

MAJ

# Vital

2024

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

**Generationsportræt:**

“Jeg tænker faktisk, at det er lidt sværere at blive ensom her ...”

Side 12

**TEMA**

HER BOR JEG  
Side 10



**EKSKLUSIVT**

OPSKRIFT FRA  
VALDEMARSRO.DK  
SIDE 24

**TABU  
PSYKISK SYGDOM**

NIELS ERIK TALER  
OM ELEFANTEN I  
RUMMET  
SIDE 50



# SOMMERFERIE

## med bus og dansk rejseleder

Stort katalog

Bestil på  
70 11 47 11 el.  
riisrejser.dk



## Sommer i Norden

### BORNHOLM

Dejlige ferie på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet. *Masser af afgang fra juni til oktober.*

**6 dage. Fra kr. 4.995,-**

### STOCKHOLM

Sommer i Stockholm hører til en af livets skønne storbyoplevelser. De lyse nætter bliver kun skønnere jo længere mod nord, man kommer. Busrejse, godt hotel med morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 30/6, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8 el. 11/8.*

**5 dage. Fra kr. 4.295,-**



## Sommer i Sydeuropa

### AMALFI & ROM

Skøn rejse til smukke Amalfikysten med sydlandsk feriestemning og arkæologiske perler som Pompei og Paestum. Desuden 2 nætter i Rom. Busrejse, hotel med delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs 2/6, 7/7, 25/8, 8/9 el. 6/10.*

**12 dage. Fra kr. 10.495,-**

### KROATIEN

Skøn, lun ferie i Istrien ved det dejlige azurblå Adriaterhav med tid til afslapning og udflugter til smuk natur og gamle kulturbyer. Busrejse, dansk rejseleder, hotel, halvpension og spændende udflugter er inkluderet. *Rejs 8/6, 29/6, 13/7, 27/7, 24/8, 7/9, 21/9, 12/10.*

**9 dage. Fra kr. 5.995,-**



## Sommerens storbyferie

### PRAG

Skøn storbyferie til Prag med oplevelser for dig, som kan lide at gå på opdagelse i fortiden og nyde nutidens storbymiljø. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. *Rejs fx 2/6, 9/6, 16/6, 23/6, 30/6, 7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8.*

**7 dage. Fra kr. 4.995,-**

### PARIS

Oplev den herlige stemning i de små snævre gader, det pulserende storbyliv på de brede boulevarder, Eiffeltårnet, Mona Lisa og aftenstemning på Montmartre. Busrejse, rejseleder, udflugter og centralt hotel er inkluderet. *Rejs 2/6, 9/6, 30/6, 7/7, 8/9, 22/9, 6/10 el. 13/10.*

**7 dage. Fra kr. 5.845,-**



Opsamling i hele landet



**riis**  **rejser**

GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

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

Marianne, 69 år, gik til  
Louis Nielsen

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

**Louis Nielsen**

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

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

**Bestil synstest på  
louisnielsen.dk**



Foto: Claus Skoldin

**Redaktør**

Jannie Lindberg Sundgaard

slja@aarhus.dk

**Udebliver Vital?**

Vi oplever flere som kontakter os fordi, de ikke modtager Vital i postkassen.

Hvis du oplever det, så skriv endelig til os, så vi kan tage fat i vores distributør og give dem besked.

Mail: slja@aarhus.dk

## Hvor har du hjemme?

Som ung student flyttede jeg et år til Oslo med min uundværlige cykel i bagagen. Mens jeg cyklende udforskede min nye by, voksede følelsen af at høre hjemme. Da jeg som 21-årig rejste jorden rundt med min rygsæk blev den mit trygge holdepunkt i alt det ukendte. Når jeg i dag drager til det vestjyske, hvor jeg er vokset op og mærker vestenvinden bide i kinderne, så fornemmer jeg mine rødder stærkt. For mig findes følelsen af at have hjemme mange steder.

Derfor har det også været en kæmpe fornøjelse at læse de mange personlige perspektiver og vinkler på dette Vitals tema: Her bor jeg. For hvor er vi mennesker dog på én gang vidt forskellige og samtidig ens på mange punkter. Noget, jeg synes, der går igen i historierne er, at det ikke er de store armbevægelser, der giver følelsen af hjem og tryghed, det findes derimod i de små nære ting i hverdagen - måden, vi så oplever det på, kan være vidt forskellig.

Siv Buhelt, som medvirker i det store portræt fra Generationernes Hus, beskriver det meget fint: *"Jeg kan rigtig godt lide, at mine børn møder mennesker fra alle samfundslag og vænner sig til, at vi alle er mennesker og ens på mange måder."* Læs, hvordan en snak med fem helt forskellige mennesker fra den samme familie, men spredt over tre generationer, kan udvikle sig. Læs med på side 12.

På redaktionen har vi fået en læserhenvendelse med et ønske om mere indhold om sundhed. Vital er et magasin med fokus på at leve sunde liv, og som WHO definerer det, så handler sundhed både om det mentale og det fysiske: *"Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker. En ressource i hverdagen, ikke målsætningen i livet. Sundhed er et positivt begreb, der understreger sociale og personlige ressourcer, såvel som fysisk kapacitet."* Det kan vi kun bakke op om.

I dette Vital kommer Kurt Leth fx forbi en moden herretrio, der giver den gas i DGI-Huset, men det handler om langt mere end bare træningen for dem. Læs med på side 52.

Og så har vi fået særlig lov til at bringe en opskrift på butternut squash suppe fra den meget populære opskriftsside valdemarsro.dk. Retten hiter i stor stil bl.a. på plejehjemmet i Solbjerg. Læs hvordan og få opskriften på side 24.

Der er nok at tage fat på - så et **varmt velkommen** indenfor i et Vital med fokus på: "Her bor jeg..."

### ***Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital***

Find flere historier på [vital.dk](http://vital.dk)

# Vital

## Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)  
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)  
Maria Fast Lindegaard  
Maria Bach Ekermann  
Helle Erenbjerg  
Camilla Wæver Steskow  
Josephine Marie Lind  
Henrik Olesen

Art director: Marie Skovgaard  
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane mfl.

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

Henvendelse om annoncer:  
Liselotte Rask Stouner, tlf. 43 24 53 11,  
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

Tryk: Bording A/S  
Oplag: 63000

Forsidebillede:  
Niels Aage Skovbo



## Scan en QR-kode:

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

## TEMA

### Her bor jeg

- 10 Temaintro
- 12 **Generationsportræt:** "Jeg flytter aldrig herfra"
- 22 **Plejhjem:** Det er hjemlighed at hjælpe til
- 26 **Miniprotræt:** Et liv med hjerneskade
- 28 Harlev vil være fællesskabernes by
- 31 **Miniprotræt:** Frivillig i Skraldecaféen
- 32 **Forskning:** Hjem er mere end tag over hovedet
- 34 **Miniprotræt:** "Jeg har hjemme i musikken"
- 36 **Kunstnerportræt:** I kunsten har han hjemme
- 39 **Miniprotræt:** "Mit rummelige hjem"
- 40 **Forsorgshjemmet Østervang:** Der skal være fred og ro omkring hjemmet



**Generationsportræt:**  
"... Der er altid et sted,  
man kan være både  
sammen eller alene."  
side 12

## SUNDHED

- 24 **Opskrift:** Butternut squash suppe fra Valdemarsro
- 45 **Faldforebyggelse:** "Jeg er jo ikke den eneste"
- 52 **Kurt kommer forbi...** de tre seje gutter fra DGI-Huset

## ANDET GODT

- 04 Leder
- 06 Vær med
- 08 Budde og borgerne
- 20 Borgerservice
- 42 **Folkehusene:** Fællesskaber og kulturelle oplevelser lokalt
- 44 Folkehusoversigt
- 48 **Teknologi til din hverdag:** Et trygt hjem
- 50 **Tabu:** Psykisk sygdom - Niels Erik taler om elefanten i rummet
- 56 Bibliotekerne anbefaler


# VÆR MED...

## Royal Run i Aarhus

Kom og vær med til verdens største royale løbefest med H.M. Kong Frederik X i spidsen. Der er masser af muligheder for at tage del i festen langs ruten eller i Mindeparken, hvor der er start- og målområde, madboder og musikalsk underholdning. Her er alle velkomne til at slå sig løs i et stort, gratis aktivitetsområde med fokus på leg og bevægelse.

Der er både airtracks, balancebaner, kasteredskaber, minihække og hoppepude, men også mere atletikrelaterede aktiviteter, hvor man kan udfordre sine venner eller familiemedlemmer. Der er også mulighed for at prøve forskellige sportsgrene på egen krop.

Hvornår: 2. pinsedag, mandag 20. maj 2024

 Læs mere på [royalrun.dk](http://royalrun.dk)




## Hylde manden

Med Anders Lund Madsen som konferencier er der lagt op til en underholdende og tal-ud-af-posen-dag med fokus på mænds helbred i anledningen af Mens Health Week. Du kan bl.a. opleve mand-opolet diskutere forskellige mande-dilemmaer, høre Daniel Ortveds personlige beretning om psykisk sygdom og så er der et væld af aktiviteter at kaste sig over både inden- og udenfor parken ved Folkestedet.

### Praktisk:

12. juni, kl. 12-18 på Folkestedet. Arrangementet er gratis. Både mænd og alle andre er meget velkomne.

 Se programmet <http://aarhus.dk/mhw>




## Fylder alkohol for meget?

Oplever du, at alkoholen fylder mere, end du har lyst til? Eller er du nysgerrig på et liv med mindre alkohol? Så tilbyder Folkesundhed Aarhus gratis støtte i form af enten individuelle samtaler eller gruppeforløb.

Du har mulighed for at være anonym. Sammen med en sundhedsmedarbejder taler I om, hvad du er optaget af i forhold til dit alkoholforbrug. Måske du ønsker at skære ned eller at holde en pause? Målet er ikke nødvendigvis afholdenhed fra alkohol, men selv aktivt at tilvælge alkohol når og hvordan det passer dig.

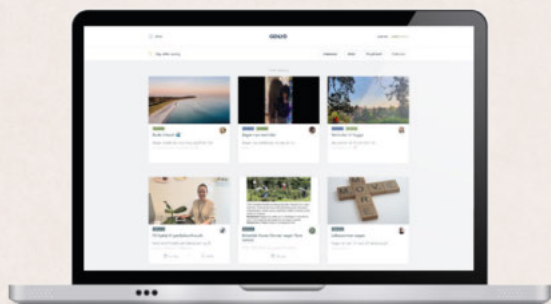
Ring eller skriv en sms til os på 41 85 77 61.

 Du kan også besøge vores hjemmeside: [folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/alkohol](http://folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/alkohol) Her finder du også en test, hvor du kan teste dine alkoholvaner.

## Borgerforslag

For at Byrådet optager forslag til behandling, skal det støttes af 1.500 borgere. Hvis du har lyst til at støtte en behandling af et borgerforslag, skal du:


- Gå ind på <https://deltag.aarhus.dk/borgerforslag>
- Her kan du se alle de borgerforslag, der er aktive
- Vælg det borgerforslag, du er interesseret i
- Klik på knappen øverst i højre side af forslaget, hvor der står "Støt"
- Log ind med MitID
- Skriv din e-mail, hvis du ønsker opdatering på det Borgerforslag, du har støttet
- Udfyld evt. det lille spørgeskema - det er frivilligt
- Klik på "Støt Borgerforslag"



## GENLYD - find fællesskaber, nye venner og bekendte

På [genlydaarhus.dk](http://genlydaarhus.dk) kan du finde opslag fra andre, der efterlyser en gå-makker, nogle at drikke kaffe med, gå i biografen med eller noget helt fjerde. Du kan også skrive dit eget opslag og søge efter nye bekendtskaber.

For at kunne skrive et opslag eller svare på invitationer fra andre, skal du oprette dig som bruger på siden. Det er nemt, hurtigt og gratis.

 Læs mere: [www.genlydaarhus.dk](http://www.genlydaarhus.dk)

Kontakt: Nanna Mygind Madsen, GENLYDs webredaktør  
Tlf.: 41 87 36 87 / mail: [genlyd@aarhus.dk](mailto:genlyd@aarhus.dk)

Vil du have  
en **annonce**  
i Vital?



Kontakt  
Liselotte Rask Stounerg  
Tlf: 43 24 53 11  
Mail: [lrs@bording.dk](mailto:lrs@bording.dk)



## Ældrerådet

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

[www.aarhus.aeldreraad.dk](http://www.aarhus.aeldreraad.dk)

Kontakt: [aarhus.aeldreraad@gmail.com](mailto:aarhus.aeldreraad@gmail.com)

# At komme hinanden ved

I forårets spæde start deltog jeg i en række dialogmøder omkring folkehuse. Det blev til nogle interessante og øjenåbnende snakke. Misforståelser kom frem i lyset, og jeg oplevede en stor nysgerrighed fra alle sider på mulighederne i folkehuse. Flere nævnte, hvor vigtigt det er, at vi værner om frivilligheden og tilgængeligheden i huse. Det skal være let at bruge og booke. Caféerne er et stort positivt omdrejningspunkt. Nogle steder er der fx weekendåbnet - andre steder ikke - med forskellige årsager til det. Der blev udvekslet mange erfaringer på tværs mellem repræsentanterne for de forskellige huse. Jeg bakker i høj grad op om, at man finder lokale løsninger, der giver mening, netop der, hvor man er. De her møder viser tydeligt, hvor stor betydning fællesskabet har, og hvor vigtigt det er, at vi lytter og snakker med hinanden. Det bliver vi alle klogere af.

Jeg var i foråret også inviteret til frokost på et plejehjem, hvor fællesskabet ligeledes var i fokus. Oplevelsesmedarbejderne Jakob Øllegaard, som er kok, og Marlena Porat tager sammen rundt på aarhusianske plejehjem og sætter musik og ord til et særligt måltid mad. Vi startede med et par fællessange, og så genfortalte Marlena levende et uddrag fra "Babettes gæstebud", der jo handler om fællesskabet i og omkring et måltid. Herefter læste Jakob et digt op, som på finurligste vis satte ord på historien om måltidet, mens duften af mad spredte sig.

**“Hun fortalte, at hun slet ikke var kommet på plads endnu, fordi hendes søner havde så travlt og ikke rigtig havde tid til at hjælpe hende, men det gjorde ikke noget, for hun var så glad for at være her”**



Ved bordet sad jeg ved siden af en ældre herre, som jeg forgæves forsøgte at konversere med omkring maden, men han så blot udtryksløst på mig og forblev tavs. På min anden side sad en nydelig ældre kvinde, som netop var flyttet ind. Hun fortalte, at hun slet ikke var kommet på plads endnu, fordi hendes sønner havde så travlt og ikke rigtig havde tid til at hjælpe hende, men det gjorde ikke noget, for hun var så glad for at være her. Hun havde været frygtelig ensom, inden hun flyttede, men nu var hun blevet en del af et fællesskab. Personalet havde hjulpet hende med at skabe kontakt til nogle af de andre beboere, og her var så mange muligheder for at være en del af noget, syntes hun.

