde som Anne Marie Helger er, manifesterer den sig ofte i en voksende rastløshed. Hun har travlt! Med en overdrevet opgivende stemme fortæller hun om aalle de bøger, hun skal nå at læse og om sin erkendelse af, at hun ikke kan nå at føre alle sine kunstneriske planer ud i livet.

”Samtidig kan jeg ikke lade være med at tænke ’jeg gider ikke reparere dén kjole, for jeg når ikke at have den på i det her liv’. Der er så meget, hvor jeg tænker ’kan det betale sig?’, og det er jeg ked af, at jeg tænker sådan. For jeg har altid syntes, at det der med at ”betale sig” – hvad er der i det for mig – det er så ondt. Man skal jo tænke på, hvordan man kan hjælpe andre.”

”Men min veninde og kollega, Viggja Bro, sagde til mig ’du er jo ikke gammel, du er aldersteenager’, for der var hun ved at være 80. ’Når du først er 80, så kan vi begynde at tale om det’. Men man ved jo godt, at horisonten er der.”

### Inspirerende teknik

Skabertrangen har dog ikke aftaget det mindste i styrke. Coronatiden i bornholmsk isolation har for Anne Marie været en anledning til at arbejde på sit nye show Helger Danske, såvel som utallige andre små og store projekter. Heriblandt korte Facebook-videoer, hvor hun som i 70'erne stiller sig op og taler for de udsatte – mennesker, såvel som mink eller kloden – komplet med helgeristiske ordjongleringer og spidse stik til hykleriet og egenrådheden.



”Jeg har gjort en dyd af nødvendighed, for jeg ér en skæv kegle, og det har jeg nok været fra starten. Jeg vidste det bare ikke, da jeg var lille.”

”Jeg prøver at lægge nogle andre vinkler på. Når jeg sender sådan en video ud, kan den pludselig risikere at være set af 100.000 mennesker. Og normalt når jeg laver et show, kan jeg jo ikke nå så langt ud. Så selvom jeg ofte siger irriterende teknik, så er det også tit inspirerende teknik. Især fordi vi også har en familiegruppe på WhatsApp, hvor vi sender billeder og video af, hvad vi laver. Og det er en stor trøst i den her tid.”

”Men det er jo ikke kommentarer og ”likes”, jeg synes er sjovt. Jeg vil ud og optræde sammen med folk.

Og det er også en af grundene til, at jeg elsker teatret så højt. For det er ligesom indianerkunst; det er skrevet i sand, og blæser væk igen. Der er noget skønt ved det, for det er nu og her – og aldrig mer’. Sådan er det. Og det er det også lige nu med dig og mig.”

”Men lige nu sætter jeg min lid til, at vi snart kan få lov at blive vaccineret. For ellers kan vi ikke komme ud og være sammen med andre mennesker – og det kan vi jo ikke holde ud.” ■

# Idealerne lever videre

Selv synes hun ikke, det er noget at snakke om, men udefra set er Karin Høy et godt eksempel på kvindernes nye roller og ikke mindst muligheder i forlængelse af 1960'ernes kvindekamp.

Tekst: Tine Munch-Hansen Foto: Claus Sjødin

**H**un organiserer skraldeindsamlinger, er tovholder på 'Vi strikker Trøjborg sjov' og deler garn ud på lokalcentrene, som kvitterer med strikkesøj til hjemløse og diverse organisationer.

Karin Høy er født i år 1946 kort efter afslutningen på Anden Verdenskrig. "Et efterkrigstidsbarn", som hun selv siger, eller det man kalder en babyboomer.

## Generation: Babyboomer

Babyboomer er et tilnavn for den generation, som er født i efterkrigstidsårene i 1946-1964, hvor fødselsraterne var høje. Karin Høys generation er opvokset med store sociale og økonomiske forandringer. Særligt den ældste del af babyboomerne er kendetegnet ved en social bevidsthed, der krævede ændringer i måden, man behandlede hinanden og naturen. Og

netop den sociale bevidsthed bor i Karin Høy. Den fandenivoldskhed, som historisk set kendetegnede ungdommen i 1960'erne, har Karin Høy formået at finde frem senere i livet. 60'erne og 70'erne brugte hun på skolegang, uddannelsen til økonoma, kærester, senere mand og børn:

Hos den erfarne strikker bugner gulvet med poser fulde af strikkesøj - fine, mønstrede tæpper og trøjer i den blødeste uld.





Mødet med Mother Teresa og Karin Høy på Graceland i USA.



”Jeg var godt nok med til en demonstration mod Atomkraft, men nok mere som medløber”, fortæller Karin Høy med smil i øjnene.

### Mødet med Mother Teresa

Interessen for strik blev vakt en augustdag i 1988, efter Karin Høy havde læst en artikel i Aarhus Stiftstidende med titlen ”Vi må hjælpe Mother Teresa”. Artiklen omhandlede Asbjørn Hansen, som fandt meningen med livet gennem Mother Teresas arbejde ved at hengive sig til at strikke tæpper til verdens fattigste. Han ville starte en underafdeling af Aktion Børnehjælp - Mother Teresas Medarbejdere - i Aarhus og den første generalforsamling ville finde sted d. 16. august på hovedbiblioteket i Mølleparken. Her deltog Karin Høy og det blev skelsættende:

”Mother Teresa har altid fascineret og interesseret mig. Det med, at hun gør en forskel for andre mennesker.”

Nu ville Karin Høy også gøre en forskel for mennesker. Hun mødte Mother Teresa på en tur til Indien i 1986, og efterfølgende begyndte Karin Høy og hendes mand så småt på det sociale arbejde ved at donere alskens ting til værdigt trængende, men det var først efter mødet med Asbjørn Hansen, at Karin begyndte at strikke.

Hun har dokumenteret sit liv gennem scrapbøger helt fra starten af 1970’erne. Turen i folkevogn fra Danmark til Afrika. Nætterne

under åben himmel i Sahara med udsigt til stjernehimlen over os. Kærligheden til Elvis’ udødelige klassikere. Mødet med Mother Teresa og Indiens hjemløse børn. Og strikketøj. Tæpper og atter tæpper. Scrapbøgerne vidner om, at Karin Høys sociale bevidsthed blev vakt længe før, at hun måske selv var klar over det - med læserbreve til avisen om telefonbøger, der ikke kan genbruges pga. limen og artiklen om Bakkegårdens henteordning, så madaffaldet bliver genbrugt.

### Et strikkende fællesskab

Karin Høy er tovholder på ’Vi strikker Trøjborg sjov’, hvor de mødes 10 mennesker, ni kvinder og en mand over strik, kaffe og kage. Hun kan lide det sociale: ”Fællesskabet er for alle og gør en glad. Man kan tale om alt over en kop kaffe. Flere burde indgå i frivillige fællesskaber”. I sommers fik Karin Høy for eksempel ejendommens damer med til at strikke. Nu mødes de første onsdag i hver måned til strik, kaffe og kage.



”Verdens alvor har brug for sjov. Det skal være sjovt, når man går på gaden og pludselig ser et træ klædt i strik. Så bliver man overrasket.”



Strikning er langt mere end bare strik, det er socialt samvær, personlighed og at gøre noget for andre.

*”Det har vi ikke prøvet før - det tør vi ikke. Jo mindre man gør, jo mindre kan man, derfor er det så vigtigt at provokere sig selv.”*

Hos den erfarne strikker bugner gulvet med poser fulde af strikketøj - fine, mønstrede tæpper og trøjer i den blødeste uld. Karin Høy forklarer:

”Pointen er, at det skal være sjovt. Det er samtalen. Det er den magi, der opstår, når mennesker mødes over håndværket på tværs af aldre, ståsteder og sociale skel. Og ’Vi strikker Trøjborg sjov’ handler i høj grad om at deltage i fællesskabet.”

I starten af 1970'erne brugte man hønsestrikt til at belyse forskellige samfundsproblematikker, og på samme måde kan man sige, at ’Vi strikker Trøjborg sjov’ belyser en ensomhedsproblematik:

”Verdens alvor har brug for sjov. Det skal være sjovt, når man går på gaden og pludselig ser

et træ klædt i strik. Så bliver man overrasket. Vi gør også op med det kedelige bybillede.”

#### **Det, vi giver videre**

Når Karin Høy ser, at det ser grimt ud i gaderne, så rydder hun op. Hun siger, ”Jeg har tiden til det”, men det handler også om, at hun går op i miljøet, hvorfor andre også samler skrald på Karin Høys initiativ. Hun bryder sig ikke om spild i det hele taget:

”Jeg tænker på vores efterkommere, hvad vi efterlader dem.” ■

Vi strikker Trøjborg Sjov” modtog i 2020 støtte fra GENLYD puljen.

**Læs mere om GENLYD på [genlydaarhus.dk](http://genlydaarhus.dk)**

# Historisk tilbageblik

Efterkrigstidens babyboom resulterede i generationen, der var unge i den tid, vi i dag kalder de glade 60'ere. De var mange, de nød godt af en god økonomi og fuld beskæftigelse, og så gjorde de op med de konservative normer og satte spørgsmålstegn ved autoriteterne i stort set hele samfundet.

Tekst: Lars Erik Siegumfeldt Fotos: André Tinoco CC, Failuresque - Flickr: Twiggy, CC

**D**et er en generation der virkelig rykker i forhold til deres forældre. De havde modet og drømmene til at forandre samfundet, og deres drivkraft og idealer har lagt grundstenene til det samfund vi ser i dag”, siger fremtidsforsker Marianne Levinson, Center for Fremtidsforskning.

Kvinderne begyndte at slå fast rod i arbejdsmarkedet, aldrig før

har så mange fået en uddannelse og så blev det in at være ung.

“Det var i virkeligheden få, der aktivt deltog i det vi kalder ungdomsoprøret, men deres slagkraft og idealer kom til at præge samfundets struktur. De ville have medbestemmelse og de ville selv have indflydelse på deres liv. De følte med rette, at de kunne forandre verden,” siger Marianne Levinsen. ■

## De vil selv bestemme – og ved hvordan man gør det

Ældreforskningen i Danmark beskriver nutidens ældre og generationen, som var unge i 1960'erne, som krævende i forhold til tidligere generationers ældre. De har - både mænd og kvinder - betalt skat hele livet, og forventer, at det velfærdssamfund, de har været med til at opbygge, nu også tager sig af dem på andre områder, end vi har set før.

De er mindre autoritetstro og forventer et højt informationsniveau, at de i dagligdagen har flere valgmuligheder og, at de også i alderdommen kan få oplevelser og fx udlandsrejser.

De er vant til at sætte ord bag deres ønsker, og leves der ikke op til det, laver de en organisation eller en interessegruppe, der kan kæmpe for deres sag.

Vidste du at ?

Både mænd og kvinder lever i dag mere end

**10 år**

længere end i 1955.

I midten af 1950'erne havde

**62 %**

af boligerne eget toilet.

I dag har

**99 %**

af boligerne eget toilet.

