

VITAL

November 2022

Reportage: March mod ensomhed

“Jeg ser ikke mig selv som ambassadør eller rollemodel”

- Patrick Cakirli



Tema
**Du er IKKE
alene**

Kom som du er
side 22

**Få et godt
naboskab**
side 31

**Livskriser og
venskab**
side 32

Fokus: Energikrisen
Erfaringer er guld værd
side 48



Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere i Danmark



Find os også på
Facebook!

En tandprotese er aldrig bare en tandprotese!

Hos RixTANDteknik er vi gået digitalt, hvilket for dig betyder, at du slipper for de mange klinik besøg samt de ubehagelige aftryk der er ved tidligere fremstillingsprocesser. Hos os får du en digital kvalitetsprotese, en tandprotese der passer. Og som holder.

Hør klinikken om dine muligheder og fordelene ved den digitale tandprotese. Hos os fremstilles og reparerer alle former for tandproteser. Vi har gratis konsultation – RING for tidsbestilling.

Hos RixTANDteknik har vi overenskomst med kommunen, hvilket betyder, aftalt pris for den tilstrækkelige tandproteseløsning.

Finansiering tilbydes – uden renter og gebyrer.



Klinikken på Trøjborg er lettilgængelig for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Slip for det
ubehagelige
aftryk ...

– vi er gået digitalt!

BØRSEN.

GAZELLE 2016-2020



RixTANDteknik

AARHUS C: Frederiksgade 74, Telefon 86 19 94 88

AARHUS N: Otte Ruds Gade 84, Telefon 86 16 60 30



FOF AA RHUS

Måske
julegaven,
til en du
kan li'?

Bliv klogere på verden omkring dig - tag med til foredrag

Mød markante personligheder til højaktuelle foredrag om kultur, samfund og sundhed. Det foregår på Dokk1 og Via Campus - til en rigtig god pris.

Lykke Friis | Jerk Langer | Susanne Møberg | Svend Brinkmann
Matilde Kimer | Rune Lykkeberg | Kjeld Fredens | Vigga Bro | Simon Krohn
Søren Ryge | Lene Tanggaard | Carsten Norton | m. fl.



8612 2955 | www.fof-aarhus.dk

Scan koden og læs mere

Jeg har brug for



Da min far døde, var jeg 20 år. Jeg kendte ingen, som havde mistet en forælder. Der var mange trøstende ord og kærlige kram fra alle omkring mig, men alligevel følte jeg mig ensom i min sorg. For ingen forstod for alvor, hvordan det var. Året efter mistede min veninde også sin far, og pludselig var der en, som vidste, hvordan det føltes. Vi brugte hinanden meget - både til at dele sorgen, men også til i fællesskab at komme videre.

Vi mennesker har brug for fællesskaber. Nogle mere end andre, men vi har alle brug for at føle os set og for at høre til.

Ensomhed betegnes som en folkesygdom i Danmark, og 55.000 danskere over 65 år oplever svær ensomhed. I Aarhus Kommune føler mere end hver 10. sig ofte uønsket alene. Det er stærkt bekymrende tal. Og noget, vi i fællesskab bør og skal hjælpe hinanden med at ændre på.

I portrætartiklen kan du møde Patrick, der går til fordel for ensomheden. Over 2000 km går han årligt på sin vej gennem Danmark - altid i fællesskab med andre, som hopper på/af turen. Hans march gennem landet sender et klart budskab om, at sammen kan vi meget, og at vi har brug for hinanden. Læs hans stærke historie (side 12).

Læs Pia Knudsens hudløst ærlige fortælling om at få diagnosen demens. Hvordan forholder man sig til, at ingen arbejdsgiver længere vil ansætte en, og hvor finder man andre mennesker, som kender til tanker og følelser omkring sådan en diagnose? Pia har fundet et stærkt fællesskab i Demenshjørnet (side 32).

Mød også et par meget energiske kvinder, som bruger svømning til at holde både den fysiske og ikke mindst også den sociale form ved lige (side 26).

Og så har Vital givet en række meget forskellige mennesker, som alle er med i en form for forening, en udfordring: Kan du formidle teksten: Du er ikke alene - ud fra det, din forening står for? Det er der kommet nogle ret så kreative billeder og fortællinger ud af (side 22).

