

VITAL

August 2021

Jesper Lohmann:

“Vi skal nok finde ud af det, ikk’?”

Tema
**Udeliv +
Aarhus
Festuge**

**Festuge
højdepunkter**
side 18

**Vis mig
din have**
side 24

**Dyrk din
vindueskarm**
side 27

**Kragelund
Naturtilbud**
side 38

25% til dig over 60?

Yes!

Gælder alle stel,
glas og tillægsydelse

Louis Nielsen

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

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

Ved landsbyens gadekær

Foto: Claus Spodin



Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Jannie Lindberg Sundgaard
Redaktør

Mine aarhusianske festugeminder strækker sig over de sidste 20 år. Fra jeg som nytilflyttet studerende dansede gennem natten med mine nye studiekammerater, til jeg i dag danser med mine unger til børnekoncerter i dagtimerne og kysser min mand på en romantisk "date-night" uden børn en aften i festugebyen.

I år kan vi heldigvis igen skabe festugeminder sammen efter sidste års aflysning. Men vi skal stadig passe på hinanden, så mange arrangementer foregår udendørs enten i byrummet eller i byens mange grønne pletter. Find inspiration til en masse unikke udendørs festugeoplevelser fra side 18

Med en opvækst på landet foregik min barndoms festuge som en enkelt årlig byfestdag på landsbyskolens sportsplads. Her deltog min søster og jeg altid med vores hund til dyrskuet, gik styltegang på græsset og de voksne festede i partyteltet om aftenen. Som teenager fik jeg lov at tage til by- og havnefest i den nærmeste større by. Her var et rigtigt tivoli, hvor ungersvendene spillede med musklerne i radiobilerne, og tombolaens højtalere altid skrattede.

Lige meget om det er ved landsbyens gadekær eller den helt store festugeudgave, så er fællesskabet i fokus. Fællesskab med dem, vi holder af og fællesskaber, der opstår i mødet med andre mennesker, når vi deler en særlig oplevelse. Hvad end det så er musik, radiobiler eller styltegang på en sportsplads.

Vital har også været på tur ud i sommerlandet og samlet en mangfoldig buket af inspiration til udelivsoplevelser. Kom med på rundtur i Hanne Moldts finurlige have i Åbyhøj, på side 24 eller se filmen på Vital.dk. Tag med, når "Kurt kommer forbi" på telttur med Leif Østergaard, som er tidligere misbruger og har boet otte år i telt, på side 30. Du kan også få inspiration til at dyrke din egen køkkenhave i vindueskarmen med plakaten "Dyrk din egen vindueskarm" på side 27

Og én sidste ting... snyd endelig ikke dig selv for interviewet med charmerende Jesper Lohmann, som optræder i festugen til Rådhuskoncerten sammen med Aarhus Jazz Orchestra. Han fortæller bl.a. om det unikke fællesskab, der opstår, når man som hold skaber en forestilling, hvor alt bare spiller sammen, og så har han også en ganske særlig tilknytning til Aarhus, på side 10.

VITAL

Redaktion

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

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

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

Om magasinet

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

Bestil/afbestil magasinet

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

Vital

Oplag: 58.000

Forsidebillede:
Niels Åge Skovbo

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



SUNDHED OMSORG
Aarhus Kommune



ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold
- 06** Det sker i Aarhus
- 34** Trivselsagenter
- 36** Plads til at være anderledes
- 38** Dagcentrene
- 43** Vital - her og der og alle vegne
- 44** Sæsonens ret
- 46** Mød Ældrerådet i AarhusKlumme
- 50** Nyt fra Aarhus kommune
- 51** Mød en medarbejder
- 53** Teknologi i Praksis / DokkX
- 54** Lokalcentre og borgerservice
- 56** Bibliotekerne anbefaler

Plads til at være anderledes

Læs mere s.36



Jesper Lohmann:

“Hvis ikke det
swinger, så kan
det være lige
meget.”

s. 10

TEMA

Tema Udeliv + Festuge

- 08** Tema Udeliv + Festuge
- 10** Jesper Lohmann,
“Vi skal nok finde ud af det, ikk?”
- 18** Festuge højdepunkter
- 23 Klumme** Rikke Øxner,
direktør Aarhus Festuge
- 24 Hanne Moldt**, Vis mig din have
- 27 Plakat**: Klip ud, Dyrk din vindueskarm
- 28** Udeliv i Skæring
- 30** Kurt kommer forbi Leif Østergaard

Vi guider dig til gode oplevelser

DET SKER I AARHUS



Løb mellem husene

Alle kan være med på tværs af alder og fysik, når vi løber eller går gennem det skønne og grønne Gellerupområde. Du kan vælge at gå eller løbe vores rute på 5 km eller kaste dig ud i en engelsk mile (1,7 km). Det vigtigste er, at vi er sammen. Begge ruter byder på underholdende indslag, når vi bevæger os gennem området, og du vil med garanti blive overrasket over, hvor grønt her er! Løbet munder ud i en byfest med smag og præg af områdets 82 nationaliteter, så glæd dig til en dag med aktiviteter, underholdning, mad, boder og meget mere for både børn og voksne.

Sted: Gellerup, Trille Lucassens Gade, 8220 Brabrand

Tid: Lørdag den 18.09.21

Voksne: 150 kr.
(+ 15 kr. i administrationsgebyr)

Unge under 15 år: 75 kr. (+ 15 kr. i administrationsgebyr)

Børn under seks år: Gratis

→ **Tilmelding:** Online på [Sportstiming.dk](https://sportstiming.dk) (event 8782) eller ved startnummerudleveringsstedet på dagen.

Se mere: <https://www.facebook.com/events/308131994031711/>

Anerkendelsesarrangement for frivillige

Sundhed og Omsorg og Frivilligrådet inviterer alle frivillige på seniorområdet til et brag af et anerkendelsesarrangement! På dagen fejrer, anerkender og hylder vi den store indsats, som alle i frivillige yder hver dag. Vi byder på en god blanding af taler, musikoplevelser ud over det sædvanlige, underholdende oplæg og god mad. Alt sammen i nogle af Aarhus' smukkeste rammer i Aarhus Domkirke og Aarhus Teater. Kom og vær med til at fejre de frivillige fællesskaber i Aarhus!

Sted: Domkirken og Aarhus Teater

Tid: Fredag den 24.09.21

→ Du finder program og tilmeldingslink på hjemmesiden www.frivillig.aarhus.dk/anerkendelsesarrangement

Dans og rundtur på Generationernes Hus

Kom og oplev Generationernes Hus, når vi inviterer indenfor til rundvisning og danseforestilling.

Oplev og hør om hvordan huset er en levende ramme om værdifulde fællesskaber på tværs af børn i daginstitutionen, unge i kollegieboliger, ældre i plejeboliger, familier og mange andre. Her er cafe, sundhedsklinik, orangeri og meget andet. Mellem rundvisningerne kan du opleve kunstforeningen Artfarms danseforestilling Akrylarium, som sætter fokus på menneskemøder og hudsult og vigtigheden af fysiske fællesskaber, helt i Generationernes Hus' ånd.

Tid: Lørdag den 21.08.21 kl. 11.00-17.00 (ingen tilmelding)

Sted: Generationernes Hus, Thit Jensens Gade 3-9, 8000 Aarhus Ø.

Forestillingen finder sted kl. 11.00, 13.00 og 15.00.

Rundvisningen finder sted kl. 12.00, 14.00 og 16.00.

Foredrag om demens med Peter Lund Madsen

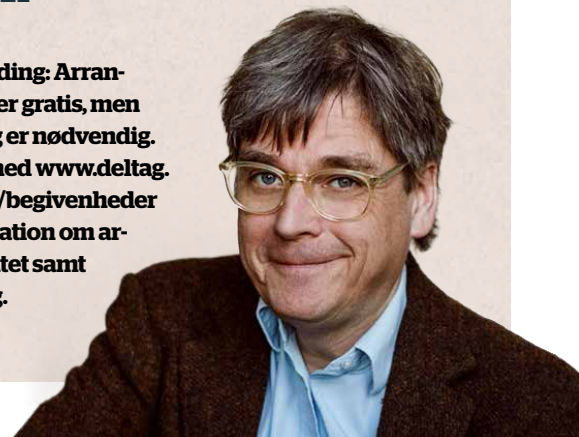
Rådmand for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune, Jette Skive, og Ældrerådet i Aarhus inviterer til et inspirerende foredrag om demens og hjernen med Peter Lund Madsen. Foredraget handler om, hvordan du kan holde dig og din hjerne i gang og på den måde være med til at forebygge demens.

Sted: Generationernes Hus

Tid: Mandag den 06.09.21 kl. 15.00-16.00

Efter foredraget vil der være rundvisning i Generationernes Hus for alle interesserede deltagere ved arrangementet.

→ **Tilmelding:** Arrangementet er gratis, men tilmelding er nødvendig. Hold øje med www.deltag.aarhus.dk/begivenheder for information om arrangementet samt tilmelding.



Fleksibel hjemmehjælp



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

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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





Sensommersol, fællesskab & musik

Glæden ved at være sammen med hinanden og glæden ved at være udenfor skinner tydeligt igennem i denne udgave af Vital.

Hvad end det er på havevandring i Åbyhøj, til bålhygge på Skæring Plejehjem eller med et telt som helårsbolig er glæden ved naturen ens. Udelivet er også et tema hos Aarhus Festuge i år, hvor mange arrangementer foregår udendørs. Musik og fællesskab går hånd i hånd, mens Aarhus og omegn danner den smukkeste ramme omkring det hele.

Så tag din nabo ved hånden og nyd samværet, naturen og musikken, hvad end det er i Festugen eller på en bænk i haven.

**Læs temaet
på de næste
sider**



Jesper Lohmann:

“Vi skal nok finde ud af det, ikk’?”

Han jonglerer både med kvantefysik, jazzede rytmer og Samuel Beckett. Er på det seneste blevet godt og grundigt forelsket i Aarhus og i en helt særlig aarhusianer. Og så har han fået 3000 kvinder til at skrigе af begejstring (og måske rædsel?) på én gang. Skuespiller og sanger Jesper Lohmann er på ingen måde kedeligt selskab.

TEKST: Jannie Lindberg Sundgaard FOTO: Niels Åge Skovbo


Hvis ikke det swinger, så kan det være lige meget.”
“Sådan sagde Otto Brandenburg altid, og det burde man egentlig sige om alt. Vi kan jo alle mærke, når det ikke swinger, når man ikke føler sig tilpas. Jeg mener, du kan ikke leve dit liv og tro, at det swinger fra morgen til aften, det gør det jo ikke. Alt i mit liv swinger da på ingen måde, som jeg gerne vil have, det skal gøre, men jeg synes, det er et meget godt mantra at møde livet og andre mennesker med. Det med at have viljen til, at det skal swinge, det har jeg lært af Otto.”
“Jeg vil ikke sige, at jeg ligner Otto Brandenburg, men det der gadedrenge frække han havde, det kan jeg godt genkende hos

mig selv. Jeg hverken ryger eller drikker, som han gjorde, men jeg er en fighter lige som ham. Hvis man har været nede med nakken, så må man sgu op igen og give den en på frakken. Han kaldte sig selv en korkprop pga. sine op- og nedture, for han kom altid op igen.”

Jazz og kvantefysik

“Min kærlighed til teatret startede for alvor, da jeg var omkring 14-15 år og mine forældre tog mig med ind og se Samuel Becketts stykke: ‘Mens vi venter på Godot’. Jeg var fuldstændig solgt.”

“Jeg kastede mig med hovedet under armen ind i teaterfaget. En af de første teaterpædagoger, jeg mødte, sagde til mig: ‘I teatret er alt muligt,’ og jeg kan huske, hvordan jeg næsten fik åndenød

A man with short, dark hair, smiling broadly, wearing a brown corduroy jacket over a white t-shirt. He is sitting in front of a large map of Europe, which is partially visible in the background. The map is color-coded, with yellow and green being prominent colors. The man is looking slightly to the right of the camera.

**“Når man
sammen med et
hold har brugt
mange uger
på at øve en
forestilling for at
kunne fortælle
en historie
sammen, og så
lykkes det hele
bare til slut.”**

**In It
Together**

“Det øjeblik, hvor vi smider tøjet, og der sidder 3000 kvinder og skriger og vender øjnene væk.”



ved tanken om det. Det er det, som har drevet mig i alle årene i både teatrets og musikkens verden. At alt kan forvandles og blive til noget andet, hvis du har lyst til det.”

“Ofte bliver jeg castet, som den der lidt barske og hårde type til tv og film, og det er helt okay. Så længe de stadig ringer... ha ha ha... men jeg har ikke hægtet mig på en bestemt slags roller eller teater. Jeg har været meget rundt i manegen og prøvet både teater, film, tv, musik, revy... Coronaens ufrivillige pause har virkelig sat tingene i perspektiv, så nu gør jeg status over et foreløbigt pænt langt liv som skuespiller, og hvad jeg ønsker mig fremover.”

“Men jeg kan godt lide alsidigheden og bredden. Den ene dag kan jeg være ude og optræde til en fødselsdagsfest med Otto Brandenburg-numre, og den næste står jeg og taler med fysikere på Niels Bohr Institutet. Nogle gange har jeg tænkt, at jeg burde snævre det mere ind, men så får jeg en ny idé om noget, der kunne være interessant at lave.”

“Lige nu sidder jeg og arbejder på en forestilling om Niels Bohr. Så jeg læser om kvantemekanik og kvan-





Teater roller

Den gode

Den rolle jeg er mest stolt af er, da jeg i 2003 var med til at lave "Mens vi venter på Godot." Det var en drøm, som gik i opfyldelse, fordi det var den forestilling, det hele udsprang af for mig. Jeg spillede Vladimir, Jesper Asholt spillede Estragon, og Morten Grunwald instruerede. Han har altid haft en stor stjerne hos mig. Da jeg så forestillingen første gang i 1970'erne, var det Morten Grunwald, som spillede Vladimir. Så for mig var det en fantastisk oplevelse at blive instrueret af ham. Og selv spille Vladimir.

Det er en forestilling om eksistens. Hvad er vi her for, hvor skal vi hen, hvad skal der ske? Lige meget om du er skuespiller eller ej, så er det jo noget universelt. De to, Vladimir og Estragon, har sådan noget med, at de siger til hinanden: 'Vi skal nok finde ud af det, ikk?'

Den sætning siger Jesper (red. Asholt) og jeg faktisk ofte til hinanden, når vi kører i bil sammen til noget. Så kan vi sidde der i bilen og se på hinanden og så siger den ene: 'Vi skal nok finde ud af det, ikk?' 'Jo, jo for vi er tryllekunstnere.' 'Jo jo.'

Den onde

Det vil jeg ikke fortælle om ha ha ha... ja nej, jo ... hmm... man har da lavet ting... njar... altså... Okay, på Jomfru Ane Teatret i sin tid, lavede vi en forestilling, som vi bare aldrig skulle have lavet. Det var, som det mareridt alle skuespillere har om, at du træder ind på scenen og ikke kan huske dine replikker og ikke aner, hvad du spiller med i. Alt gik galt. Alt!

Manuskriptforfatteren fraskrev sig ethvert ansvar, og stykket endte med at blive taget af plakaten lige efter premieren. Vi var meget unge, og der burde klart have været en "voksen", som sagde: 'Nu stopper vi.' Men vi endte med at køre det helt ud over rampen og have premiere på et stykke, hvor vi slet ikke var klar. Det var virkelig mareridtsudgaven.

Den grusomt... sjove

Der er mange rigtig sjove oplevelser. Men en forestilling, jeg især husker var, da vi lavede 'Det' Bare Mænd' i de gamle Tuborg-Carlberg haller. Forestillingen var inspireret af den der engelske film 'The Full Monty' om en flok engelske arbejdere, der stabler et stripshow på benene.

Vi tænkte: 'Hvis de gutter kan, så kan vi sgu også.' Jeg lavede den sammen med Klaus Bondam, Peter Mygind, Gordon Kennedy, Johannes Lilleøre og Zlatko Buric. Hold kæft, det var sjovt. Det var op mod jul, og der var 3000 kvinder inde at se den. Da vi til slut smider alt tøjet, og de 3000 kvinder skriger og vender øjnene væk... ha ha ha. Det var virkelig sjovt.



"Ofte bliver jeg castet som den der lidt barske og hårde type til tv og film."



teteori, og jeg ved ikke hvad. Der er jo langt til 'Come fly with me' og så alligevel ikke..."