I 1948 gik

**38 %**

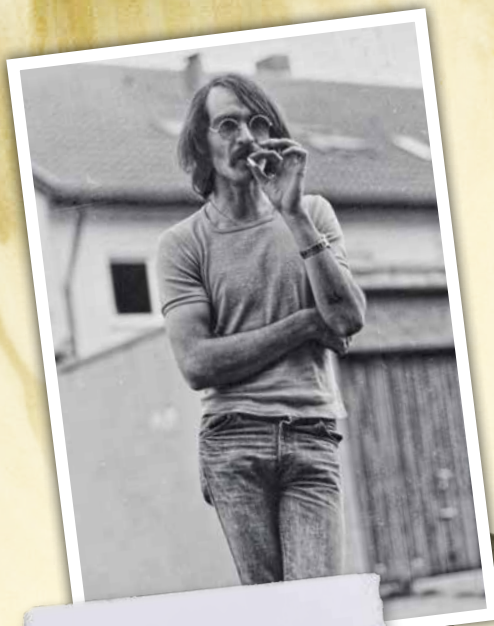
af danskernes forbrug til mad, mens det i dag kun er

**14 %**



# De unge i 1960'erne

oplevede en velstand og et babyboom, som aldrig er set før i verdenshistorien, men de oplevede også, at:



## hippie- kulturen

manifesterede sig selv  
med Woodstock-  
festivalen i 1969

## Stanley Kubrick

lavede biograffilmen  
Rumrejsen år 2001



## de unge og de studerende

gjorde oprør mod autoriteterne

## de store kolonimagter

trak sig ud af Asien og Afrika

## John F. Kennedy

blev myrdet i 1963



# Midlertidigt besøg endte med et liv som dansker

Hüseyin Arac har knoklet, siden han som gæstearbejder satte fod på dansk grund. Han har opnået mere, end han nogensinde havde turdet håbe. I dag drømmer han for børn og børnebørn.

Tekst: Lotte Edberg Loveless Foto: Privat

**”Alle huse lignede hinanden. Heldigvis havde de numre. Ellers var jeg faret vild.”**

**H**üseyin Arac smiler, mens han fortæller, men kulturchocket var på alle niveauer til at tage og føle på, da han i 1972 landede i Aarhus. Han var 15 år, født og opvokset i en landsby i Tyrkiet, hvor han passede får og geder på familiens lille kvægbrug. Økonomien var trang, og faren var kommet herop som gæstearbejder to år tidligere.

”Hans drøm var at arbejde her et par år, tjene en masse penge og tage tilbage og købe jord, en traktor og en lille købmandsbutik,” fortæller Hüseyin Arac.

Helt så nemt gik det ikke, så faren hentede sønnen op som forstærkning.

”Han ville også have mig væk fra Tyrkiet på grund af studenteroprøret. Demonstranterne fik tæsk

*”Selvom vi ikke kunne sproget, tog alle godt imod os.”*





**Hüseyin Arac**  
Fra arbejdsdreng til  
kommunalpolitiker

derne. Flere af mine venner blev såret i sammenstød med politiet.”

Hüseyin Arac gik på det tidspunkt i 2.g i en større by. Landsbyens skole gik kun til 5. klasse, men han var en klog dreng og havde fået et statsligt stipendium, der dækkede udgifterne til kollegium, mad og tøj i mellemskolen og siden gymnasiet.

### Stor åbenhed

To dage efter ankomsten til Danmark startede han som arbejdsdreng på farens arbejdsplads, Dania Jernstøberi.

”Arbejdet var hårdt og beskidt. Efter en time kunne vi ikke genkende hinanden, fordi vi var fuldstændig sorte i hovederne. Vi boede på et 12 m<sup>2</sup> kvistværelse, lavede mad

→



*"Folk var utroligt åbne og venlige."*

Hårdt arbejde på fabrikken.



på en lille kogeplade og tog bad på støberiet," fortæller Hüseyin Arac.

"Jeg kendte intet til Danmark og danskerne. Jeg var meget usikker, men også nysgerrig. Selvom vi ikke kunne sproget, tog alle godt imod os. Folk var utroligt åbne og venlige - fx på diskoteker og restauranter. Vores kolleger inviterede os hjem til familien. Også til fødselsdage. Samværet gav en vigtig indgang til sprog og kultur."

### **Brobygger**

Andelen af tyrkere på jernstøberiet steg støt - danskerne var helst fri for det tunge, farlige arbejde. Hüseyin Arac, der havde meldt sig til aften-skolekursus i dansk, skiftede job til en maskinfabrik i Solbjerg.

"Jeg var nødt til at tale dansk derude og kunne udvikle mit sprog."

Dagene var fyldt med arbejde, undervisning og transport.

"Min far fortalte alle, at hans søn var ekspert i dansk," mindes han med et skævt grin, og Hüseyin

Arac hjalp andre tyrkere, som havde behov for en brobygger i forhold til fx myndigheder og sundhedsvæsen.

I 1980 blev han kontaktet af Aarhus Kommune, der manglede en tyrkisk tolk. Først for Skat. Senere også for skoler og institutioner. Oveni begyndte han at holde foredrag for pædagoger og lærere om kulturforskelle og konstruktiv dialog. Inden længe kørte han landet rundt med foredragene.

### **Ingen vagter**

Hüseyin Arac underviste også på AOF, hvor han mødte en del socialdemokrater. De inviterede ham til et vælgermøde på stadion, hvor Anker Jørgensen skulle tale.

"Han sad tre pladser fra mig. Uden vagter. Som et helt almindeligt menneske. Det ville aldrig ske i Tyrkiet! Bagefter holdt han en bragende tale, der passede lige ind i mine idealer om lighed."

Senere blev Hüseyin Arac opfordret til at stille op for Social-

demokratiet. Men faren var bange. I Tyrkiet kunne det være livsfarligt at engagere sig i politik.

"Derfor takkede jeg nej. Men da de spurgte igen op til kommunalvalget i '93 - og lovede at hjælpe mig i gang og passe på mig - sagde jeg ja."

Som første kommunalpolitiker i Jylland med indvandrerbaggrund kom Hüseyin Arac ind i Aarhus Byråd. Her har han siddet siden - kun afbrudt af nogle år som folketingsmedlem.

### **Social retfærdighed**

Parallelt med sit politiske arbejde har Hüseyin Arac siden 2009 haft fuldtidsjob på Folkeinformation. En slags udvidet borgerservice, hvor folk med udenlandske rødder kan få støtte og vejledning. At hjælpe andre løber som en rød tråd i Hüseyin Aracs arbejde. Drivkraften blev tændt tilbage i Tyrkiet.

"Min familie blev uretfærdigt behandlet af systemet, og det var

meget svært at anke afgørelser; især som fattig. Oprindeligt var min tanke at tage tilbage til Tyrkiet efter et par år her, gøre gymnasiet færdigt, uddanne mig som advokat og forsvare fattige bønder. Men da forholdene ikke forbedredes dernede, blev jeg i Danmark,” siger Hüseyin Arac, der har været formand for kommunens socialudvalg.

”Det er en stor tilfredsstillelse at gøre noget for udsatte borgere. Jeg bliver ked af det, når jeg ser en hjemløs eller psykisk syg sidde på bænken med en flaske i hånden,” siger han.

### Drømme forløst

Hüseyin Arac har aldrig fortrudt, at han blev i Danmark.

”Vi kom herop for at arbejde og har altid klaret os selv. Jeg har

opnået mere, end jeg nogensinde havde turdet håbe. I dag drømmer jeg for mine børn og børnebørn.”

Nogle ting er anderledes, end da han kom.

”Folk smilede til os på gaden. Det savner man lidt i dag, hvor tonen i indvandrerdebatten er skarp, og der er tendens til at skære alle over en kam,” siger han.

Generelt har de tyrkiske gæstearbejdere i Aarhus klaret sig godt og deres børn endnu bedre.

”Især pigerne. Min egen datter er øjenlæge. Jo flere positive rollemødder vi har, des bedre og hurtigere går udviklingen.”

”Min far bevarede drømmen om at flytte tilbage helt til sin død. Jeg vidste godt, at det aldrig kom til at ske, fordi hans børn og børnebørn var her.” ■

## Besøg gæstearbejderen anno 1974

Et af de ti 70'er-hjem i Den Gamle By er en gæstearbejderlejlighed. Her kan man ved selvsyn opleve, hvordan gæstearbejdernes hverdag var.

Foto: Den Gamle By



## Gæstearbejdere

Under højkonjunkturen i 60'erne og 70'erne manglede Danmark arbejdskraft og inviterede gæstearbejdere til landet. De kom især fra Tyrkiet, Jugoslavien og Pakistan. Tyrkerne udgjorde den største gruppe, som mest bestod af unge mænd fra Anatolien. I 1974 havde 5.730 tyrkere opholds- og arbejdstilladelse i Danmark. På billedet ses ældre og yngre mandlige gæstearbejdere i Den Tyrkiske Klub i Klostergade i Aarhus. Billede fra 1972 givet til Den Gamle By af Hüseyin Arac



# Vil du ha' hjælp, du kan ha' tillid til?

**BR Service arbejder for dig med rengøring og praktiske opgaver. Hos os er nøgleordene tillid, omsorg og tryghed.**

**Rengøring** 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. **Praktiske opgaver** 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.

**Kontakt os** 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



**BR** service



## Brænder du for at være med til at skabe spændende arrangementer for seniorer Foreningen OK- Klubberne i Aarhus søger en ny frivillig formand

OK- Klubberne i Aarhus søger ny formand ultimo februar 2021 - gerne før. OK står for oplevelser og kultur. Vores medlemmer er alle over 65 år. Aktiviteterne dækker ca. 40 arrangementer om året henholdsvis i Hasle og Aarhus Nord, og en halv snes oplevelsesarrangementer ud af huset.

Du bliver formand i en forening med lidt over 200 trofaste medlemmer, og en velfungerende bestyrelse med 7 personer, der alle arbejder frivilligt. Der er frivillige i klubberne i Hasle og Aarhus Nord, som står for planlægningen af arrangementerne.

Formandens opgaver er derfor primært at have kontakt til Aarhus Kommune omkring tilskud og være bindeleddet til landsforeningen for OK- Klubberne i Danmark. Desuden er formanden - i tæt samarbejde med den øvrige bestyrelse - med til at tænke nye tanker og udvikle vores OK- klubber.

Vi forventer, at du har lyst til at blive en del af et positivt fællesskab og har kendskab til IT på brugerniveau. Kontakt os på [www.Ok-klubberne-aarhus.dk](http://www.Ok-klubberne-aarhus.dk) - Klik på bestyrelse for at finde kontaktpersoner.



# Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig hørelinik med egen ørelæge

## Svært at høre det der bliver sagt?



**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:

Gratis høreapparater kan man låne via de offentlige hørelinikker. Ventetiden kan være op til to år.

På private hørelinikker skal man først have en henvisning fra en ørelæge, for at opnå tilskud. Ikke alle privatlinikker har egen ørelæge og faguddannet personale. Hos os får man det hele samme sted - uden ventetid, også ørelægebesøget.