Ingen skal være ufrivilligt alene. Vi har alle et ansvar for selv at bede om hjælp, men vi har også et ansvar som medmennesker til at SE hinanden, lytte til hinanden og turde spørge til det, som er svært. Hvad end det er i nabolaget, supermarkedskøen, træningscentret eller noget helt fjerde.

Ingen kan alt. Alle kan noget. Sammen kan vi det hele.



Psst...

I denne udgave af Vital har vi sat et særligt fokus på den energikrise, som vi oplever lige nu. Og her er erfaringer sin vægt værd i guld. Vital har mødt en læser, som er vokset op i efterkrigstiden og stiftede sin egen familie under 1970'ernes oliekrise.

Læs med på side 48



Foto: Claus Spidtn

Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Jannie Lindberg Sundgaard
Redaktør



VITAL

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)
Maria Fast Lindegaard
Kasper Fryd Kristensen
Camilla Wæver Steskow
Art director: Maria Byera Simonsen
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane

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. 43 24 53 11,
mail: lrs@bording.dk

Om magasinet

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

Bestil/afbestil magasinet

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

Vital

Oplag: 61.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen

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



Scan en QR-kode:

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

TEMA

Du er ikke alene

- 10 Tema: Du er ikke alene
Vi har alle brug for at høre til
- 12 Portræt: Patrick Cakirli
March mod ensomhed
- 22 Du er ikke alene:
Aktiviteter og fællesskaber
- 25 Ekspert:
Vi skal forebygge ensomhed,
inden den bider sig fast
- 26 Seniorsvømmeholdet fra Lyseng
- 30 Send en personlig hilsen
- 31 Få et godt naboskab
- 32 At leve med en sygdoms
diagnose
- 36 Favnde folkehuse
fællesskaber
- 40 Hjertevarme hos Café Parasollen
- 42 Klumme: Har du talt med dit
voksne barn om døden?



Fokus: Energikrisen
Erfaringer er guld værd
side 48

ANDET GODT

- 04 Leder
- 05 Indholdsfortegnelse
- 07 Det sker i Aarhus
- 08 Budde og borgerne:
Samvær og fællesskab
- 38 Folkehusene
- 43 Rehab Lab på DokkX:
Virkelighedens George Gearløs
hedder Jørn
- 46 Spørg DokkX
- 48 Fokus: Energikrisen
Erfaringer er guld værd
- 52 Kurt kommer forbi...
Chang Hyun Ahn
- 56 Bibliotekerne anbefaler

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.





DokkX

På DokkX kan du opleve alverdens hjælpemidler og få råd og vejledning af fagpersonale.

- **Åbningstider:**
Tirsdag, onsdag og fredag
10.00 - 15.00
Torsdag 13.00 - 18.00
Første lørdag i måneden
10.00 - 13.00
- **Hvor?**
Dokk1, niveau 2.2
- **Læs mere på:**
dokkx/aarhus.dk

En læseklub for ALLE



“Læsning er for alle. Om du kan læse eller ej. Historier og fortællinger kan alle være en del af. Vi læser op, og så taler vi om teksten sammen undervejs.”

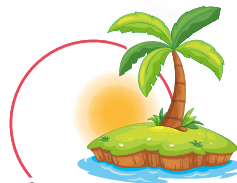
Sådan fortæller Anne Vibeke, der sammen med Bo Nordby er læseguide og med til at starte læsegrupper i Aarhus.

“Læsning bidrager med så meget godt. Jeg plejer at sige - alle har noget at bidrage med - og alle kan bidrage.” - Bo Nordby

Læsegruppen er et samarbejde med Læseforeningen og for alle, der har lyst til at mødes med andre om god skønlitteratur og de samtaler, tanker og følelser, som den vækker. Teksterne læses højt, det kræver ingen forberedelse at deltage.

- **Hvor?**
Folkehuset Tranbjerg, Torvevænget
3A 8310 Tranbjerg - lokale 7 v. Café en.
- **Hvornår?**
Onsdage kl. 15.30 - 17.00
- **Tilmelding:**
Zineth Barfod, tlf.: 30 24 22 91
Mail: Zineth@laeseeforeningen.dk

Gratis online-rejser i Europa



Kom med på en lang række online-rejser sammen med andre aarhusianere, hvor I sammen får indsigt i europæiske landes politik, kultur og historie. På rejserne møder du eksperter, græsrødder og lokale ildsjæle, der vil fortælle om baggrunden for landene og deres kurs i EU.