"Niels Bohr sagde, at hvis man ikke bliver svimmel af at tænke på kvantefysikken, så har man slet ikke forstået noget af det. Det er sjovt, nu jeg tænker over det, men faktisk er det jo lige før, at Niels Bohr kunne have sagt, at hvis ikke det swinger, så kan det sgu være lige meget, og Otto Brandenburg kunne have sagt, at hvis ikke du bliver svimmel af at tænke over musikken, så har du ikke fattet en bjælde af det."

Fra Amager til Aarhus

"Til dagligt bor jeg på Amager tæt ved Sundholm og Amager Fælled. Amager er skøn med Fælleden, vandet og havnen tæt på. Jeg cykler ofte en tur, og der er meget stille, selv om man nærmest er inde i byen."

"Efterhånden tilbringer jeg en stor del af min tid i Aarhus. For et par år siden mødte jeg min kvinde i Aarhus. Hun er indfødt aarhusianer og bor i Finnebyen. Et sted jeg slet ikke kendte til før, jeg mødte hende. Her er virkelig fantastisk. Alle husene er i udgangspunktet ens. Bygget af træ og med samme grundform, men med alle mulige tilbygninger, farver og haver. Folk, som bor her, er vidt forskellige, men alle med den samme kærlighed til området. Det kan jeg virkelig godt lide. Min tilknytning til Aarhus vokser støt, og jeg er blevet

Mine yndlingssteder i Aarhus

Jeg kan vældig godt lide bare at tage ned til byen og gå rundt. Domkirken er jo fx fantastisk. Bispetorv foran med teatret i baggrunden. På en solskinsdag har man det lidt ligesom om, man er i Rom. Der er så meget plads, det er som om, der er højt til loftet.

Det nye havnemiljø, det ved jeg sgu ikke rigtig, hvor vild jeg er med, men man ser det jo i mange byer efterhånden. Jeg har lige hørt om ham der bygherren, som vil bygge et kæmpe højhus dernede på havnen. Hvorfor det? Er det for at udødeliggøre sig selv? Lise, min kæreste - som er født og opvokset i Aarhus - var ved at falde om, da hun hørte det.

Tidligere er jeg kommet meget på Møllen ved Møsegaard og har fået mange gode frokoster der. Det er et fantastisk område derude.

rigtig glad for byen. Det er en hyggelig by. Alt er så tæt på - byen og naturen er lige om hjørnet."

Musik uden neuroser

"Så jeg glæder mig overordentlig til at komme til Aarhus og få det til at swinge med Aarhus Jazz Orchestra i slutningen af august. Når man står der sammen med 18 mand, og det hele bare swinger - jeg får nærmest gåsehud ved tanken."

"Det er så skønt med musikere... musik er på en eller anden måde ikke helt så neurotisk som skuespillerfaget. Der vælter neuroserne jo rundt i hinanden... ha ha ha ... Der er noget med musikere, de er sjovere, for mig er der en mere umiddelbar glæde i musik. En glæde, som jeg nok har søgt, og som jeg har fundet i musikken. Jeg vil ikke sige, at cirklen er sluttet, men igennem de sidste 10-15 år, hvor jeg virkelig har arbejdet med musikken, har jeg hentet en masse glæde der. Og det sjove er, at det kan jeg bruge ovre i skuespillet, hvor jeg kan mærke den samme glæde. Musikken har modnet mig som skuespiller, så jeg har fået en mere legende tilgang til faget."

"Jeg lytter meget musik med mine to drenge på 13 og 15 år, når vi kører bil. Så er det noget med at høre P3 og sætte mig lidt ind i, hvad det er de lytter til, og prøve at lære lidt af det. Det er hyggeligt. Jeg spiller også ting for dem og har selvfølgelig introduceret dem til både Elvis og Otto Brandenburg. Om fredagen, når drengene har fået fri fra skole, og jeg går og laver mad, så hører vi meget musik.



Lyt til Jesper Lohmanns playliste

- **Otto Brandenburg**
Susanne, Birgitte og Hanne
- **Elvis**
Return to Sender
- **Johnny Cash**
I Walk the Line
- **Frank Sinatra og Count Basie**
Fly Me to the Moon
- **Prince**
Cream
- **Raquel Rastenni**
Frøken Johansen og jeg
- **Mahler**
6. Symfoni
- **Four Jacks**
Mandalay

Lyt til Jespers playliste på Vitals Youtube kanal

 <https://bit.ly/3qwA4xK>



Jesper Lohmann

- 60 år, far til to teenage-drenge og kæreste med Lise Frølund
 - Fra Smørum
 - Udd. skuespiller fra Odense Teater i 1989
 - Har medvirket i et væld af film og tv-serier bl.a. Taxa, Lykkevej, Forsvar, Krøniken, Forbrydelsen, Borgen, De forbandede år. Og på teatret, Mens vi venter på Godot, En Skærsommernatsdrøm, Det' Bare Mænd, Trolde kan Tæmmes og mange flere. Senest i 2019 - Jordens Indre.
 - En del af kvartetten Four Jacks sammen med Keld Heick, Stig Rossen og Jesper Asholt.
 - Har bl.a. lavet den musikalske forestilling "Ring af ild" og selv oversat Johnny Cashs tekster til dansk samt forestillingen "Tilløkke" Otto, som er blevet til efter Lohmanns egen idé og manuskript.
-

Det er noget med at skrue højt op og være sammen om det. Det er nogle fantastiske timer, vi har der."

"Da vi havde premiere på Four Jacks, gik folk fuldstændig amok. Jeg kan huske, at Jesper Asholt og jeg kiggede på hinanden og bare rystede på hovedet. Det var jo fuldstændig vanvittigt. Vi kunne ikke rigtig tro det. Dengang var det ret nyt for mig at lave noget, som er sjovt på den måde. Vi var jo vant til at spille rigtige teaterstykker, film og tv, og det med pludselig at være en del af sådan

en folkefest, som vi oplevede med Four Jacks. Det var virkelig vildt. Det var et glædesboost af en anden verden."

"Når man sammen med et hold har brugt mange uger på at øve en forestilling for at kunne fortælle en historie sammen, og så lykkes det hele bare til slut. Alt spiller sammen - publikum er glade, de optrædende er glade - alle får noget ud af det. For mig er det indbegrebet af min kærlighed til teatret og musikken, og alt det, det kan." ■



Life is Live



MUSIKHUSET



Signe Svendsen

30. sep

Jacob Dinesen

#Aloneontheroad

12. sep

Randy Brecker & Mats Holmquist

Aarhus Jazz Orchestra

19. sep

Ib Michael & Maria Elizabeth

Koncertlæsningen: Enhver har ret til en engel

21. sep

Aarhus Kammermusikfestival

24. - 26. sep

Pink Floyd Project

Pulse

26. sep

Sebastian

Solokoncert

29. sep

7SENSES

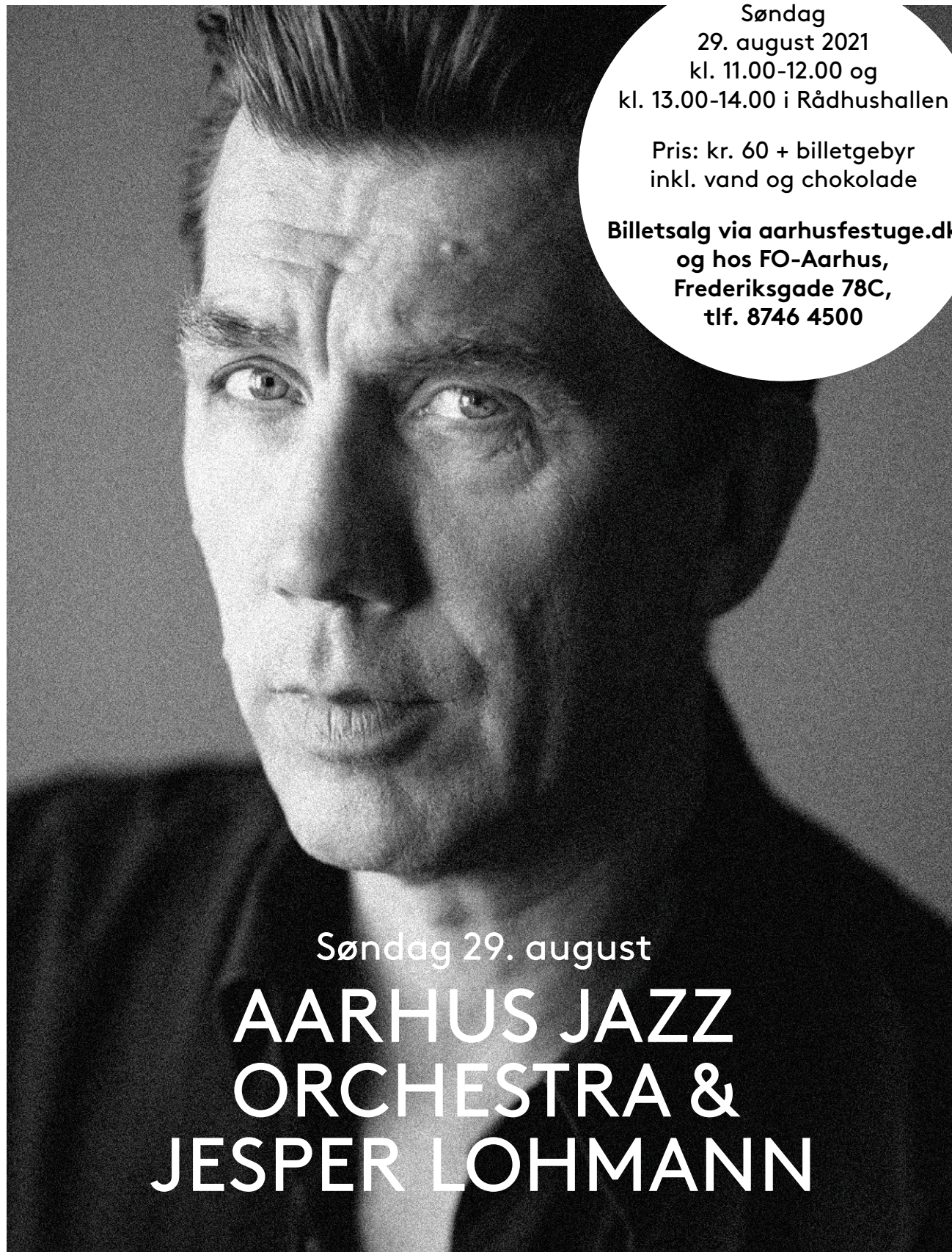
Selene Muñoz & Sebastian Hayes

7. okt

→ musikhuset.dk

Aarhus Festuge

In It Together



Søndag
29. august 2021
kl. 11.00-12.00 og
kl. 13.00-14.00 i Rådhushallen

Pris: kr. 60 + billetgebyr
inkl. vand og chokolade

Billetsalg via aarhusfestuge.dk
og hos FO-Aarhus,
Frederiksgade 78C,
tlf. 8746 4500

29.08.2021

Søndag 29. august

AARHUS JAZZ ORCHESTRA & JESPER LOHMANN

Arrangeret af Aarhus Festuge, Aarhus Jazz Orchestra,
Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg, FO-Aarhus



Aarhus Festuge
27.08. — 05.09.2021



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



AARHUS
JAZZ
ORCHESTRA

Velkommen til Aarhus Festuge: In It Together

Den danske tegneserietegner Halfdan Pisket sætter med årets Festugeplakat fokus på kulturens fortryllende kræfter og giver et eksempel på en virkelighed, hvor mundbind og kulturoplevelser ikke er modsætninger.

Plakaten fortæller blandt andet historien om at være barn og opleve det magiske ved kulturen for første gang, om at støve de røde stiletter af, nå den sidste dans inden lukketid og bekæmpe den kultursult, vi har måttet leve med det seneste år. Og så fortæller årets plakat historien om en ny virkelighed efter et år, hvor coronapandemien har danset solodans på dansegulvet.

Den opmærksomme beskuer vil sandsynligvis lægge mærke til Pan-figuren, som prydede Festugens plakater fra 1965 til 1983. Pan får i plakaten rollen som det fortryllende element, der tryllebinder de, der igen er ude og opleve deres by.



Festuge programmet

Du kan få et fysisk highlight-program gratis rundt om i byen. Det kan også ses digitalt på Festugens hjemmeside.

Du kan også sammensætte dit eget Festugeprogram i Festugeappen. Find appen i App Store (iPhone) eller Play butikken (Android telefon).

Eller du kan se meget mere om Festugearrangementer på hjemmesiden:

www.aarhusfestuge.dk

Mere afstand. Mere fordybelse. Mere tryghed sammen.

Går du også og tænker på, hvad der mon kommer til at ske med Festugen i 2021? Vi er vist alle ved at være godt trætte af det, men Covid-19 er stadig en mærkbar del af vores samfund. I sidste ende er det myndighederne, der afgør, om vi kan afholde en Festuge.

Kulturen og kunsten er noget af det, der kan give os farven tilbage i hverdagen. Og efter det seneste år har vi om noget brug for lige netop det. Derfor glæder vi os til, at vi forhåbentlig kan opleve et Aarhus badet i kunst og kulørte lyskæder 10 dage i sensommeren 2021.

Det seneste år har for alvor lært os, at tingene kan ændre sig hurtigt. Derfor opdaterer vi også hjemmesiden løbende, hvis der sker ændringer, der har betydning – både positivt og negativt – for årets Festuge.

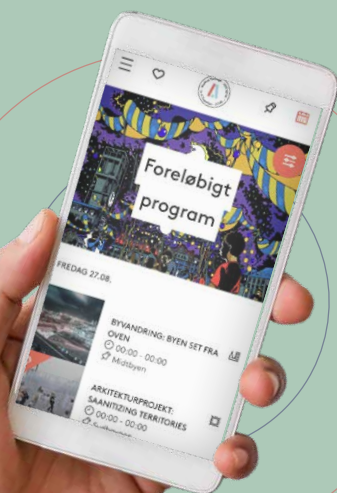
Har du et spørgsmål om Aarhus Festuge i 2021, som du mangler svar på? Så send det meget gerne til info@aarhusfestuge.dk

Oplev Festugen udendørs

Denne miniguide til Festugens udendørs oplevelser giver dig en forsmag på, hvad du kan opleve udenfor. Hold øje med Festugeprogrammet for mange flere både udendørs og indendørs oplevelser.

FOTOS: Absorbed by light, Victor Hauerlev Munch, Jacob Billesbølle, Niklas Edvard og Martin Dam Kristensen

Hent appen og følg med i programmet



Lysfesten

Oplev hvordan Aarhus funkler og glimter efter mørkets frembrud i form af smukke lysinstallationer og lysværker rundt om i byen.

Sted: Aarhus midtby

Tid: Alle dage



Oplev byen fra oven

Tag med på en helt særlig byvandring, hvor du oplever Aarhus fra en helt anden vinkel end ellers - nemlig fra oven. Har du nogensinde set byen fra Godsbanens tag, Kulbroen eller Filmbyens terrasse? Turen er en selvguidet tur, så du bestemmer selv, hvor og hvornår du vil afsted. Måske i skumringstimen eller morgengryet? Tag dit kort og listen over steder i højden med dig og drag afsted. Find appen "Opdag Aarhus" i App Store (iPhone) eller i Play butikken (Android telefon).

Sted: Aarhus midtby Tid: Alle dage



Gadeteater: Skønhedsmaskinen

Anderledes gadeforestilling og fortryllende skønhedskur. Bliv klogere på verden og opdag skønheden ved dig selv på bare 7,5 minut.

Sted: Byparken

Tid: Den 27.08.21 - 29.08.21. En forestilling tager 7,5 minut og spiller hvert 10. minut i tidsrummet 14-16.



Saanitizing Territories

Et arkitekturprojekt, der vandt Aarhus Festuges arkitekturkonkurrence i 2020. Projektet er opført i fuld størrelse på Sydhavnen under Festugen og forholder sig til coronapandemien.

Sted: Sydhavnen

Tid: Alle dage

Aarhus Sailing Week

Omdrejningspunktet er sejlsport og maritime aktiviteter i form af underholdning, kunst og kultur, sport samt leg, læring og formidling af blandt andet hav, miljø og bæredygtighed.

Sted: Aarhus Internationale Sejlsportscenter ved Aarhus Ø

Tid: Den 27.08.21 - 05.09.21.