Vi har kun faguddannet 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!



**NATURLIG LYD. SKRÆDDERSYET HØRELSE TIL DIG.**  
Farverig, klar lydoplevelse med de nyeste Silk, Pure Nx, Styletto Connect og Xperience høreapparater. Trådløs forbindelse til din telefon og meget mere.



**Keld Brauner**  
Hørespecialist

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

### Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis P)  
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

# ENERGI TIL LIVET

## INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

**219 KR.**  
MÅNEDSMEDLEMSSKAB  
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

# Smagen af 1960'erne

Tekst: Tine Munch-Hansen Foto: Børge Andre Venge, Aarhus Stadsarkiv



## Klassikerne kommer

Denne klassiker forbinder vi på redaktionen med 80'ernes farverige fondue-fester, men faktisk kan dens popularitet spores tilbage til slut-60'erne, hvor rejecocktailen fandt ind i de danske hjem og hjerter.

Tarteletten fik sit gennembrud, hvor man ofte brugte kødet fra en hel høne. I dag bliver den hele høne oftere byttet ud med bryststykker.

I slutningen af 60'erne gjorde syrnede mælkeprodukter deres indtog, og pludselig prydede ymer de danske morgenborde.

## Dåsemadens lyksaligheder

I 1960'erne kom kvinderne på arbejdsmarkedet, hvilket betød mindre tid til madlavning. Den tid, man havde, skulle bruges effektivt, hvilket medførte en stigning i efterspørgslen på frysevarer og dåsemad. Dette som følge af, at køleskab og fryseboks blev almindelige i danske hjem, som måder at opbevare maden længere.



## Det eksotiske køkken

Krydderier som karry var nyt og spændende. Det dannede baggrunden for den uendelige klassiker boller i karry. Grønt som avokado, ananas og broccoli var meget eksotisk og nyt. Mikromakromad blev madlavningens modsætningspar. Det handlede om at efterleve det daoistiske princip om yin og yang og altings iboende dualitet.

Kilder: DR, Husmoderforeningen, Jyllands-Posten, Kvinno, Vice



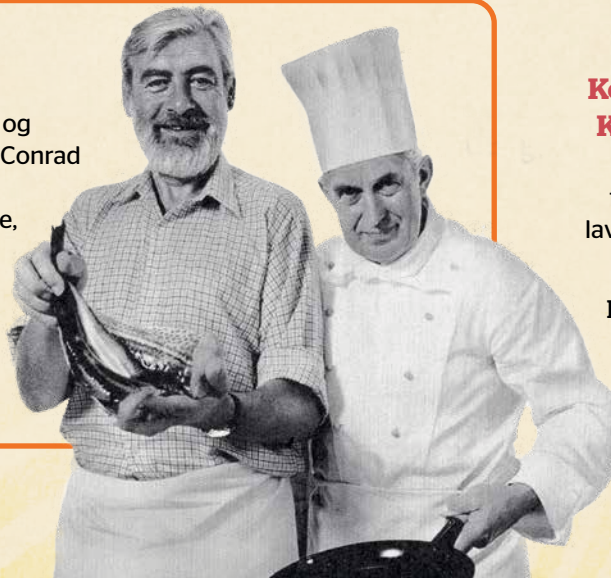
## Skåne-ærmernes gudmor

Kirsten Hüttemeier bidrog fast som madskribent på Familie Journal fra 1962. Hun var uddannet husholdningslærerinde og ernærede sig som demonstratrice, freelancer og kogebogsforfatter, inden hun blev fast inventar på Familie Journal i 38 år. Kirsten Hüttemeiers virke anses som et normbrud med hendes tid, hvor hun formåede at se det kommercielle potentiale ved husholdning.

Hendes opskrifter, var traditionelle danske retter med et twist af moderne. Hun nåede at udgive 55 kogebøger, og hendes tv-programmer fra 1990'erne vil for evigt minde os om nødvendigheden af farverige skåneærmer i køkkenet.

## "Riiigeligt smør"

Før Brødrene Price tonede frem på tv-skærmen og brugte 'riigeligt smør', så gjorde madskribenten Conrad Bjerre Christensen og kokken Aksel Larsen det tilbage i 1966. Programmet var revolutionerende, både fordi det var det første danske tv-køkken, og fordi det gjorde madlavning til et maskulint anliggende. Før 1960'erne havde kvinden haft sin faste plads i køkkenet, men med Conrad & Aksel gjorde mændene deres indtog.



## Kom i køkkenet med Kirsten Hüttemeier

Følg linket til Vitals filmkanal, hvor vi har lavet en hel playliste med Hüttemeier.

<http://bit.ly/huttemeier>



*“Jeg kunne godt mærke et stik af jalousi, da min ekssvigerdatter tog børnebørnene med på efterårsferie og juleferie til hendes nye kærestes forældre.”*



Birgitte Bjerre

# BØRN kan ikke få for meget kærlighed

I gamle dage bestod en familie som oftest af tre generationer fordelt i lige linje: blodsbeslægtede børn, to forældre og fire bedsteforældre. Stamtræet var enkelt, overskueligt og let at aflæse.

Tekst: Helle Erenbjerg Foto: Carsten Ingemann

**S**ådan er det langt fra i alle familier i dag. Her spreder grenene på familiernes stamtræ sig ud i et langt mere mangfoldigt mønster af relationer; der er dem man er blodsbeslægtet med, dem man har giftet sig til, dem man har været gift med, og så er der de nye kæresters børn og forældre - altså dem, som kommer til, når der kommer nye kærester ind i billedet.

”Vi har lige været til børnefødselsdag: Mig, min eksmand, min nuværende mand, min søn, moren til hans to børn (min ekssvigerdatter) og hendes nye kæreste, mine to børnebørn, min ekssvigerdatters to børn fra

et tidligere forhold og deres kærester. Og det er rigtig hyggeligt. Ungerne er glade for det. Det er jo hele deres sammenrend af relationer.”

Sådan fortæller Birgitte Bjerre; mor, ekssvigermor, farmor til Camillo (10 år) og Nor (7 år) samt bonusfarmor til Olivia (11 år) og Benjamin (8 år). Og eksbonusbedsteforælder til eks-svigerdatterens to store børn på 18 og 25 år.

Hun er en af de mange, som kender til de udfordringer og glæder, der følger med en sammenbragt familie med dine børn, mine børn, nye kærester og nye bonusbedsteforældre:

“Jeg kunne godt mærke et stik af jalousi, da min ekssvigerdatter tog børnebørnene med på efterårsferie og





*"Da min søn mødte sine børns mor, havde hun allerede to børn, så jeg troede ikke, at der kom flere. Men det gjorde der, så der har jeg været heldig! Det er jo det største. Det med at lære dem at kende og følge med i deres liv."*

På familiestamtræet anno 2021 spreder grenene sig ud i et langt mere mangfoldigt mønster af relationer end tidligere i dine-mine-vores sammenbragte familier.

juleferie til hendes nye kærestes forældre. Er jeg nu ikke god nok længere? Det er sgu' da mig, der er deres farmor! Men det er jo fantastisk, at den nye kærestes forældre også har lyst til at være en del af mine børnebørns liv," siger Birgitte og tilføjer: "Selvom det indimellem godt kan gnave en lille smule, så er det allermest bare dejligt. Børn kan bare ikke få for meget kærlighed."

**Jeg vil gerne dele mit liv med dem**  
Som bedstemor har det været vigtigt for Birgitte at skabe en tæt relation til børnebørnene:

"Helt fra begyndelsen kørte jeg tit til København og hentede den store i vuggestuen, gik ture og fandt på noget, vi kunne lave sammen. Det var simpelthen vigtigt for mig at være så meget til stede som overhovedet muligt og skabe en tæt relation til mine børnebørn."

“Jeg vil også gerne have, at de skal opleve noget, når de er her hos mig. Vi tager på ture, stryger rejser, bader og tager på skiferier sammen. Jeg vil bare gerne dele mit liv med dem,” siger Birgitte og understreger:

“Det største i livet er altså det med de børn. Glæden ved at være sammen med dem. Følge med og snakke med dem. Man har de samme bekymringer som med ens egne børn. Du ved, går det godt i skolen? Har de gode venner? Trives de?”

### Mine, dine og vores

Både Birgitte og hendes mand er enige om, at de hver har en særlig relation til deres biologiske børnebørn - og i kølvandet på det kan bølgerne af og til gå højt, som det så ofte sker, når hjertebånd skal flettes sammen i nye mønstre:

“Man får bare en særlig relation til de børn, der er ens biologiske børnebørn. Det er i hvert fald min oplevelse. Selvom jeg synes, at mine bonusbørnebørn er søde og dejlige, så har jeg et andet forhold til min søns børn. Det har vi haft nogle konflikter om - min mand og jeg. Vores børnebørn er jo vidt forskellige og mine larmer nok mere end hans,” siger Birgitte og tilføjer:

”Jeg oplever, at min og min mands tålmodighed og rummelighed er større i forhold til vores biologiske børnebørn og mindre i forhold til den andens børnebørn. Det er noget, jeg er meget opmærksom på, altså hvordan han taler til dem, og hvad de må og ikke må.”

For Birgitte og hendes mand handler det til syvende og sidst om på den ene side at acceptere, at det



### Tre gode råd

I bogen "Guide til bedsteforældre og deres børn" skrevet af Margrethe Brun Hansen og Maria Behrendt kan man læse mere om, hvad der sker når et barn bliver født og et nyt hold forældre og bedsteforældre skal finde hinanden.

#### Bogen rummer en række gode råd til de nye bedsteforældre - blandt andet:

- Giv jeres børn rum til selv at skabe rammerne for deres nye familie
- Vær der for dem, men drop de gode (velmenende) råd
- Afstem forventningerne

er sådan og samtidig stille krav til, at begge er retfærdige og ordentlige overfor alle børnebørn. Og netop spørgsmålet om, hvornår det er okay at sige fra, og hvem der skal gøre det. Det er noget, som fylder begge veje:

”På den anden side, så er det også mere enkelt for mig at være tydelig og at sige til og fra overfor mine egne børnebørn. Men når jeg gør det overfor min mands, så er jeg meget mere på vagt i forhold til, om jeg nu kritiserer hans familie.”

### Familier er dem, vi selv skaber

”Jeg tror, at vi i vores generation mere har skabt vores egne familier. Mine børnebørn kalder mine bonusbørnebørn - altså min mands børnebørn - for deres fætter og kusine. Det er de jo ikke, hvis man ser meget firkantet på det. Det er jo en sammenhæng og relation, vi skaber selv,” siger Birgitte og funderer over forskellen på hendes egen barndom og børnebørnenes:

”Måske har vi altid kendt til de udvidede familier - altså min mor havde to veninder, som blev til mine tanter, og dem så vi hele tiden. Det, der måske er kommet til, er de der skilsmisser, hvor man alligevel mødes på kryds og tværs med de nye kærestes og deres familier. Det gjorde man nok ikke i min barndom.” ■

**FOF**  
**AA**  
**RHUS**

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

# FOREDRAG & KURSER

Forår 2021

**Vi har også online kurser!**

Så du kan få ny læring,  
udleve dine interesser og møde  
nye fællesskaber, lige meget  
hvordan Covid-19-situationen  
udvikler sig.