Ved måltidets slutning sang Marlena endnu en sang: "Katinka, Katinka luk vinduet op..." og pludselig lyste min tavse bordherre op. Hans ansigt forandrede sig fuldstændigt og med ét begyndte tårerne at trille hos ham, så han til sidst hulkede. Han fik et lommeterklæde til øjnene, trøstende ord og et kram af en medarbejder. Det var meget rørende og siger noget om, hvad musik, ord, et måltid og fællesskab har af betydning for os mennesker. Da jeg cyklede hjem fra arbejde den dag, var det med følelsen af at have verdens bedste job, der giver mig mulighed for at være en del af noget sådant.



De bedste hilsner

*Christian Budde*

Sundhedsrådmænd



*Poesi, mad og fællesskab kan noget ganske særligt, når de kombineres.*





TEMA

# HER bor jeg



Hammerslag. Kender du typen? Bonderøven. Der findes et hav af tv-programmer om hjem og de mennesker, som bor der. I dette Vital dykker vi ned i temaet: Her bor jeg, og undersøger hvad det er, der gør et hjem til et hjem, men også hvad der ligger i følelsen af at "have hjemme." For det behøver jo ikke nødvendigvis at være et fysisk sted med fire vægge. Velkommen til...

# GENERATIONERNES HUS

VIGGO

IVALO

FIE

SIV

BJØRN

“Jeg flytter aldrig herfra”

## TEMA

**Generationsportræt**

På strømpe sokker kan familien, der rummer tre generationer, let besøge hinanden. Det er bare hen ad gangen eller en tur med elevatoren. Alle har de hver deres lejlighed, men de elsker at være sammen. Derfor er de flyttet ind i den moderne udgave af et kollektiv, som de selv beskriver det. Kom med indenfor hos familien Buhelt, Støvring, Jakobsen i Generationernes Hus.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Niels Aage Skovbo

**S**iv Buhelt tager imod i foyeren: “Velkommen,” siger hun med et smil. Bag hende dukker 9-årige Viggo frem på sit løbehjul. “Vi skal den her vej,” siger han og fører an mod elevatoren. På tredje sal hopper vi af. Mens Siv henter sin far, morfar Bjørn, i hans lejlighed på plejehjemmet lige henne ad gangen, fortæller Viggo, at en af hans bedste venner også bor i huset, hvilket er virkelig fedt. Og så er gangene ret gode at løbe på løbehjul på. Da Siv og Bjørn kommer trillende, ankommer også moster Ivalo, Sivs søster, sammen med Fie, Sivs 13-årige

datter. De har været hos Ivalo og hygge.

Til slut er vi alle bænket om det store bord i et af husets mange fællesområder. Snakken går allerede om både skoledag, arbejdsdag, løbehjul og frokostens indhold. Det tætte familiebånd er tydeligt, men også åbenheden, så man straks føler sig velkommen og inddraget i snakken.

**Det første møde**

**SIV:** “Jeg havde slet ikke forestillet mig, at jeg skulle bo her på Aarhus Ø. Min søster og jeg er vokset op midt i Aarhus på Kærlighedsstien, og så boede



jeg mange år i hus i Sabro med børnenes far. Da vi blev skilt for nogle år siden, skulle vi have noget andet at bo i. Børnene går på Samsøgades Skole, så jeg havde nok forestillet mig at skulle bo i Øgaderne. Men da jeg fik tilbudt en lejlighed i Generationernes Hus og hørte om alle de muligheder der, tænkte jeg bare: What's not to like? Nu har vi boet her i fire år.”

**BJØRN:** “Det er et års tid siden, jeg flyttede ind i min lejlighed på plejehjemmet. Jeg måtte desværre flytte fra vores hus gennem 50 år, pigernes barndomshjem, da det var blevet for stort til mig. Men det er småt her i forhold til vores gamle hus. Der er meget, jeg ikke har kunnet tage med, mange af mine bøger for eksempel, dem savner jeg. Det er svært at gå fra et stort hus til en toværelses lejlighed. Det tager lang tid at vænne sig til at bo her, og det hele føles stadig meget nyt.”

**SIV:** “Men det er dejligt, at du er her, far. Det er dejligt at bo så tæt på hinanden og rigtig rart lige at kunne smutte forbi og hilse på dig. Vi ses mere nu, end vi gjorde før. Det føles meget trygt, at man også hilser på personalet i elevatoren og på gangene i huset. Der er en klar følelse af, at vi kender hinanden godt. Det er meget familiært her.”



**“Jeg tænker faktisk, at det er lidt sværere at blive ensom her, for der er hele tiden nogen, som inviterer dig med.”**

**SIV**

**IVALO:** “Og nu er jeg jo også flyttet tæt på dig far. Vi bor endda på samme etage, det er bare lige hen ad gangen. Så kan vi jo ses hele tiden. Hvis du vil... Ha ha ha.”

**BJØRN:** “Ja jo, det kan vi jo... Ha ha ha.”

**VIGGO:** “Jeg har også besøgt morfar med nogle venner, det er hyggeligt lige at kunne komme forbi og sige hej.”

**BJØRN:** “Ja, det er det, selv om det er småt, så er det godt, at familien er tættere på.”

**IVALO:** “Da I boede i Sabro, Siv, da sås vi mindre. Vi har altid haft et behov for at ses ofte, men ind imellem så kommer hverdagen bare i vejen. Jeg havde længe forsøgt at få en lejlighed her, og nu er det lykkedes. Jeg flyttede ind 1. april. Det er fantastisk at bo så tæt på hinanden. Vi kan nemt lige lave en spilleaften eller spise sammen uden, det skal planlægges, og er det blevet lidt sent, så skal vi ikke ud at køre for at komme hjem. Det er bare lige hen ad gangen eller op med elevatoren. Det er virkelig en luksus.”

**SIV:** “Især muligheden for at booke og låne større lokaler benytter jeg, hvis vi skal være mange. Vi har fx holdt to konfirmationer i forsamlingshuset her. Det er så nemt at være hjemme, uden vi skal rydde stuen eller sådan noget for at have



plads. Og så booker vi nogle af husets gæsteværelser til familie og venner, som kommer langvejs fra.”

**IVALO:** “Nogle gange kan jeg godt have en masse liggende på spisebordet, som jeg lige har gang i. Kommer der så gæster, så skal jeg rydde det hele væk for at kunne være der, men det behøver jeg ikke på sam-



“Når jeg har venner på besøg, så løber vi ofte lidt rundt omkring i huset. Det er fedt, at her er så god plads.”

FIE

me måde her. Jeg kan bare booke et lokale eller gå ud og finde et bord i fælleskøkkenet og have gæster til spisning. Det, synes jeg, virkelig er hyggeligt – og nemt.”

#### En stor familie

**VIGGO:** “En af mine rigtig gode venner bor også her i huset, og det er virkelig hyggeligt. Det bedste ved at

bo her er, at vi er sådan et fællesskab, hvor vi hjælper hinanden.”

**SIV:** “Det er fuldstændig rigtigt. Vi er næsten sådan familieagtig med dem, som bor her. Det er ret fint beskrevet, Viggo.”

“Det er noget med, at selvom man ikke altid er en aktiv del af et fællesskab, så er følelsen af at

I Generationernes Hus har du som beboer bl.a. fri adgang til træningslokale, musiklokale, orangeri, værksted, forsamlingshuset, gæsteværelser, tagterrasse og mange andre faciliteter. Det benytter familiens generationer sig af på forskellige måder. Bl.a. har Fie netop holdt konfirmation i det store forsamlingshus.





**“Det bedste ved at bo her er, at vi er sådan et fællesskab, hvor vi hjælper hinanden.”**

**VIGGO**

være en del af fællesskabet der stadig, fordi man kan høre og se andre fra huset i gang med fx at grille på terrassen. Man er en del af det større fællesskab, som der er i huset.”

“Vi hilser på hinanden i huset. I elevatoren, der er altid opslag om det ene eller det andet, man er inviteret med til. Og der er en stor respekt for hinandens ting og en stor omtanke for hinanden i huset.”

“Der bor så mange forskellige mennesker her: børn og voksne i alle aldre, handicappede, udlændinge, mennesker fra alle samfundslag, det er en dejlig blanding – man ved aldrig, hvem der lige kommer ind i elevatoren. Det kan nogle gange være en vild oplevelse. Ha ha ha. Jeg kan rigtig godt lide, at mine børn møder mennesker fra alle samfundslag og venner sig til, at vi alle er mennesker og ens på mange måder.”

“Jeg havde ikke regnet med, at vi ville blive SÅ gode venner med naboerne, det er virkelig en

gevinst. Så drikker vi lige et glas vin sammen på altanen, låner ting af hinanden og hjælper, hvor vi kan.”

**FIE:** “Jeg kendte ikke nogen i forvejen, da vi flyttede ind, men jeg kan godt lide at bo her. Det er fedt, at vandet er så tæt på. Jeg bader rigtig meget både om sommeren, men også udenfor sæsonen. Og så er det virkelig hyggeligt, at min moster er flyttet ind i huset. Jeg kommer til at være hos dig hele tiden, moster.”

**IVALO:** “Fie og jeg skal have os en badeklub, men jeg har lovet Siv, at jeg ikke indretter et ekstra værelse til Fie hos mig. Ha ha ha.”

**SIV:** “Ja, jeg kan være helt bange for, at jeg ikke kommer til at se ret meget til Fie, men det gode ved at bo så tæt er, at så ved jeg, hvor hun er. Ha ha ha.”

“Far, du synes måske nok det er en omvæltning at være flyttet fra





**“[...] selv om det er småt, så er det godt, at familien er tættere på.”**

**BJØRN**

det gamle hus og hertil, men du er jo ret populær. Der er mange, som gerne vil snakke med dig.

**BJØRN:** “Er der? Jo, det er der måske nok. Og det er også hyggeligt.”

I det samme kommer en herre gående forbi bordet, hvor vi sidder og snakker:

“Hej Bjørn, hvad er den af, sikke et selskab du er i,” siger han og griner.

**SIV:** “Det er jo det, jeg siger, alle kender dig her, far.”

### **Et hjem i 9 etager**

**SIV:** “Når min ældre søn, som er på efterskole lige nu, har venner på besøg, så går de tit en tur hen i fx filmrummet og ser film eller hygger i sofaerne, så selv om vores lejlighed ikke er så stor, så er der masser

af plads i huset. Der er altid et sted, man kan være både sammen eller alene.”

**VIGGO:** “Jeg elsker at køre på løbehjul og kører ofte rundt på gangene i huset. Her er virkelig god plads til det. Jeg behøver ikke engang tage sko på, jeg kan bare gå rundt i strømpesokker. Det er fedt.”

**FIE:** “Jeg har prøvet et par gange at gå op i pudrummet sammen med min lillebror og nogle af hans venner, og ellers bruger jeg nogle gange fitnesslokalet sammen med min storebror, men det er ikke så tit, kun når han er hjemme fra efterskolen.”

“Når jeg har venner på besøg, så løber vi ofte lidt rundt omkring i huset. Det er fedt, at her er så god plads. Men tit er jeg hos mine ven-

ner, fordi de bor tættere på vores skole, og så er det nemmere lige at smutte hjem til dem efter skole.”

**SIV:** “I huset er der jo både fitnesslokale, træværksted, krealokaler... hvad ved jeg. Jeg skulle have bygget en entré, og så hjalp naboen mig lige med det i værkstedet.”

“Og du går da i fitnesscentret flere gange om ugen, far.”

**BJØRN:** “Nej, det gør jeg ikke.”

**SIV:** “Jeg har da set billeder derfra...”

**BJØRN:** “Ja, men det er kun én gang om ugen, jeg går der. Jeg ville gerne gå til det tre gange om ugen, så det nyttede noget. Det er jo alt for lidt med bare én gang. Men der er noget musik, jeg er til nogle gange i den store sal. Der foregår meget af den slags her. Der er noget for alle her.”

**SIV:** “Ja, så er der koncert med symfoniorkestret i den grønne sal. Dronning Margrethe var her til indvielsen. Og der er hele tiden forskellige kunstnere, som udstiller rundt om i huset, så der er altid noget spændende kunst at se på.”

“Hvert år er der fælles Sankt Hans med bål, musik, mad osv. Og caféen, Øens Madhus, holder fredagsbar. Der er fællesspisninger og fastelavn. Der kan godt være en tendens til, at det er den lidt ældre generation, som deltager i arrangementerne, men de ting, vi har været med til, har altid været hyggelige.”





### **Landsbystemning midt i byen**

**SIV:** “Man hilser på hinanden her på Ø, det er ikke bare i Generationernes Hus. Der er en meget lokal følelse her. Vi bader ofte ved badebroen ved Light-house, og jeg er blevet inviteret med derop og se en lejlighed hos en kvinde, som også lige var ude at bade. Folk er bare åbne og søde ved hinanden.”

**BJØRN:** “Jeg har havudsigt og er glad for havet, det er ikke fordi jeg har haft båd eller fisket meget, men det er

dejligt at kunne se på. Der sker altid noget derude.”

**FIE:** “Det er fedt, at alt er så tæt på. Det er let at gå ind til byen selv. Det kunne jeg ikke, da vi boede i Sabro. Men noget af det bedste er, at der er virkelig gode muligheder for at bade her. Det gør jeg meget. Havnebadet kan godt være lidt overfyldt om sommeren, men så er der andre badebroer, vi kan bade fra, som folk, der ikke bor her, ikke kender så godt.”



Sammenholdet og fællesskabet i huset er stærkt. Både mellem alle de forskellige beboere, men også internt i familien, hvor tid sammen prioriteres højt, fx med spilleaftener.



**“Vi kan nemt lige lave en spilleaften eller spise sammen uden, det skal planlægges, og er det blevet lidt sent, så skal vi ikke ud at køre for at komme hjem.”**

**IVALO**

**SIV:** “Ja, det er helt normalt at stikke i klipkapper og badekåbe og gå ned og bade om morgenen. Jeg elsker området med vand og skov så tæt på. Og så har vi en masse fælles terrasser rundt om i huset, hvor vi kan dyrke blomster og grøntsager, hvis vi vil det. Nu får vi jo også rooftop terrasse på huset.”

“Far, du kan da også godt lide at sidde udenfor, om sommeren. Så kan du se hvem der kommer og går og få en snak.”

**BJØRN:** “Ja, det er hyggeligt. Der kommer mange forbi.”

#### **Et moderne bofællesskab**

**SIV:** “Jeg har ikke oplevet negative reaktioner på, at vi bor her. Det er mere uvidenhed. De færreste kender Generationernes Hus. Nogle tror, her kun er handicapboliger, eller også tror de, vi er rige, fordi vi bor på Ø. Det er dog en almen boligforening, vi bor i, men jeg føler mig faktisk rig ved at bo her - på grund af fællesskabet. Så snart jeg træder ind ad døren i foyeren, så føles det altid som at komme hjem.”

**IVALO:** “Selvom vi er meget ens, Siv og jeg, så er vi også meget forskellige. I mange lande bor man jo flere generationer i samme hus, helt tæt, det kunne vi ikke tænke os.