Lokalcenterkoncerter

Der vil være koncerter på forskellige lokalcentre. Kontakt dit lokalcenter for nærmere information. Det har desværre ikke været muligt at få programmerne på plads inden dette magasin gik i trykken.



Den Blå Bro

Soldrevne både, der sejler i Åen og i havnen. Der er ture med forskelligt indhold fx en, der fortæller om havnefrontens historie, standup osv. Der er også en tur til Brabrand Sø.

Sted: Aarhus Å og havnen

Tid: Alle dage

Byparken

”Hjertet” i Festugen med en lang række arrangementer under åben himmel. Blandt andet open air filmfremvisninger, diverse talks, gadeteater, musik osv.

Sted: Byparken mellem Rådhuset og Musikhuset

Tid: Alle dage



Loppemarked

Her finder du masser af boder med aarhusianernes genbrug, streetfood, god kaffe og hygge.

Sted: Botanisk have

Tid: Lørdag den 28.08.21 kl. 10-17

Sydhavnsvandring

Tag på en historisk vandretur i Sydhavnens udvikling fra industrialiseringen til nu. Igen-nem gåder og opgaver bliver du guidet rundt på havnen. Sydhavnsvandringen er en selvguidet tur, hvor en guide-bog fungerer som afsæt til turen rundt i Sydhavnen. Guiden koster 30 kr. og kan købes på shop.aarhusfestuge.dk. Du får en fil, der indeholder den selvguidede tur med ruten, beskrivelser, guides osv. så du ved hjælp af den kan gå på opdagelse i Sydhavnen.

Sted: Sydhavnen

Tid: Alle dage

Efterår 2021

FOREDRAG & KURSER

FOF
AARHUS

Aftenskolen i midtbyen

Tid til at mødes – tid til sammenhold

Vil du forsøde dit efterår, så overvej et af FOF Aarhus' mange foredrag, kurser eller kunst- og naturture. Lær nyt ved debatskabende og højaktuelle foredrag.

Du finder de bedste læringsfællesskaber hos FOF Aarhus.

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

H.H. Seedorffs Stræde 7, 8000 Aarhus C. Tlf. 8612 2955 | mail@fof-aarhus.dk | www.fof-aarhus.dk

AKTIV FRITID!
Nyt efterårsprogram, med
et stort udbud af foredrag
og kurser, er klar til dig på:

www.fof-aarhus.dk

Hold øje med din postkasse
28.-29. juli 2021



RIKKE ØXNER
Direktør, Aarhus
Festuge

KLUMME

Fælles oplevelser i vores by

Hvad er det, der gør Aarhus til en god by at bo i? For nogle er det naturen. Bøgeskoven, der læner sig ud over de stille strande. For andre er det larmen. Pulsen i Midtbyen. Restauranternes leben i Jægergårdsgade eller de evigt åbne supermarkeder. Og for mange af os er det kulturlivet. At fordybe os hos byens små gallerier og blive tryllebundet af talenterne på Aarhus' mange scener.

Og meget tyder på, at jeg ikke er ene om at sætte overordentligt stor pris på byens sprudlende kulturliv. I en undersøgelse fra Aarhus Kommune fra marts 2020 fremhæver 37 % kultur som det, der gør Aarhus til en god by at bo i.

Men hvad sker der med os, når noget af det, vi hylder i Aarhus pludseligt bliver taget fra os? Der har ikke været meget gang i kulturlivet, og alle de steder, vi har kunnet mødes om fælles oplevelser, refleksioner og debat, har været helt eller delvist lukket.

Det er nok de færreste af os, der ikke har følt, hvordan stilheden har fyldt for meget. Hvordan ensomheden måske endda har kigget forbi. Og hvor har vi kunnet vende os hen for at mærke og møde hinanden?

Aarhus er smilets by. Og som relativ nyttilflytter og aktiv i kunst og kultur er jeg ikke i tvivl om, at det hænger sammen; i Aarhus har man i mange år prioriteret kultur. Aarhus fik en Festuge i 60'erne, fordi der var en stærk politisk overbevisning om, at får man kunst, kultur og fællesskaber til at blomstre, får man sin by til at blomstre.

Vi er omsider på vej tilbage til en form for normal. Og Festugen 2021 bliver endnu et skridt på vejen og en mulighed for, at vi som by og mennesker kan samles og opleve noget af det, der er med til, at vi vælger at bo i Aarhus.

Festugen 2021 er anderledes end den Festuge, vi så for to år siden. Men den indeholder stadig alt det, vi savner ved kulturlivet. De mange fælles oplevelser, skønne forestillinger på byens scener, debatter rundt i byen og byen til debat: Hvad er det for en by, vi ønsker os i fremtiden, når Aarhus vokser med 5.000 nye borgere om året? Og byen vil være i sit stiveste pus, så gå en aftenur ved havnefronten, og se kunsten lyse op.

Jeg glæder mig personligt helt usigeligt meget til igen at opleve glæden og begejstringen i byens gader – og genopdage byen. Sikker og sammen. ■

Vis mig din have

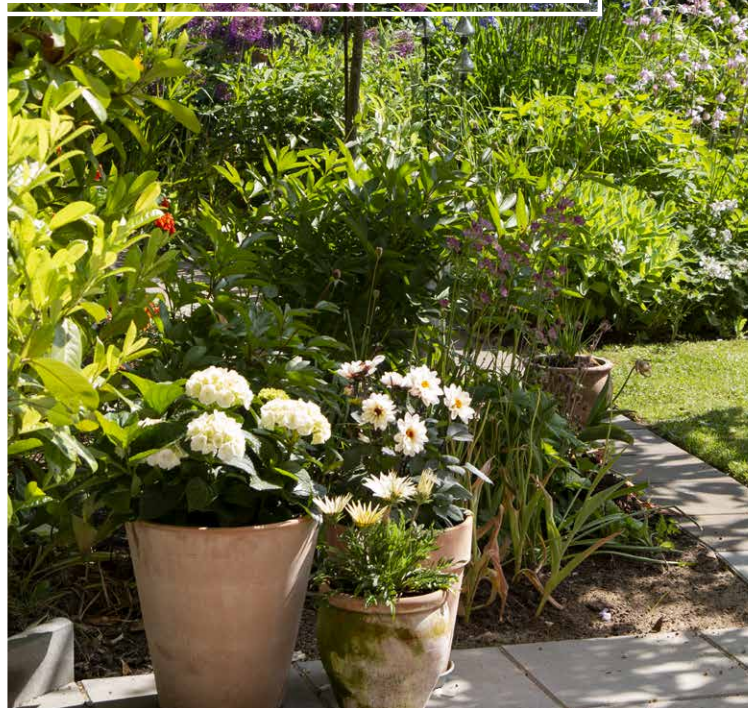
Det er en solrig sommerdag i Åbyhøj, hvor 1960'er villaer ligger side om side. I én af dem gemmer der sig en helt særlig have, men fra villavejen kan jeg kun fantasere om, hvilken oase jeg snart træder ind i. For forhaven røber ikke noget. Her får karsen lov til at vokse til knæhøjde, mens blåbærbuske har overtaget pladsen, for hvad der engang var sønnens basketballbane.

TEKST: Maria Fast Lindegaard FOTO: Marie Knap



**Psst ...
Vi er online**

Læs hele artiklen fra
Hannes skønne have
på [vital.dk/
vis-mig-din-have](https://vital.dk/vis-mig-din-have)



Æblehulen

kalder de børnebørnenes trætopshule, da den er bygget oppe i et æbletræ. "Vi har både holdt rejsegilde med pølser, sodavand og øl, og da hulen stod helt færdig holdt vi husewarming, hvor jeg fandt det gamle dukkestel frem til lejligheden. Og børnebørnenes oldeforældre har alle været deroppe til kaffe, te og kage, så vi hygger os meget med det."

"Det er vildt fortryllende med alt, der udfolder sig i haven. Når jeg går og vander og så pludselig ser en ny blomsterknop, det er jo fantastisk. Eller når jeg opdager klematissens enlige lille blomst, der sidder og gemmer sig under den nordiske oliven."

Hanne Moldt



Keramik

Hanne har i mange år lavet keramik. For nogle år tilbage fandt hun på at lave keramikugler og sætte dem på stænger, så de kan pynte mellem havens blomster og planter som den dusede hosta. Kuglerne er frostsikre, så om vinteren, når alt er afblomstret, står kuglerne rundt om i haven eller ligger i fuglebadene.



Gaven

"Træet har jeg fået af mine forældre. Så hvert år når det blomstrer, så tænker jeg, ja nu sidder han deroppe et sted og ser ned, hvor smukt det er," siger Hanne Moldt.



In It Together



Planteværkstedet

I potteskuret har Hanne redskaberne lige ved hånden, når planter skal pottes om, have nyt jord eller kunstigt åndedræt. Det er også her hun spirer nye planter som et par gamle rådne græskar, hvis frø nu er blevet til nye planter, der med masser af godt vejr og lidt held måske kan give hende et nyt græskar.



Hjemmegjort

En anden af havens små historier er en gammel formodet minkkurv, der nu er hjem for en efeu vedbend. "Min veninde kom en dag med den her gamle kurv og sagde: Hanne, "du samler jo på alverdens ting. Den her er lige noget for dig, så den skal du have." Så nu har den fået en plads her," fortæller Hanne Moldt.

Driverhuset

Hanne samler på alt. Et karaktertræk hun har med fra barnsben. To små fugle er fra Hannes første tur til New York, frøerne er fra hendes tur til Kina, mens nogle gamle flasker er fra mandens barndoms-værelse. Side om side med alskens løppefund og små planter skaber de en hjemlig atmosfære i driverhuset, som Hanne kalder havens store væksthuis.



Kom med helt ind
bag hækken i Hannes
have. Se filmen her



Dyrk din vindueskarm



Stikkelsbær
(*Ribes uva-crispa*)



Tomater (minisorter)
(*Solanum lycopersicum*)



Basilikum
(*Ocimum basilicum*)



Pluksalat
(*Lactuca sativa*)



Ærter
(*Pisum sativum*)



Jordbær
(*Fragaria*)

Jytte er ikke bleg for at trække ærmerne op, tage fra og give en hånd med, som når bænken skal slibes og males, eller når gården trænger til at blive fejlet for blade.



Når udelivet vækker gamle minder og skaber nye

På Skæring Plejehjem trækker beboerne i arbejdshandskerne under den åbne himmel, og de samles i fællesskab om bålet med alt fra bålkafe til kartoffelsuppe og æblegrød. Kom med i plejehjemshaven, hvor udelivet lever i bedste velgående, og hvor gamle minder mindes og nye skabes.

TEKST: Maria Fast Lindegaard FOTO: Niels Åge Skovbo

Koncentrationen er stor, mens Jytte Pedersen lader sandpapiret arbejde sig over træet på bænken. I dag står den på arbejde i plejehjemshaven, hvor to bænke tørster efter en kærlig hånd og en klat ny maling. Derfor har oplevelsesmedarbejder Louise Rønne Bengtson i dag sat to af plejehjemmets beboere i stævne.

”Skal vi også slibe nedenunder?” spørger Jytte Pedersen.

”Det sprang vi jo godt nok let og elegant over på den første bæk,” svarer Louise Rønne Bengtson.

Først skal den gamle maling let slibes væk, inden træet får grunder. Når ryggen skal have et hvil fra det foroverbøjede arbejde, så er det med udsigt over Skæring Strand, Aarhusbugten og Helgenæs i det fjerne. Det vækker Jyttes minder om barndommens leg på stranden i horisonten og ungdomsårenes dans på Åkrogen.

Arbejdet er til UG

Sandpapiret er blevet skiftet ud med malerpensler og grunder. Arbejdet skal gøres grundigt, understreger Jytte, selvom malingen nu er lidt

tynd og ikke som i gamle dage. Hun er ikke bleg for at trække ærmerne op, tage fra og give en hånd med.

”Vi behøver jo ikke at sidde indenfor hele tiden, og jeg skal jo også have trænet mine ben. Det er ligesom bænken, de skal også holdes ved lige. Og så har vi det jo hyggeligt imens, og vi snakker sammen.”

Armlænet får den sidste klat grunder, inden hele bænken er dækket og dagens arbejde er færdigt.

”Det er sgu fint nu. Det er til UG, og det er mit første UG jeg får så,” griner Jytte, inden pensler pakkes væk, og rollatoren køres i stilling. For godt arbejde aflønnes med velfortjente snacks.

Vi går mod orangeriet, hvor vinstokkene har fået frit spil til at brede sig. Snart skal rosensaksen på arbejde og vinstokken tæmmes, så druerne kan vokse sig store og

sødmefulde. Men først et hvil og et velfortjent SKÅL i de kolde drikkevarer.

Arme riddere og bålcaffe

Ikke langt fra orangeriet ligger plejehjemets shelter med bålplads. Endnu har ingen af beboerne dyet sig til en middagslur i shelteret, selvom der både er masser af plads og madrasser. Men her gror fællesskabet i rundkredsen om bålet.

Inden længe bugner træerne med æbler og pærer, og i højbedene er de første jordbær begyndt at rødme. Højbedene er bygget, så beboerne ikke skal bukke sig ned, men kan stå op og være med til at luge eller høste. Mange af afgrøderne ryger i gryden over bålet, og så laver beboere og personale alt fra æblegrød og kartoffelsuppe til treretters menuer over bål. Denne eftermiddag står menuen på arme riddere, bålcaffe og fællessang.

På fliserne har de lokale børnehavebørn efterladt kridttegninger til minde om deres seneste besøg i plejehjemshaven. Et besøg, Jytte håber snart gentages.



Rundt om bålet spiller oplevelsesmedarbejder Laila Louise Fredslund op til fællessang, mens madamblå er sat over ilden til eftermiddagskaffe.

Inden vores tur helt er omme, øjner Jytte hybenrosen, som står flot med sine store duftende rosarøde blomster:

”Åh de er altså så kønne, og de dufter så dejligt. Dem lavede vi tit parfume af, da jeg var barn. Så kom vi dem i vand og bagefter på flasker,” siger Jytte og griner kort af det pludselige barndomsminde, mens vi står med næserne begravet i rosenbladene. ■

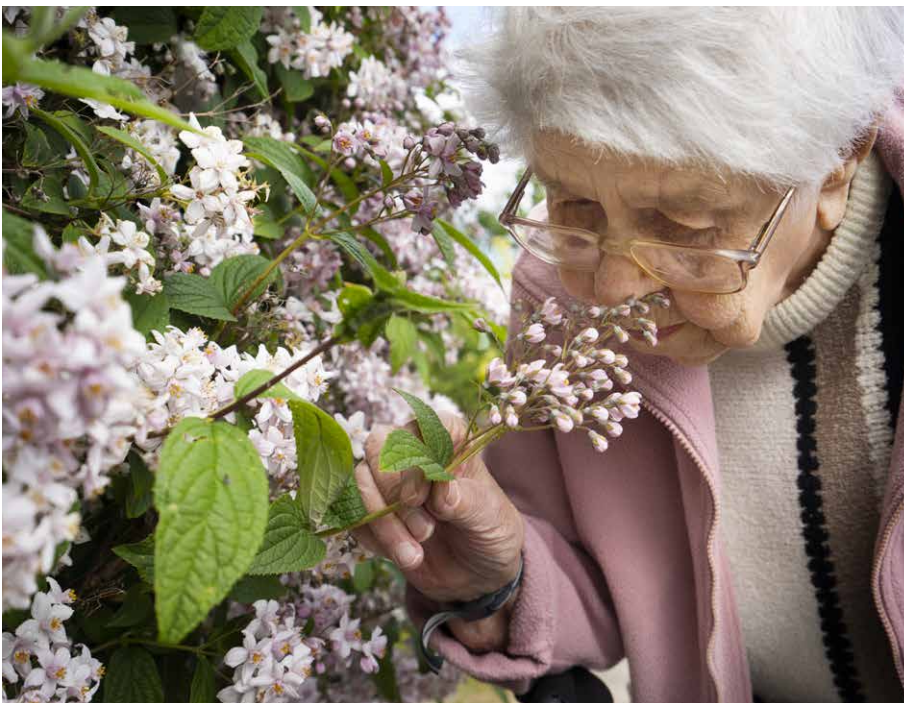
”Åh de er altså så kønne, og de dufter så dejligt. Dem lavede vi tit parfume af, da jeg var barn. Så kom vi dem i vand og bagefter på flasker.”