Aftenskolen i midtbyen

## Efter regn kommer solskin

Med positive øjne ser vi frem mod et 2021, hvor vi igen kan samles om de gode aktiviteter og fællesskaber i FOF Aarhus.

Vi glæder os til et aktivt forår sammen med dig i trygge rammer.

Foredrag og kultur | Kunst og fritid | Mad og øl | IT og foto  
Kreative fag | Motion og sundhed | Musik og sang | Sprog  
Dansk og matematik | Førstehjælp | Før og efterfødsel



8612 2955 | [mail@fof-aarhus.dk](mailto:mail@fof-aarhus.dk) | [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

Scan koden og se alle kurser,  
foredrag og FOF Inspiration



Maise Njor (f. 1968) er journalist og forfatter, bl.a. til "Michael Laudrups Tænder" og "Livet for let øvede" (med Fay Weldon). Hun har tre døtre og bor nord for København.

KLUMME

# Du er o.k., Boomer!

**D**et var først, da vi skulle køre, at jeg så den. Jeg havde inviteret min far til at spille i en ret snobbet tennisklub, og han havde jernet sin bulede Suzuki Liana smukt ind mellem en Range Rover "Evoque" og en kæmpe Audi "Fuck-Grøn-Omstilling".

Her opdagede jeg så, at han – som reparerer alt på sin bil med gaffertape – ikke havde set nogen grund til at køre på værksted fordi plastickapslen på venstre blinklys var faldet af: Han havde simpelthen klistret en bakke fra en rejesalat på i stedet. Dog havde han tømt den inden.

Min far er babyboomer, krigsbarn, 60'er-flipper og del af den generation, som mange elsker at skælde ud. 68'erne, som de kaldes, kan virke irriterende fordi de opfandt konceptet at kræve, de finder sig ikke i alt, og man kan ikke bare stoppe dem ind på et plejehjemsrum på fem kvadratmeter og bede dem om at holde bøtte... Når USA om lidt får en præsident på 78 år og en finansminister (Janet Yellen) på 74, er det et tegn på, at den her generation ikke har tænkt sig at sætte sig i et hjørne og lade andre om at bestemme. De trodser den ageism – aldersdiskrimination – som er så fremherskende nu. Heldigvis.

Og når nogle yngre mennesker er så vrede og råber "o.k., boomer" som et skældsord, har det måske lidt med misundelse at gøre: Hvis min far blev træt af sit job, fik han bare et andet, og han sidder, efter økonomisk optur på optur, i en lejlighed, som jeg aldrig ville få råd til. MEN: Som andre i den generation interesserer han sig ikke en døjt for penge. Det ligger ligesom i det at være flipper.

Der har selvfølgelig været mange gange i min barndom, hvor jeg ville ønske, at jeg havde nogle normale forældre, der ikke hele tiden skulle batikfarve deres undertøj henne hos Keramikeren, slå græs iført kun T-shirt og bar røv, lave vin fra pulver i store kolber på toiletet, så vi børn blev små-fulde af dunsten, når vi skulle tisse, og danse som idioter til fester, hvor man lå under bordet på en lammeskinsvest og kunne ærgre sig over, at Børnetelefonen ikke var opfundet endnu. Mens der blev skålet i den sikkert rædselsfulde vin.

Men når man er færdig med at være misundelig over generationen, der har svømmet ryg-crawl på optursbølgen og nu er gået fra pulvervin til lidt dyrere flasker, er det på tide at se på, om ikke også man kan lære noget af den.

Min generation er så rædselsslagne for at miste vores job, at vi finder os i alt for meget. Vi konkurrerer med hinanden – også når det gælder de statussymboler, som skal vise, at "we made it". Så mens vi snakker om klimakrise og skovbrande, køber vi endnu en stor bil eller en Stelton-vandkande uden tanke på, at det eneste, det siger om os er, at vi har råd til at købe det samme som alle de andre. Vi tror, at vi først rigtig kan rette ryggen, når vi sidder i en sofa til 30.000, og i virkeligheden har vi vel aldrig lært at tro på, at vi er gode nok som vi er. Vi har gjort os selv til slaver af forbrug, mens vi laver grin med, at tresser-flipperne STADIG går med deres ravkæder og sokker i sandaler.

Det, vi kan lære af 68'erne er er i fællesskab at råbe op når vi ikke bliver behandlet ordentligt – og at en Suzuki Liana med rejesalat-blinklys er helt i orden. Jeg synes, I er o.k., boomere ■

# Ovnbagt torsk

## med ramsløg stenbidersauce

FOTOGRAF OG FOODSTYLING: Samantha Fotheringham OPSKRIFT: Christoffer Norton

Vi går mod lysere tider, og det kan også smages i maden. Opskriften er afstemt efter sæsonen med fokus på bæredygtighed og lokale råvarer. Og har du ikke alle ingredienser, får du tip til, hvordan du let bytter dem ud med noget tilsvarende. Velbekomme.

### Vidste du?

Ramsløgsbladene ændrer meget karakter i løbet af sæsonen. De tidlige blade er meget stærke, hvor de ældre blade er mere milde.

“

*Torsk er en mager fisk* som på grund af dens høje proteinindhold giver en god mæthedsfølelse, hvilket de grove grønne sager også bidrager til. Lidt fedt i maden er godt for, at vi kan optage de fedtopløselige vitaminer, dog kan cremefraichen sagtens skiftes ud med et produkt med en lavere fedtprocent, hvis dette ønskes. Retten kan yderligere ernæringsforbedres ved, at man sparer på saltet, begrænser mængden af olie ved stegning og undlader smør til kartoflerne.

Samantha Fotheringham

### Tip

Stenbiderrogn kan undlades eller skiftes ud med ørredrogn. Ramsløg kan skiftes ud med purrløg.

### Brug løgrester,

krydderier og en god mængde sukker og salt når du koger dine kartofler. Det bidrager med ekstra smag og bringer sødmen frem i kartoflerne. Smag evt. på kartoffel vandet når det koger, det skal være saltet som havvand,



### **Kokken:** **Christoffer Norton**

Chefkok og medejer af  
Restaurant Domestic

### **Ernæringsseksperter:**

#### **Samantha Fotheringham**

Foodstylist, Fotograf, SoMe  
Manager og PBA i ernæring  
og sundhed

# Opskrift

**Fremgangsmåde** Start med at rengøre grøntsagerne. Pil skrællen af skalotteløgene, skær det ene løg i tynde ringe og hak det andet løg i små tern. Gem løg resterne.

Skræl knoldselleri og gulerødderne. Skær det herefter i små stænger på størrelse med tændstikker.

Fjern toppen fra porrerne, som gemmes. Skær porre og svampe i tynde skiver.

kartoflerne skrælles, kommes i en gryde og dækkes med vand. Tilsæt dernæst porretoppe, ramsløgsgblade, laurbærblade, løg rester, salt, sukker og krydderiposen. Kog kartoflerne til de er møre.

Kom lidt olie på en varm pande og steg svampe, porre og skalotteløg, ved høj temperatur. Efter 5 min. tilsættes hvidvin. Når grøntsagerne er møre og hvidvinen er reduceret til 1/3 del er det færdigt.

Læg bagepapir i en brædepande, og tilsæt de pandestegte grøntsager sammen med gulerod og knoldselleri. Fordel torsken oven på grøntsagerne og drys med salt. Til sidst lægges der endnu et stykke bagepapir på, kanterne foldes sammen med laget i bunden, så det hele er lukket til. Torsken bages ved 150 grader i 30 min.

Lav ramsløg og skalotteløgsblandingen ved at hakke 3 blade ramsløg flint og blande det sammen med det finthakket skalotteløg.

Lun cremefraiche i en gryde ved lav temperatur. Tilsæt halvdele af ramsløg og skalotteløgsblandingen. Og smag til med salt.

Lige inden servering tilsættes stenbiderrogn til cremefraiche sauce. Og kartoflerne vendes med en klat smør samt resten af Skalotteløg og ramsløgsgblandning. Drys evt. med lidt havsalt.

**Personer:** 4  
**Tid:** 2 timer  
**Arbejdstid:** 45 min.

#### **Ingredienser:**

#### **Ovnbagt torsk:**

600g torskefilet  
(4 stk., ca. 150g pr. stk.)  
1 stk. skalotteløg  
2 dl. hvidvin  
2 store porre eller 4 små  
4 stk. portobello svampe  
3 mellemstore gulerødder  
½ knoldselleri  
Salt

#### **Ramsløg og skalotteløgsblanding:**

3 stk. ramsløg  
1 skalotteløg  
Kogte kartofler:  
600g kartofler  
4 spsk. Salt

2 spsk. sukker  
porretoppe  
2-3 stk. ramsløgsgblade  
Skalotteløg rester  
3 stk. laurbærblade  
**Krydderipose:** 1 tsk.  
peberkorn, 1 tsk. tørret  
fintian, 1 tsk. korian-  
derfrø og 1 tsk. tørret  
rosmarin.

Fyld krydderierne i  
et kaffefilter eller en  
tepose. Bind posen  
med et stykke madlav-  
ningssnor. Hvis man  
har friske krydderurter,  
kan de med fordel ud-  
skiftes med de tørrede.

#### **Cremefraiche sauce:**

350g cremefraiche 18%  
Salt  
100g stenbiderrogn  
½ ramsløg og skalotte-  
løgsblanding

“  
**For mig er ramsløg og stenbiderrogn** starten på en ny sæson og et tegn på lysere tider. Det gode ved at spise efter sæson er når ingredienserne kommer sætter man virkelig pris på dem. Ovnbagt torsk med ramsløg og stenbidersauce er et bud på en let ret, som er jeg synes er velkom- men efter de tunge vintermåltider.

*Christoffer Norton*



**Gratis støtte  
til et sundt og  
selvstændigt liv**

# ***Vi vil selv! Livet er sjovere, når man selv kan bestemme***

Vi gider ikke have støtte fra det offentlige - eller fra andre for den sags skyld. Vi vil allerhelst klare os selv; selv have kontrollen. Men hvad så, når vi alligevel får brug for støtte? Når vi får diabetes og blodsuktermålingerne driller? Eller vi ikke længere selv kan tage strømperne på? Med støtte af hjælpemidler, teknologi og træning kan vi klare os selv det meste af livet, men vi kan godt få brug for lidt støtte. Her er der støtte at hente i **sundhedsklinikken.**

Tekst: Louise Arnbjerg og Pernille Bonne

**Aage bor sammen med sin kone i en stor villa.** Han skal have medicin tre gange om dagen. Det kom hjemmeplejen og hjalp ham med. Men nu har social- og sundhedshjælperen og Aage sammen indstillet hans telefon, så den ringer hver dag på samme tidspunkt. Så husker Aage medicinen, og han behøver ikke vente på støtte.