- **Hvornår?**
Rejserne finder sted hver onsdag fra klokken 14 - 17.
- **Tilmelding og program:**
deo.dk/rejser
eller scan QR-koden



Online-rejserne er del af et samarbejde Sundhed og Omsorg har indgået med DEO (Demokrati i Europa Oplysningsforbundet) i 2022-2023.

Mandekor i metalværkstedet



Hos "Aarhus Ronkedor Kor," er humøret højt og sangglæden stor. Repertoiret er primært i stil med 4 Jacks. Du behøver ikke kunne læse noder, eller have sunget i kor tidligere - bare du har lyst til at synge. Som en af kor-deltagerne siger:

“Man bliver simpelthen så glad i låget af at synge.”

- **Hvor?**
Værkstedet Østergade 40
- **Hvornår?**
Hver tirsdag kl. 14.00 og med kor i to timer
- **Kontakt:**
Thomas Unterschlag, tlf.: 41 87 42 22
Mail: utr@aarhus.dk

Bridge som hjerne-gymnastik



Når man er blevet 60 år, bliver det gang på gang påpeget, at man skal sørge for at dyrke motion hver dag og spise ernæringsrigtigt for at bevare sin livskvalitet. Men det er også vigtigt at holde sin hjerne i gang, som så mange hjerneforskere påpeger. Det kan fx bridge hjælpe dig med. Her tvinger du din hjerne til at tænke frem i tiden, udtænke scenarier eller foretage kæder af analyser, og det giver træning.

- **Hvor?**
Klostergårdscenteret, Klostergade 37
- **Hvornår?**
Fra 21. november 2022:
Begynderhold hver mandag kl. 10.
De første 4 gange er gratis.
(Efter nytår betales et beskedent medlemskab for resten af foråret.)
- Fra 23. november 2022:
Klubturnering for øvede hver onsdag kl. 14:00 - 17:00.
(Igen til en meget rimelig pris.)
- **Tilmelding:**
hanne@klostergade.dk
- **Vital.dk:**
Læs bridgeentusiast Hasse Vinters kronik om bridges mange gode egenskaber.

Foreningsportalen



Find en forening eller en aktivitet, opret din egen forening, søg om fripas eller se mulighederne for at blive frivillig. Foreningsportalen giver dig et godt overblik over, hvilke muligheder der er i dit lokale område for at mødes med andre om fælles interesser.

- **Tag et kig og lad dig inspirere:**
foreningsportalen.aarhuskommune.dk



Samvær og fællesskab

Noget af det, jeg holder rigtig meget af ved mit job, er at møde så mange forskellige mennesker. Og stort set hvor end jeg kommer så er der altid en fællesnævner: Samværet og fællesskabet med andre og den store betydning det har.

Før nogle måneder siden var jeg på besøg på Vikærgården, Akuttilbud og Rehabilitering. Her blev jeg mødt af mange åbne og ærlige mennesker med hver deres særlige (og vanskelige) historie. Jeg talte bl.a. med Lea, som - før hun kom der - havde været meget skeptisk overfor et ophold på Vikærgården. Hun fortalte:

”I starten ville jeg ikke herud og bo. Nu er jeg utrolig glad for det.

Jeg glæder mig selvfølgelig til at komme hjem, men personalet her er helt fantastisk. Jeg føler, at jeg bliver mødt som et menneske.”

Lea har en rigtig tæt veninde, som hjælper hende, når hun har brug for det - og som også vil være der, når hun kommer hjem fra Vikærgården. Det betyder alverden, at vi har sådanne mennesker i vores liv. Jeg blev ganske rørt over, at Lea ville dele sin personlige historie med mig, for hvor er det vigtigt,

at vi som samfund og mennesker hjælper hinanden, så ingen bliver tabt mellem to stole.

Klima og bæredygtighed er jo om noget en del af det, vi er optagede af. Og projektet Generationsplantninger, som Aarhus Kommune er en del af sammen med Plant et træ, er et godt eksempel på, hvordan vi i fællesskab kan gøre noget både for klimaet, men også for hinanden. Sammen med en flok børnehavebørn, skolebørn og ældre borgere var jeg med til at plante træer og buske ved plejehjemmet Borgvold. Her ligger skole, børnehave og plejehjem som naboer og før covid-19 var der et tæt samarbejde med besøg på tværs. Det er heldigvis taget op igen og de ældste elever, som var med til plantedagen, kunne tydeligt huske, hvordan de som mindre havde været glade for besøgene på plejehjemmet og hos beboerne der. Og den følelse var gengældt. Der var sågar en som foreslog, at man bare lavede en låge mellem skole og plejehjemshaven, så skolebørnene let kunne stikke forbi i frikvarteret. Det siger noget om, hvor meget vi gerne vil hinanden - også på tværs af generationer. Det er dejligt livsbekræftende og opløftende, for vi kan som mennesker jo ikke være hinanden foruden.