In It Together

Ønsker du at blive frivillig på et plejehjem?

Så læs mere på <https://bit.ly/frivilligpaulejehjem> Eller ring til en frivilligkonsulent i dit lokalområde:

- **Christiansbjerg:**
Anne Skyum, tlf. 41 85 42 05, ans@aarhus.dk
- **Nord:**
Marianne Keiser, tlf. 24 78 29 10, mak@aarhus.dk
- **Vest:**
Ulla Bording Jørgensen, Tlf. 41 88 41 43, jbul@aarhus.dk
- **Midt:**
Elin Hedegaard, tlf. 23 36 29 46, lhel@aarhus.dk
- **Syd:**
Camilla Wæver Steskov, tlf.: 41 85 41 71, caws@aarhus.dk
- **Marselisborg:**
Jeppe Tarp, tlf. 24 78 41 67, taje@aarhus.dk
- **Viby-Højbjerg:**
Peter Fritz Tofft, tlf. 51 57 69 08, tpf@aarhus.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 Vitallæser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier. Hold også øje med vital.dk og følg facebook siden Vital for Aarhus, hvor Kurt Leth løbende vil producere historier og videoer.

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

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

Han fik livet tilbage

Leif Østergaard gik i mange år under navnet "Teltmanden". Han byttede hus og bil ud med et helårs-telt. Han er historien om manden, der boede i telt i otte år.

TEKST: Knud Leth FOTO: Kurt Leth og privat

Leif Østergaard er 70 år og kan lide at være pensionist. "Jeg er faktisk vild med det. Nu kan jeg gøre, hvad der passer mig. Det er en stærk oplevelse. Faktisk var jeg meget i tvivl, om det nu også var det rigtige at droppe arbejdet, men jeg er blevet klogere. Som pensionist har jeg så mange ting at give mig til: cykelturene på min speedbike, naturen, kæresten, musikken, fotografiet og golfen. Da jeg arbejdede, skulle jeg nøje planlægge min fritid. Nu har jeg kun tid. Og det er lækkert."

Leif Østergaard er en begejstret mand. Tilfreds med livet. Han har så sandelig også måttet kæmpe hårdt for at komme tilbage til et godt liv.

"For mit liv har langt fra været en dans på roser. Jeg er alkoholikeren, der blev tørlagt."

Fra misbrug til behandler

Men der skulle gå mange år, inden den tidligere litograf slap flasken.

"Jeg drak i mere end 20 år. Startede allerede som 14-årig. Herefter gik det slag i slag. Da drikkeriet var værst, konsumerede jeg nemt op til en snes bajere i døgn. Jeg var virkelig ude på et skråplan."

Men Leif kom ud af misbrugshelvedet, og i dag har han været ædru i 26 år. Efterfølgende gik han med stor succes ind i at behandle misbrugere - alkoholikere og narkomaner. Et job, han var rigtig fornøjet med. Han sluttede sin erhvervskarriere som afdelingsleder i et ambulans behandlingscenter i Aarhus for et års tid siden.

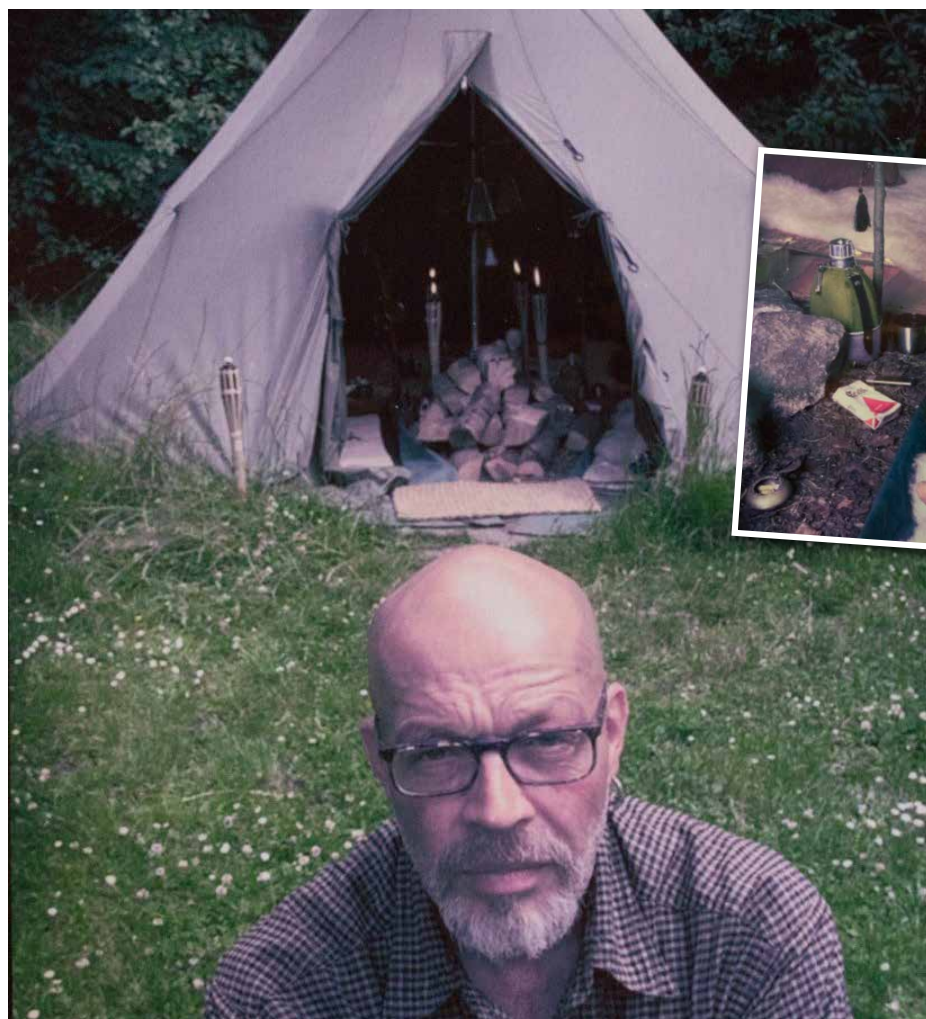
Otte år i telt

Leif Østergaard, der netop har fejret sin 70-års fødselsdag på Svostrup Kro ved Silkeborg sammen med sine tre børn og kæresten, er også historien om ham, der boede i telt i otte år. I mange år gik han kun under navnet: Teltmanden.

For en snes år siden gik han og en kæreste hver til sit. Han var tvunget til at finde et nyt sted at bo.

"En kollega på et behandlingscenter gav mig ideen til at bo alternativt fx i telt. Han overbeviste mig om, at jeg godt kunne få en god tilværelse dér. Den var jeg frisk på. Så jeg solgte hus, møbler, bøger, pladesamling og bil. Alt andet 'ragelse' blev opmagasineret i en container."

Et nyt og anderledes liv kunne tage sin begyndelse. Et samisk helårs-telt blev slået op på en mark i landsbyen Båstrup nær Skanderborg hos en flink og sød bondemand og hans kone.



“Der var klare fordele ved at bo i telt: Det tog mig tre minutter at gøre rent, og jeg slap for at pudse vinduer.”



“Det kunne være lidt barskt, når jeg midt om natten skulle op at tisse i regn og rusk.”

“Jeg gad ikke den evige gentagelse med nyt hus og alt det der. Beslutningen om at bo i telt viste sig at være rigtig god. Den gav mig en kanon frihed. Jeg var træt af alt det, jeg ejede og alt det, jeg ikke havde tid til, fordi jeg skulle tjene en masse penge for at få det hele til at løbe rundt.”

“Jeg var dejlig tæt på naturen i telt. Det var skønt at opleve vejret på en ny måde. Også regn og snevejr giver energi. Jeg må dog også indrømme, at det kunne være lidt barskt, når jeg midt om natten skulle op at tisse i regn og rusk.”

“Men uanset hvad var det en skøn tid. Også for mine to små børn Astrid og Frederik, som på skift boede hos deres mor og mig. I dag som voksne tænker de tit tilbage på deres tid hos farmand i teltet som

noget positivt. Så sent som til min fødselsdag for nylig talte vi muntert om de gode og sjove oplevelser i teltet.”

Fra telt til autocamper

Efter livet i teltet vendte Leif for en periode tilbage til en mere normal boform. Da han og kæresten flyttede ind i en lejlighed, der hørte til det behandlingscenter, som de etablerede på Vejle-egnen.

Men Leif Østergaard har altid været flittig bruger af det alternative, så da han senere begyndte at arbejde på et aarhusiansk behandlingscenter, anskaffede han sig en autocamper.

“Den var min bolig i et par årtre-fire nætter hver uge. Jeg parkerede den på den store parkeringsplads ved Jægergårdsgade, dér hvor Danske Bank nu har sit østjyske hovedsæde. Jeg var omgivet af bumser, ludere og byens larm. Et miljø, jeg godt kunne lide. I weekenderne tog jeg hjem til kæresten i Jelling, hvor vi havde lejet et hus lige op ad golfbanens hul 1. Jeg kan godt lide at have en kæreste, men vi behøver ikke at være sammen hver dag. Jeg elsker pauserne og lade op til at være sammen med hende igen.”

At hjælpe andre

Inden livet som behandler blev indledt, var Leif grafiker. Han var leder



“Den dag i dag tænker jeg tit på, når jeg er ude at vandre, cykle eller spille golf, hvor fantastisk det er at være ude af kræften.”



af et reklamebureau og et trykkeri. Han nåede også at drive eget firma. Det var i tiden i den grafiske branche, at hans misbrug tog fart.

Som Leif siger:

“Jeg har drukket meget skat og moms op. Det startede med et misbrug i weekenderne. Det voksede til fredag, lørdag og søndag. Til sidst var onsdag den eneste dag i ugen, hvor jeg ikke drak mig fuld. Det var først da jeg som 45-årig kom under behandling på misbrugscenter Tjele, at jeg fik has på mit alkoholproblem. Stille og roligt blev jeg mere tilfreds og gladere for livet. Selv den dårligste dag som ædru er bedre end den bedste dag som beruset. Så kort kan det siges.”

I sin tid som behandler har Leif Østergaard været i kontakt med omkring 1200 misbrugere.

“At hjælpe mennesker i nød giver mig en god fornemmelse. Tænk sig at møde mennesker, der befinder sig i det sorteste hul og få dem frem til den lyseste side af tilværelsen. Det har været et stort privilegium. Det er som at give andre mennesker livet igen. Når misbrugere er kommet til mig, og de begynder at

tale om deres trang til alkohol, så ved jeg som ædru alkoholiker, hvad de taler om. Selvfølgelig har jeg ikke kunnet få alle ud af deres misbrug, men størstedelen har fået et ordentligt liv.”

“Der er tilbagefald. Men har du først smagt ædruelighedens sødme, så er det fantastisk at komme ud af det fordrukne helvede. Og rigtig mange genoptager behandlingen og får sig kæmpet ud af alkoholens svøbe.”

Aktiv pensionist

Som pensionist er Leif en aktiv herre. Ved siden af cykelturene rundt om i Østjylland er han en ivrig vandrør. Og så spiller han golf. Det har han gjort i flere år.

“Når jeg begiver mig ud på en golfrunde, er det naturen, legen og venskabet, der tæller. Ude i naturen tænker jeg tit på, hvor heldig jeg har været.”

Ramt af kræft

“For fem år siden blev jeg ramt af kræft. Mandelkræft. Jeg måtte tage en fuld behandling - 36 strålebehandlinger og fem gange kemo-

terapi. Jeg var banket helt ned. Den værste del af behandlingen tog tre-fire måneder. Herefter kravlede jeg stille og roligt tilbage til livet. Hospitalet gjorde sit. Så var det op til mig at gøre mit: at komme ud af røret. Spise sundt, dyrke motion og tænke positivt. Jeg skulle i gang med at tage livet på mig igen.”

“I starten kunne jeg ikke gå. Første gang jeg var ude at spille golf, måtte jeg gå ind allerede efter seks huller. Da skulle jeg virkelig mande mig op. Ikke noget med at sætte mig ned og have ondt af mig selv.”

Bor hver for sig

Leif har en kæreste. Hun bor i Skørring.

“Som tidligere fortalt er jeg ikke egnet til at bo sammen med andre. Så vi bor hver for sig. Det har vi det bedst med. Hun er lidt som havnearbejderen i kvindetøj. Hårdhudet. Hun siger tingene ligeud. Det kan være irriterende, men det er sundt for mig med et kvalificeret modspil. At bo sammen med mig hver dag ville nok også være lidt for overvældende en oplevelse for min kæreste.”

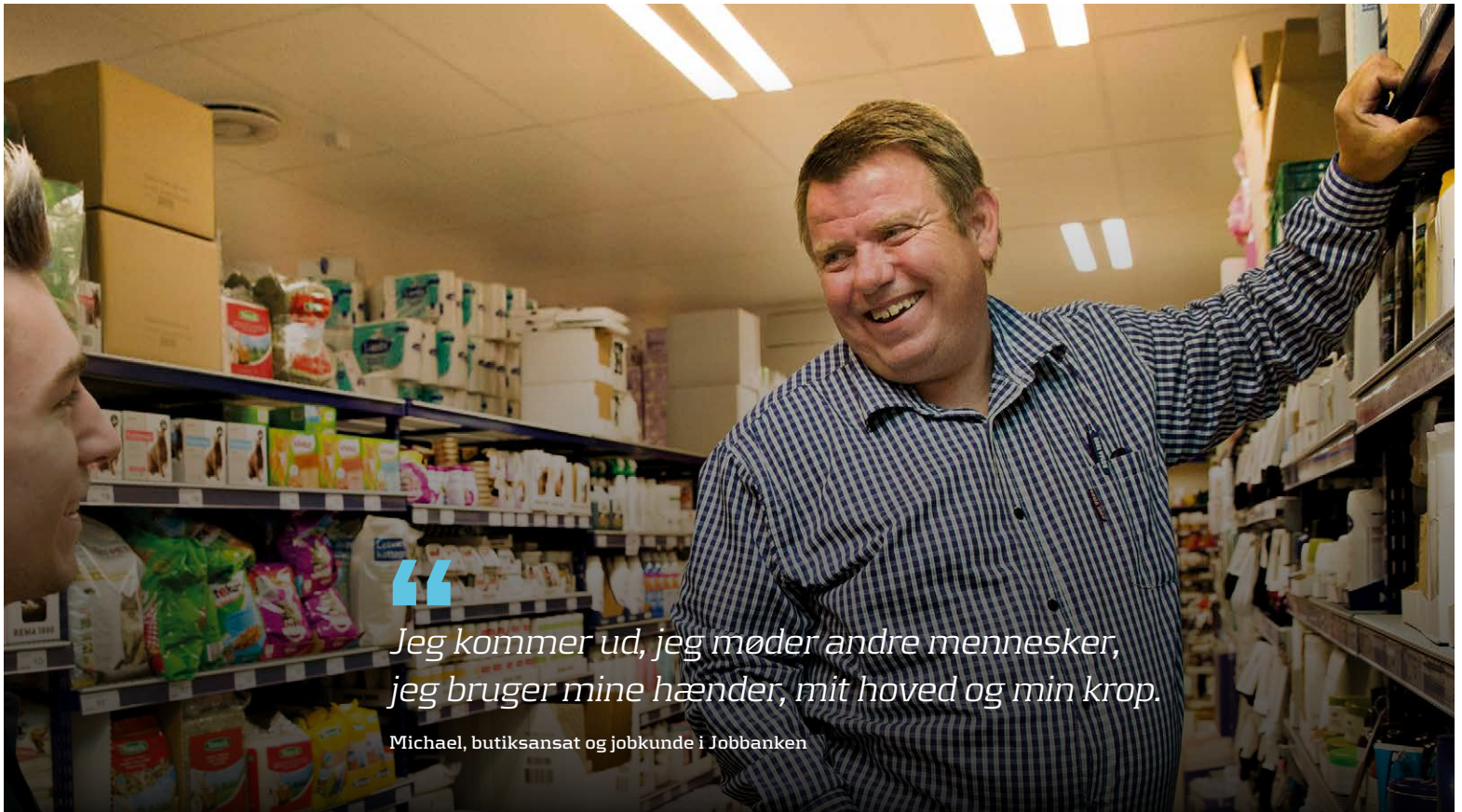
Leif Østergaard bor selv i en 36 kvadratmeter stor etværelses lejlighed ved Åen i Aarhus. Her i seniorlivet er han vendt tilbage til en mere “småborgerlig” tilværelse. Det er et tidligere hotel, der er lavet om til små komfortable lejligheder. En lille lejlighed, men særdeles hyggelig med mange billeder på væggene fra Leifs liv. Guitaren hænger klar til et nummer.