**Carla, der bor i en ældrebolig,** har diabetes. Hun har før fået støtte til at måle sit blodsukker tre gange dagligt. Nu har Carla fået mulighed for at afprøve en chip i overarmen, som via en lille computer kan måle og vise hendes blodsukker. Så skal Carla ikke længere have hjemmeplejens støtte til at stikke sig i fingrene, hvilket generede hende. Carla har nu fået bedre styr på sin diabetes, og hendes egen læge kan følge hendes blodsukker tæt, fordi han får oplysningerne via den lille computer.



## Vidste du, at ...

### **Mustafa bor på 1. sal i samme andelsforening som Merete.**

Han har støttestrømper på, fordi han får væske i benene. Mustafas kone har før hjulpet ham strømperne på og af, men hun er blevet syg og kan ikke længere hjælpe. Derfor har Mustafa været i sundhedsklinikken, hvor en ergoterapeut har vist ham et hjælpemiddel, så han selv kan tage strømperne på og af. Sygeplejerskerne i klinikken har desuden fortalt Mustafa, at det er bedst, at han sover med strømperne på, da det hjælper på væsken i benene.

der findes 31 sundhedsklinikker i Aarhus fordelt på hele kommunen? Her kan du få hjælp til store og små helbredsproblemer af fagpersonale som sygeplejersker, fysio- og ergoterapeuter, ernæringsvejledere mfl.. Sundhedsklinikkerne ligger ofte i forbindelse med et lokalcenter, og du kan frit vælge den klinik, der passer dig bedst i forhold til fx bopæl eller arbejde. Normalt kan du møde op i klinikkerne

uden aftale, men på grund af corona er det i øjeblikket nødvendigt først at lave aftale med personalet.

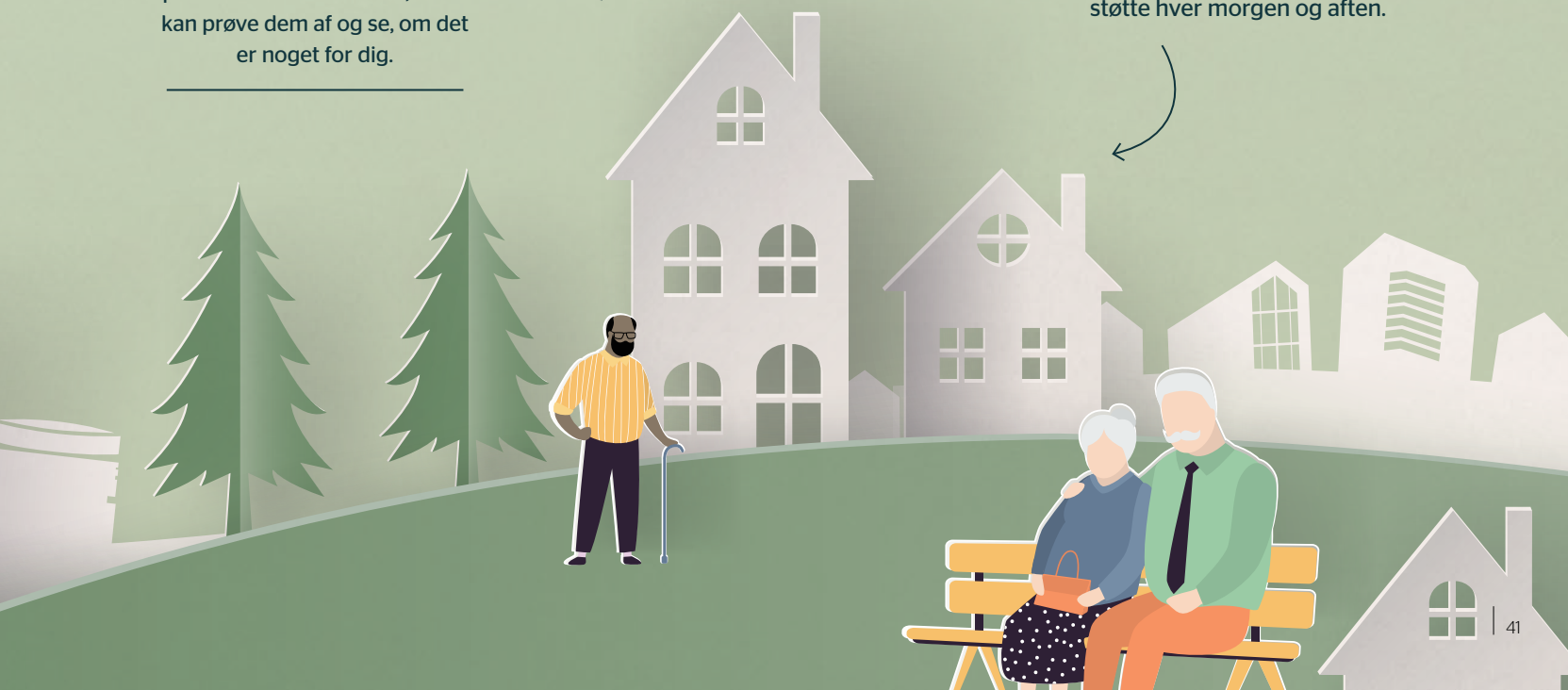
Ring til Sundhed og Omsorgslinjen, hvis du gerne vil vide mere om sundhedsklinikker, hjælpemidler og velfærdsteknologi. Du kan også lave aftale om at blive kontaktet af relevante sundhedsmedarbejdere, fx for aftale om afprøvning af hjælpemidler.

**Merete bor på kvisten i en andelsforening.** Hun får medicin hver dag. Hun har mistet overblikket over sine tabletter og føler sig usikker i selv at hælde medicinen i æsker. Sygeplejersken har forsøgt at oplære Merete til igen at hælde sine tabletter op. Men de er blevet enige om, at det er mere hensigtsmæssigt, at Merete får sin medicin pakket på apoteket. Det hedder dosisdispenseret medicin.

**Bente bor i eget hus.** Hun har grøn stær og får dårligere og dårligere syn. Hun kan ikke dryppe sine øjne mere, da hun også har gigt i fingrene og har svært ved at styre flasken, hun skal dryppe med. Sygeplejersken giver Bentes mand et hjælpemiddel og støtter ham til at dryppe sin kones øjne, bl.a. ved at vise ham en animationsfilm om hjælpemidler og øjendrypning. Så er ægteparret ikke afhængige af at vente på støtte hver morgen og aften.

## På DokkX

kan du fra marts 2021 se og prøve udvalgte sygeplejeartikler i udstillingen: Kulturen sætter strøm til sundheden. Her vil stort set alle hjælpemidler nævnt her på siderne være udstillet, så du kan prøve dem af og se, om det er noget for dig.





Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som 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



# Kan vi virkelig være så heldige?!

**KURT KOMMER FORBI** to tilfredse sjæle. Efter et rigt arbejdsliv har Else og Børge Mikkelsen fået en ny og spændende tilværelse i Generationernes Hus på Aarhus Ø.

Tekst: Kurt Leth, foto: Niels Åge Skovbo

**S**olens stråler rammer denne vinterdag stærkt og smukt de høje bygninger på Aarhus Ø. Else og Børge på 88 og 89 år får også solen til at skinne ind i deres liv og lejlighed.

"Hvor er vi heldige, siger Børge Mikkelsen. Vi har taget imod en ny og uventet chance i vores liv. Ja, vi kalder det for vores fjerde alder."

Baggrunden er ellers alvorlig nok. En blodprop ramte for tre år siden Else. Så hun nu har svært ved at gå og se.

"Før boede vi i en etageejendom på 2. sal i Aarhus. Uden elevator," fortæller Børge.

"På grund af Elses gangproblemer følte vi os låste. Vi troede ikke, det var muligt



Kurt  
kommer  
forbi



at komme ud af suppedasen. Men med den nye bolig på 64 kvadratmeter her på Aarhus Ø, har vi fået et meget mere interessant og lettere liv."

"Det er fantastisk, fortsætter en begejstret Børge Mikkelsen. Jeg niver tit mig selv i armen og spørger, om det kan være rigtigt, at vi er så heldige."

#### **Det bedste af det bedste**

Ægteparret har fået en beskyttet bolig på 7. etage med en fin udsigt ud over Aarhus og Risskov.

"Her er vi blevet mere mobile. Alt er handicapvenligt. Ingen dørtrin. Så Else kan nemt komme rundt mellem stue, køkken og toilet. Og husets elevator gør, at vi har let ved at komme ned i garagen og ud i byen.

På spørgsmålet om, hvad der har været Børges bedste oplevelse i livet svarer han prompte:

"At Else og jeg stadig er sammen. Vores kærlighed vokser næsten for hver dag."

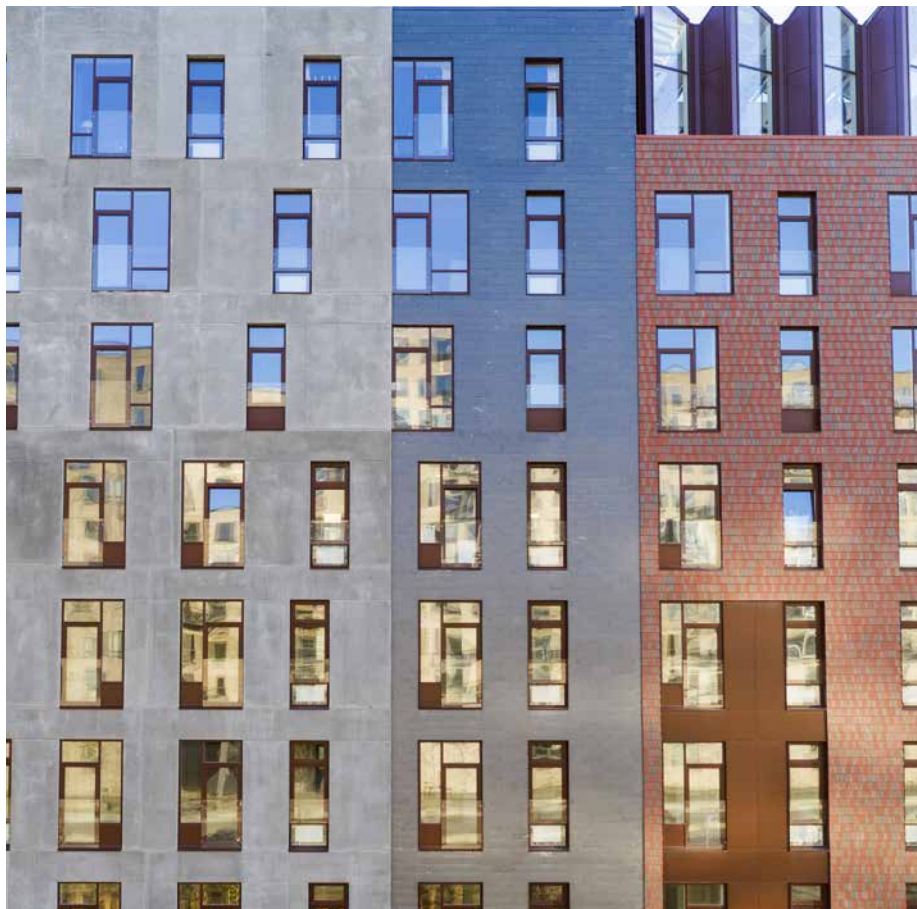
"Det er også derfor, at Else skal ha' det bedste af det bedste at bo i her i vores fjerde alder."