Når jeg kommer rundt, hører jeg en stigende bekymring for den energikrise, vi står i lige nu. Vi vil alle sammen gerne fryse mindst muligt og ikke skulle bruge alle pengene på el- og gasregninger. I fællesskab skal vi hjælpe hinanden ind i gode vaner.

Jeg har i hvert fald nogle mindre gode vaner, jeg lige skal have et kig på. Og måske tænke mere i, at det at krybe sammen under et tæppe med varm te eller at tage en ekstra trøje på også kan forbindes med noget hyggeligt og varmt. Vi kunne også invitere naboerne over til aftensmad en gang imellem, så sparer vi både på strøm, indkøb og opvarmning, når vi er flere sammen. Og vi kunne endda komme til at kende naboerne endnu bedre.

Til slut en lille opfordring:

Har du "Smagt på historien?" Hvis ikke er opfordringen hermed givet videre. Det er kokken Jakob Øllegaard, ansat i Sundhed og Om-sorg, der komponerer de lækreste menuer (også for mennesker med dysfagi) og tilsætter sit helt personlige krydderi: Poesi og musik. Jakobs digte og historier om smag, mad og fællesskab får alting til at glide lettere ned. Jeg fik lov til at være både serveringspersonale og gæst hos Jakob en eftermiddag. De spisende gæster var ovenud tilfredse med menuen og alle enige om, at mad ganske enkelt smager bedre i fællesskab, når vi snakker, griner, smager og sidder sammen.

De bedste hilsner

Christian
Sundhedsrådmænd



Der var brug for både serverings-evner, snakketøj og smagsløg til "Smag på historien," hvor menuen stod på crêpes Suzettes.



Popcorn, pølser, og fællessang på programmet til Generationsplantningerne.



Kontakt

Jakob Øllegaard på mail:
ojpg@aarhus.dk og hør,
hvor han næste gang
kommer forbi.



TEMA

DU ER IKKE ALENE.

VI HAR ALLE BRUG FOR AT HØRE TIL. BRUG FOR - AT DER ER BRUG FOR OS. HVAD END DET ER SOM TENNISMAKKER, NABO, VEN, KOLLEGA ELLER NOGET HELT FEMTE. I DETTE VITAL KIGGER VI PÅ, HVORDAN MAN BLIVER OG ER EN DEL AF FÆLLESSKABET. BÅDE HVORDAN MAN INVITERER ANDRE MED IND, MEN OGSÅ HVORDAN MAN KAN INVITERE SIG SELV. FOR SOM ORDSPROGET LYDER: EN FREMMED ER EN VEN, DU IKKE HAR MØDT. SÅ HVIS VI NU STARTEDE MED AT LÅNE EN KOP SUKKER HOS NABOEN...



Han går for en større sag



Reportage: March mod ensomhed

Vital gik med på marchen fra Aarhus til Hinnerup den 15. september 2022.





For femte gang snører Patrick Cakirli støvlerne til sin March mod Ensomhed. I 10 uger presser han sig selv til kanten for at skabe opmærksomhed om en sundheds- og samfundsudfordring, der nær kostede ham livet for seks år siden. 2000 km går han - men aldrig alene.

Tekst Kasper Fryd Kristensen

Foto Michael Drost-Hansen og Kasper Fryd Kristensen

Vi traver afsted i en lang karavane. Vi er i september måned, og himlen er så blå som kun en september himmel kan være det. På en landevej et sted i Østjylland snor vi os som en slange gennem det bakkede landskab. Bilisterne, der suser tæt forbi, drejer hovederne som for at gennemskue, hvad der foregår.

Svaret er simpelt, og alligevel komplekst: vi går march mod ensomhed. Idéen kommer fra 32-årige Patrick Cakirli, en rolig fyr fra Sjælland. Han har et stærkt ydre og oftest en rap kommentar. Bagerst i den lange flok går han med det store overblik, mens han skubber en slags vagabondvogn foran sig med sine få rejsegenstande.