“Det er rart at bo i hjertet af Aarhus. Jeg elsker lydene fra byen. Støjen og larmen fra forbipasserende. Og musikken fra værtshuse og natklubber. Som ung boede jeg på Nørrebro i København. Her stod den tit på slagsmål og fulde menneskers råben og skrigen. Kvarteret her ved Åen er lidt som at vende hjem. Der er gang i livet og byen.”

En dyb kontrast til det stille liv i naturen som teltmand i Båstrup ved Skanderborg.

Leif slutter med at sige:

“Jeg elsker begge dele. Livet er skønt.” ■



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

Michael, butiksansat og jobkunde i Jobbanken

Du kan arbejde som førtidspensionist

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

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

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

OM JOBBANKEN

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

Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064

Hyldest til livet

Hvordan ser
din hyldest til
livet ud?



Jytte Pedersen i haven



Dan Møller på Dagcenter



Leif Østergaard

“Selv den dårligste
dag som ædru er
bedre end den bedste
dag som beruset. Så
kort kan det siges.”

Leif Østergaard

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

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

Om muligheder midt i modgang.

Om succes på trods af sygdom.

Om vilje og stædighed.

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

Dét er livshistorier, som er værd at samle på. Så fra nu og frem til efteråret 2021 vil vi indsamle disse historier. Til inspiration og beundring. Som en hyldest til livet – og hinanden.

Så del din historie

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

Send dit bidrag til

hyldestillivet@aarhus.dk eller gå ind på www.HyldestTilLivet.dk

Har du brug for hjælp til at dele din historie, så kontakt os på hyldestillivet@aarhus.dk eller ring på 2332 9861.





Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig hørelinik med egen ørelæge

Gå sommeren i møde med god hørelse



Kenneth Kristiansen
Hørespecialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

Hørecenter Århus

Skejbycentret (*Gratis P*)
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Få alle sommerens lydene med. Nyd havets brusen, fuglenes kvidren, en let brise... Hørecenter Århus i Skejbycentret og Ebeltoft laver unikke høre løsninger uden ventetid (offentlige høre klinikkers ventetid er op til 2 år). Hos Hørecenter Århus får man lavet alle undersøgelser og høreapparater samme sted, og helt uden ventetid, da vi har egen ørelæge.

Vi tilbyder altid:

- ✓ De nyeste udviklede høreapparater.
- ✓ Dygtig faguddannet personale.
- ✓ Hjemmebesøgs mulighed.
- ✓ Gratis rådgivning.



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



Keld Brauner
Hørespecialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (*Gratis P*)
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

219 KR.
MÅNEDSMEDEMSKAB
ELLER

395 KR.
10 TURS KLIPPEKORT

Personlig træningsplan, løbende opstart og niveaudelt holdtræning

Du deltager de dage, som passer dig

Tilmeld dig på dgi-huset.dk eller på telefon 86 18 00 88

DGI

Huset

AARHUS

Manilla Vestergaard, trivselsagent

Jo ældre man bliver, jo mere sårbar bliver man også. Det gælder især for ældre minoriteter, der bor i Danmark, men aldrig har lært det danske sprog eller har dårlig adgang til kulturen og fællesskaberne. De kan sidde tilbage med en følelse af at være glemt og isoleret.

Selv blev jeg mødt med åbne arme og hjerter, da jeg kom til Danmark for 32 år siden. Det er jeg taknemmelig for, og det vil jeg gerne give videre. Da jeg oprindeligt er fra Syrien, har jeg to kulturer i mig, og er godt egnet til at hjælpe i mit lokalområde som trivselsagent. Derfor sprang jeg også ind i Dungs projekt, så snart jeg hørte om det.

Gennem forløbet som trivselsagent har jeg fået værktøjer, jeg skal bruge efter sommerferien til at hjælpe aramæiske kvinder og mænd og generelt folk fra Mellemøsten, der primært bor i Tilst, Frydenlund og Hasle. Jeg vil hjælpe dem til at komme ud, være sociale, lave aktiviteter, og vise dem, at der er andre i samme situation.

De ældre har brug for at blive taget i hånden af en, der lytter og forstår deres behov. Det er vigtigt for mig at have hjertet med og hjælpe med kærlighed. Ikke som et slags arbejde, hvor det gavner en selv. Jeg mener selv, at jeg har evnerne til at skabe tillid og tryghed og være inviterende som en ven. Det er nødvendigt ved eksempelvis mænd fra Mellemøsten, der kan have meget svært ved at stå frem og bede om hjælp.

Jeg føler en pligt og et ansvar for at give tilbage til det samfund, der har givet mig så meget. Med mine nye værktøjer drømmer jeg om at blive et bindeled mellem isolerede ældre og mellem dansk og syrisk kultur. Jeg har selv opstartet min egen forening, der hedder "Bryd Ensomheden" (brydensomheden.dk), hvor jeg vil gøre en forskel og hjælpe andre ind i fællesskabet og ind i samfundet. At jeg kan hjælpe andre, det gør også mig glad. Jeg drømmer også om at blive en slags ambassadør for de andre, der giver dem motivation til selv at kunne hjælpe.



I fælles front mod ensomheden

Ensomhed kan ramme alle, men ældre med anden etnisk baggrund end dansk er særligt udsatte pga. sproglige og kulturelle barrierer. Det gør særlige "trivselsagenter" nu noget ved.

Vil du være trivselsagent?

Kontakt projektleder
Dung Le på mail:
info@vi-senior.dk eller
tlf: 50535337

TEKST OG FOTO: Kasper Fryd Kristensen

Trivselsagenterne er et afgørende bindeled ud til ensomme minoritetsældre. Med mange forskellige etniske baggrunde har de kendskab til dansk kultur og sprog, men også til deres egen kultur og sprog. Det giver dem muligheden for at bygge bro på tværs af kulturelle skel, og nå ældre, som ellers er svære at nå."

Sådan siger Dung Le, der er projektleder og underviser i uddannelsesforløbet Trivselsagenter.

Tag min hånd

Dung Le har været med til at udanne 20 aarhusianske ildsjæle til "trivselsagenter."

"Nogle er allerede godt i gang med at danne fællesskaber, andre starter deres egen forening, mens en stor gruppe holder informationsmøder i lokalmiljøerne," fortæller Dung Le.

"Det giver dem muligheden for at bygge bro på tværs af kulturelle skel, og nå ældre, som ellers er svære at nå"

"De når ud til målgruppen gennem den personlige kontakt og mund-til-mund gennem de relevante netværk. Til informationsmøderne opfordres alle til at tage én eller to udsatte ældre i hånden, og på den måde trækkes de ind i fællesskabet. Jeg glæder mig rigtig meget til at følge deres arbejde med at skabe et bedre og tryggere liv for ældre i vores by."

Stor ansvarsfølelse

Det frivillige arbejde som trivselsagent er for de fleste deltagere motiveret af personlige erfaringer med ensomhed og iboende værdier om at hjælpe de ældre og sårbare.

"Mange af dem har selv oplevet ensomhed på egen krop, da de kom til Danmark. De kan huske, hvordan det var, da de ikke forstod dansk, og var 'kulturelt ensomme'. Og ellers har de en mor, far eller onkel i den situation. Det giver dem en bedre forudsætning for at hjælpe," siger Dung Le.

"Blandt mange af disse kulturer er der en naturlig tilgang til omsorg i familien, som også har en betydning for deres engagement. Det ligger dybt i deres værdier, at man selvfølgelig tager sig af de ældre, da man ikke har et stærkt velfærdssystem som det danske." ■



Dung Le
projektleder og underviser
i uddannelsesforløbet
Trivselsagenter.

Projekt Trivselsagenter

- Projekt Trivselsagenter har kørt fra 2019-2021 med fire forløb bygget op omkring aktionslæring med en tæt forbindelse mellem teori og praksis.
- I juni 2021 fandt den afsluttende diplomoverrækkelse sted. Her blev der samtidig udgivet projektguiden "Trivselsagenter - nøglen til fællesskab for etniske minoritetsældre", der samler trivselsagenternes erfaringer samt indsigt i ensomhedens ansigter blandt målgruppen.
- Projektet er støttet økonomisk af Sundheds- og Ældreministeriet fra 2019-2021, mens Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune har bidraget med input og hjulpet med forankring i lokalområderne.
- Dung Le har videreført sine erfaringer med at bekæmpe ensomhed fra foreningen Vi-Senior, som hun opstiftede i 2016 med støtte fra Sundhed og Omsorg.

Plads til at være anderledes

I Kragelunds Naturtilbud føler Anne endelig, at hun har fundet et sted, hvor hun passer ind, selvom alle er forskellige. Her kan hun være social i trygge, åbne rammer og i sit helt eget tempo.

TEKST: Anja Ziegler

I Naturtilbuddet kan Anne forene socialt samvær med sin store passion for naturen. Hun kan være den, hun er, uden at nogen dømmer eller stiller krav. Anne er førtidspensionist og har haft en del udfordringer i sit liv.

Sorg og sygdom

Anne er 39 år og fik i 2013 stillet diagnosen ADD. Før det havde hun mange perioder med stress, og det førte også til, at hun stoppede med at læse Musikvidenskab på Aarhus Universitet. Diagnosen gav Anne svar på mange af de ting, hun måtte slås med gennem årene, i skolen og i livet generelt.

Udover diagnosen havde Anne efterfølgende nogle meget hårde år.

”På tre år mistede jeg fire nære venner og to nære familiemedlemmer, der alle døde,” fortæller Anne.

Oveni det fik Anne konstateret kalkstofskiftesygdom, måtte opereres i knæet på grund af knæskader

og i stemmebåndet på grund af sygdommen struma i halsen, som gjorde, at hun mistede stemmen.

”Jeg trak mig meget tilbage fra omgivelserne, og jeg orkede ikke noget socialt”, fortæller Anne, som i stedet søgte ud i naturen, hvor hun tog billeder og lyttede til dyrene. ”Naturen har altid været min store støtte gennem livet. I naturen er der ingen, der dømmer eller stiller krav. Og man føler sig aldrig alene.”

Et lys i mørket

Før Anne fik tilkendt førtidspension, var hun igennem et niårigt langt jobafklaringsforløb, og imens fik hun kontanthjælp.

”I den forbindelse mødte jeg mange sårende kommentarer og meninger, fordi jeg var ung og folk mente, at jeg bare skulle tage mig sammen,” fortæller Anne. Hun savnede en større vennekreds, men hun havde ikke overskud til at møde nye mennesker. Da hun så, at Kragelund ville starte et naturtilbud i 2019, var det et lys i mørket for hende, og hun deltog fra start.

Medicin for krop og sjæl

I Kragelunds naturtilbud er man sammen i naturen. Man går mange ture, har hyggeligt samvær over bål, og så får man altid noget godt



mad at spise. Maden er selvfølgelig lavet over bålet, og alle deltager, i det omfang, de orker.

”Samarbejdsprocesser med andre er en afslappende måde at være sammen på,” fortæller Anne. ”Folk er generelt i godt humør, fordi vi er ude i naturen, og der er altid god stemning. Dem der deltager, kommer alle med noget i bagagen, de kender til det at være psykisk sårbar, og alle kæmper med noget. Man kan være social i trygge rammer og i det tempo, der passer én.”

At tilbuddet foregår i naturen giver fysisk plads og ro i sindet.

”Naturtilbud er guld værd, fordi det at være i naturen giver ro i hovedet og skaber balance,” fortæller Anne. ”Naturen er medicin for sjæl, sind og krop, og vi skal passe godt på den.”

Fik mod på at være social igen

Naturtilbuddet har været en god base for Anne, hvor det at være i naturen sammen med andre har givet hende mod på at være social igen. Fx har hun genoptaget kontakten med en gammel folkeskoleveninde.

”Det ville jeg aldrig have haft modet til, hvis ikke jeg havde deltaget i det naturtilbud. Det giver så meget godt, bare det at være social igen og møde andre mennesker.”

Anne har stille og roligt fået udvidet sin vennekreds, og det er hun rigtig glad for og vil ikke udelukke, at hun med tiden også kan få venner i tilbuddet.

Er du psykisk sårbar og har du lyst til at prøve?

Anne vil helt sikkert anbefale andre at deltage i naturtilbuddet, hvis de er psykisk sårbare og har en lille vennekreds. Man behøver slet ikke have erfaring med naturen, og man behøver heller ikke være vildt social fra start, man skal blot have et ønske om det.

I tilbuddet deltager der altid to medarbejdere.

”De er rigtig dygtige,” fortæller Anne. ”De vejleder i, hvordan man kan finde ro i naturen og få gavn af naturen. Og så er de også bare rigtig gode til at lave mad. Man lærer noget hver gang. Næste gang vil jeg fx lære at tænde bål.”

Og hvis man ikke er social, kan man bare trække sig lidt væk og gå for sig selv, det er der ingen, der ser skævt til.

”Hvis du overvejer det, skal du virkelig prøve det,” opfordrer Anne. ”Du kan altid springe fra igen.” ■

Om tilbuddet

- Tilbuddet er tilknyttet Kultur- og Kontaktsted Kragelund i Sociale Forhold og Beskæftigelse i Aarhus Kommune.
- Naturtilbuddet er for borgere, der har en psykisk sårbarhed. Du skal have en kort introsamtale for at være med i tilbuddet.
- Deltagerne mødes på Kragelund hver tirsdag og tager på tur i 3-4 timer. Om torsdagen er der naturterapiforløb, det er et lukket hold, som kører over 10 uger. Du kan komme på venteliste til holdet. Om onsdagen er der bålaften.
- På tilbuddet deltager to medarbejdere, som begge har en efteruddannelse i naturterapi. De guider deltagerne og sørger for det praktiske.
- For at deltage skal du være rask og rørig og i almindelig form, og du skal kunne tage vare på dig selv.

Vil du vide mere?

Så kontakt Svend Hamann via tlf. 51 57 66 30 eller e-mail svpe@aarhus.dk, så kommer du med i gruppen, hvis der er plads. Gruppen får sms hver uge med information om turen. Du skal melde afbud, hvis du ikke kommer.

Naturtilbuddet har fast samarbejde med Mols Bjerger og Psykiatriens Hus.

Fremtidens dagcentre

Dine behov og ønsker for et selvstændigt, sundt og godt hverdagsliv er i fokus på dagcentrene i Aarhus

TEKST OG FOTO: Kasper Fryd Kristensen

Når du træder ind ad døren på et af Aarhus Kommunes dagcentre bliver du mødt af nærværende og opsøgende medarbejdere med mange forskellige faglige baggrunde og erfaringer. Alt sammen for at tilgodese netop dine behov og ønsker, som bruger af dagcentret.

Er dagcentret for dig?

Dagcentrene er et tilbud til dig med nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne, hvor en nærtstående deltager i pleje og praktisk hjælp i din dagligdag. Din funktionsevne skal være nedsat i en sådan grad, at der er behov for hjælp, støtte og omsorg til at kunne deltage i særligt tilrettelagte aktiviteter, træning, og andre sundhedsfremmende tilbud til udvikling af færdigheder, vedligeholdelse af funktionsevne og/eller forebyggelse af yderligere funktionsnedsættelse. Enlige personer kan visiteres ud fra ovenstående kriterier såfremt det vurderes at du kan profitere af, at indsatsen foregår i sammenhænge med andre.

Hvad er et dagcenter?

Dagcentrene er hjemligt indrettede, og du møder andre mennesker i samme situation. Medarbejderne på dagcentrene er uddannet indenfor forskellige fagområder, og samarbejder tæt med dig med fokus på aktiviteter og sundhed, som giver dig mulighed for et sundt og selvstændigt hverdagsliv i din egen bolig.

Transport og forplejning

Hvis du ikke selv kan komme til dagcentret, kan du blive kørt mod egenbetaling, svarende til to zoners busbillet. Tidspunkt for afhentning hjemme hos dig er som oftest mellem kl. 9.00 – 10.00. det afhænger af hvor langt du bor fra dagcenteret. ■



”For nogle kan det have enorm værdi at lære at kommunikere via en tablet fx med datteren, der bor i Esbjerg.”