Selv om Børge lider af gigt, er han en yderst frisk herre, der ser lyst på tilværelsen. Så frisk, at han stadig kører bil.

Else og Børge er blandt de første, der flyttede ind i Generationernes Hus.

"De kommunale systemer får tit øretæver for alt muligt, men med Generationernes Hus har jeg kun ros til overs. Det er et spændende projekt mellem tre magistratsafdelinger i Aarhus Kommune og Brabrand Boligforening."

"Selv om vi kun har boet her i kort tid, summer det af liv og fællesskab på tværs af alder. Vi elsker stedet."



Børge og Else sætter stor pris på deres 7. sals udsigt over over Aarhus og Risskov.

”Selv om vi kun har boet her i kort tid, summer det af liv og fællesskab på tværs af alder. Vi elsker stedet. Flere generationer sammen er lige os. Det gir’ humør, ja en god stemning. De, der færdes her, vil ha’ det bedste ud af tilværelsen.”

### **I medgang og modgang**

Else og Børge har kendt hinanden siden de var små. Mødte hinanden i Elise Smiths Skole og de blev kæresten allerede i 4. klasse.

Både Else og Børge har haft et spændende arbejdsliv. I mange år var Else røntgenfotograf på Aarhus Kommunehospital.

Selv er Børge historien om reservedelsekspedienten på Aarhus Motor Compagni, der røg helt til tops. Han blev direktør for Aarhus Betonfabrik.

Først og fremmest lærte Børge at sælge. Grunden blev lagt hos Colgate-Palmolive. Her solgte han sæbe og tandpasta i nogle år. De blev målt på salgstallene. Var de ikke gode nok, røg de ud.

Inden livet med beton var Børge en tur omkring møbelbranchen. Hos Poul Cadovius var han salgschef i 12 år.

### **Held og dygtighed har stået Børge bi**

”En dag mødte jeg en af de store kanoner i det århusianske erhvervsliv - Erik Manggaard - direktør i Aarhus Betonfabrik.”

”Han og jeg kikkede. Han så noget i mig. Efter et par år som disponert udnævnte han mig til direktør. Virksomheden blev senere lagt sammen med en række andre betonfabrikker. En kæmpe- →





## Generationernes Hus

Generationernes Hus er bygget til at rumme alle generationer og mennesker med forskellig baggrund og behov, og er designet til at skabe fællesskaber på tværs.

Huset stod færdig efteråret 2020 og danner ramme om 304 boliger fordelt på 100 ældreboliger, 100 plejeboliger, 24 handicapboliger, 40 ungdomsboliger og 40 familieboliger. Husets vuggestue og børnehave har plads til 150 børn.

Med til huset hører vaskeri, værksteder, drivhus, udendørs terrasser og små forsamlingshuse, en stor legeplads, sundhedsklinik og en åben café med adgang for gæster uden tilknytning til huset.



virksomhed med navnet Unicon, som jeg fik æren af at stå i spidsen for.”

”Hovedkontoret lå i Ringe, så Else og jeg flyttede til Fyn. Det gik også strålende i de første år. Jeg har altid kaldt en spade for en spade, og det faldt ikke altid i god jord. Så jeg blev fyret efter knap 13 år. Jeg fik ti minutter til at rydde mit kontor.”

”Efter sådan en oplevelse bliver man en kende rystet, men Else og jeg holdt sammen efter knockoutet. Vi flyttede hjem til Aarhus. Ind i en lille toværelses lejlighed i Munkegade.”

### Har nydt hver dag

”I de år, vi boede her, havde vi måske vores lykkeligste år. I Munkegade kom vi til at bo i en opgang med nogle dejlige unge mennesker med børn. De blev vores venner. Og er det stadig.”

Else og Børge har aldrig været bange for at kaste sig ud i nye projekter. Da de var i midten af tresserne, blev de bestyrerpar på Brøndums Hotel - det historiske badehotel i Skagen.

Først som 80-årig sluttede Else og Børge deres arbejdsliv. Punktummet blev sat med et galleri i Scandinavian Center. Udsigten til en kraftig huslejestigning gjorde, at de trak stikket.

”Lysten til at fortsætte med at arbejde var ellers stor. Uanset hvilket job, jeg har haft, har jeg nydt hver dag. Måske lige undtagen da jeg fik sparket som direktør.”

Livet består af op og nedture.

”Vi fik aldrig børn. Vi kæmpede med det, til vi fyldte 30. Derefter blev vi enige om, at vi godt kunne

leve uden børn. Og det er gået fint, siger Else og Børge samstemmende. Vi har jo haft masser af børn og børnebørn, som vores familie og venner har leveret.”

Uden egne børn har de trods alt haft lidt mere tid til sig selv.

”Og den har vi i stor stil brugt på at dyrke vores store interesse for sejlsport. Igennem årene har vi haft mange bådtyper. Været med i sejlkлубben og sejlet Aarhus Bugten tynd. I det farvand vi nu bor op ad. Så det er som at komme hjem.”

”Sejlsporten har vi nydt i fulde drag - ligesom vi nu nyder hinanden i vores fjerde alder.” ■



*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 sårbare evne til at arbejde og skabe et bedre og mere rummeligt arbejdsmarked.

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

# Jobbet giver mig noget at stå op til

Mikkel Rasmussen er 39 år, har udviklingshæmning og arbejder hos Salling Groups Nonfood lager i Årslev. At have et job at stå op til betyder alt for ham.

Tekst og foto: Anja Ziegler

**M**ikkel Rasmussen har arbejdet i lagerskaffens affaldssortering i 1½ år. Han fik jobbet gennem en ven i det bofællesskab for mennesker med udviklingshæmning, hvor han har boet tidligere. I dag bor han sammen med sin kæreste i egen lejlighed.

Mikkel Rasmussen er rigtig glad for sit arbejde:

”Så er der lidt mere pointe i ens hverdag. Pengene er bare en bonus oveni.”

## Som en storebror for de andre

Grunden til, at Mikkel Rasmussen er så glad for sit arbejde er, at de i affaldssortering giver sig tid til deres ansatte, og Mikkel Rasmussen ved, at han altid kan gå til sine ledere. De er lydhøre og gør noget ved det, hvis han kommer med et problem. Selv er Mikkel Rasmussen også en, som de andre kommer til, hvis der er noget, der trykker dem. Han er lidt som en storebror, der passer på dem alle:

”Jeg kan ikke lade være. Hvis jeg ser, andre er nedtrykte, går jeg hen til dem.”

## Gik ned med stress

Det er mest som koncentrationsbesvær, at Mikkel Rasmussens udviklingshæmning viser sig. Det betød bl.a., at han først lærte at læse i

7. klasse. Han ville gerne være gartner eller dyrlæge, men har kun haft engelsk, dansk og matematik i skolen og mangler bl.a. kemi og biologi. Samtidig kan han heller ikke kapere så meget information ad gangen. Derfor får han førtidspension.

To gange er Mikkel Rasmussen gået ned med stress på jobbet. Han har svært ved at sige nej til folk, før det bliver for meget og presser sig selv, fordi han gerne vil præstere på jobbet. Den ene gang udviklede han også angst, så han har lært på den hårde måde at passe bedre på sig selv.

Nu arbejder han 3 ½ timer tre dage om ugen. Han har selv indlagt ½ times ekstra arbejdstid, så han kan holde længere pause, når han er på job. Hans ledere ved, at han som udgangspunkt ikke kan blive længe, fordi han er meget træt, når han kommer hjem, bl.a. fordi han bruger meget energi på at hjælpe de andre.

## Lyt og sæt tid af

Når man som virksomhed ansætter borgere med handicap er det vigtigt, at man tager sig tid til at lytte til problemerne og hjælpe med at løse dem, også selvom det kan virke som en bagatel. Det er vigtigt, at virksomhederne sætter sig ind i det handicap, de ansatte har, og at kollegerne er gode.

”Jeg kan sagtens leve med at skulle stå og sortere plastic og pap, hvis forholdene er i orden, og hvis kollegerne er gode,” forklarer Mikkel Rasmussen.

”Hvis du har kapaciteten og en nøgleperson, som vil det her, så er borgere med handicap en bonus. Vi kan ikke undvære de medarbejdere, vi har. De er meget livsbekræftende, udadvendte og umiddelbare og kommer med feedback med det samme. De tager ejerskab, og jeg er helt tryk ved kvaliteten af deres arbejde. Og også ved, at en af dem har taget truckcertifikat,” forklarer Joachim Fritzen Röhl, som er Mikkel Rasmussens leder.

“

**Jeg kan sagtens leve med at skulle stå og sortere plastic og pap, hvis forholdene er i orden, og hvis kollegerne er gode.**





Mikkel Rasmussen har fået jobbet gennem JOBstien, som er et tilbud hos Aarhus Kommune, hvor de matcher borgere med udviklingshæmning med reelle job hos virksomheder.

Han giver også det råd, at man ansætter mere end én medarbejder med handicap, fordi de hjælper hinanden, passer på hinanden og ofte også ses privat. Han skønner, at han bruger omkring 10 timer om ugen på afdelingens syv medarbejdere med handicap, der alle er meget selvkørende.

Mikkel Rasmussen har fået jobbet gennem JOBstien, som er et tilbud hos Aarhus Kommune, hvor de matcher borgere med udviklingshæmning med reelle job hos virksomheder.

### **JOBstien**

Et tilbud fra Jobcenter Aarhus om job med pædagogisk støtte til borgere, der har udviklingshæmning, og som vil være en del af arbejdsmarkedet.

Forløbet tager udgangspunkt i at matche borgernes ønsker og kompetencer med passende arbejdsområde.

Borgeren får tilbudt hjælp fra en jobpædagog, som besøger borgeren på arbejdspladsen, for at støtte ham eller hende og virksomheden, så ansættelsen bliver en succes for begge parter.

Man kan godt både være tilknyttet et aktivitetscenter og en arbejdsplads med pædagogisk støtte.

Kontakt JOBstien, hvis du er borger med udviklingshæmning, der ønsker job, eller en virksomhed, der ønsker at ansætte en borger med udviklingshæmning: [aarhus.dk/jobstien](http://aarhus.dk/jobstien)

### **Mikkel Rasmussens bedste råd til jobsøgende:**

“Hvis du er udviklingshæmmet og gerne vil have job, så vær ærlig. Hvis du har brug for hjælp og ikke tør snakke med lederen eller de andre, så tag fat i din jobpædagog. Det er vigtigt for, at du kommer til at føle dig tryk i jobbet og kan lide at være der.” ■

# 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
- Lokalcenter 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 Sønderskovhus

### 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
  - Børnehjælpe midler
  - Kørsel til læge og speciallæge
  - Omsorgstandpleje
- Telefonen er bemanded 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)

- Berits Hjemmepleje - 93 63 99 99 - [www.berits-hjemmepleje-aarhus.dk](http://www.berits-hjemmepleje-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)

### 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.com](http://www.Elis.com)

## 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/bedreliv](http://aarhus.dk/bedreliv)

# Appetit på livet

Ensomheden bankede på under Corona, men en tryk frokostordning blev den simple opskrift på mere livsglæde for seniorer i Hasle. Langsomt spirede et fællesskab, der sidenhen har vokset sig til en tæt, lille familie.