Det her er en slags udvidet familiebofællesskab, hvor vi bor nær familien på vores egen måde. Man er tæt, men stadig privat.”

**SIV:** “Jeg tror med al den snak om ensomhed og mental sundhed, der er i samfundet i dag, så er den her slags fællesskaber virkelig vigtige. Jeg tænker faktisk, at det er lidt sværere at blive ensom her, for der er hele tiden nogen, som inviterer dig med. Huset har en stemning af, at man altid er inkluderet.”

“Det der nabofællesskab, som jeg forestiller mig, der var meget tydeligt engang, det lever højt her. Den der snak hen over hækken, den har man her på terrassen eller på gangen, i køkkenet - alle mulige steder. Man er altid velkommen til at være med i et fællesskab, og man kan også sætte sig ned og være med ved bare at sidde der.”

“Jeg har virkelig følelsen af, at det her er hjemme. Jeg kommer aldrig til at flytte - med mindre det lige er op i Lighthouse.” ■



# Hvor kan jeg henvende mig?



## Sundhed og Omsorgslinjen

**Tlf.: 87 13 16 00**

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Folkehusenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler
- Boligindretning
- Børnehjælpemidler
- Kørsel til læge og speciallæge
- Omsorgstandpleje

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 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 har spørgsmål om hjemmepleje, har brug for at aflyse / ændre et besøg eller høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket kan du kontakte hjemmeplejen i lokalområdet.

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:  
**[www.aarhus.dk/msokontakt](http://www.aarhus.dk/msokontakt)**



## Frit valg

Aarhus Kommune har godkendt en række virksomheder som leverandører af pleje, praktisk hjælp, madservice, tøjvask og indkøb.

### **Pleje og praktisk hjælp**

#### **Aarhus Kommune**

Tlf.: 87 13 16 00 / [www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk)

#### **Sundplejen**

Tlf.: 22 97 04 10 /  
[www.sundplejen.dk](http://www.sundplejen.dk)

#### **Svane Pleje**

Tlf.: 87 70 60 10 /  
[www.svanepleje.dk](http://www.svanepleje.dk)

#### **Kærfuld**

Tlf.: 61 74 84 50 / [www.kaerfuld.dk](http://www.kaerfuld.dk)

#### **Kærlighedsplejen**

Tlf.: 41 11 62 00 /  
[www.kaerlighedsplejen.dk](http://www.kaerlighedsplejen.dk)  
Er godkendt som leverandør i distrikt Nord.

#### **Fælles Pleje & Omsorg**

Tlf.: 41 45 80 00 / [www.fpoo.dk](http://www.fpoo.dk)

### **Praktisk hjælp**

#### **DS Rengøring**

Telefon: 22 82 83 21  
<https://dsrengoring.dk/>

### **Madservice**

#### **Det Danske Madhus**

Tlf.: 70 70 26 46 /  
[www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)

#### **Din Kærlige Tallerken**

Tlf.: 86 10 15 10 / [www.dinkt.dk](http://www.dinkt.dk)

### **Indkøb**

#### **Letkøb**

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

#### **Købmand Smedegaard**

Tlf.: 86 12 12 69  
[www.k-smedegaard.dk](http://www.k-smedegaard.dk)

### **Tøjvask**

#### **Textilia**

Tlf.: 44 22 07 07 / [www.textilia.dk](http://www.textilia.dk)

#### **Elis**

Tlf.: 35 85 32 83 / [www.Elis.dk](http://www.Elis.dk)



## Hjælp og støtte

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

Det kan være et tryghedsopkald eller aflastning i hjemmet? Det kan også være deltagelse i en sorg- eller livsmodsgruppe for efterladte, hjælp til at våge over en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

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

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



# Privat hjemmepleje med omsorg og tryghed

Har du – eller en af dine nærmeste behov for personlig pleje eller praktisk hjælp?

Hos Svane Pleje er vores fornemteste opgave at levere omsorgsfuld pleje.

Vi har mere end 20 års erfaring i at levere professionel og fleksibel personlig pleje og praktisk hjælp, med omsorg og nærvær, til vores borgere.

Hos Svane Pleje møder du altid hjælpere, der:

- ♥ er smilende og nærværende
- ♥ lytter til dine behov og ønsker
- ♥ er fagligt veluddannede
- ♥ har hjertet på rette sted

Er du bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune, kan du frit vælge Svane Pleje – uden det koster dig noget.

Vil du vide mere, er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 87 70 60 10.

Du kan også læse mere på:  
[www.svanepleje.dk](http://www.svanepleje.dk)



Hos Svane Pleje møder du de samme imødekommende og kompetente medarbejdere.

# ”Det er hjemlighed at hjælpe til”

På Plejehjemmet Solbjerg deltager beboerne aktivt i dagligdagens gøremål. Det skaber en følelse af hjem og fællesskab at bidrage og hjælpe til.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann

**M**argit Betak Pedersen sidder hjemmevant og skræller kartofler i spisestuen på Plejehjemmet Solbjerg. Det gør hun flere gange om ugen, for der er ofte kartofler på menuen. Hun har forklæde på, og hænderne arbejder hurtigt. Det er tydeligt at se, at her sidder en kvinde, der har skræillet tusindvis af kartofler i sit lange liv. En mandlig beboer kommer forbi og giver Margit et klem på skulderen. ”Hvor er det godt, at vi har dig”, siger han og smiler kærligt til hende.

”Jeg vil gerne hjælpe til. Jeg ville blive bims af at sidde med hænderne i skødet dagen lang”, siger Margit Betak Pedersen og ler.

Og det er netop en opmærksomhed på Plejehjemmet Solbjerg. At alle beboere hjælper til med det, de kan og har lyst til.

”Hjemlighed er at bidrage til fællesskabet,” fortæller viceforstander Ditte Marie Fischer og uddyber, at det for mange beboere har stor betydning at blive inddraget i hverdagens små og store gøremål.

”Det kan godt være, at man ikke længere kan skrælle kartofler, men så kan man sidde og følge med i, at andre skræller kartofler, og på den måde er man jo også med i, at måltidet bliver til,” siger Ditte Marie Fischer.

Maden på plejehjemmet laves hver dag i et køkken, som ligger centralt i huset, så duften kan sprede sig og vække appetitten. ”Jeg kan godt lide, at vi altid kan lugte og følge med i, hvad vi skal have til middag. Det er med til at skabe hjemlig hygge,” fortæller Margit Betak Pedersen.

## Der er brug for dig

For forstander Marianne Pind og viceforstander Ditte Marie Fischer er det en løbende ledelsesmæssig opgave at understøtte, at medarbejderne prioriterer, at beboerne bliver inddraget i hverdagens gøremål.

”Vi skal huske hinanden på, at det er hjemlighed at hjælpe til. Plejehjemmet skal ikke være et 5-stjernet hotel, men et hjem, hvor alle bidrager i det omfang, det er muligt for dem. Det kan fx være at sætte tallerkener og bestik på et rullebord efter brug eller bære sin morgenmadsbakke ud i køkkenet, hvis man er i stand til det,” siger Marianne Pind og forklarer:

”Omsorg er også at give beboerne mulighed for at yde omsorg over for andre, så de ikke kun modtager omsorg. Vi kender det jo selv. Det giver mening og livsglæde, når man oplever, at man gør nytte og, at der er brug for en.”

Et af de tidspunkter på dagen, hvor beboerne særligt bidrager, er omkring de fælles måltider. Beboerne hjælper med at dække bord og folde servietter, og maden bliver anrettet på lette fade, så det er nemt selv at øse op på tallerkenen og sende fadene rundt ved bordet. Beboerne hjælper hinanden, hvis en sidemakker har brug for hjælp, og for Marianne Pind og Ditte Marie Fischer er det tydeligt at mærke, at fællesskabet omkring måltidet er en vigtig del af det gode hverdagsliv for både beboere og medarbejdere på plejehjemmet.



**“Der er mange gode minder forbundet med mad. Dagens ret bliver afsæt for gode samtaler og omdrejningspunkt for et fællesskab”**

- Marianne Pind

”Der er mange gode minder forbundet med mad. Dagens ret bliver afsæt for gode samtaler og omdrejningspunkt for et fællesskab,” fortæller Marianne Pind.

En anden og vigtig fordel ved at prioritere fællesskabet, roen og de hjemlige rammer omkring måltidet er, at beboerne sidder længere tid ved bordet, hvilket gør, at de spiser mere.

”Underernæring og nedsat appetit er en udfordring for mange ældre. Her kan vi se, at en god bordplan, hvor vi har tænkt over, hvem der får glæde af at sidde sammen, fremmer lysten til at smage på maden, selvom appetitten er lille,” fortæller Ditte Marie Fischer.

Dagens ret er koteletter i fad. Det har dagens fødselar bestemt. Ønsker til menuplanen er altid velkomne på plejehjemmet, og som fødselar er man med til at bestemme, hvilken ret der i fællesskab skal nydes. ■



For Margit har det afgørende betydning for hendes livskvalitet, at hun føler, der er brug for hende og at hun stadig kan hjælpe til fx med kartoffelskrælingen. Og det går tjept i de erfarne hænder.



## Opskrift på en ny favorit på Plejehjemmet Solbjerg

### Tip

Skrub butternut squash godt, og behold skrællen på. Den kan sagtens spises. Hvis skrællen virker meget grov, så kan man vælge at skrælle den.

Retten kan fryses

Antal: 4 pers.

## INGREDIENSER

1 butternut squash, uden kerner, skåret i tern  
4 gulerødder, i tern  
2 stængler bladselleri, i tern  
2 løg, i tern  
4 fed hvidløg  
1 spsk olivenolie  
5 friske blade salvie  
1 stængel frisk rosmarin  
1 tsk timian, tørret  
8 dl grøntsagsbouillon

1 tsk sød paprika, eller røget  
0,50 øko citron, saft og revet skal  
salt  
sort peber, friskkværnet

### Til servering

75 g cremefraiche 18 %  
30 g græskarkerner, ristede  
15 g hasselnødder  
1 håndfuld bredbladet persille, finthakket

## FREMANGSMÅDE

Kom olie, løg, hvidløg, gulerødder, butternut squash, bladselleri, salvie, rosmarin og timian i en stor gryde og sautéer ved mellem varme i 5-10 minutter.

Kom grøntsagsbouillon, salt, peber og paprika i og lad det simre i 20 minutter.

Blend grundigt til suppen er helt cremet, smag til med citron og evt. mere salt og peber.

Server i skåle med lidt cremefraiche, et drys ristede sesamkerner, hasselnødder og bredbladet persille.

Tip  
Suppen kan også tilberedes med et hokkaido græskar.

Opskriften er delt med tilladelse fra Valdemarsro

Find flere lækre opskrifter på [www.valdemarsro.dk](http://www.valdemarsro.dk) og i Valdemarsros app.



AARHUS JAZZ ORCHESTRA & MUSIKHUSET AARHUS PRÆSENTERER

# MUSIKHUSET SWINGER '24

12.-19. JULI

AARHUS JAZZ ORCHESTRA  
CELEBRATING THE BRECKER BROS.

FEAT. RANDY BRECKER

LISA EKDAHL & AARHUS JAZZ  
& ORCHESTRA **ENTRÉ**

FREDERIK LUNDIN OVERDRIVE **ENTRÉ**

STACEY KENT **ENTRÉ**

JAZZ PÅ SVENSKA JAN LUNGGREN &  
HANS BACKENROTH **ENTRÉ**

ANYA & PETER VUUST TRIO **ENTRÉ**

VILNIUS JAZZ ENSEMBLE - DEWAAL / LJUNGGREN  
JORMIN / MARKUSSON / RAMSBØL - CÉCILE McLORIN SALVANT **ENTRÉ**

MORTEN HAUGSHØJ GROUP - AMANDA GINSBURG

ODENSE JAZZ ORCHESTRA FEAT. LOREN STILLMAN - METTE JUUL

NORDKRAFT BIGBAND FEAT. REMY LE BOEUF & DANIELLE WERTZ

STEEN KYED TRIO - DANISH YOUTH JAZZ ORCHESTRA

KATHRINE WINDFELD SEXTET

+KISSU

MUSIKHUSET  
AARHUS



K:  
Statens  
Kunstfond

AARHUS  
JAZZ  
FESTIVAL

AARHUS  
JAZZ  
ORCHESTRA

LÆS MERE OG KØB BILLET PÅ MUSIKHUSET.DK



# ET LIV MED HJERNESKADE

**Hanne Grethe Kildemose Petersen**

● Tidligere socialpædagog

Tekst og foto: Henrik Olesen

“For 11 år siden blev jeg ramt af en blodprop i hjernen. På det tidspunkt boede min mand og jeg i lejlighed på tredje sal, men fordi jeg blev halv-sidelammet, gik det ikke, så vi fik en ny lejlighed i en boligforening. Her er meget liv, og man er sammen om mange ting. Vi har fællesspisning, fælleshave og børnene fra området kommer tit ind til mig for at tegne og hygge.”

“Med et helt team af SOSU-hjælpere, fysio- og ergoterapeuter omkring mig, satte vi mål for min genoptræning, så vi kunne blive boende her. Jeg ville bl.a. lære at gå igen, så jeg ikke skulle sidde i kørestol.”  
“Med det mål nået kan jeg nu gå til malning i Hjerneskadeforeningen, og det er mit fristed. Der har alle en forståelse af, hvad det vil sige at være hjerneskadet, og det er en befrielse. Vi har også solgt vores kolonihave og købt en autocamper, som vi kører rundt i. Det har været en rigtig god investering, for det giver frihed og gode oplevelser.”

“Man bliver nødt til at tage fat i det, man har, det man selv vil, og det er kun en selv, der kan gøre det. Så må man række ud og modtage den hjælp, man kan få.”

“Det er fantastisk at bo i et land, hvor man kan formulere nogle krav, og så kan det lade sig gøre. Jeg har verdens bedste hjemmehjælpere fordi, jeg bliver taget alvorligt, og der bliver lyttet til mine ønsker. Det skal ikke lyde som ren jubel, men jeg er dybt taknemmelig.” ■

# INDIVIDUELT TILPASSEDE HVILESTOLE

Danmarks største Farstrup-forhandler fejrer 28 års fødselsdag

**VI GIVER KR. 2.000 RABAT**  
på alle Farstrup hvilestole

(kan ikke kombineres med andre tilbud)



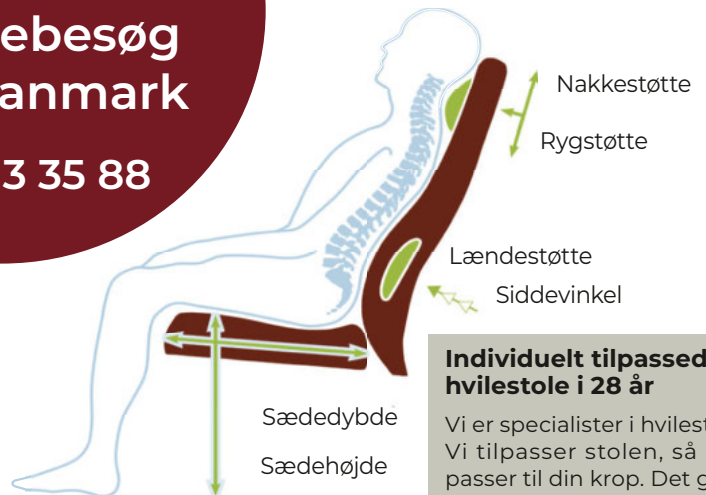
MODEL CANTATE  
FRA 16.800,-



MODEL PLUS  
FRA 12.810,-

**Kontakt  
Stolebussen  
for gratis  
hjemmebesøg  
i hele Danmark**

Tlf: 86 13 35 88



Sædedybde

Sædehøjde

## Individuelt tilpassede hvilestole i 28 år

Vi er specialister i hvilestole. Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

- Alle vores stole har ryg-regulering.
- Træfarver og betræk vælger du selv, så din nye stol passer ind i stuen.

### Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard træffes i butikken efter nærmere aftale, hvor hun rådgiver i optimal siddekomfort.



MODEL PLUS  
FRA 25.999,-  
med elektrisk  
rygregulering og fodhviler

HVILESTOLE FRA  
**8.495,-**

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

DESIGNET OG  
PRODUCERET  
I DANMARK



**FÅ GRATIS BESØG AF STOLEBUSSEN I HELE DK**



MODEL PLUS  
FRA 32.445,-  
med elektrisk rygregulering/sædeløft  
og fodhviler



# FARSTRUP COMFORT CENTER

## Harlev vil være fællesskabernes by



I Harlev blomstrer fællesskaberne frem. Her hjælper en håndfuld idémagere og igangsættere alle, der har en god idé og lysten til at starte et nyt fællesskab.

**B**rætspilscafé. Kreative strikkere. Filmklub og foredragsaftener. Det er blot nogle af de fællesskaber, der er vokset frem i Harlev Idræts- og Kulturcenter. Bag alle de frivillige aktiviteter og fællesskaber står harlevensere med en god idé og lysten til at dele det, de brænder for, med andre.

Fællesskaberne trives, fordi det er lykkedes Harlev Idræts- og Kulturcenter at samle en gruppe frivillige kræfter, der kalder sig Fællesskaberne. De giver de gode idéer luft under vingerne, og hjælper altså dem, der har en lyst til at skabe et fællesskab, med at udvikle, opstarte og få fællesskabet til at leve.

I Harlev lever de traditionelle idrætsfællesskaber i bedste velgående. Derfor var det vigtigt for Fællesskaberne, at flere fællesskaber, der ikke har en ketsjer i hånden eller fodboldstøvler på, kan vokse frem. Det er lykkedes, og byen har derfor nu mange attraktive, sociale og kulturelle aktiviteter for hele byen, og multihuset er blevet et mødested også for dem, der ikke før var en del af Harlevs idræts- og foreningsmiljø.

Nu mødes Harlevensere for sammen at se film som 'The Big Lebowski' og 'Bjergkøbing Grand Prix'. De mødes til livestreaming af foredrag fra Aarhus Universitet. Og frivillige mødes i det sociale fællesskab det er at "gå til café", når de bag disken i Café Harlev betjener de mange brugere af huset. Sådan er det endt, at Harlev er blevet fællesskabernes by.

Og ét af de fællesskaber er Fællesskabet 8462.

# “Hvad skal du på torsdag?”

Kom med indenfor i Fællesskabet 8462. Et mødested til dem, der er hjemme i formiddagstimerne.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

**K**om som du er, bidrag med det, du kan, og deltag i det, du har lyst til. Nogle nyder kaffen, snakken, selskabet i Café Harlev. Andre strækker kroppen ud og får sved på panden i multihallen ved siden af. Op på tå og ræk ud efter det unælelige loft, udfordr balancen. Nogle har strikketøjet i hænderne. Andre vil hellere være fri. I Fællesskabet 8462 laver du det, du har lyst til.

Hver torsdag formiddag mødes 15-30 kvinder og enkelte mænd. Her er ingen fast formel, som hver torsdag følger. Bortset fra kaffen på kanden. Nogle dage starter med en fællessang. Sanghæfterne har én af kvinderne selv lavet, for her bidrager alle til fællesskabet med det, de kan.

“Det er et åbent og meget frit fællesskab, hvor alle byder ind med det, de kan og har lyst til. Det giver en smittende glæde, for vi hjælper hinanden,” siger Helle Nørgaard Andersen, der er en af drivkræfterne bag fællesskabet:

“Selvom jeg kommer for at give noget til fællesskabet, så får jeg mindst lige så meget igen.”

### Ingen soveby

En tur gennem Harlev i hverdagens rolige formiddagstimer byder sjældent på stor ståhej og ramasjang. Som så mange andre forstæder synes



byen sovende, som om den lader op til eftermiddagens og aftenens rige foreningsliv.

“Jeg blev overrasket over, hvor mange der faktisk er hjemme i formiddagstimerne. Både dem der arbejder aften og nat, har forskudte arbejdstider og alle os, der ikke er på arbejdsmarkedet af den ene eller anden grund,” siger Rikke Sort Buchtrup. Hun fik idéen til Fællesskabet 8462, da hun gik på førtidspension:

“Energien og overskuddet er der ikke til at tage ind til Aarhus, og man går jo ikke bare ind og sætter sig på en café og bruger en masse krudt på at komme i snak med andre. I Harlev har vi et vildt foreningsliv om eftermiddagen og aftenen, men for os, der er hjemme i formiddagstimerne, manglede der noget.”

Helle Nørgaard Andersen var én af dem, der hurtigt fandt vej til fællesskabet:



**“Det er et åbent og meget frit fællesskab, hvor alle byder ind med det, de kan og har lyst til.”**

- Helle Nørgaard Andersen



### Tovholderne

Helle Nørgaard Andersen og Rikke Sort Buchtrup er nogle af tovholderne i fællesskabet, der hver torsdag samler mellem 15-30 kvinder og mænd.



### Fødselsdag

I begyndelsen af marts fejrede Fællesskabet 8462 1-års fødselsdag med flag på bordene og fællessang.

“Som tilflytter til byen kendte jeg ikke ret mange. Så da fællesskabet kom op at stå, tog jeg afsted, og så er jeg blevet hængende lige siden. Og nu møder jeg ofte nogen, jeg kender, rundt om i byen,” siger hun.

I begyndelsen af marts kunne fællesskabet fejre sin 1-års fødselsdag.

#### Kom med det, du kan

Pileflet. Gymnastik. Farvning af Æg. Kreativ brug af garn og stofrester. Som fællesskabet er vokset, tager flere af deltagerne initiativ til aktiviteter.

“Der er vildt meget potentiale i folk. Vi behøver jo ikke at være professionelle for at undervise hinanden i det, vi kan. Tværtimod er det vildt fedt, at vi bruger de ressourcer og evner, vi har, og vi vokser hver især på at bidrage og være noget for hinanden,” siger Rikke Sort Buchtrup:



“Der er en enorm villighed, og jeg er allermest høj over at se, hvordan forskellighed finder sammen.”

“Vi går ikke op i hinandens alder. Det er jo lige meget, om man er 85 eller 25 år. Vi er her sammen på tværs af de forskelle, vi har. Og om vi så er tre eller 15 en torsdag, så er succeskriteriet, at vi hygger os. For dem der er her, har lige så stort behov for at ses, uanset hvor mange vi er,” siger Helle Nørgaard Andersen. Hun deltager de torsdage, hvor hun ikke arbejder:

“Hvis jeg ikke kan om torsdagen, så kan jeg godt finde på at arran-

gere en gåtur en anden dag i ugen, for dem, der har lyst. Når vi går sammen, så snakker vi nemt om alt muligt, og det er hyggeligt at ses.”

Fællesskabet 8462 mærker også opbakningen fra resten af byen, hvor mange harlevgensere donerer alt fra garnrester, sakse og andet til fællesskabet og deres kreative projekter.

“Vi har efterhånden fået en kultur i Harlev, hvor vi hjælper hinanden. Alle bakker hinanden op, og uden den opbakning kunne vi ikke det, vi gør. Så ville fællesskabet være noget andet,” siger Rikke Sort Buchtrup. ■



# “SKRALDE-CAFÉEN ER MIT SAFE SPACE”

**Aleksandra Klitgaard**

● Frivillig i Skraldecaféen

Tekst og foto: Josephine Marie Lind

“Første gang, jeg brugte Skraldecaféen under Coronakrisen, havde jeg selv brug for hjælp. Et par år forinden var jeg flyttet til Danmark fra Polen. Senere kom krigen, hvor mine ukrainske venner fandt ly og sikkerhed i Skraldecaféen - med deres skæbne tæt på mit hjerte blev stedet også et trygt rum for mig.”

“Jeg elsker energien i køkkenet. Selv i stilhed åbner folk sig med anekdoter, og vi opdager fælles glæder og skønheder i vores forskelligheder. Vi støtter hinanden, uanset baggrund og sprog, og vi lærer vigtigheden af at acceptere hinanden, uanset forskelle.”

“Mit liv har været præget af svigt og overgreb, og jeg er blevet misforstået, hvilket har skabt udfordringer med tilliden til andre. Men gennem hele mit liv har jeg ønsket at hjælpe andre. Jeg er typen, der stopper på midten af vejen for at redde en løs hund. I Skraldecaféen får jeg nye muligheder. De presser mig ikke til at være en anden, end den jeg er. Her lærer jeg at kunne stole på folk, og mine sår heler en smule, når jeg er her.”

“Selvom vi er forskellige, og har forskellige måder at udtrykke os på og tackle vores problemer på, har vi lært, at vi ikke behøver skjule, hvem vi er. Vi er her for at hjælpe.”

“Folk siger tit det dér med, at du skal redde dig selv for at kunne redde andre. Det passer ikke. Ved at redde andre, redder man også sig selv.” ■



## OM ...

Skraldecaféen er et frivilligdrevet fællesskab på Jægergårdsgade ved havnen.

Stedets frivillige henter overskudsfødevarer fra lokale samarbejdspartnere, laver mad og spiser sammen. De deler overskydende fødevarer ud hver dag kl. 14.



## FORSKNING

# HJEM er mere end tag over hovedet

I Danmark investerer vi mere i vores hjem, end man gør i andre lande i Europa - både når det gælder tid og penge. Men hvad er et hjem, og hvad er forskellen på en bolig og et hjem?

Tekst: Helle Erenbjerg



## Blå bog

Mette Mechlenborg er cand.mag. og ph.d. Hun har igennem en årrække forsket i opfattelsen af hjem og hjemlighed.

**E**n bolig er en bolig. Et hjem er kun et hjem, hvis nogen siger, at det er et hjem. Så enkelt kan det siges, og så enkelt siger Mette Mechlenborg det.

Ifølge hende er en bolig et konkret sted, noget man kan lovgive om, tælle og lave statistik på, noget man kan måle og forholde sig til fysisk, arkitektonisk, og på den måde adskiller fænomenet bolig sig fra det, vi forstår ved et hjem:

”Et hjem er ikke en objektiv størrelse. I modsætning til en bolig, som er et objekt, så er et hjem et sted, som er forbundet med følelser og en historie: Minder, mennesker, yndlingsobjekter og drømme om det liv, vi ønsker os. Det er det, vi putter ind i boligen, vi kalder hjem.”

## Hvor har du hjemme?

I et historisk perspektiv var man oftere knyttet til en hjemstav, et fædreland, en bestemt landsby eller sagt på en anden måde: Følelsen og forestillingen om hjem havde ikke nødvendigvis noget med boligen at gøre.

”I dag er der en bindestreg mellem hjem og bolig, men sådan har det ikke altid været. Boligen var i mange tilfælde et værksted, hvor man arbej-

de, hvor man sov og fx havde sine dyr. Det var tag over hovedet, men ikke et sted, man var inderligt følelsesmæssigt knyttet til.”

Ifølge Mette Mechlenborg er det først i moderne tid, at et hjem er blevet mere end det sted, vi opfylder vores fysiske behov for søvn, mad og hvile.

”Vi lever i et moderne samfund, og det man tidligere brugte til at skabe forankring og mening i livet, har vi forladt: Kirken, den fædrene gård, landsbyen. Det har medført en stor frihed for individet, men det sætter også den enkelte under et stort pres for at definere sig selv.”

## Tid til flytning

Men hvad sker der, når vi enten forlader vores hjem frivilligt eller bliver nødt til at forlade det ufrivilligt?

”Tid er en meget vigtig faktor. Der er stor forskel på, om man frivilligt forlader sit hjem. Det handler groft sagt om, at man har tid til at få hjemmet vristet ud af boligen. At man har tænkt over det, set sig omkring og ventet, til man selv var klar til at flytte sig. Det er jo en helt afgørende forskel i forhold til dem, som ikke har tid til at gennemgå den proces på grund af ulykker, sygdom eller andet.” ■



## Hvor vil du bo?

# 22 %

Af de 60-79 årige overvejer at flytte inden for de næste fem år

### Af dem ønsker

# 11 %

At flytte i et seniorbofællesskab

# 15 %

At flytte i ældrebolig

# 29 %

At flytte i egen lejlighed

# 29 %

At flytte i eget hus eller villa

Kilde: Realdania og Videncentret Bolius. Undersøgelsen er udført af Kantar Group for Realdania. Adspurgte 60-79 årige i Danmark.



**Fra stort til småt** Over halvdelen af 60+ årige ønsker at flytte til noget mindre end det, de bor i, i dag.

**Økonomi og netværk** 2/3 vurderer, at prisen højest må være op til 7.000 kroner i boligudgift om måneden, og over halvdelen har planer om at flytte tættere på netværk.

Kilde: Undersøgelse om ældres (60+ årige er adspurgte) boligsituation, som Faglige Seniorer har lavet i samarbejde med BL, Danmarks Almene Boliger (2019)

# SENIORERNES BOFORMER

Tekst: Josephine Marie Lind m.fl.

## Magasinet HJEM

Sundhed og Omsorg står bag magasinet (pleje)HJEM for at inspirere og gøre op med forestillingen om et plejehjem som en trøstesløs institution. Magasinet minder i stil og billedvalg om et klassisk boligmagasin – med lyse, farverige fotos og idéer til at indrette HJEM ude og inde.

Magasinet kan hentes gratis på Rådhuset. Spørg efter Jannie Lindberg Sundgaard.



## Seniorbofællesskaber

I 2022 var der mindst

# 385

seniorbofællesskaber i Danmark. Selvom der hele tiden kommer nye fællesskaber til, anbefaler Ældre Sagen, at man skriver sig op 5-10 år før ønsket flytning.

Kilde: Realdania

Find dit seniorbofællesskab: <https://bit.ly/3UyxurX>



Tema — Her bor jeg



# “JEG HAR HJEMME I MUSIKKEN”

## Claude Chichon

● Musiker og SOSU-hjælper

Tekst og foto: Jannie Lindberg Sundgaard

Franske Claude Chichon er vokset op med musik omkring sig og er uddannet i den klassiske musik. Musikken tog han med sig, da han som ung fulgte kærligheden til Danmark, hvor han nu i 38 år har spillet musik.