Dagcentrene skal kunne tilgodese et stigende antal ældre med mange forskellige behov med visioner om bl.a. mere tværfaglighed og velfærds-teknologi til gavn for brugerne.

Mere tværfagligt samarbejde

”Vi skruer op for tværfagligheden eksempelvis med ernærings-assisterer for at sikre et bredt fagligt spænd af medarbejdere, der kan imødekomme borgerne med forskellige tilgange til at være mest mulig selvhjulpne i hverdagen,” fortæller Anette Gammelgaard, dagcenterleder i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune.

Mere netværkssamarbejde

Det gode samarbejde med familien prioriteres højt, men med et endnu

større fokus på inddragelse i at opstille mål for indsatsen i dagcenteret, kommunikere, hvad indsatserne består af, samt effekten deraf og i langt højere grad at involvere familien i dagligdagen i dagcenteret.

Mere individualitet

Både hygge og trykthed er i fokus på dagcentrene.

”Der er mindre grupper eller aktiviteter efter interesser, og det bliver muligt at opstarte et nyt og efterspurgt tilbud til yngre mennesker med demenssygdom. Ved at åbne op for en ”profilgruppe” specifikt for yngre demensramte tilgodeses et længe og kendt behov for at mødes med andre i samme livssituation,” siger Anette Gammelgaard.

Mere teknologi

Der arbejdes også med afprøvning af nye og spændende hjælpemidler fra det digitale og teknologiske område.

”For nogle kan det have enorm værdi at lære at kommunikere via en tablet fx med datteren, der bor i Esbjerg. Her har medarbejderne en vigtig opgave i at være opmærksomme og proaktive i forhold til borgerens behov og individuelle mål for opholdet i dagcenteret. De fleste vil jo gerne klare sig selv, men det kræver, at vi afprøver og træner det med borgeren med henblik på at implementere det i hjemmet, hvorved det også bliver en hjælp til familien.”

Dan Møller, 79 år, besøgende på dagcenter

Dan Møller og hans kæreste gennem 40 år, Bente Bonde, syntes, at en plejehjemsplads var alt for tidligt, da han fik det tilbudt. I stedet blev Dan visiteret til et dagcenter nær deres bopæl. En gang om ugen besøgte han dagcentret fra kl. 10-15, hvor han fik trænet de fysiske, mentale og sociale muskler.

”Min sygdom er jo ikke særlig interessant,” siger Dan, ”Men her bliver jeg godt nok holdt i gang. Jeg kommer ud ad døren, og hver dag synger vi morgensang og laver gymnastik. Somme tider går vi ture, spiller petanque og krolf. Har man selv forslag, er de også altid velkomne. Det er et fantastisk sted, det her. Aldrig i mine tre år har jeg haft en fridag eller noget. Jeg har glædet mig hver eneste gang.”

Hjælp i hverdagen

Visitationen gav parret muligheden for at blive i deres eget hjem og holde fast i hverdagen. En besøgsdag om ugen blev senere skruet op til to og nu tre. Det har stor betydning for parret og Bente som pårørende.

”Jeg er også meget glad for det,” fortæller Bente. ”Jeg får fri, og

tid til at gøre, hvad jeg vil. Jeg kan ordne ting som at gå med hunden, gøre rent, vaske tøj og handle ind i mit eget tempo. Jeg har også nogle børnebørn og oldebørn, jeg bruger meget tid med.”

”Vi har aldrig fået et nej fra Aarhus Kommune. De mennesker, vi har været i berøring med, har gjort rigtig meget for os,” fortæller Bente, og fortsætter: ”Jeg har opfattelsen af, at får jeg nogle problemer, så kan jeg bare ringe, og så finder vi ud af det.”

Et liv i omdrejninger

Hele livet igennem har Dan været i omdrejninger, blandt andet gennem 11 år som brandmand i Århus Brandvæsen og sidenhen 25 år som brandmester. Sideløbende arbejdede han deltid i 40 år på Danmarks Sygeplejerskehøjskole.

”Jeg har levet et godt og aktivt arbejdsliv med nogle fantastiske kollegaer,” siger Dan. ”Efter jeg gik på pension, manglede jeg faktisk de mennesker, jeg havde haft så tæt og tillidsfuldt et forhold til. Her på dagcentret får jeg altid en positiv oplevelse, når jeg møder alle de her mennesker. De



”Samtidig får jeg jo nogen i samme situation at grine med, og tale med om både konen, børnebørnene og oldebørnene. Vi benytter enhver lejlighed til at have det sjovt og hyggeligt.”

ansatte omgås og taler til os på en pæn og ordentlig måde. De er gode til at lægge mærke til, hvad man har brug for.”

”Samtidig får jeg jo nogen i samme situation at grine med, og tale med om både konen, børnebørnene og oldebørnene. Vi benytter enhver lejlighed til at have det sjovt og hyggeligt.”

Sammenlægning af dagcentre

Lige nu arbejdes der på at sammenlægge de syv dagcentre i Aarhus Kommune til tre centre for at imødekomme borgernes behov og ønsker endnu bedre.

”Sammenlægningen må ikke ses som en reduktion,” fortæller Anette Gammelgaard. Tværtimod. Den har en lang række fordele, der i sidste ende kommer til udtryk i de individuelt målrettede indsatser til alle borgere i dagcentrene og i de muligheder, deres nærtstående kan få.”

Find mere information om dagcentre og visitation på aarhus.dk under siden ”Dagcentre Sundhed og Omsorg”

★★★★★
Jyllands-Posten

★★★★★
Kristeligt Dagblad

♥♥♥♥♥
Politiken

★★★★★
Avisen Danmark

SÆRUDSTILLING

NEANDERTALER

I MAMMUTJÆGERNES LAND | 17.11.20 - 24.10.21



MOMU

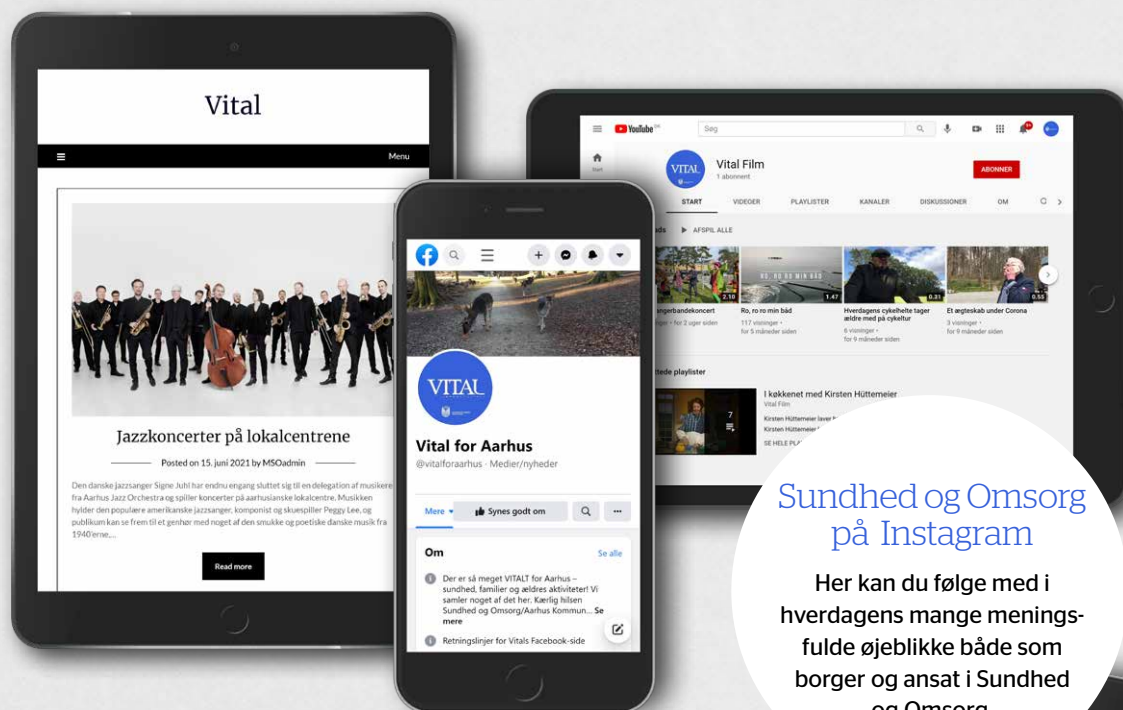
MOESGAARD MUSEUM

Neandertaler – i mammutjægernes land er støttet af Augustinus Fonden, Aage og Johanne Louis-Hansens Fond, Beckett-Fonden, Spar Nord Fonden, KrogagerFonden og Knud Højgaards Fond. Udstillingen produceres af Moesgaard Museum i samarbejde med Neanderthal Museum i Tyskland.

VITAL

HER OG DER OG ALLE VEGNE

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



Sundhed og Omsorg på Instagram

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

Vital.dk (hjemmeside)

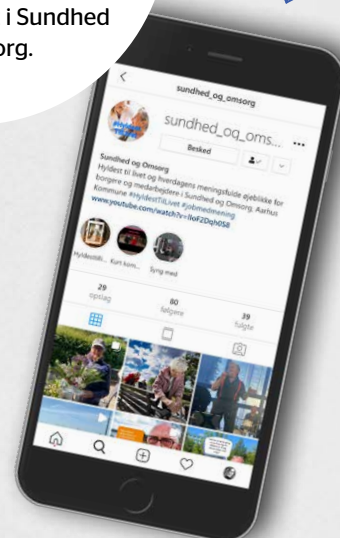
Her finder du både nye og tidligere artikler. Du kan også læse mere om emner, der har været taget op i Vitalmagasinet og finde inspiration til aktiviteter, tilbud og meget andet, som Aarhus og omegn byder på. Og så finder du selvfølgelig det nyeste magasin på forsiden lige til at bladre i og tage med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

Vital for Aarhus (Facebook)

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

Vital film (Youtube)

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



SÆSONENS RET

Svinemørbrad med kantareller og bær

FOTOGRAF OG FOODSTYLIST: Samantha Fotheringham OPSKRIFT: Christoffer Norton

Med denne sensommerret er det som at stikke næsen i skovbunden og indånde duften af det spiselige guld, som myldrer frem af skov og krat. Sammen med nyhøstede, saftige danske majs og grillede spidskål får du med denne opskrift et festmåltid med alt det ypperste fra sæsonens spisekammer. Velbekomme.



“

En fordel ved at spise efter sæson er, at årstidens frugt og grønt er rige på vitaminer og mineraler. Svinemørbrad er magret og proteinholdigt og dermed også meget mættende. Hvis man skal spise rødt kød er fedtfattigt kød som mørbrad at foretrække. Hvis man ønsker et sundere alternativ til retten, kan man bruge en fedtreduceret madlavningsfløde i stedet for almindelig fløde og anvende en pesto til kartoflerne og kålet i stedet for kryddersmørret. Retten kan yderligere ernæringsforbedres ved at begrænse fedtstoffet ved stegning, mindste saltmængden og spare på osten.

Samantha Fotheringham

Tip

Stik kartoflerne med en gaffel inden du sætter dem i oven. På den måde undgår du, at kartoflens indmad springer ud.



Kokken: Christoffer Norton

Chefkok og medejer af
Restaurant Domestic

Ermæringseksperten:

Samantha Fotheringham

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

Opskrift

Fremgangsmåde: Tag smørret til kryddersmørret ud af køleskabet så den kan blive tempereret (50g)

Rengør kartoflerne og ovnbag dem ved 180 grader varmluft i 45 min - 1 time. Når kartoflerne er bløde, er de færdige.

Kantarellerne rengøres, evt. med en børste. Urter skylles og hakkes fint. Løg og hvidløg pilles og hakkes fint. Gem 2 fed hvidløg og 5 stilke timian og rosmarin. Bærrerne skylles forsigtigt og lægges på et rent viskestykke til de skal bruges.

Spidskålene deles på langs og lægges med skærefladen på en kold pande med lidt olie. Fjern evt. lidt af stokken. Over panden lægges et låg eller endnu en pande. Spidskålet steges i ca. 25 min. ved lav varme til de er møre.

Majsen koges i 10 min. Med 2 spsk. salt. Majsens afkøles herefter i koldt vand, hvorefter skråellen fjernes.

Det tempererede smør blandes med havsalt, revet citronskal, finthakket hvidløg, persille og rosmarin.

Fjern hinder på mørbraden og steg den herefter hårdt af på en rygende varm pander. Når mørbraden er karamelliseret hele

vejen rundt, tages den af panden og lægges i et ovnfast fad. En smørklat (5g) tilføjes den varme pande sammen med rosmarin, timian og hvidløg. Lad det hele bruse op og hæld det dermæst over mørbraden som steges færdig i ovnen ved 180 grader i ca. 10 min.

På den samme pande steges kantarellerne i lidt olie til de er gyldne. Hakket løg, hvidløg og rosmarin tilsættes og vendes hurtigt sammen. Tilføj herefter fløden og lad det koge ind til en cremet konsistens. Smag til med salt og peber.

Færdiggør majsene ved at skære dem fra kolben. Tilsæt smør til en varm pande og lad det bruse op. Tilføj herefter løg og hvidløg og lad det stege til de er bløde og glasklare. Majsene tilsættes og lunes sammen med løgene. Smag til med salt og vend det sammen med persille.

På spidskålene fjernes de yderste blade som kasseres. Fordel lidt af kryddersmørret på stegefladen af spidskålet og riv der efter ost ud over. Skær kålene ud i kvarte og top med friske hindbær.

Skær mørbraden ud i skiver på 1 cm. Anret på en bund af majs og drys til sidst med blandede friske bær.

“

Efter en lang og solrig sommer sænkes tempoet i køkkenet, maden bliver mere beständig og begynder at bære præg af sensommerens spiselige guld som myjdrer frem i skovbunden samt på træer og buske. Ej at glemme de nyhøstede og saftige dansk majs, som med lidt smør og salt bliver en hel delikatesse for sig.

Svinemørbrad med kantareller a la creme er for mig en rigtig sensommerret, som både kan tilberedes i ovnen, men som også kan tages med ud til grillen, hvis vejret tillader det.

Christoffer Norton

Personer: 4
Tid: 1 time og 30 minutter
Ingredienser:
Bagekartofler med kryddersmør
4 bagekartofler
2 fed hvidløg
Skallen fra 1 citron
½ hakket løg
20 stilke persille
5 stilke rosmarin
1 tsk. havsalt
Svinemørbrad med kantareller a la creme
1 svinemørbrad
5 stilke rosmarin
5 stilke timian
Grillet spidskål:
2 stk. spidskål
2 tsk. kryddersmør
1 håndfuld hindbær
50g vesterhavsvost eller lign.
olie





Ældrerådet i Aarhus

Den 7. juni var der frist for kandidater til Ældrerådet i Aarhus Kommune for valgperioden 2022-2025. 19 kandidater har meldt sig og dem kan du læse mere om på disse sider.

Find mere info om Ældrerådet og valget på www.aarhus.dk/aeldreraadsvalg



Flemming Westergaard

Jeg vil gøre brug af den erfaring, jeg har noteret mig i årene fra første opstilling/valg i 2001. Jeg bruger informationer fra forvaltningen, der tilgår i mit virke som bisidder i Aarhus Kommune. Ældrepolitisk er det for mig vigtigt at følge min indstilling: "Valgt af de ældre for de ældre" uanset konsekvenser. Ensomhedsbekæmpelse blandt vore ældre medborgere er en væsentlig opgave, der skal løses. Ensomhed er den største splint i alderdommen, hvad enten det er i eget hjem eller på plejehjem.



Kirsten Brink Engell

En travl fireårig periode er snart til ende. Jeg er derfor klar til i fire år mere at arbejde for mottoet: "Ingen aarhusianere skal frygte alderdommen og/eller en flytning til plejehjem." Gerne med fokus på kommunikationen om og med til byens svage borgere.



Ann-Kerstin (Stinne) Møller Eriksen

Jeg bor i Aarhus midtby, og kan se, hvor meget byen vokser. Det er vigtigt at få sikret adgangsforholdene til byen, så alle kan færdes sikkert og frit. Her tænker jeg kollektiv transport, fortove og cykelstier og 40 km hastighedsgrænse i midtbyen, ville være oplagt. Jeg har i de forgangne 4 år kæmpet for at få eksterne tilsyn i Aarhus Kommune, og det har erfaringerne jo vist er en god ide. Derfor stiller jeg op.