Tekst og foto: Kasper Fryd Kristensen

**"N**å, jamen jeg vil lige gå ud et øjeblik," siger 97-årige Margrethe, mens hun gør klar til at rejse sig.

"Skal du have en hånd?" spørger en af de frivillige. "Eller har du selv to? Ellers sidder der to høflige herrer på hver side af dig."

"Ja, jeg løfter ikke noget," lyder det tørt fra sidemanden.

"Undskyld, jeg lige rører ved dig på vejen op," svarer Margrethe, og bryder ud i skønsang: *"røør veeed miiig / så jeg føler, at jeg lever / taag miiin hånd / og hold mig næær til diig...* Melodien, den var der da! Men tak, jeg kan sagtens komme op."

**"Hvis ikke vi havde stablet den her ordning på benene under Corona, så ville de have siddet oppe i hver deres lejlighed og fået leveret middagsmaden til døren. Så skulle de jo blive i deres egen lejlighed."**

Grethe, frivillig

Sådan ser et hverdagsglimt ud i fælleslokalet ved Hasle Lokalcenter, der hver dag ved middagstid udgør et samlingspunkt for en række beboere i Hasles ældreboliger.

Hver dag mødes de og fem frivillige fra Centerrådet til en bid frokost, men pjank og venskabelige drillerier er også blevet hverdagskost. De 12-15 medlemmer af "frokostklubben" har dannet nære relationer, og en gang om ugen henter de frivillige også udsatte seniorer i lokalområdet ind til en større fællesspisning.

## En social vaccine

Det lå ellers ikke i kortene. Husker man tilbage til foråret og sommeren 2020, bar overskrifterne præg af nedlukning, aflysning og isolation. Vi skulle holde sammen på afstand. Men for rigtig mange danskere, særligt ældre og sårbare, var der ikke meget sammenhold. "Det var altså ikke særlig spændende," som en af beboerne lidt underspillet forklarer.

"Vi ville så gerne kunne gøre noget for dem," fortæller Mette Lauridsen, der er formand for Centerrådet, "og fælleshuset ved lokalcenteret blev jo ikke brugt. Så vi spurgte pænt om lov til at sætte langborde op og invitere beboerne

## OBS:

På grund af vinterens skærpede regler og lave forsamlingsforbud har de været nødsaget til at skrue ned for fællesspisningen, men alle glæder sig til at åbne op igen på den anden side. Grethe, frivillig





## Vidste du?

Lokalcentrene udgør 37 lokale samlingspunkter i Aarhus Kommune, hvor du finder en mangfoldighed af aktiviteter, der ofte er brugerstyrede og åbne for alle. De fleste lokalcentre har også en café, hvor du kan spise og få en kop kaffe. Kontakt dit lokale Centerråd for hjælp til at arrangere fælles frokost eller andre aktiviteter og arrangementer.

**Læs mere på lokalcentre.aarhus.dk**

## 50.000

mennesker over 65 år føler sig svært ensomme. Derudover rammes mennesker, der bor alene, næsten 3 gange oftere af ensomhed end gennemsnittet

(tal fra Ældre Sagen. Kilde: <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/Ensomhed/Fakta/Prisen-for-ensomhed-er-hoej>)

på fællesspisning i trygge rammer. Og kommunen var så hurtige til at give opbakning til, at vi kunne få det op og køre. Aftalen var, at lokalcenterets café leverede maden.”

Så i starten af juni mødtes de omkring 7-10 beboere fra ældreboligerne – alle i en moden alder – og fem frivillige fra det lokale Centerråd. De spiste frokost. De snakkede. Og det blev de ved med – hver dag, mandag til fredag, hele sommeren, efteråret og vinteren igennem.

### Følelsen af at være hjemme

Fælleshuset har lige siden været rammen for et fælles helle i en ellers



**”Når nu det skal være sådan her med Corona, så er det jo lykken, at man har sådan et sted her at komme. Inden vi fik det her, var det noget helt andet. Det var altså ikke særlig spændende.”**

Margrethe, beboer

svær tid. Sammenholdet skinner ud fra de interne vittigheder og kærlige drillerier, der flyver frem og tilbage over bordet. Som Birgit, en af beboerne der ikke har flere nære relationer tilbage, utvetydigt siger det: ”I er min familie nu.”

”Vi sidder ikke længere alene deroppe i hver vores boble,” forklarer Jytte, en af de andre beboere, som dagligt indtager sin faste plads omkring langbordet. ”Og det ville vi altså have gjort, for caféen hvor vi normalt spiser, var lukket i mange måneder.”

Mette Lauridsen supplerer: ”De her 7-8 måneder har vendt alting på hovedet her. Før var der nogen, der aldrig kom ned. Eller over i caféen. Og man snakkede ikke sammen på samme måde, som vi gør i dag. Nu har vi et helt andet fællesskab og en anden samhørighed, end vi havde før. Og det er jo lige nu, vi skal være sammen.”

”Alt det, vi frivillige gør for dem herovre, det gør vi jo, fordi vi kan lide det,” fortsætter Mette. ”Vi får så meget tilbage igen, så man går glad hjem hver dag. Og som de selv siger, ’vi føler, I er vores familie, når vi er sammen hernede’. Og det er jo en eller andet cadeau til os, at de føler sig godt hjemme. Det er uvurderligt for mig.”

## Savner du et fællesskab?

GENLYD er Aarhus Kommunes platform til at starte nye venskaber og fælles oplevelser i Aarhus. Læs mere på side 9 eller gå ind på [genlydaarhus.dk](http://genlydaarhus.dk).

## ”Kulturen sætter strøm til sundheden”

D. 5. marts 2021 slår DokkX dørene op til denne nye udstilling, Oplev, hvordan kultur og sundhed kan spille sammen med teknologi. Det kan være, hvordan man med teknologiske løsninger som Virtual Reality, apps og e-deltagelse kan bringe kulturoplevelser til dem, der ikke kan deltage på lige fod med andre fx pga. funktionsnedsættelse.

Kultur er vigtig for vores trivsel og mentale sundhed. Kultur giver os fællesskab og oplevelser, der kan udvikle os som mennesker. Derfor skal kultur være tilgængelig for alle. Dét kan teknologien hjælpe med. Besøg udstillingen og find ud af hvordan.

DokkX er Aarhus Kommunes vel-færdsteknologiske oplevelsesrum. Her udvikler borgere i alle aldre, studerende,

erhvervsliv, uddannelsesinstitutioner og kommunen i fællesskab idéer, som understøtter et aktivt og selvstændigt liv. Målet er, at mennesker skal kunne klare sig selv og udvikle sig - ved hjælp af teknologi.

DokkX, Hack Kampmanns Plads 2, niveau 2.2, 8000 Aarhus C

### Åbningstider:

Mandag: Lukket

Tirsdag, onsdag, fredag: 10-15

Torsdag: 13-18

Første lørdag i måneden: 10-13

\* Der tages forbehold for aflysning/ændringer grundet covid-19.

→ **Hjemmeside:** [dokkx.aarhus.dk](http://dokkx.aarhus.dk)

→ **Facebook:** **DokkX**



## AppsCafé

AppsCaféen er gratis og for dig, der vil i gang med at bruge din smartphone eller tablet. Du møder bare op og kan fx få hjælp til at finde vej i Google Maps, hjælp til at låne e-bøger og lydbøger i eReolen, hjælp til de grundlæggende smartphone- og tabletindstillinger, eller opsætning af apps fx e-Boks, netbank eller Facebook.

En gang om måneden er der et tema med undervisning på mindre hold. Du kan høre om, hvilke muligheder og apps, der findes inden for temaet, fx ”Apps til sundhed og forebyggelse” eller ”Kontakt med det offentlige”.

### Hvor/hvornår: Onsdage kl. 10-14 på DokkX.

I tilfælde af, at Dokk1 er lukket grundet Covid-19, vil der i samme tidsrum være mulighed for telefonisk AppsCafé.

→ **Ring på 60 21 94 16 eller 51 57 68 62.**

## Tidsbestilling ved Borgerservice

Vidste du, at du skal bestille tid for at blive betjent i Borgerservice på Dokk1?

→ **Bestil tid på aarhus.smartqueue.dk eller ved at ringe på 89 40 22 22.**

Ved akutte henvendelser til Borgerservice er der altid mulighed for nødbetjening uden tidsbestilling.

### Tidsbestillingen skyldes flere forhold:

- Det forkorter din ventetid
- Flere borgere har efterspurgt muligheden for at bestille tid
- På grund af coronavirus skal vi mødes så få som muligt. Det er tidsbestillingen med til at sikre

## Kørekort-app

Kørekort-app'en er et frivilligt supplement til dit fysiske kørekort, og fungerer som gyldigt kørekort i Danmark (*ikke i udlandet*).

Kørekort-app'en følger gyldigheden af dit fysiske kørekort. Hvis du får et nyt kørekort eller fornyer dit kørekort, skal du oprette dig i appen igen. For at kunne oprette dig kræver det, at du har et gyldigt dansk kørekort i kørekortregisteret.

### Du skal bruge:

- et NemID
- et gyldigt dansk pas
- Du kan downloade Kørekort-app'en fra den danske App Store eller Google Play.

→ **Læs mere [www.borger.dk/transport-trafik-rejser/Biler-og-koerekort/Koerekort/koerekort-app](http://www.borger.dk/transport-trafik-rejser/Biler-og-koerekort/Koerekort/koerekort-app)**



## NemID: Udskift nøglekort med nøgleapp

Nøgleapp'en gør det muligt for dig at bruge NemID direkte fra din smartphone eller tablet - uden brug af dit papirnøglekort. Når du bruger NemID nøgleapp på hjemmesider og i apps, får du en meddelelse på din smartphone eller tablet med en anmodning, som du skal godkende. Nøgleapp'en er et supplement til nøglekortet. Når du begynder at bruge nøgleapp'en, skal du derfor gemme dit nøglekort et sikkert sted derhjemme.

### Fordele ved nøgleapp'en:

- Du godkender login og underskrift med NemID med et swipe i stedet for at indtaste en nøgle
- Du løber aldrig tør for nøgler
- Du kan se, hvor du logger på med dit NemID
- Du skal ikke finde de rigtige tal på nøglekortet, som kan være svære at se

→ **Spørgsmål: NemID nøgleapp - Den Digitale Hotline på telefon 70 20 00 00. Åbningstider Mandag - torsdag: 08.00 - 20.00 Fredag: 08.00 - 16.00 Søndag: 16.00 - 20.00**

## Covid-19: Psykosocial rådgivning

Oplever du bekymring, utryghed og øget stress over coronasituationen? Røde Kors tilbyder, at du kan blive ringet op af en psykosocial rådgiver, der er vant til at tale med mennesker, der står i krise og en svær situation.