“Musikken bor i mig. Jeg føler mig tryk i musikken, og den trykthed giver jeg videre til tilhørerne, så vi er trykge sammen. Musik er en stor og smuk gave med alt det, man får og giver på samme tid.”

“Flere gange om ugen spiller jeg musik på forskellige plejehjem. For år tilbage uddannede jeg mig til SOSU-hjælper, og på den måde kan jeg kombinere mine to professioner.”

“På et tidspunkt sad jeg på en lang gang på et plejehjem ved mit klaver og spillede taffelmusik lige så stille, og pludselig brød en kvinde sammen i gråd: Jeg tænkte straks, at jeg skulle stoppe med at spille, men gråden stilnede af og hun var med igen. Et andet sted, hvor jeg spiller hver uge, er der en mand, som altid kommer og står ved klaveret og dirigerer med. Han går op i det med hele sit væsen, men har ikke mange ord i sig. Musik påvirker os som mennesker meget forskelligt og rækker langt ud over det talte ord.”

“For ikke så længe siden blev jeg spurgt af en familie, om jeg ville spille hos deres mor, som netop var gået bort. Det var ganske særligt at sidde med familien, hvor hun også lå, og spille helt stille. En smuk oplevelse at få hende sendt så fint afsted. Jeg ville elske at gøre det samme for andre. Enten som en sidste tryk stund sammen som familie eller som her, hvor en kær netop var gået bort. For musik kan være befriende, og det bringer os tættere sammen.” Du er velkommen til at kontakte Claude, hvis det også kunne være noget for dig og dine nærmeste. ■



# RixTANDteknik

– tilbyder alle former for tandprotesebehandling

## Vi gir dig ét SMIL!

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

**GRATIS**  
konsultation  
**RING!**

»» *Læs vores case; [RixTANDteknik.dk](http://RixTANDteknik.dk)*

**Aut. Klinisk tandtekniker**

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



*Klinikken er lettilgængelig  
for kørestolsbrugere.*

*Vi er medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere*



# I kunsten har han hjemme

Hvordan skaber man følelsen af at høre til, når man vokser op som uønsket barn i 1940-50'erne? Mød kunstner Peder Stougaard, 77, der har fundet hjem på sin egen måde med et stort ønske om at gøre en forskel for sine medmennesker.

Tekst og foto: Jannie Lindberg Sundgaard

**P**eder Stougaard kommer til verden i 1946 og er langt fra et ønskebarn. Hans far vil ikke have noget at gøre med hverken søn eller mor, og Peders mor ønsker ham heller ikke, så han anbringes på et spædbørnehjem. Efter tre år kommer han på et børnehjem, hvor han bor, til han fylder 14 år.

#### **Et (børne)hjem**

“På børnehjemmet bor vi 45 børn, og vores plejemor har en

klar idé om, at huset skal ligne et almindeligt hjem. Og det gør det langt hen ad vejen også. Vi har jo aldrig oplevet et almindeligt hjem, og vi betragter hinanden som en slags søskende. Mange af børnene har været ude for voldsomme oplevelser, og ofte er jeg oppe om natten på sovesalen og trøste, når nogen har mareridt. Måske er det der, mit ønske om at hjælpe og gøre en forskel for andre vokser. For at hjælpe andre har altid følttes som en del af mit DNA og aldrig som en pligt.”



**“Det er kunsten, jeg vil, og jeg siger for første gang i mit liv fra overfor min mor.”**



“Jeg ser min mor to gange om året. En uge om sommeren og til min fødselsdag. Så har hun gaver med til mig, som min plejemor beder mig dele med de andre børn på børnehjemmet. Men jeg har ikke lyst til at dele dem, det er jo mine, og samtidig har jeg heller ikke lyst til at være ham, som får gaver, for det er der ikke andre, der får.”

#### **Et (ferie)hjem**

Hver sommer er den unge Peder en uge på ferie hos sin mors faster. Og det er noget ganske særligt. En

følelse af at høre hjemme et sted med bestemte rutiner og traditioner.

“Jeg elsker, når faster sidder i sin lænestol og læser højt for mig. Hun er meget religiøs, og vi synger ofte: “Altid frejdig når du går.” Hver aften, inden jeg skal sove, siger hun godnat til mig, og jeg får et bolsje med chokolade. Hun er et fast holdepunkt i mit liv.”

#### **Et (skiftende) hjem**

Peders mor er økonomachef på Ribe Sygehus og arrangerer en kokkelæreplads til Peder på Hotel Dagmar i Ribe, da han er 16 år.

“Hun har bare glemt at spørge, om jeg vil være kok. For det vil jeg ikke, jeg drømmer om at blive skuespiller eller kunstner. Men det er svært at sige fra overfor hende. Hele mit liv har jeg været den her søde og ordentlige dreng, som altid gør, hvad der bliver sagt og finder sig i tingene.”

Så Peder bliver uddannet kok og arbejder flere steder, indtil han en dag står for et selskab hos sit gamle efterskoleforstanderpar. De har set en kunstner bo i ham allerede som ung teenager på efterskolen, og nu trækker de i trådene. Derfor står Peder kort tid efter på kunsthøjskolen i Holbæk med et fire måneders kunstophold foran sig.

“Derfra er der ingen vej tilbage for mig. Det er kunsten, jeg vil, og jeg siger for første gang i mit liv fra overfor min mor. Hendes reaktion er: “Vil du være kunstner? Er du vanvittig?” Men hun skal ikke bestemme over mig mere. Da jeg 21 år.”

“Jeg siger til mig selv: “Du kan noget. Du vil noget. Du dur til noget.”

#### **Et (nyt) hjem**

Opholdet på kunsthøjskolen giver blod på tanden og året efter, i 1969, bliver Peder optaget på Aarhus Kunstakademi.

“De venner jeg får der, og det sammenhold, vi har, bliver en ny familie for mig. Vi er sådan nogle

langhårede typer og finder på en masse skøre ting. Vi spiser ofte i Føtex' cafeteria, som dengang lå i Guldmedgade. Hvis der ikke lige er et bord ledigt, begynder vi at klø os i håret og på kroppen og snakker om lus og lopper. Og så går der ikke længe, før der er et bord frit."

Peder bor på det tidspunkt på et lille værelse i Sjællandsgade, som han gerne vil væk fra. Han er god bekendt med den lokale kioskejer, som står til at overtage endnu en kiosk, denne gang på Knudrisgade. Der er en lille lejlighed tilknyttet, så Peder flytter med.

"Jeg får et nært forhold til kioskejeren. Han laver gerne mad til mig og hjælper mig med forskelligt. Jeg betragter ham faktisk lidt som en far. Desværre er han kvartalsdranker, og det holder ikke i længden med at bestyre kiosken. Men jeg vil gerne blive boende, så jeg tager i banken for at låne de 4500 kr. det koster at få "nøglen" til at drive virksomhed."

Men banken vil ikke låne en fattig kunststuderende så mange penge. Så det ender med, at Peder bider i det sure æble og spørger sin mor, om hun vil kautionere. Og det vil hun.

"Det er svært, for jeg vil klare mig selv og ikke have noget fra hende. Men jeg får nøglen og laver galleri i stedet for kiosk. Her laver jeg mange plakatudstillinger, fx med polsk og tjekkisk kunst, som er meget oppe i tiden i 1970-80'erne."

### **Et (trygt) hjem**

Og samtidig med, at den unge kunstner udvikler sig og langsomt finder fodfæste, møder han sin hustru Elsebeth. Det er nu over 50 år siden, og de har holdt sammen siden.

"Elsebeth bliver min redning, det er jeg ikke i tvivl om. Inden jeg møder hende, er der perioder, hvor jeg drikker mig fra sans og



Peder bor med sin hustru i et gammelt byhus midt i Aarhus med atelier på 3. sal. Allerede når man træder ind i opgangen i stueetagen, fornemmer man tydeligt kunstens betydning i Peders liv.

samling, fordi jeg ikke aner, hvad jeg skal stille op med mit liv. Med hende har jeg delt alt. Hun kender mit inderste og hele min historie. Vi har aldrig fået børn. Jeg har haft det sådan, at er jeg ikke 100 % sikker på, at jeg kan passe godt på børnene, så skal jeg ikke have nogen. Men jeg har haft børn på andre måder i mit liv, bl.a. som underviser på Børneværkstedet i mange år. Og selv i dag, hvor de børn jo er voksne, kan jeg sjældent gå ned ad gaden uden at møde nogle, som hilser på."

Med årene har Peder og Elsebeth købt huset, som Peder startede med at bo til leje i, og i dag er det både atelier, værksted og hjem.

"Jeg er ikke bitter. Jeg ser mig selv som et lyst menneske, der ønsker at tage stilling til den verden, vi lever i. Når jeg smutter, vil jeg gerne, at der står noget om, at jeg har været her, at jeg har gjort noget. Og det er noget af det, jeg kan med kunsten. Sætte et eftermæle og gøre en forskel." ■

Peder Stougaard gør et stort arbejde for at samle ind til forskellige formål, bl.a. har han lavet plakater til fordel for Godhavnsdrenge, Ukraine og hjemløse.

Han grundlagde Dansk Plakatumuseum (1981) som i dag ligger i Den Gamle By.

Han har udstillet i både ind- og udland, udført opgaver for firmaer, skoler og offentlige institutioner og modtaget flere priser for sit kunstneriske arbejde.

Du kan finde et hav af plakater, illustrationer og historier med og om Peder Stougaard i bogen: "Plakatmanden" af Lise Seisbøll.

# “MIT RUMMELIGE HJEM”

## Bente Ryolf

● Beboer i Afd. 6, Holmstrup, Brabrand Boligforening

Tekst og foto: Josephine Marie Lind

“Hvis man skal sætte ét ord på Holmstrup, så er det rummelig.”

“Jeg flyttede herud i '93 efter en skilsmisse, fordi jeg vidste, det var et dejligt sted at bo. Holmstrup er ikke et sted, man bliver ensom. Her er altid en dør, man kan ringe på og sige, giver du kaffe? Der er haveforeninger, dyrekлуб, der er hønse- og biavlforening, der er strikkeklub, syklub, vores pensionistklub og en klub, hvor man kan drikke øl. Rummelighed, det skal jo findes et sted.”

“I gammel tid blev det kaldt Månebase Alfa. Der er mange, der har fordomme, og siger det er noget frygteligt noget: Det er alment byggeri, der bor skrækkelige mennesker. Når folk så kører herind og ser arealet, siger de “gud, hvor er her pænt.” Ja, hvad havde du forestillet dig?”

“På mange måder synes jeg Holmstrup opfylder de krav og ønsker, jeg har til tilværelsen. Det er tæt på grønne områder, der er bus, hvis man skal ind til byen. Der er altid nogen, man kan snakke med. Her er alt fra børnefamilier til pensionister. Her bor mennesker med psykiske lidelser, og folk har mange forskellige etniciteter.”

“Enten bliver man hængende i mange år, for så bliver man Holmstrup'er. Eller også kan man ikke holde ud at være her. Men jeg bliver boende, indtil jeg skal bæres herfra.” ■



# Der skal være fred og ro omkring hjemmet

I Tristan Nielsens hjem er der mange grønne planter. Men de er kunstige, for gardinerne er altid rullet ned. ”Jeg befinder mig godt i mørket,” fortæller Tristan Nielsen. ”Det minder lidt om fængslet, der var ikke så meget lys, og der kunne jeg godt lide at være.”

Tekst og foto: Anja Ziegler

**T**ristan Nielsen er førtids-pensionist og bor i en etværelses bolig på 40 kvm i en almen boligforening. I hans hjem er der rent og ryddeligt, selvom han har mange ting og små nipsgenstande. Dem har han fået af kærester og venner gennem tiden.

## **Pensioneret eks-kriminel**

Tristan Nielsen har en lang og broget fortid i det kriminelle narkomiljø. Han har været periodevis stofmisbruger og har afsonet en dom i fængslet for røveri.

”Som 15-16-årig meddelte jeg min far, at jeg ville være kriminel.”

Det var han så i cirka 25 år. Han har været indblandet i to skudepi-



# “Jeg vil jo gerne hjælpe dem, der bor her”

soder og fik skudt sin ene underarm af i et narkoopgør. Han har været indlagt på hospitalet og set døden i øjnene. Han har levet et hårdt liv.

I dag er Tristan Nielsen en fredelig pensionist på 54 år, der passer på sine naboer og holder af det sociale liv. Han elsker sin familie, som han tit mødes med, og har stadig loyale venner fra den kriminelle fortid, som tager sig af ham.

## Skæve boliger og fællesskab

Tristan Nielsen har både boet i almindelig bolig, på andre kommunale forsorgshjem, og han har også været hjemløs i flere år. Han er glad for sit hjem her i Bækken, hvor han

betaler en overkommelig husleje og får hjælp i hverdagen fra en bostøtte.

”Jeg har brug for støtte i hverdagen og kan derfor ikke bo for mig selv i en almindelig bolig.”

Han er glad for dem, der arbejder her og kommer godt ud af det med naboerne. Han kunne godt tænke sig et soveværelse, så hans seng ikke står i stuen, og derfor har han forsøgt at få en toværelses lejlighed i Mosen, som ligger lige ved siden af og som fungerer efter samme koncept som Bækken. Men der har ikke været plads endnu.

”Jeg kan godt lide at bo i sådan et lille kollektiv som her, hvor

man kan have fællesskab sammen med andre, men hvor man også kan passe sig selv.”

## Fred og ro omkring hjemmet

Der var fart over feltet i Tristan Niensens fortid, men i dag ønsker han mere fred og ro og god stemning omkring sig. Efter at beboerne på Østervang har fået lov til at tage stoffer, er der mere uro i området og folk, der går rundt og råber.

”For mig selv gør det ikke så meget, jeg er vant til uroen fra fængslet.”

Men det stresser de andre, der bor her, og dem, som besøger mig. Og så stresser det også mig, for jeg vil jo gerne hjælpe dem, der bor her.”

Tristan Nielsen drømmer derfor om, at der bliver mere ro omkring hans hjem, så hans liv bliver mindre stresset.

”Jorden drejer for hurtigt rundt, det er svært at springe på.” ■



## Skæve boliger

- Bækken er en del af konceptet ”Skæve boliger”, som er små, overskuelige boliger, hvor beboerne betaler husleje og modtager bostøtte fra Aarhus Kommune.
- Boligerne tilbydes af Aarhus Kommune til borgere, der har brug for støtte til at undgå hjemløshed.

### W Læs mere om

boligerne på [aarhus.dk/skæveboliger](http://aarhus.dk/skæveboliger)



## MØD DE FRIVILLIGE



Ilse



Jytte



Henrik

# FÆLLESSKAB OG KULTURELLE OPLEVELSER LOKALT

Syv fremmede mødtes sidste efterår i Folkehuset Skejby til det, der skulle blive starten på et attraktivt fællesskab, som lokker flere og flere til.