Sven Nicolaisen

Tillid, sund fornuft og hjertet med - det er mit ønske for at blive en del af det nye Ældreråd. Den daglige ledelse og den enkelte medarbejders indsats skal respekteres og mødes med en stor grad af tillid fremfor rapporter og regneark. Den sunde fornuft skal præge den måde, vi støtter og yder omsorg til vore ældre på. Så kan alle ha' hjertet med til gavn for de borgere, det drejer sig om. Samtidig vil der være sikkerhed for en stemme på vegne af Hjerteforeningen Aarhus, som jeg er i bestyrelsen for.



Lone Svinth

I Ældrerådet er der mulighed for at arbejde med mange forskellige områder, der berører de 60+-årige. Mine store interesseområder er bl.a. de ældre og demente på plejehjem. Herunder deres pleje, maden, aktiviteter, livskvalitet og ønsket om bedre personalenormeringer. Derudover, mener jeg, at tilsynsområdet er meget vigtigt at analysere og være i dialog med MSO omkring, da jeg ser det som et vigtigt led i processen om at kunne gøre en forskel for 60+-borgere.



Jan Radzewicz

Ældrerådet skal beskæftige sig med alle forhold vedrørende ældre i Aarhus Kommune. Så Aarhus er et godt sted at blive og være ældre i. Det drejer sig om de borgere, der modtager pleje og omsorg, men også om alle de 60+-årige, der klarer sig selv, og måske stadig er i arbejde. Mine interesser er især: Kvalitet og værdighed i plejen, gode boligforhold, inddragelse af pårørende, fællesskab og nej til ensomhed. Jeg er 75 år, og har været medlem af Ældrerådet i otte år, heraf de seneste seks år som formand.



Margrethe Bogner

Gennem mine år som medlem af Aarhus Byråd har jeg deltaget i mange møder med Ældrerådet, der altid har været præget af stor entusiasme for ældreområdet. For mig er der ingen tvivl om, at Aarhus er en god by og kommune at blive ældre i, men den kan blive bedre. Der bliver flere ældre, og de fleste har et glimrende helbred og en velfungerende dagligdag med masser af aktiviteter og gøremål. Det er godt, at der også fokuseres på selvhjulpne og stærke ældre og den kæmpe skare af frivillige, der gør en megaindsats. Jeg er gift med Birger og bor i Hørret. Jeg har børn, børnebørn og oldebørn. Et af mine børnebørn har Downs Syndrom. Det giver en stor indsigt i, hvordan handicapområdet fungerer. Jeg er ivrig cyklist og med i forskellige bestyrelser og foreninger.



Inge Lise Johansen

Når man forlader arbejdsmarkedet, bliver ens evner ikke længere anerkendt. Man bliver ofte tiltalt meget nedladende, nærmest som svagt begavet. Vi bliver opfattet som en ensartet grå gruppe, der har samme interesser, spiser samme mad, lytter til samme musik, ser samme film, hvilket ikke har hold i virkeligheden. Vi er lige så forskellige som alle andre aldersgrupper. Respekten for de ældre og deres behov bør styrkes væsentligt. Det er på tide, at dette bliver ændret, en rigtig stor gruppe af 60+ er en stor ressource for samfundet, ikke mindst på grund af vores livserfaring. Der skal være gode og betalbare muligheder for transport til deltagelse i kulturelle aktiviteter. Det er på tide, at det bliver sat på dagsordenen for Ældrerådet.



Jørgen Juul Pedersen

Jeg har været frivillig i et lokalcenter i Aarhus Kommune i 12 år. Set rådmænd komme og gå, hver med et nyt millionprojekt, som den efterfølgende rådmænd sløjfer, og erstatter med et nyt millionprojekt. Det synes jeg er synd for de ældre borgere i Aarhus Kommune. Mine mærkesager er bl.a. flere idræts- og andre aktiviteter, både udendørs og indendørs for ældre borgere, svage som stærke. At lytte til de ældres behov, og ikke fortsætte med skrivebordsprojekter, udfærdiget af personer, der aldrig har haft deres gang på et plejehjem eller lokalcenter. Jeg er formand i flere råd og foreninger.



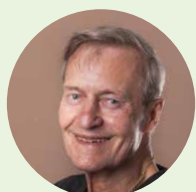
Anne Grethe Borghelt

Jeg interesserer mig for lokalpolitik og tror på, at borgerne skal engagere sig, hvis der skal ske ændringer. Derfor tager jeg fire år mere i Ældrerådet i Aarhus. En af mine mærkesager har været "mere synlighed og mere indflydelse" - det har Ældrerådet fået, og det vil jeg fortsat arbejde for. Som webansvarlig for Ældrerådet har jeg også været med til at skabe synlighed gennem hjemmesiden, og det kan sikkert udbredes til andre sociale medier. Ældrerådets arbejde har haft indflydelse på både Letbanen og tilsynene i Aarhus Kommune, og vi vil fortsat være med til at sikre de bedste forhold for 60+-borgerne.



Magdalene Svendsen

Med et valg til Ældrerådet ønsker jeg at repræsentere et stadigt stigende antal ældre borgere, der i dialog og samarbejde når frem til at opfylde den ældres individuelle behov. Alderdommen er i sig selv i forandring. Vi lever længere og sundere, og på den baggrund vil jeg deltage med rådgivning til byrådet om ældrepolitiske spørgsmål, fx hvordan vi klogest arbejder med teknologi, nye boligformer og lokale platforme. Hvordan vi fremmer den gode dialog mellem borgere, pårørende og fagpersoner og sikrer hensigtsmæssige forretningsgange og organisering af arbejdet.



Jan Wigant-Bjerre

Jeg er uddannet tjener fra la Tour i Aarhus, sejlede på langfart med først Østasiatisk Kompagni, derefter Norske Amerika Linien. Aftjente værnepligt i Søværnet i 14 måneder. Blev gift og fik to sønner og nu tre børnebørn. Var på arbejdsmarkedet i 61 år i alt. Fik diabetes 1 i 1973, så er vanligt kommet på ÅKH-Skejby kontrolbesøg hver 3. måned, hvorfor jeg ved meget om at være syg og være på sygehus. Det giver masser af erfaring, men jeg har altid arbejdet indtil jeg gik på pension som 70-årig. Min ekskone har desværre fået demens og er kommet på plejehjem, så her kan jeg garanteret gøre nytte.



Carl Aksel Kragh Sørensen

Jeg vil gerne være med til at videreudvikle en ældrepleje i Aarhus Kommune, som er i samklang med nutiden, så vore dygtige medarbejdere i ældreplejen kan udføre et godt arbejde med faglig stolthed og værdighed. Jeg værdsætter også, at der er fokus på sundhedsarbejdet og samarbejdet med pårørende. Igennem hørings svar og repræsentationer samt gennem læserbreve og impulser på de sociale medier sætter Ældrerådet mange ideer i gang. Jeg har især fokus på fremkommelighed i byrummet, værdig pleje, fokus på egenbetaling og "Kollektiv trafik som sådan" samt forskellige kulturaktiviteter.



Ruben Hejlskov Sørensen

Jeg vil skabe muligheder for vore medborgere i kommunen, ved en velfungerende hjemmepleje, aktiviteter i lokalcentrene samt muligheder for brug af IT, så vi ældre kan følge med i den digitale udvikling. Jeg har været på det private arbejdsmarked og har altid været frivillig leder indenfor idræt. Jeg er fortsat aktiv chauffør ved lokalcenter Viby/Rosenvang og nuværende medlem af Ældrerådet. Da vi kan optimere vores ældrepleje i Aarhus, skal min og din stemme bruges til en aktiv indsats i Ældrerådet.



Hanne Vorre Clausen

Jeg stiller op til Ældrerådet, fordi det er ældre borgeres direkte kontakt med politikerne. Egentlige mærkesager har jeg ikke, men mine og alle ældres meninger har lige så meget værdi, og skal have lige så meget vægt, som andre borgeres. Aarhus er en dejlig by. Det skal den fortsat være, for alle. Børn, voksne og gamle. På ældreområdet har jeg fokus på infrastruktur/kollektiv trafik. Ældre skal have mulighed for at komme rundt i byen og omegnen. Bliver hjælp og pleje nødvendig, skal det fungere, uanset om man bor i eget hjem eller på plejehjem. Uddannet og tilstrækkeligt personale er en forudsætning. Flere muligheder for bofællesskaber.



John Preben Christiansen

Jeg opstiller til Ældrerådet for at være med til at påvirke politikerne i Aarhus Byråd til at tænke de ældre ind i alle afgørelser og beslutninger, der vedtages i Byrådet. De ældre skal høres. Der skal arbejdes for flere billige ældreboliger, også uden for Aarhus bymidte. Ensomheden hos ældre skal bekæmpes. Sammenhængende patientforløb mellem de forskellige sektorer i sundhedsvæsenet og her også akutfunktionen i kommunen. Demensområdet og demensboliger skal gøres bedre. Tilgængelighed til natur og kulturtilbud. Klostergade-centret og andre gode tilbud skal bevares.



Flemming Hintze Thisted

Personlig menneskelig kontakt er central, og kommunens tilbud skal også kunne nås ved fysisk fremmøde! Reduceret funktion og ofte et direkte handicap er hverdag hos mange ældre. Ældrerådet skal afspejle dette, ikke kun via Handicaprådet. Jeg har en bred handicapindsigt i bagagen, 45 år som lærer og mange års organisationserfaringer fra fagpolitik lokalt/centralt + frivilligt foreningsarbejde. Privat bor jeg med Pernille og tre voksne børn samt en flok Corgi-hunde i Aarhus' bustynde udkant.



Carsten Petersen



Knud Østergaard

INDIVIDUELLE TILPASSEDE HVILESTOLE

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning

WEEKENDÅBENT

Lørdag d. 4/9 kl. 10-14
Søndag d. 5/9 kl. 11-15.

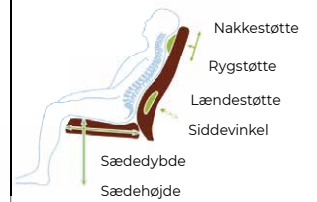
Vores fysioterapeut er også i forretningen.

DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK 



STOLEBUSSEN
KOMMER
GRATIS I HELE
DANMARK

MODEL CANTATE FRA KR. 13.900



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

25 års erfaring • Dansk topkvalitet • 10 års træstelgaranti



MODEL NOBEL FRA KR. 14.995



MODEL PLUS FRA 17.110 KR
med indbygget fodhviler



MODEL PLUS FRA 15.550 KR
med drejefod



MODEL EDGE FRA 11.260 KR

HVILESTOLE FRA

7995,-

Se alle priserne på
farstrup-comfort.dk

Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard er i butikken hver onsdag kl. 15.30-17.30, lørdag d. 4/9 kl. 10-14 og søndag d. 5/9 kl. 11-15, eller efter aftale, hvor hun rådgiver i siddekomfort.

BETAL OVER 60 MD.

Rente 0,-

Gebyr 0,-



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



MODEL PLUS MULTI
FRA 29.995 KR
med elektrisk sædeløft og fodhviler

FARSTRUP COMFORT CENTER 

farstrup-comfort.dk

Haveforeningen Søvang

Hver torsdag mødes en gruppe borgere og medarbejdere i en kolonihave i Haveforeningen Søvang med fokus på fællesskab, ligeværd og aktiviteter, det kan være såning, plantning, lugning, klipping osv. Der er mulighed for at få sit eget lille højbed. Kolonihaven bliver også brugt til fx overnatning, hyggemiddage, møder med bostøtter og kreative aktiviteter som fx pileflet og håndarbejde.

Kolonihaven er et tilbud i Kultur- og Kontaktsted Kragelund i Aarhus Kommune. Haven kan bruges af stedets brugere på alle tidspunkter efter aftale og introduktion og året rundt.

→ **Kontakt Karin Lykke Sørensen på tlf. 29 36 03 61 eller klso@aarhus.dk**



Ellermann legatet

Legatet uddeles årligt til borgere i Aarhus.

- For at komme i betragtning skal du bo i Aarhus Kommune
- være fyldt 50 år
- være medlem af Folkekirken

Du kan ikke komme i betragtning, hvis:

- Din skattepligtige indtægt for 2020 var større end kr. 180.492 (grundbeløb og pensionstillæg for folkepension + ældrecheck)
- Du ejer fast ejendom
- Du har en formue på mere end kr. 20.600

Ansøgningsperioden er fra den 6. september til den 15. oktober 2021.

Ansøgningskemaet er tilgængeligt fra den 6. september hos Borgerservice, på dit lokale bibliotek og på www.aarhus.dk/madsilius. På hjemmesiden kan du desuden ansøge digitalt via NemID i hele ansøgningsperioden.

→ **Send din ansøgning til: Sundhed og Omsorg, Rådhuset, Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C**

Mrk. LEGAT

Ved spørgsmål kontakt: jasoc@aarhus.dk

Kom til udstilling på DokkX



DokkX

Ny udstilling til november, som sætter fokus på de gode erfaringer, vi alle har fået med brug af teknologi i coronatiden.

Teknologien er rykket tættere på og ind i vores hjem. Udstillingen viser teknologier, der gør det muligt at være sammen på afstand, at rykke træningscentret hjem i stuen, at sikre, at vores indeklima og hygiejne er i top og meget andet.

Apps cafeen holder åbent resten af året hver onsdag kl. 10-14. Her kan du få hjælp til at bruge apps til hverdagens gøremål.

dokkX
Centrum for velfærds- og fritidsteknologi

Søg \$18-puljen

Er du frivillig i en forening, klub, organisation, råd og andet, som laver en frivillig social indsats inden for ældreområdet? Så kan du/I søge puljemidlerne, som støtter det frivillige sociale arbejde for og med særligt sårbare målgrupper.

→ **Find information, ansøgningskema og retningslinjer på <https://bit.ly/2UeL5Yo>**

Næste ansøgningsfrist for borgere over 60 år er 1. september 2021.

“Jeg lytter meget”

Jeg elsker at arbejde med mennesker, den nærhed og kontakt, der ligger i det. Jeg er god til at snakke med folk og til at lytte. De evner bruger jeg meget i mit arbejde.

TEKST OG FOTO: Jannie Lindberg Sundgaard

Noget af det, jeg holder mest af ved mit job er, når jeg hygger med beboerne om aftenen. Jeg gør meget ud af at møde beboerne, som dem de er. Der er stor forskel på mennesker, og det er vigtigt, at man møder dem forskelligt. Så jeg lytter meget. Og det gør mig glad, når jeg kan se, at det virker.

Tidligere har jeg arbejdet som pædagogisk assistent, men for godt 15 år siden besluttede jeg mig for, at jeg skulle noget andet jobmæssigt. I tre år arbejdede jeg som rengøringsassistent, og der tænkte jeg meget over, hvad jeg gerne ville i mit fremtidige job. Jeg har en god kontakt til ældre mennesker, så jeg uddannede mig til SOSU-assistent, og jeg har aldrig fortrudt det.

Det gør mig stolt, når jeg har ageret i en akut situation, og beboerne får den rigtige behandling, så de får det bedre. Og det gør mig stolt, når jeg mærker den forskel det gør for en beboer, at jeg tager mig tiden til at sætte mig ned og lytte til det, de har på hjerte og tale med dem. Og så er

det også vigtigt at lytte til det, de IKKE siger.

Når jeg har haft fri i fem dage og kommer på arbejde igen, så er det hyggeligt at møde beboerne igen, og de spørger ofte til, hvor jeg har været, og om jeg har det godt. Det er skønt at møde på arbejde og mærke, at de er glade for at se mig. Jeg føler mig værdsat, og det giver mig følelsen af, at jeg gør mit arbejde godt.

For år tilbage arbejdede jeg som dagvagt et års tid, men det fungerede ikke rigtigt for mig. Jeg holder meget af den ro, der er i aftenvagten. Det er ikke fordi, vi ikke har travlt, men det er på en anden måde end i dagvagten. Om aftenen er der en anden ro og tid til at være sammen med beboerne, sætte sig ned med dem og snakke, se en film og bare være sammen.

Det giver mig en rolig afslutning på min arbejdsdag, når jeg går hjem om aftenen og ved, at nu er alle beboerne puttet og ligger og sover under dynen. Dagen er afsluttet, og roen har sænket sig. Så sover jeg også godt, når jeg kommer hjem. ■

Lenette Laurson
SOSU-assistent og fast aftenvagt
på Generationernes Hus



Job eller uddannelse i Sundhed og Omsorg?