→ **Du kan ringe til Røde Kors' Parat hjælpenetværk på tlf. 3529 9660 mellem kl. 10-14 (mandag til fredag). Parat Netværket henviser dig til en rådgiver, der indenfor ca. 24 timer ringer dig op.**

## Dagcentre

I Sundhed og Omsorgs dagcentre kan du få hjælp og støtte til at fortsætte med at gøre det, du holder af. Det sker gennem træning, andre sundhedsfremmende aktiviteter og socialt samvær med andre, der ligesom dig, har brug for støtte til det. Et dagcenter kan tilbyde aflastning af din ægtefælle/sambo, hvis han/hun varetager en del af din pleje eller hele plejen i dagligdagen. Aflastningen foregår i et af dagcentrene. Hvis du bor alene, men har behov for støtte til struktur i hverdagen for at kunne blive boende hjemme, kan dagcenter måske også være en mulighed for dig.

Læs mere [www.aarhus.dk/borger/personlig-hjaelp-og-stoette/dagcentre/](http://www.aarhus.dk/borger/personlig-hjaelp-og-stoette/dagcentre/)

*OBS: Hvis du kan deltage i aktiviteter arrangeret af frivillige på lokalcentrene, i foreninger og/eller i lokalsamfundet, er du ikke i dagcentrenes målgruppe.*

*Vær opmærksom på ændringer grundet Covid-19*

# Pegasus



SPAR 3.000,- kr.  
på vores mest solgte  
og alsidige el-Scooter "Sneppen"

Er du medlem af Ældre Sagen  
får du en stor rabat på kr. 3.000,-

**Model Sneppen**

~~Pris: 24.800,-~~  
**Rabatpris: 21.800,-**



- Bakkamera og soltag
- MP3 afspiller
- Elruder og centrallås
- EU typegodkendt
- Knallertforsikring påkrævet
- 3 hjul

**Model Duro 3**

**Pris: 59.800,-**



Godkendt til passager

29 km i timen  
Må køres uden kørekort

Over 100 km på en opladning



86 sider fyldt med gode tilbud og informationer

**Gratis bog om el-scootere.**  
**Ring 70 27 27 18**  
**Se mere på [www.pmpost.dk](http://www.pmpost.dk)**

Anbefalinger  
af litteratur

# Årets læseudfordring fra Aarhus Bibliotekerne

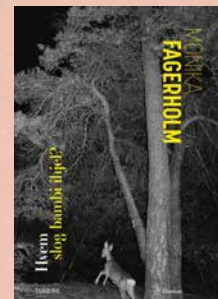
Hvor mange kryds kan du få i løbet af 2021?  
Aarhus Bibliotekerne byder 2021 velkommen  
med en splinterny læseudfordring.

Skal 2021 være året, hvor du kaster dig ud i en  
murstensroman, genlæser din barndoms yndlings  
tegneserie, undersøger digtekunstens kroge eller  
laver en bogklub - måske online? med dine naboer.  
Tag bibliotekernes udfordring op, klip inspirations-  
og afkrydsningskemaet på næste side ud og find  
uforglemmelige oplevelser i bøgernes verden

Du kan også lave dit eget afkrydsningskema  
og læse mere på <http://bit.ly/laeseudfordring>

**God læselyst!**

Louise Lærke Porsborg Gattent,  
Aarhus Bibliotekerne



258 sider

**Lotte Kirkeby:**

## Hvem slog bambi ihjel?

Hvem slog Bambi ihjel? Velkommen  
til Twin Peaks. I Finland.

I den pæne forstad Villabyen  
vokser fire drenge op i øverste  
samfundslag, smukke,  
privilegerede og velbegavede.  
Under en fest begår drengene en  
brutal gruppevoldtægt mod 17-årige  
Sasha, den nye pige i forstaden.  
Intet bliver herefter det samme,  
hverken for offeret, omgivelserne  
eller voldtægtsmændene. Romanen  
handler dog ikke om forbrydelsen,  
men om motiver og konsekvenser,  
fortrængninger og fortællelse, magt  
og mørke. "Den rønne, vi alle  
sammen stammer fra. Det mørke".

Drengene frikendes. Kun den  
såkaldte anstifter, Nathan, får  
en betinget dom. Efterfølgende  
sendes de en tur til Alperne  
med en psykolog. Få år efter  
forbrydelsen dør voldtægtsofferet  
af en heroinoverdosis i USA, hvor  
hun flytter til efter retssagen for at  
træne og studere på et førstestages  
idrætsuniversitet.





111 sider

### Halldóra K. Thoroddsen: **Dobbelte ruder**

Da Mikkel var 8 år, begik hans far selvmord, han blev 38 år. Faderens familie stemplede hurtigt Mikkel som den "skyldige", fordi hun ville skilles, og familien blev splittet. Sorgen, savnet af faderen og angsten for selv at vælge selvmordet som udvej, har præget Mikkel hele voksenlivet.

Overbevist om, at han ligner sin far, fortrængte han alt, hvad der havde med faderen at gøre og gemte billeder, breve og ting, som havde været hans, helt væk. Men som årene går, indser Mikkel, at han er nødt til at konfrontere faderen eller rettere minderne om ham, for selv at slippe helskindet gennem livet og da han selv nærmer sig de 38 år, bliver angsten for selv at tage sit liv meget konkret.

I et forsøg på at bearbejde traumerne og forstå sin far bedre, sætter Mikkel sig for at afdække, hvad der egentlig skete. Det er smertefuldt for både Mikkel og resten af familien at få afdækket konflikter og de gamle sår og traumer, men også en proces der heler og bringer en større forståelse af både faderen og hele familiens historie.



265 sider

### Anne-Sophie Lunding-Sørensen: **Sanatoriet**

I 1929 ankommer psykiater Hannah Neumann fra Wien til Sølund Nervesanatorium. Stedet er i oprør: Fire unge kvinder har netop taget livet af sig selv lige, da de synes at have fået det bedre.

Neumann har i Wien arbejdet sammen med Freud og praktiseret den moderne psykoanalyse. Trods kollegaernes store skepsis overfor denne moderne metode, går hun i gang med sine behandlinger af de syge kvinder, som indtil da er blevet behandlet som fortabte sjæle. De får frataget deres personlige ejendele, går i grå uniformer, medicineres og ynkes, mere end de behandles. Ikke af ond vilje, men man plejer at gøre sådan.

Da endnu en ung kvinde drukner i søen, begynder tingene at smuldre. Måske er den moderne psykoanalytiske tilgang ikke så effektiv? Eller har Hannah ladet sig distrahere af den unge smukke sygeplejerske, Dagmar, som hjælper Hannah i behandlingerne, eller hersker der virkelig en ondskab på Sølund, sådan som stemmerne i en af de indlagte kvinders hoved advarer om?

Anne-Sophie Lunding-Sørensen giver en stemme til dem, der normalt overdøves af magthaverne og dem, der sætter dagsordenen, men som måske faktisk har noget meget vigtigt at fortælle.



362 sider

### Malene Ravn: **Hvor lyset er**

Malene Ravn fik sit helt store gennembrud med romanen I dine øjne fra 2016. Hun er nu tilbage med endnu en stor fortælling, hvor hun graver dybt ned i en skelsættende periode i historien og en markant kunstner, som var oldefar til hendes mand. Det er en gribende og meget smuk fortælling, der går bag om kunstneren Carl Fischer og vandrer mellem lyset og de mørke skyggesider.

Carl Fischer (1887-1962) har et særligt forhold til sin mor, som lærer ham at se lyset og at male. Men moren dør, da Carl er 10 år, og han må flytte til København, hvor faren på fallittens rand er flyttet til sammen med sin nye husholderske. Carls barndom og opvækst er fuld af tab og sorg, og livet i storbyen er fattigt og hårdt.

**Du Finder og læsudfordingen**  
på næste side





### Vær med

Klip læseudfordringen ud og find uforglemmelige oplevelser i bøgernes verden

# AARHUS BIBLIOTEKERNES

## Læseudfordring

Hør en lydbog	Læs en bog der er filmatiseret	Genlæs en favoritbog	Læs en bog med et tal i titlen	Læs en bog af en lokal forfatter
Læs en bog der foregår et sted, du gerne vil besøge	Læs en krimi	Læs en bog på under 100 sider	Læs en bog om afhængighed	Læs en bog anbefalet af en bibliotekar
Læs en bog med en rød forside	Læs en e-bog	Læs en kærlighedsroman	Læs en bog der foregår i krigstid	Læs en bog alle taler om
Læs en digtsamling	Læs en bog om psykisk sårbarhed	Læs en bog hvis titel får dig til at smile	Læs en bog på over 500 sider	Læs en fantasyroman
Læs en roman der handler om tidsrejser	Læs en roman med dyr i titlen	Læs en tegneserie	Læs en bog skrevet under et pseudonym	Læs en bog der foregår i en storby

KRYDS AF HVER GANG DU HAR LÆST EN NY BOG. HUSK AT TAGGE @AARHUS BIBLIOTEKERNE HVIS DU DELER DIN UDFORDRING PÅ INSTAGRAM ELLER FACEBOOK

GOD LÆSELYST!

# Individuelle tilpassede hvilestole

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning

## LUKSUS STOLEPAKKE SPAR 2.495 KR\*

(\*Få en lækker dansk uldplaid og et flot bakkedbord med, når du køber en stol for min. 10.000kr.)



MODEL TRAY-SIT® FRA 2.995 KR  
MODEL NOBEL MED ØREKLAPPER FRA 14.995 KR



MODEL NOBEL FRA 14.495 KR

I DENNE TID  
KOMMER  
STOLEBUSSEN  
STADIG  
GRATIS I HELE  
DANMARK

### VI TAGER HENSYN

Vores stolekonsulent tager alle de anbefalede forholdsregler - og lidt til.

Vi spritter af og holder altid den anbefalede sikkerhedsafstand. For at skabe ekstra tryghed og sikkerhed anvender vi værnemidler i form af ansigtsvisir og engangshandsker.



COVID-19

Mere end 20 års erfaring • Dansk topkvalitet • 10 års træstelgaranti



MODEL CANTATE FRA 13.890 KR



MODEL PLUS FRA 15.120 KR  
med drejefod



MODEL PLUS FRA 16.450 KR  
med indbygget fodhviler



MODEL EDGE FRA 10.825 KR

HVILESTOLE FRA

## 7495,-

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

### 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.**



### Få gratis besøg af stolebussen i hele Danmark

I denne tid kommer vi stadig med stolebusser og demonstrerer stole i eget hjem.



MODEL PLUS MULTI  
FRA 29.995 KR

med elektrisk sædeløft og fodhviler

## FARSTRUP COMFORT CENTER

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

# Få 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**