Tekst og foto: Camilla Steskow

Illustration: Marie Skovgaard



Anne

### Frivilligkonsulenter i folkehusene

Anne Skyum er en af syv frivilligkonsulenter, der hjælper med at opstarte frivilligrupper og nye aktiviteter i folkehusene. Kontakt din lokale frivilligkonsulent, hvis du vil høre mere om muligheden for at starte et aktivitetsudvalg, en krea-gruppe, et mandefællesskab, fællesspisninger eller noget helt andet.

[folkehuse.aarhus.dk/frivilligkonsulenter](http://folkehuse.aarhus.dk/frivilligkonsulenter)

**D**et startede jo med Jytte,” fortæller frivilligkonsulent Anne Skyum. Jytte Brændgaard Jensen var lige flyttet til byen og kontaktede Anne for at høre, om man kunne komme til koncerter og foredrag i Folkehuset Skejby.

”Jeg fortalte, at vi ikke havde så meget af den slags, men at det sagtens kunne komme, hvis der var nogle, der ville planlægge og afholde det – og det var Jytte frisk på med det samme.”

Anne sendte derfor en mail ud til lokale, der tidligere havde vist interesse for aktiviteter i Folkehuset Skejby, og spurgte om der var nogle, der ville planlægge kulturelle arrangementer sammen med Jytte. Der gik ikke lang tid, før det tikkede ind med positive svar, og snart var der en gruppe på syv, der var klar.

”Så skulle der bare sættes en dato for det første møde.”

### Et fællesskab tager form

Ilse Agerskov og Henrik Heinze er to af de syv, der gerne ville hjælpe Jytte med at få mere kultur ind i folkehuset. Ilse havde

i forvejen tænkt, at hun godt kunne tænke sig at finde noget, hun kunne lave lokalt, og da hun elsker koncerter og bor lige rundt om hjørnet fra folkehuset, var det en oplagt mulighed.

Henrik var allerede frivillig hos ReThinkers, men muligheden for at hjælpe med jazzkoncerter og lignende lokalt trak også i ham. Sådan fandt de på forskellig vis vej ind til et første møde om det, der skulle ende med at blive et aktivitetsudvalg i Folkehuset Skejby.

”Der var allerede på første møde en rigtig god og tryk stemning, og derfra gik det stærkt. Snart var vi i gang med at planlægge, hvad vi ville, og i januar var vi klar med første arrangement,” fortæller Ilse Agerskov.

Henrik fortæller, at noget af det, de gerne vil med deres arrangementer, er at åbne folkehuset op for endnu flere, der kan have glæde af et fællesskab og gode oplevelser.

”Vores arrangementer skal være for alle aldre, så vi holder dem typisk som fyraftens- og weekendarrangementer.

Vi har for eksempel haft en weekendkoncert med Musikflyveren, der spiller musik for børn, og der var fyldt med børn, forældre og bedsteforældre. Rigtig mange af dem havde aldrig været i huset før.”

### Let fra idé til arrangement

Aktivitetsudvalget har fået en forrygende start, og alle arrangementer har været velbesøgte og lokket nye til. Flere har endda vist interesse for at være med i aktivitetsudvalget, fordi stemningen omkring dem simpelthen smitter.

Man fornemmer på Ilse, Henrik og resten af holdet, at de kun lige er begyndt. Det glider bare derudad med planlægningen:

”Anne Skyum er en stor hjælp og kan både sørge for kontakt til musikere, booke lokaler og hjælpe med annonceringen. Det er ingen sag at stable et arrangement på benene med hende ved vores side,” fortæller Ilse.

### Sjovt og meningsfuldt

For Henrik har det hele vejen været let og sjovt, og de bedste oplevelser for ham har været, når arrangementerne slutter:

”Når folk kommer og siger tak for i dag og fortæller, at det har været et fedt arrangement, så får man energi på endnu mere. Vi har fået rigtig god respons på vores arrangementer, og det er jo det, der gør det sjovt.”

Ilse tilslutter sig og tilføjer:

”Det er dejligt at være en del af et hold, hvor man kan gøre gavn både ind i fællesskabet og igennem det, man skaber. Det betyder meget for mig.”

### Hvad bringer fremtiden?

Hvis man spørger til fremtidsdrømmene, peger Henrik og Ilse på, at de gerne vil udvikle arrangementer i endnu flere retninger og prøve forskellige muligheder af.

”Vi har snakket om at lave noget særligt for ensomme ældre, men vil også meget gerne nå ud til ensomme unge, da der er mange kollegier heromkring. Måske starter vi en brætspilscafé,” siger Henrik.

### Start et fællesskab i dit lokale folkehus

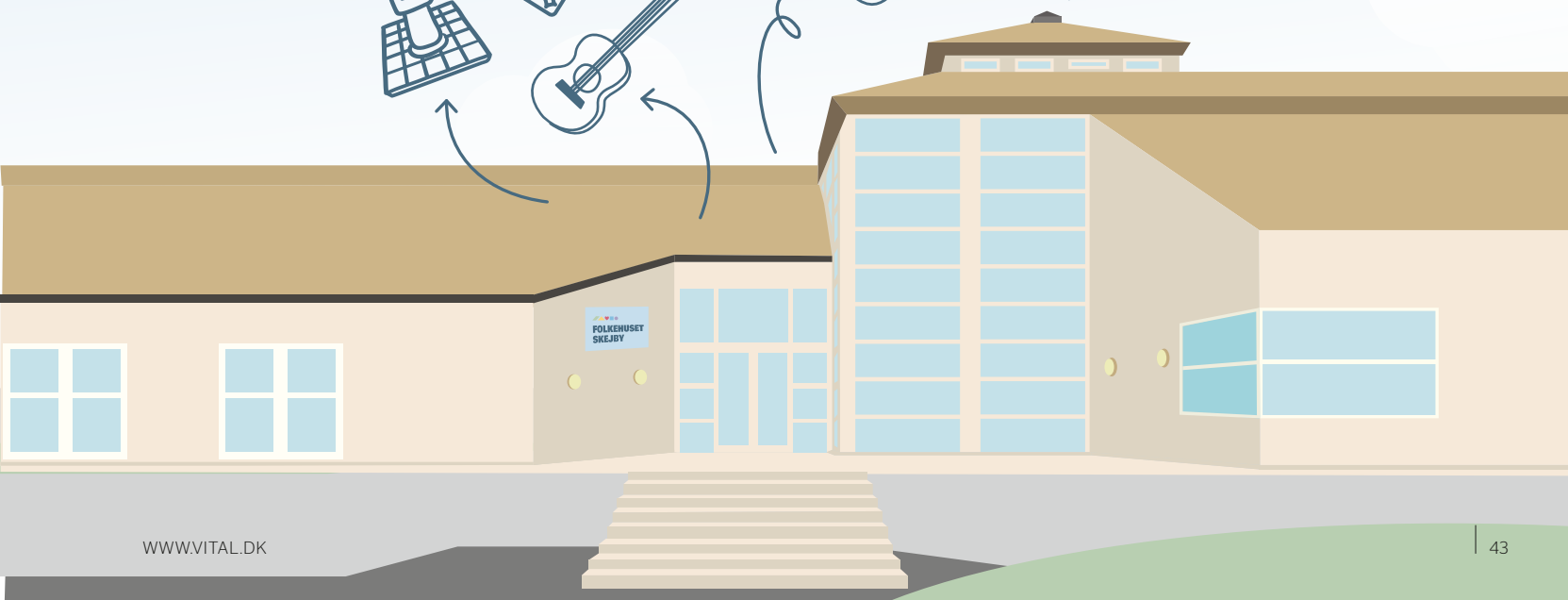
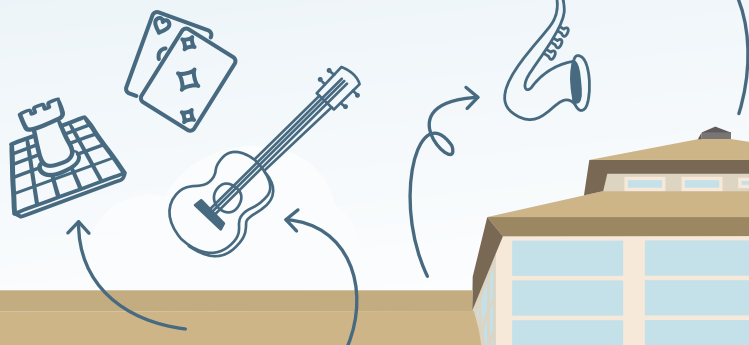
Kunne du tænke dig at arrangere koncerter, foredrag, fællesspisninger eller noget andet i dit lokale folkehus? Det er altid gratis at låne lokaler til åbne fællesskaber, og folkehusenes frivilligkonsulenter hjælper meget gerne nye initiativer på vej. Find et overblik over folkehuse og de lokale kontaktpersoner på [folkehuse.aarhus.dk](http://folkehuse.aarhus.dk) ■

## VÆR MED

Se Folkehuset Skejby's arrangementer på:

Folkehuset Skejby

[folkehuse.aarhus.dk/skejby](http://folkehuse.aarhus.dk/skejby)





# FOLKEHUSENE

## FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

### 8000 AARHUS C

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

### 8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

### 8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

### 8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

### 8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

### 8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

### 8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

### 8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

### 8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

### 8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

### 8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

### 8330 BEDER

- Folkehuset Beder

### 8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

### 8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

### 8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

### 8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

### 8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

### KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

### Mød naboer eller nye bekendtskaber

Dit lokale folkehus er et samlingssted, hvor du kan mødes med naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde. Du kan også låne lokaler til klubaktiviteter, foreningsmøder og lignende. Mulighederne er mange, og du kan selv være med til at skabe dem. Gå på opdagelse i dit lokale folkehus og se, hvad det har at byde på. Der gemmer sig masser af fællesskaber, gode oplevelser og muligheder for at starte nye aktiviteter op.

### God fornøjelse!

### 8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

### 8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

### 8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

### 8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



VI ER SAMMEN  
OM AARHUS

Se mere og følg med i processen omkring  
folkehuse på [folkehuse.aarhus.dk](http://folkehuse.aarhus.dk)  
Tlf. 87 13 16 00 | [civilsamfund@mso.aarhus.dk](mailto:civilsamfund@mso.aarhus.dk)

VITAL • MAJ 2024

# “Jeg er jo ikke den eneste”

Efter gentagne fald måtte Keld Fredslund Andersen konstatere, at det nok ikke var en tilfældighed. Efter et træningsforløb hos Center for Faldforebyggelse er han blevet mere sikker på fødderne.

Tekst: Maria Fast Lindegaard Foto: Marie Skovgaard

**J**eg kan godt lide at gå ture i skoven og se ud over vandet. For enden af gaden, hvor vi bor, starter Marselisborg Skovene.”

“Jeg er de sidste par år begyndt at blive svimmel og har problemer med at holde balancen. Det kom snigende og bliver mere og mere. Jeg er faldet nogle gange, og jeg er også væltet på cyklen.”

“Men når man er faldet tilpas mange gange, så er det ikke tilfældigt mere.”

“Vi har haft hund i over 30 år. Vi gik en fast tur i skoven hver dag, og den støttede jeg mig til. Nu har vi ikke hund mere, så når jeg nu går tur i skoven, bliver jeg lidt hæmmet af, at folk måske tror, jeg er gået hjemmefra, fordi de tror, jeg kommer fra plejehjemmet. Det er jeg rigtig ked af.”

## **Ikke alene i verden**

“Det generer mig, hvis folk tror, at jeg er fuld, bare fordi jeg går dårligt og dingler lidt. Det bryder jeg mig ikke om.”

“Jeg så et iøjnefaldende opslag i Folkehuset Viby for et kursus om det at falde. Jeg tænkte: ja, det er lige noget for mig, så jeg skyndte mig at melde mig til.” →



Kom og deltag

## Oplæg om faldforebyggelse

**Folkehuset Tranbjerg,**

onsdag d. 19.6.2024,  
kl. 12.30-14.30

**Folkehuset Vejlbj,**

onsdag d. 11.9.2024,  
kl. 12.30-14.30

**Folkehuset Skåde,**

onsdag d. 2.10.2024,  
kl. 12.30-14.30

Tilmeld dig ved at ringe til  
41 85 60 90 eller på

 [fald.aarhus.dk](https://www.fald.aarhus.dk)

“Jeg startede i et otteugers forløb på MarselisborgCentret. Vi trænede to gange om ugen. Det foregik i en gammel seksmandsstue, fra dengang det var Marselisborg Hospital. For mange år siden lå min mor i præcist det rum, hvor jeg nu gik til faldtræning, efter hun var faldet og havde brækket hoften. Jeg husker det lige så tydeligt.”

“Det var dejligt at være sammen med andre, der havde det på samme måde som jeg. Så jeg følte mig ikke helt alene i den her verden. De var også faldet, og vi kunne spejle

os i hinanden. Nogle af vores udfordringer er jo de samme.”

### Lære at gå på ny

“Jeg har lært at gå på en anden måde, så jeg får mere styr på balancen. Hvis man har fødderne for tæt på hinanden, så er det svært at holde balancen. Det er nogle små fif, jeg har fået.”

“Det var ikke vilde øvelser, vi lavede, men vi blev alligevel trætte alle sammen. Vi trænede de forhindringer, vi møder i det virkelige liv. Vi gik rundt mellem hinanden ligesom i en forretning eller et supermarked, hvor folk flyver og farer omkring én. Vi øvede også, hvordan vi kommer op igen, når vi er faldet. Det lykkedes med lidt varierende succes.”

“Når man er klar i hovedet, så er det nemt at komme op, men når man falder på gaden, og bussen holder lige ved siden af en, og man måske er viklet ind i cyklen, så kniber det med at komme op. Men folk er gennemgående søde til at hjælpe en op, og det er en glædelig ting.”

“Jeg er faldet nogle gange i bussen. Jeg har problemer med at komme ind og ud af bussen, men det har jeg lært, så det går lidt bedre nu. Jeg øver mig også herhjemme og til selvtræning. Det ser jo skørt ud at gå op, tilbage og ned igen, men det skal man ikke spekulere på.”

“Man taber langsomt sin muskelkraft og styrke hen over livet. Men det er noget, jeg selv kan gøre noget ved, så nu går jeg



Keld Fredslund Andersen har blandt andet lært at gå på en anden måde, så han har mere styr på balancen, ved at deltage i holdtræning hos Center for Faldforebyggelse.



til selvtræning i Folkehuset Viby et par gange om ugen. Så jeg fortsætter med at øve det, jeg selv kan.”

### **Med stokken i hånden**

“Mine udfordringer er ikke forsvundet, men det hjælper, når jeg går med stok. Jeg har skullet overvinde en grænse. Det er ikke noget, man bare lige gør. Det er træls at være blevet så gammel, at jeg er nødt til at gå med stok eller rollator. Men det er jeg kommet over nu.”

“Nu tager jeg min rollator, går op i forretningerne, putter mine varer i kurven, og så går jeg op til kassen, tager dem op igen, betaler og putter dem ned igen og går hjem. Det er jo meget smart.”