"Med den form jeg er i, er det her en hviledag," siger han, mens gruset knaser under hans brune vandrestøvler. "Når jeg vandrer 30 km i gennemsnit og gik over 42 kilometer i går, så er det her en dag, hvor jeg kan gå og slappe lidt af. Kroppen følger godt med. Jeg har gjort det nogle år, så grundformen er der bare."

Dagens tur på 16,5 kilometer fra Aarhus til Hinnerup er en af de lette etaper. Den er nummer 39 ud af 68. Når man ser ham gå og tale med den slags overskud, virker det som om, han aldrig har lavet andet. Det er næsten ikke til at tro, at han for kun 6 år siden blev erklæret selvmordstruet og indlagt på den psykiatriske akutmodtagelse

på Bispebjerg Sygehus i København. Dengang kunne han ikke se en vej ud. Følelsen af ensomhed og isolation havde skubbet ham ud til et punkt, hvor han egentlig havde givet op på det hele.

Turbulent opvækst

"Det har jo rødder i min barndom," fortæller Patrick med blikket rettet frem. "Jeg kan huske at sidde på bagsædet af mine forældres bil som 9-årig, da jeg blev anbragt. Jeg vidste ikke, hvad følelsen hed, men jeg havde en tydelig fornemmelse af at være forladt og ikke høre til. Det gør ondt. Meget ondt."

Patrick voksede op på tre børnehjem og i en plejefamilie med svære livsvilkår. På to ud af de tre børne-



“

Jeg ser ikke mig selv som ambassadør eller rollemodel. Jeg ser mig selv som en person, der tager ansvar. Jeg fik et enormt stort talerør og platform, og det er vigtigt for mig, at det ikke går til spilde.”



hjem oplevede han sammen med de andre unge voldsomme og unødvendige magtanvendelser. Nogle få gange blev de udsat for vold. Det var en benhård skæbne for en ung dreng, der resulterede i en dybtsiddende følelse af ensomhed. Uden nære relationer eller mennesker han kunne stole på, var det næsten umuligt at danne venskaber eller finde tryghed og støtte.

I slutningen af november 2016 blev Patricks ensomhedsfølelse så voldsom, at han overvejede at tage sit eget liv. Det var her han endte på Bispebjerg. Det virkelige vendepunkt skete, da han blev udskrevet. Her sendte han en anonym besked ud på de sociale medier, der vendte op og ned på hans liv.

Styrken til at rejse sig

I beskeden skrev Patrick: "Jeg er desperat efter at møde nye mennesker. Jeg er ensom og går igennem den sværeste periode i mit liv. Jeg vil sidde på trapperne foran Københavns Rådhus fra kl. 14-20. Jeg har sorte bukser og en North Face-taske på."

Han rakte hånden ud i blinde, og håbede, at nogen ville tage den. Han ventede i regnvejret, og efter halvanden time kom der pludselig en ung mand med brændte mandler og et tæppe. Han havde set beskeden. Kort efter kom der en pige med varm kakao. Så én mere og en mere. Før Patrick havde set sig om,

“

Jeg er desperat efter at møde nye mennesker. Jeg er ensom og går igennem den sværeste periode i mit liv. Jeg vil sidde på trapperne foran Københavns Rådhus fra kl. 14-20. Jeg har sorte bukser og en North Face-taske på.”

stod han omringet af 17 fremmede mennesker, der havde set hans opslag, og valgte at møde ham med varme, omsorg og medmenneskelighed.

"Det var en dag, der ændrede mit liv. En besked, der ændrede mit liv."

Oplevelsen gav ham styrken til at rejse sig og begynde at bevæge sig frem i livet med et nyt håb for fremtiden. Historien blev delt vidt og bredt på de sociale medier, og Patrick blev interviewet i landsdækkende morgen- og aftenshows. Han fik en masse opmærksomhed, og samtidig begyndte der at tikke beskeder ind fra mennesker i alle aldre og livssituationer, der på en eller anden måde kæmpede med ensomheden.

Den første march

"Den respons jeg fik efter at have fortalt min historie, vækkede en kæmpe ansvarsfølelse i mig. Jeg havde startet på Roskilde Teknisk Skole, men i marts 2017 droppede jeg ud for at gøre en forskel i kampen mod ensomhed. Jeg udviklede konceptet om at gå en March mod Ensomhed for at sætte fokus på ensomhed som en sundheds- og samfundsudfordring. Jeg vidste

godt, at jeg skulle gøre noget, der var i den ekstreme ende for at vække opsigt og få mediernes bevågenhed. Samtidig skulle det skabe en fascination, der ville få folk til at støtte op og deltage."