Kender du en eller vil du selv gerne vide mere så kontakt

Job

Mathilde Gråkjær Petersen.
Tlf.: 41 87 31 39
Mail: pmagr@aarhus.dk

Uddannelse

Jacob Kiilerich-Laursen.
Tlf.: 41860909
Mail: jackl@aarhus.dk

Pegasus



29 km i timen
Må køres uden
kørekort



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

Model Sneppen

KAN OGSÅ
LEJES!

Pris: ~~24.800,-~~

Rabatpris: **21.800,-**

Model Duro 3

Godkendt til
passager

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

Over 100 km
på en opladning

Pris: **65.800,-**

86 sider fyldt
med gode tilbud
og informationer



Gratis bog om el-scootere. Ring 70 27 27 18
Se mere på www.pegasus-elscooter.dk

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

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

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

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

Venlig hilsen, Birtha Rasmussen



BR service

Aarhus har fået et nyt, grønt samlingspunkt



Parken ved det nedlagte Marselisborg Hospital er lagt totalt om, og et nyt, grønt åndehul med fokus på tilgængelighed, klimatilpasning og fællesskab er opstået. Her kan alle og enhver få et frirum med plads til hygge, bevægelse og masser af frisk luft.

TEKST: Mia Dahl

Hvis du har været forbi området ved MarselisborgCentret på Langenæs det seneste års tid, har du måske lagt mærke til, at der er blevet gravet og bygget til den helt store guldmedalje.

Det skyldes, at der er blevet arbejdet på anlægningen af en splinterny park, der skal være til glæde for alle byens borgere. Og det er ikke hvilken som helst park - det er nemlig en unik park, som både tager hensyn til de mennesker, der deltager i rehabilitering og genoptræning på MarselisborgCentret, alle byens borgere og ovenikøbet klimaet.

En park med mange formål

Den nye park har projektnavnet SPARK, og det står for Sundhed, Park, Aktivitet, Rehabilitering og Klimatilpasning.

“Parken kan bruges af alle borgere til alverdens formål. Folk med grønne fingre kan så og plante i de små byhaver, motionister kan træne og tage sig en løbetur på stierne, andre kan slappe af i solen, lave bål og gå til koncerter. Marse-

lisborgCentrets aktører kan anvende parkens faciliteter som et led i rehabilitering,” siger projektleder Ole Mygind.

Parken er desuden udviklet til at kunne håndtere de store regnmængder, som klimaforandringerne forårsager. En sø i midten af parken opsamler regnvandet, som efterfølgende bliver ledt videre til de mange lavninger i parken.

Fokus på tilgængelighed

Parken er udviklet med tilgængelighed for øje, så alle uanset alder og funktionsniveau kan færdes trygt og få glæde af den. Der er blandt andet anlagt asfalterede stier, så folk i kørestole, med rollatorer og barnevogne kan komme ubesværet rundt i hele området.

“Hele SPARK-projektet bygger på fællesskab og borgerinddragelse, og derfor har vi haft løbende samarbejder med mange forskellige aktører og partnere for at skabe den mest optimale park for så mange som muligt,” fortæller Ole Mygind.

Blandt andet har Tours on Wheels været forbi for at teste tilgængeligheden for kørestolsbrugere.

“De var heldigvis glade og tilfredse med resultatet,” smiler Ole.

Førhen har parken ved MarselisborgCentret været et sted, som mange ikke vidste fandtes, men mon ikke det ændrer sig nu? Parken kommer nemlig til at gavne rigtig mange forskellige målgrupper og har potentiale til at blive Aarhus’ nye, grønne samlingspunkt. ■

Gratis udendørs fitnessparker

Aarhus Kommune har et væld af udendørs fitnessparker, hvor du kan holde dig i form og samtidig få frisk luft i naturskønne omgivelser. Find dem på disse to links (sæt x ved fitnesspladser):

- friluftslivaarhus.dk/Home/Kort/
- <https://bit.ly/3y3hqAf>

Fællesskaber og gode

Find dit lokalcenter...

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

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

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

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

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

8000 Aarhus C

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

8200 Aarhus N

- Lokalcenter Abildgården
- Lokalcenter Bjerggården
- Lokalcenter Skelager

8210 Aarhus V

- Lokalcenter Fuglebakken
- Hasle Lokalcenter
- Lokalcenter Toftegården

8220 Brabrand

- Lokalcenter Brabrand
- Lokalcenter Gellerup

8230 Åbyhøj

- Lokalcenter Åbygård

8240 Risskov

- Lokalcenter Vejlbj
- Lokalcenter Hørgården

8260 Viby J

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

8270 Højbjerg

- Lokalcenter Holme
- Lokalcenter Skåde

8310 Tranbjerg

- Lokalcenter Tranbjerg

8320 Mårslet

- Lokalcenter Kildevang

8330 Beder

- Lokalcenter Eskegården

8355 Solbjerg

- Lokalcenter Solbjerg

8361 Hasselager

- Lokalcenter Koltgården

8380 Trige

- Lokalcenter Bjørnshøj

8250 Egå

- Lokalcenter Skæring

8381 Tilst

- Kultur- og Sundhedscenter Havkær

8462 Harlev

- Lokalcenter Næshøj

8471 Sabro

- Sabro Lokalcenter

8520 Lystrup

- Lokalcenter Sønderskovhus

8530 Hjortshøj

- Lokalcenter Hjortshøj

8541 Skødstrup

- Lokalcenter Rosenbakken

SE MERE PÅ

lokalcentre.aarhus.dk
eller ring på
87 13 16 00 og få nærmere
information om netop
dit lokalcenter.

oplevelser lokalt

Hvor skal jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

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

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

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

Frit valg



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

Pleje og praktisk hjælp

- Aarhus Kommune - 87 13 16 00 - www.aarhus.dk

- Berits Hjemmepleje - 93 63 99 99 - www.berits-hjemmeplejeaarhus.dk
- Sundplejen - 22 97 04 10 - www.sundplejen.dk
- Svane Pleje - 87 70 60 10 - www.svanepleje.dk
- Kærfuld - 53 37 68 80 - www.kaerfuld.dk

Madservice

Det Danske Madhus - 70 70 26 46
www.detdanskemadhus.dk

Indkøb

- Letkøb - 86 14 54 32 - 86 14 01 79
- Købmand Smedegaard - 86 12 12 69 - www.k-smedegaard.dk

Tøjvask

- De forenede Dampvaskerier - 44 22 07 07 - www.dfd.dk
- Elis - 35 85 32 83 - www.Elis.dk

Få hjælp og støtte til at leve dit eget liv



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

en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

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

Læs mere i pjecen Sammen om et bedre liv, som du blandt andet finder på aarhus.dk/bedre liv



Anbefalinger
af litteratur

Septembers himmel er så blå

Sensommeren er over os. Det betyder, at vi skal sørge for at få udnyttet de sidste sommerdage fuldt ud, før vi skal hilse på den septemberblå himmel endnu engang.

Og hvordan nyder man sommerdage bedre end med en god bog på terrassen eller med en lydbyg i ørerne, mens man går en tur?

Her får du tre gode bøger med fokus på medrivende og historiske slægtsfortællinger, der passer helt perfekt til en god, lun sensommerdag.

Rigtig god fornøjelse!

Louise Lærke Porsborg Gatten
Aarhus Bibliotekerne



416 sider

Charlotte Weitze: **Rosarium**

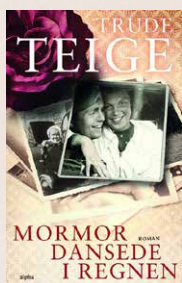
Lyt eller læs den eventyrlige slægtsroman om Johanne og de to døtre Lilly og Viola. Vi møder også pigen Esther, der har slået rod i skoven. En anderledes roman om naturens, cellernes og ikke mindst kærlighedens kræfter.

Romanen starter med en familie på flugt. En mor og far og deres to børn må flygte ud i den mægtige polske skov Bialowiza, som i dag er kendt som en af de mest enestående nationalparker i verden. Vi er i starten af 1900-tallet, hvor den russiske zar har erobret området, og familien må derfor flygte. De to børn efterlades i skoven, og pigen Esther slår rod i skoven. Hun mister sproget og forvandles til et lille skovvæsen.

Herefter skifter romanen elegant frem til 1970'ernes Danmark. Vi præsenteres for et brev, skrevet på en atlanterhavsdamper fra København til Amerika, af Johanne til sine to døtre, Lilly og Viola.

Hvordan Johanne er koblet sammen med historien om det lille trævæsen i de polske skove, skal jeg ikke afsløre. Men jeg kan fortælle, at der udfoldes en stor og forgrenet slægtshistorie, som strækker sig over fire generationer med botanikeren, oldemor Johanne, som omdrejningspunktet for en familiesaga fyldt med natur og eventyr.

Rosarium er en spændende og anderledes roman, der befinder sig i grænselandet mellem det eventyrlige og overnaturlige til det naturvidenskabelige og helt almindelige. Omdrejningspunktet er oldemor Johanne og hendes udvikling, men store tematikker som køn, klima, kærlighed og ikke mindst naturen og menneskers rolle i forhold til naturen, er på spil i denne velskrevne og anderledes roman.



320 sider

Trude Teige:

Mormor dansede i regnen

Dette er historien om tre generationer af kvinder og én mørk hemmelighed. En gribende roman om krig, hemmeligheder og kærlighed for alle os, der elsker slægtshistorier og historiske romaner. Romanen er bygget på virkelige hændelser.

Den unge kvinde Juni har arvet sit barndomshjem fra sine bedsteforældre på den lille norske ø, hvor hun er vokset op. I oprydningen finder hun et billede af sin mormor Tekla sammen med en tysk soldat og et brev, som mormoren har skrevet, dateret 1946 og med tysk poststempel. Men hvorfor var Junis mormor i Tyskland lige efter krigen? Og endda lige omkring det år, hvor hun fik Junis mor, Lilla?

Juni bestemmer sig for at dykke ned i historien og undersøge sin mormors fortid og måske komme tættere på et svar på, hvorfor der altid har været så mange hemmeligheder mellem Lilla og Tekla - og mellem Tekla og Juni.

En meget fin og rørende roman om hemmeligheder og krigens grusomheder, men også om kærlighedens helbredende kraft. Romanen fortælles fra Junis synsvinkel, men i tilbageblik får vi mormor Teklas historie udfoldet sammen med en spændende og grundig historisk gennemgang af, hvordan det har været at bo i Tyskland efter krigen.



400 sider

Anne Fredriksson

Vejen til æbleriget

Tredje og afsluttende bind i serien "Pensionat Pomona" om Josefin, Sally og Vanja. En varm familiefortælling om tre generationer af kvinder, om mødre og døtre, forsoning og fortrydelse og modet til at bestemme over sit eget liv.

I en direkte fortsættelse af "Mellem himmel og hav" og "Et mere enkelt liv" er de tre generationer af kvinder; mormor Vanja, datteren Sally og barnebarnet Josefin samlet i Kivik i Skåne, hvor Vanja afholder malerkursus, Sally driver Pensionat Pomona, og Josefin starter en vintage gårdbutik. Efter et vellykket malerkursus i Kivik rejser Vanja til Danmark og må se den fortid i øjnene, som hun ellers gør sit bedste for at flygte fra. Sally og Peter har haft en succesfuld sommer med pensionatet, men skjuler Peter noget for Sally? Og Josefin kæmper for at finde plads i det sammensluttede lokalsamfund, hvor der måske ikke altid er plads til nye ideer?

En varm og dejlig fortælling om tre generationer af kvinder, der kæmper med hver deres, alt imens de også forsøger at genopbygge relationen til hinanden. Relationer, der er udfordret af svigt og hemmeligheder. Har man ikke læst de forrige bind i serien, så bør man starte med nr. 1. Men så har man jo bare to ekstra til gode!

Husk
at kigge ind på
eReolen efter
ny inspiration



Podcast inspiration

Find dem online eller via din tablet eller mobil

Hjernekasen

Peter Lund Madsen, hjerneforsker, får hver uge besøg af eksperter i studiet. Alle emner kan blive belyst - lige fra menneskekroppens tarmflora til ekspeditioner på fremmede planeter.

www.dr.dk/radio/p1/hjernekasen-pa-p1

Ældresagen

Podcast-fortællinger med udgangspunkt i følelser - hvordan vi har det, hvordan vi reagerer, hvad vi frygter, og hvad vi håber på.

www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/aeldresagen/podcast

Kapret

Marie har ikke hørt fra sin kæreste Rane i nogle dage. Han er ude og sejle og på vej mod Adenbugten. Kapret er en podcastserie i 6 episoder, hvor Rane og Marie fortæller om livet som gidsel hos somaliske pirater og kampen for at komme hjem.

www.dr.dk/radio/p1/kapret

Aktiviteter og rådgivning for mennesker med demens og deres pårørende



Hverdagen med demens kan være fuld af udfordringer. Derfor har det stor betydning at blive mødt med forståelse, støtte og et trykt rum, hvor der er mulighed for at nyde de gode ting i livet sammen.

Demensfællesskabet Østjylland er et åbent tilbud for hjemmeboende mennesker med demens. Tilbuddet kræver ikke visitation. Her kan du:

- Deltage i og være med til at skabe meningsfulde aktiviteter
- Få uformel rådgivning
- Møde andre i samme situation i uformelle rammer

Læs mere og se hvordan du bliver en del af fællesskabet eller frivillig på:

Demensfællesskabet Østjylland
 www.demensfællesskabet-østjylland.dk

Du er også velkommen til at kontakte daglig leder Janni Lund Hansen på mail: janni@alzheimer.dk eller tlf.: 40 20 87 22



KÆMPE
BESPARELSER

Stort udvalg i SENIORMØBLER

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

ELSTOLE
Med sædeløft, regulérbar ryg og indbygget fodskammel. Fås i stof og læder
Før 7.900,- **NU FRA 5.400,-**

Cosy læderstol
med drej og vip incl. fodskammel
3 forsk. farver
Før 4995,-

NYHED

Stel i lys bøg eller mahogni
NU KUN 3.895,-

KOMPLET OTIUM SENG
med elbund og posefjedermadras.
Mange forskellige str.
Fås i: sort, hvid, eg, bøg.

Sengebord
1.222,-

Med lamelbund og springmadras
Før 6.500,- **NU 4.195,-**

Før 8.900,-
NU 6.995,-

Silkeborgvej 268, bagbyg.
Tlf. 86 15 31 11
Man-fre 10.00-17.30
Følg os på Facebook

8230 Åbyhøj
www.gissel-moebler.dk
Lørdag 10.00-14.00

VI BRINGER
MØBLERNE UD
TIL DIG

HJEMMEPLEJEN

AARHUS KOMMUNE

**SUNDHED OG
OMSORGLINJEN**

TLF. 8713 1600

Sammen med dig

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

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

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

Modtager du allerede hjemmepleje og har brug for at kontakte din lokale hjemmepleje?
Find nummeret på aarhus.dk/msokontakt

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



JEG ER JO LIGE HER

TEATERKONCERT

JEG ER JO LIGE HER

MED SANGE OG TEKSTER AF ANNE LINNET

EN HYLDEST TIL KÆRLIGHEDEN

PRÆSENTERET I SAMARBEJDE MED DET KONGELIGE TEATER

STORE SCENE FRA 28. AUG

KAGEFABRIKKEN

EN GROVMALET FARCE OM KAGE
OG SUNDHED AF CHRISTIAN LOLLIKE

SCALA FRA 19. NOV



REUMERT-VINDER

Årets Forestilling 2020



POLITIKEN



JYLLANDS-POSTEN



KRISTELIGT DAGBLAD



SCENEKANTEN.DK



ISCENE.DK



UNGTEATERBLOD.DK



ÅRHUS STIFTSTIDENDE

ORDET

KAJ MUNKS SMUKKE DRAMA OM TRO, TVIVL OG
MIRAKLER GENOPSÆTTES TIL SEPTEMBER 2021

SCALA FRA 4. SEP

ALICE I EVENTYRLAND

NY VERSION AF LEWIS CARROLLS MAGISKE
KLASSIKER ER ÅRETS FAMILIEFORESTILLING

STORE SCENE 11. NOV



RABAT

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

HUSK SENIORRABAT GÆLDER ALLE DAGE

LÆS MERE PÅ AARHUSTEATER.DK

BILLETTER 80 – 490 KR.

at
AARHUS TEATER

Personlig hjemmehjælp

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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

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

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



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