“Men det har været en overvindelse for mig at gøre det. Men sådan er livet jo selvfølgelig, vi skal jo helst alle blive gamle.”

### **Når varmen kommer**

“Jeg kommer ikke ud at gå hver dag, men jeg kommer da ud et par gange om ugen eller tre.”

“Når det bliver bedre vejr, så vil jeg gerne gå ned i skoven og til stranden, kigge ud over vandet og så gå tilbage igen hver dag. Det er sådan en god tur, og det har jeg jo kunnet før, da jeg havde hunden. Men nu, hvor det kun er mig selv, skal jeg tage mig lidt mere sammen.”

“Det er dejligt at gå i skoven. Det har jeg altid godt kunnet lide.” ■

---

## **Find et tilbud der matcher**

Fald er den mest almindelige ulykke blandt ældre. Hvis du eller dine nærmeste har oplevet at falde, er der risiko for, at det sker igen inden for det næste år. Der er heldigvis meget, man kan gøre for at forebygge fald. Center for Faldforebyggelse tilbyder oplæg, kurser og træningsforløb i forhold til at forebygge fald.

Ring og hør, hvilke tilbud, der kan være noget for dig eller dine nærmeste. Tlf.: 41 85 60 90 eller læs mere på

 [fald.aarhus.dk](http://fald.aarhus.dk)

# ET TRYGT HJEM

**Åhh... hjemmet. Den sikre base. Din tilværelses trygge udgangspunkt og stedet, hvor du bare kan være dig selv... eller?**

Tekst: Kirsten Skadhede

Foto: Kirsten Skadhede og producenter

Ude godt, hjemme bedst er ikke blevet en gængs talemåde for ingenting, men med tiden kan de hjemlige rammer blive uoverkommelige, og for nogle ligefrem utrygge, når fysikken driller eller hukommelsen svigter.

Tryghed er i den grad et gennemgående tema på DokkX, hvor medarbejderne konstant er på udkig efter nye løsninger, så du kan forblive tryk og sikker i dit eget hjem. Som teknologi-konsulent og vejleder i DokkX Magnus Kinly Mogensen fortæller:

”Utryghed i hjemmet er et stort problem for mange, og her kan velfærdsteknologi hjælpe med at skabe et sikkert hjem, hvis du bare er lidt åben for at byde den velkommen”.

Læs med her og bliv inspireret til, hvordan dit dejlige hjem fortsat kan være det bedste sted for dig.

**dokkX**  
Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

**Kontakt DokkX**  
hvis du vil vide mere om produkterne



## Hold kontakten

At have sine kære tæt på, selvom du måske bor alene, kan betyde alverden for følelsen af tryghed. **B-near** er nem og intuitiv videokommunikation, som gør det muligt at ringe til din familie eller venner med billede og lyd. Systemet er afgrænset og sikkert, så du ikke risikerer opkald fra udefrakommende. Har du problemer med at bruge en almindelig mobil eller tablet, kunne dette være løsningen for dig.

## Talende køleskab

Køleskabssensoren ser måske ikke ud af meget, men kan i den grad sørge for en tryghedsfølelse i hjemmet. Sensoren registrerer aktivitet og giver dine pårørende besked, hvis ikke du har åbnet dit køleskab i et aftalt tidsinterval. På den måde kan både du og dine pårørende være sikre på, at de bliver orienteret, hvis noget uventet skulle være sket dig.



## Hjælp i nødsituation

Tryghed er naturligvis også at vide, at du hurtigt kan tilkalde hjælp i en akut nødsituation. Den nordjyske virksomhed Linucare har udviklet en simpel **panikalarm**, som du kan aktivere, hvis du fx oplever et ildebefindende. Systemet er koblet op til mennesker i dit netværk, som inden for få sekunder får besked om din nødsituation på deres telefoner og tilmed bliver navigeret hen til, hvor du præcis befinder dig.

## Smart øjendråbebrille

Er du nervøs for at stå i en hverdagsituation, hvor du kommer til kort? DokkX bugner af løsninger på hverdagsudfordringer - én af dem kunne være den helt enkle **EyeDrop øjendråbebrille**.

Mange har nemlig svært ved selv at dryppe øjne, men brillen hér er designet med små huller i glasset, som passer til spidsen af øjendråbeflasken. Sæt flasken i ét af hullerne, tag brillen på og nu kan du med én hånd nemt og præcist dryppe øjne - helt uafhængigt af andre.





# DYRENES BESKYTTELSE



## SÆT DIT AFTRYK FOR DYRENE

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

Ved at skrive Dyrenes Beskyttelse ind i dit testamente, kan du være med til at sikre, at dyr i nød får hjælp, at flere får mere viden om dyrs behov, og at lovgivningen påvirkes til bedre dyrevelfærd. Det har været Dyrenes Beskyttelses formål siden 1875 og kan med din støtte fortsætte ind i fremtiden. Hvis du ønsker at lade en del af din arv gå til Dyrenes Beskyttelse, kan du få hjælp til at dække advokat-omkostningerne ved oprettelsen af testamentet. Du kan sagtens prioritere dine børn og nærmeste samtidig.

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

Scan QR-koden  
og bestil AFTRYK



Niels Erik taler om

# elefanten i rummet

Niels Erik Andersen hjælper andre til at få talt om psykiske lidelser ved at bruge sine egne erfaringer og kunst som formidling. Den pensionerede kontorchef er frivilligkoordinator og rundviser på Museum Ovartaci, hvor et af hans favoritkunstværker står: En enorm elefant med farverige striber. Elefanten er én ud af mange af sin slags, som skal pryde Aarhus' gader sommeren over i projektet: Find Elefanten.

Tekst og foto: Josephine Marie Lind m.fl.



Her ses hele familien på Niels Eriks dåbsfoto. Forældrene kom fra forskellige hjem, hvor moren var datter af nabobyens førstelærer og faren var skræddersøn.

**P**sykisk sygdom var ikke et emne, som eksisterede i 1960'erne og 70'erne, hvor Niels Erik voksede op. Der fandtes originaler og folk med dårlige nerver.

“Vi havde en, der hed bette Otto, som var dværg, han cyklede rundt og solgte kludevarer. Der var Skipper Holst, som var alkoholiker. Der var mange, vi snakkede om, men vi snakkede aldrig om det direkte. Der var fx aldrig nogen, der spurgte mig: “hvordan går det egentlig med din far?””

### Jekyll and Hyde

Faren Børge var byens lokale skrædder. En udadventt og vellidt mand, der elskede at parodiere og brugte sin fritid på at underholde Brugsens kunder i sit maskotkostume. Men midt i Niels Eriks ungdom, blev den festlige far ramt af mentale udfordringer:

“Det var lidt Dr. Jekyll and Mr. Hyde. Når vi var alene med ham, så var han én mand, og når han var sammen med andre, så var han en anden .”

Faren udviklede et ekstremt og ustyrligt behov for kontrol i alle situationer: Der ville ske folk det værste, hvis ikke han havde det fulde overblik. Han blev nervøs, bange og ked af det.

“Jeg er blevet hentet oppe ved den lokale kro, hvor jeg har stået og kysset på en pige, hvor min far har stået i baggrunden. Senere, da vi blev ældre og fik børn, var vi spændt på, om vi kunne komme på besøg til den rigtige tid. Gik vi fem minutter over, gik han fuldstændig bananas.”

### Elektrochok

I begyndelsen var det kun familien, som så, at der var noget galt. Men da farens kontrolbehov gik ud over

Niels Erik Andersen starter ved elefanten, når han viser gæster rundt på Museum Ovartaci.



en ældre kvinde, som lejede sig ind i huset, eskalerede det. Han ville flere gange i timen banke i loftet eller kradse på hendes dør, for at tjekke, om hun levede.

“På et tidspunkt måtte jeg fysisk slås med min far, fordi han ville op og se om hun var i live, og jeg forsøgte at holde ham tilbage.”

“Efter episoden talte jeg med mine søskende og mor, og vi blev enige om, at vi var nødt til at snakke med lægen. Da lægen kom, blev far simpelthen tvangsindlagt og senere diagnosticeret med en angstneurose.”

“Noget af det første, de foreslog, var faktisk elektrochok. Det var et kæmpe issue for os at tage stilling til: skal vores far have elektrochok? ‘Gøgereden’ var udkommet dér, og vi havde vilde forestillinger om det. Men det hjalp ham faktisk - i perioder. Det har vi helt sikkert ikke snakket med andre om. Heller ikke ved familiebordet, der var en skam i det.”

### Åbenhed

De tre søskende blev med tiden gode til at tale om farens sygdom, da det fyldte en del i deres egne familieliv. Snakken lå dog fjernt for deres mor, som kom fra et pænt hjem, hvor tingene blev fejret under gulvtæppet. Det var først efter farens død, at det blev nemmere.

“Der var nogle ting, som vi først rigtig fik lukket op for efterfølgen-

## “Der ville ske folk det værste, hvis ikke han havde det fulde overblik. Han blev nervøs, bange og ked af det”

de, også os søskende imellem, hvor vi for alvor kom til at snakke om det - hvordan var det egentlig med far? Kunne vi have set det før? Kunne vi have gjort noget anderledes?”

Da moren døde i 2004, blev behovet for dialog endnu større. Så de tre søskende stiftede familieforeningen Røde Lue, hvor familien nu årligt ses til sammenkomster med underholdende indslag, dans og snak. Niels Erik har skrevet en EU-inspireret præambel, som forklarer meningen med foreningen. Det første punkt: At familiesammenhold er godt for menneskers mentale udvikling. I år kan de fejre 20-års jubilæum.

### Bindeled

Niels Erik tror ikke, at man kunne have gjort meget anderledes dengang, hvor samtalen om psykisk sygdom blev fejret under gulvtæppet, og indsatserne for pårørende var ikke-eksisterende. Men efter sin pension i 2018, har han dedikeret en

## Find Elefanten

Farverige elefanter vil hen over sommeren indtage de aarhusianske gader. Bag projektet står Psykiatrifonden og Wild in Art. Sammen med Aarhus Kommune og lokale erhvervspartnerne vil de kickstarte samtalen om mental sundhed. Ideen er, at elefanterne med hver deres unikke fortælling på sig, skal være med til at starte samtaler blandt tilskuerne.

Elefanterne kan opleves fra 19/6 til 22/8. Kort og app med elefanternes placering kan findes på [findeelefanten.dk](http://findeelefanten.dk)



stor portion af sin tid til at hjælpe andre med at få gang i samtalerne.

“Ovartaci er et bindeled mellem kunst og psykiatri, hvor man synliggør vigtigheden af at have en åben dialog om psykisk sygdom. Det er nu forstærket af det her elefant-projekt. Vi har allerede fået en her hos os. Det er en god samtalestarter. For kunst går ind steder, hvor vi normalt ellers ikke går ind. Det er vigtigt for mig, fordi det binder min egen fortid sammen med den tid, vi er i nu.” ■

### Museum Ovartaci

Olof Palmes Allé 11  
8200 Aarhus Nord

På muset kan du opleve udstillinger med fokus på at skabe forståelse for og fjerne fordomme om psykisk sygdom og sårbarhed.

Læs mere  
[www.ovartaci.dk](http://www.ovartaci.dk)



Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som Vital-læser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier.

*"Jeg glæder mig til at lave artikler med og for 'det modne publikum'. Jeg er jo ikke selv nogen årsunge mere," siger Kurt Leth.*

Kurt 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 drager også land og rige rundt og holder foredrag med titlen: "Om krøllede typer, originaler og fantastier."

De tre seje gutter fra DGI-Huset er historien om tre modne mænd, der, da arbejdslivet sluttede, skulle finde ud af, hvad der gav dem livskvalitet. De ville ikke sidde hjemme i sofaen foran tv-skærmen. Så vejen for de tre sprælske gutter var at søge fællesskaber igennem motion.

Tekst: Kurt Leth Foto: Claus Hilmar og Kurt Leth



De tre seje gutter, Rasmus, Poul og Kurt har gjort idræt til en stor del af deres liv.

**“ ... JEG VAR PÅ NIPPET TIL AT GÅ IND I MIG SELV OG BLIVE ENSOM. MEN JEG SAGDE TIL MIG SELV: DU MÅ VIDERE! ”**

Der er tale om 86-årige Rasmus Andersen, 83-årige Kurt Jensen og 79-årige Poul Flink Iversen. Sammen holder de sig i gang med motion flere gange om ugen, for de vil holde sig fit for fight. Og så vil de møde mennesker, som de kan snakke og grine med. Og ikke mindst blive inspireret af. Alt det har de fundet i DGI-Huset midt i Aarhus.

#### **Rasmus Andersen - 86 år - tidl. laboratorieleder**

Rasmus kommer fra Agri i nærheden af Knebel og er en hyggelig molbo. Det er ikke, fordi han hjemme på Mols var vant til at dyrke meget sport. Det skulle da lige være cykelturene fra hjem-



Rasmus nøjes ikke med at cykle de syv kilometer ind til DGI-Huset, han kan også tage en tur på kondicyklen.

met til skolen. Men på sine ældre dage tør man da godt sige, at Rasmus' motionsradius er blevet pænt stor. I 19 år har han holdt sig i form ved at gå til motion i DGI-Huset. Hans alder ser ikke ud til at trykke ham. Indtil videre er han gået igennem livet uden at have fejlet noget, der er værd at tale om.

“Jeg går til de årlige sundhedstjek. Lægen kan ikke helt forstå, at han ikke kan finde noget at brokke sig over,” fortæller Rasmus med et grin.

Han har det rigtig godt med at bevæge sig rundt på en spinning-cykel eller prøve kræfter i fitness-lokalet. Men for ham betyder fællesskabet også meget.

For fire år siden mistede han sin kone efter 54 års ægteskab.

“Det var en hård periode både, mens hun lå på hospice, og da hun senere var væk. Når man har levet sammen i 54 år og ens ægtefælle dør, så opstår der et stort tomrum. Sorgen melder sig, når man bliver alene. Jeg var på nippet til at gå ind i mig selv og blive ensom. Men jeg sagde til mig selv: Du må videre!”

“Efter en kort pause i DGI-Hu-

set var jeg lykkelig for at komme tilbage til mine motionskammerater. De samlede mig op, og vi talte sammen om de svære ting som at miste det bedste, man har her i livet. En ting er at blive alene, men straks værre er det at blive ensom.”

Derfor er Rasmus en sikker gæst i DGI-Huset tre gange om ugen. Han deler sine aktiviteter mellem spinning og styrketræning i fitness-lokalet. Bilen bliver som oftest stillet derhjemme. De syv kilometer fra hjemmet i Risskov til Aarhus Centrum foregår på cykel - vel at mærke én med “rugbrøds-motor”.

“Så længe jeg er i nogenlunde god kondition, er der ingen grund til, at en 86-årig mand investerer i en elcykel. At bevæge sig ud ad cykelstien fra Risskov forbi Den Permanente er den rene livs-elixir, specielt når det er forår eller sommer, og solen er på vej op.”

“Jeg spiser aldrig pizza og burgere. Men almindelig god, dansk mad. Jeg gør lidt ud af kosten, så den er nogenlunde sund. Jeg sørger for godt med frugt og grøntsager. Og en fredag aften kan jeg godt

drikke en halv flaske rødvin. Øl er ikke min store hobby. Dog får jeg en enkelt øl, når jeg gør rent. For er der noget, jeg hader, så er det at gøre rent i min lejlighed. Så for at mildne processen lidt tager jeg en øl op fra kassen.”

### **Poul Flink Iversen - 79 år - tidligere ingeniør**

Poul og hans hustru Lillian elsker at holde sig i god form. I hele 17 år har de gået til motion i DGI-Huset og det bliver til fire gange ugentlig træning.

“Vi kan ikke holde ud at sidde stille og være passive,” fortæller Poul. “Vi har en indædt tro på, at motion og socialt samvær holder os friske.”

“Vi går på forskellige hold i ugens løb. Et af holdene er Body Bold. Her kæmper vi med den store bold. Det giver balance og smidighed. TRX, hvor vi hiver i stropper, er et andet hold. Her træner og udfordrer vi balance, motorik, kondition og smidighed. En anden dag går vi til almindelig gymnastik og hele ugen starter vi med spinning på cykler - mandag morgen kl. 9.”

Så er Poul og hustruen ligesom i gang. Og ikke noget med at de tager bilen ind til DGI-Huset. Nej, de cykler de 12 kilometer fra bopælen i Tilst ind til Aarhus Centrum. Og retur.

“Det er ganske vist på elcykler. I en del år trådte vi os fremad uden hjælp af el. Men vestenvinden hjemad blev efterhånden lidt for træls, så vi anskaffede os elcykler.”

“At stå op klokken kvart i syv og ind til motion fire gange om ugen er lidt som at have et arbejde. Det kræver selvfølgelig lidt selvdisciplin. Vi var begge to rigtig glade



Poul går til den med stor lver, mens andre hygger i fitness-lokalet. Der er også tid til en god snak.

for vores jobs som henholdsvis ingeniør og sygeplejerske, men at stå op til en morgen, hvor vi efter morgenmaden skal ind til en masse glade mennesker er fantastisk. Vi er ligesom alle i samme båd. Vi vil det samme: Have glæde og bevægelse i kroppen, så vi er friske til resten af dagen.”

For Lillian og Poul var det helt naturligt, at de skulle i gang med noget andet, da de var færdige med arbejdslivet.

“Man kan ellers hurtigt finde en undskyldning for at lade være med at dyrke sport. For en halv snes år siden døjede jeg med et dårligt knæ. I sådan en situation kunne man godt føle sig fristet til at læne sig tilbage og sige: Det var så det. Heldigvis fik jeg genoptrænet på sådan en måde, at jeg blev fit for fight igen.”

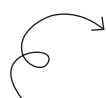
At dyrke sport bliver ofte glorificeret som noget helt fantastisk. Men ikke altid går det som præsten prædiker. For 10 år siden blev Poul ramt af en blodprop i hjernen. Det skete umiddelbart efter træningen i DGI-Huset.

“Alt imens vi sad og nød en kop kaffe sammen med de andre. Jeg blev hurtigt bragt på sygehuset, og heldigvis kom jeg hurtigt på

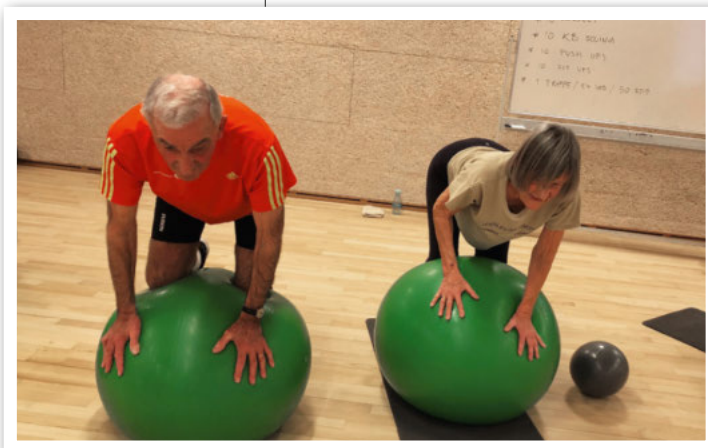
benene igen og ved hjælp af blodfortyndende medicin og kolesterolsænkende piller er jeg kommet godt videre. Nu kan jeg atter træne på fuld kraft. Og vi føler os begge i topform.”

#### **Kurt Jensen - 83 år - tidligere kriminalassistent**

Kurt har altid været vant til at dyrke meget sport. Også inden han blev pensionist. Han var bl.a. en ivrig løber, men nu om dage er løb afløst af motion i DGI-Huset. Her er han kommet i de sidste 16 år. Og hustruen Hanne Bisper (79 år) har altid været med på motions-løjerne. De er afsted tre gange om ugen.



Kurt og konen Hanne går til idræt sammen.



“Vi elsker at komme her,” siger Kurt. “Det er godt at have noget meningsfyldt at stå op til. Når man bliver ældre, kan man nemt risikere at blive fristet til at falde dybt ned i sofaen. Med det kedelige resultat, at man aldrig rigtig kommer ud at møde andre mennesker.”

“At komme over i DGI-Huset giver os afveksling i hverdagen. Træningen på de forskellige hold er det primære, men også her er det sociale en væsentlig faktor.”

“Vi interesserer os for hinandens liv, og vi opbygger en fortrolighed overfor hinanden. Vi vender verdenssituationen. Vi er ikke enige i alt, men uenigheden er aldrig større end, at snakken sker i en god tone.”

Det kan godt undre folk udefra, at kvinder og mænd sidder ved hver deres bord, når der er kaffe-pause, men...

“Opdelingen er blevet en tradition. Det er måske også meget godt. De, der har en ægtefælle med, behøver vel heller ikke at snakke med sin mand eller kone. Det kan man gøre derhjemme. Det er også en win-win situation på en anden måde. Idet enlige har nemmere ved at blande sig. Vi gør meget for at integrere alle i vores snakke omkring kaffen og idrætten. Vi taler med de nye, så de føler sig velkomne. Det er vigtigt, at ingen føler sig udenfor.”

“Jeg har lykkeligvis været forskånet for alskens ulykker. Om det skyldes den hyppige træning,



Ingen bodega-mave  
hos Rasmus. Væg-  
ten er den samme,  
som da han var ung.

skal være usagt. Men her på det sidste har jeg dog oplevet at få stukket en lille kæp i hjulet. For nyligt blev jeg ramt af en lille blodprop i underbenet. Lægen fortalte, at der måske nærmere var tale om en overfladisk årebetændelse. Jeg fik noget blodfortyndende medicin, og jeg har fået det godt igen.”

“Min kone og jeg går da op i, hvad vi putter i munden. Helst ikke fed mad. Om morgenen står den på frugt, mandler og yoghurt. Men vi er ikke fanatikere. Jeg har en sød tand, så jeg kan godt finde på at tage en lækker kage med

hjem til kaffen eller købe et stykke slik i form af mørk chokolade, som jeg bilder mig ind, er sundt.”

“Når man dyrker så meget motion, som vi gør, må der godt være plads til at være lidt livsnyder. Et glas vin i ny og næ, men det skal ikke være en daglig foreteelse.”

“Langt op i alderen var jeg faktisk i en ret så god form, men efter jeg har rundet de 80 år, kan jeg godt mærke, at formen er gået ned ad bakke. Uanset hvad, så er én ting sikkert: Jeg skal stadig dyrke meget motion. Det skal jeg for at have det godt. Så simpelt kan det siges.” ■

Under kaffen er der gang i mange gode historier.

## DGI-Huset

I løbet af en uge kan du vælge mellem 120 forskellige hold. Og der tilbydes et væld af motionsformer fx yoga, fitness, dans, boldspil, pilates og spinning - for blot at nævne nogle af aktiviteterne.

Konkurrence-hysteriet er lagt på hylden. Det gælder ikke om at skabe svulmende muskler i overarme eller kæmpestore kroppe, men derimod om at dyrke motion på en hyggelig måde - nede på jorden og i fællesskab med andre.

**W** Find hold her  
[www.dgi-huset.dk](http://www.dgi-huset.dk)



**PÅ VITAL.DK**

kan du læse flere "Kurt  
kommer forbi" historier.

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

# Hjemlige relationer

Gennem hele livet skaber vi relationer til mennesker og steder, som vi forbindes til på forskellige måder. Nogle relationer er flygtige, mens andre er mere dybe og vedvarende. Som mennesker har vi et behov for at knytte os til andre mennesker og til bestemte steder, fordi det ligger i vores natur.

Det handler om at finde et tilhørssted – et sted, vi kan kalde hjem. Ofte føler vi os dog ikke kun hjemme i en by, i et land eller i en specifik bygning, for denne følelse af at være hjemme opstår for de fleste også i selskab med andre mennesker. At føle sig hjemme et sted eller hos nogen, er med til at skabe tryghed i en verden, der til tider kan synes kaotisk.

Uanset om vi knytter os til en livspartner, en ven eller en by, så er disse relationer også med til at definere os og gøre os til dem, vi er. På samme måde er vi også defineret af vores historie og slægt, der har været afgørende for, hvem vi er som mennesker. Litteraturen har mange fine eksempler herpå – vi har udvalgt nogle stykker, som vi synes er særligt gode til at skildre relationer.

## Rigtig god fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Se den på  
filmstriben.dk



Film



## The Farewell instrueret af Lulu Wang (2019)

1 t. 40 min

Da hendes bedstemor, Nai Nai, kun har få uger tilbage at leve i, rejser Billi fra sit hjem i New York tilbage til Changchun i Kina. Her skal hun sammen med sin familie tage afsked med sin bedstemor – uden at bedstemoren ved det. Hun er nemlig ikke klar over, at hun er uhelbredeligt syg med lungekræft, og familien har heller ikke nogen intention om at fortælle hende det.

Under dække af en bryllupsfest samles familien fra nær og fjern for at være sammen med bedstemoren. Men selvom de er samlet for at tage afsked, er der også meget at fejre. Filmen kredser om sygdom og død, men er samtidigt en opløftende og sjov fortælling om at finde tilbage til sine rødder.





Skønlitteratur

## Genfærd ind

**Isabella Hammad (2023)**  
Bog. 389 sider

Hamlet møder Palæstina i denne roman af Isabella Hammad. Her følger vi den britisk-palæstinensiske skuespiller, Sonia, der vender tilbage til Haifa for at besøge sin søster efter en katastrofal kærlighedsaffære i London. Her møder hun teaterinstruktøren, Mariam, der er i gang med en opsætning af Hamlet på Vestbredden, og bliver tildelt en rolle i stykket. Sonias bevægelser rundt i et land med checkpoints og grænsevagter bliver i samspil med Shakespeare-stykket et symbol på den splittelse, Sonia føler mellem sit ophav og sin britiske kulturarv.

**OBS:** I juni kan du opleve Isabella Hammad i Aarhus, når hun gæster LiteratureXchange 2024.



Faglitteratur

## Venner for livet – har du de venskaber, du vil have?

**Frederik Svinth (2024)**  
E-bog og Lydbog. 187 sider.  
3 t. 55 min.

Hvordan får man venner for livet? Det forsøger Frederik Svinth at svare på i sin bog, hvor han dykker ned i værdien af venskaber i med- og modgang. Det handler dog ikke om, at vi skal have de samme venner hele livet, men at vi skal have venner gennem livet, fordi venner er gode for livet. For uden gode venner mister vi kontakten med det at have betydning. I mere end 10 år har Frederik Svinth holdt foredrag om venskab og ensomhed, og derudfra har han udviklet et sprog, som gør venskab til noget, vi kan arbejde med, bruge og som kan blive et værn mod ensomhed.



Hør den på ereolen.dk



Podcast

## Hjem kære hjem: Nyt hjem efter skilsmissen

**Christina B. Kjeldsen og Nicola Kragh Riis (2019)**

Podcast. 39 min.

I podcastserien Hjem kære hjem taler boligjournalist, Christina B. Kjeldsen, og chefredaktør på Boligliv, Nicola Kragh Riis, om alt dét, der gør et hjem til et hjem. For mange er hjemmet en tryghed, men hvad sker der, når ens forhold pludselig er forbi, og hjemmet skal splittes i to? Det fortæller gæst, Michaela Näsberg Guldager, mere om, når hun gengiver, hvordan hun efter sin skilsmisse overnattede i sin mors klædeskab, men endte med at kaste sig over ”projekt nyt hjem”. Men kan et renoveringsprojekt virkelig hele et knust hjerte? I denne episode taler de tre sammen om, hvordan hjemmet blev et vendepunkt for Michaela Näsberg Guldager og starten på et liv efter skilsmissen.

### Podcast

#### udvid din horisont



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

Du kan søge på podcasts på [www.aakb.dk](http://www.aakb.dk)

### Husk...

Kig ind på eReolen efter ny inspiration på [www.ereolen.dk](http://www.ereolen.dk)

@Reolen

### Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller gå på [bit.ly/aarhusbibliotek](http://bit.ly/aarhusbibliotek)



# HJEMMEPLEJEN

## AARHUS KOMMUNE

# Sammen med dig

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

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

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



SUNDHED OG  
OMSORGLINJEN

TLF. 8713 1600

Modtager du allerede hjemmepleje og har brug for at kontakte din lokale hjemmepleje?

**Find nummeret på**  
[aarhus.dk/msokontakt](https://aarhus.dk/msokontakt)

SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune



# ENERGI TIL LIVET

**INTRO & BASISTRÆNING  
FOR SENIORER**

KR. 249,-  
MÅNEDSMEDLEMSSKAB

ELLER

KR. 445,-  
10 TURS KLIPPEKORT

**DGI Huset**  
AARHUS  
LIGE I CENTRUM

Fleksibel tilmelding og opstart. Du deltager de dage, som passer dig.  
Tilmeld dig på [dgi-huset.dk](http://dgi-huset.dk) eller på telefon 86 18 00 88

## Personlig og tryk rengøringservice

## DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

**TLF. NR 22 82 83 21**



### Er du bevilliget praktisk hjælp i Aarhus Kommune?

Kan du frit vælge  
DS Rengøring  
- uden det koster  
dig noget.

DS Rengøring er dedikeret til at hjælpe dig med alle praktiske opgaver i dit hjem, samtidig med at vi sikrer, at du får den personlige omsorg, du fortjener.

Vores dygtige team er specialiseret i at levere en omfattende rengøringservice, der efterlader dit hjem skinnende rent og indbydende.

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

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

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

# Privat hjemmepleje med omsorg og tryghed



## Frit valg af hjemmepleje i Aarhus Kommune

Borgere i Aarhus Kommune, der er visiteret pleje eller hjælp, kan frit vælge Svane Pleje som hjemmehjælp – uden det koster noget.

Vil du vide mere, er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 87 70 60 10.

Hos Svane  
Pleje møder du  
de samme  
imødekommende  
og kompetente  
medarbejdere.