Kort inden den første march havde Patrick desuden fået en kæreste. Hun støttede ham, og motiverede ham yderligere til at forfølge sin march mission. Den varede kun 10 dage, men de var hårde og lærerige.

"Den første march i 2017 var helt anderledes end den, vi går nu," erindrer Patrick med et skævt smil.

Dengang gik der kun 7 mennesker med ham i gennemsnit - et tal, der er tættere på 100 i dag. Han vandrede med sko, der til sidst var så ødelagte, at lilletåen på hans ene fod stak ud. Han bed tænderne sammen og gennemførte 300 kilometer på ren viljestyrke.

"Efter jeg gennemførte i 2017, følte jeg, at der ikke var noget, der kunne stoppe mig. At jeg havde været så presset både fysisk og mentalt, og alligevel var kommet i mål. Det gav mig troen på, at jeg kunne gøre alt."

Hårdt brud

I 2018, 2019 og 2021 - 2020 undtaget på grund af covid - har Patricks march mobiliseret tusindvis af danskere i kampen mod ensomhed. Undervejs har han indsamlet et 6-cifret beløb til ensomhedsbæmpende organisationer, og skabt medieomtale i nationale og internationale medier. Selvom Patrick ikke vil kalde det et enkeltmandsforetagende, hviler det tunge pres på hans skuldre alene.

"Jeg kollapsede, da jeg kom hjem fra sidste års march. Jeg knækkede bogstavelig talt sammen, tog 20 kilo på, og havde det rigtig dårligt. Jeg var virkelig nede i et dybt, sort hul. Det var mange forskellige ting, der overlappede. Kort før sidste års march gik min daværende forlovede fra mig. Hun havde været med mig gennem det hele, inden jeg begyndte i 2017. Hvad der startede som et udramatisk brud, udviklede



sig meget dramatisk, mens jeg var væk. Jeg kom slet ikke tilbage til den lejlighed, jeg forlod. Det var rigtig svært og hårdt at være i."

"Samtidig så gik jeg fra den ene yderlighed til den anden. Det er ekstremt og intenst i de 10 uger marchen står på, og når jeg er færdig, er der bare et tomrum. Bruddet og den omvæltning, det er, når marchen er slut, ramte mig hårdt."

Tal tabu ihjel

Som vi nærmer os Hinnerups byskilt, fortæller Patrick videre om, hvordan hans kollaps har gjort ham nervøs for turen i år. Om kroppen og psyken kan følge med. Da jeg spørger, hvorfor han bliver ved med at udsætte sig selv for det, holder han en lang tænkepause:

"Altså det jeg gør her, det er ikke nemt. Men jeg vil hjælpe og gøre en forskel. Og jeg er overbevist om, at hvis jeg ikke gør det her, så er der ingen andre, der gør det."

Den konstante summen af deltagere på dagens etape vidner om den forskel, marchen kan gøre. En af udfordringerne ved ensomhed er, at det stadig er et tabuiseret emne. Men på landevejen er der, med Patricks ord, pissehamrende højt til loftet, og man bliver hurtigt fortrolige med hinanden.



“

Mange mennesker, jeg har snakket med, tror, at jeg har fundet vejen ud af ensomhed, men det har jeg ikke.”



"Jeg har oplevet, at herude danner man et tæt bånd, og man føler sig hurtigt tryk i hinandens selskab. Det har været enormt rørende at se mennesker på tværs af generationer kunne tale om det, der var svært og være åbne og ærlige. Det er nok en af de ting, jeg er absolut mest stolt over ved det her projekt."

"Jeg har en påstand om, at jeg er den person i Danmark, der har været i direkte kontakt med flest ensomme. Jeg er så tæt på problemet og har et unikt indblik i, hvor slemt det står til. Det påvirker mig, fordi jeg selv kender følelsen så dybt. Det kan være en ekstrem tilstand. Og den modløshed der kan følge med, den er fandeme farlig. Men det driver mig også. Det motiverer mig til at gøre endnu mere. Jeg gør det her, fordi jeg oprigtigt tror på, at det jeg har gang i kan hjælpe nogle mennesker."

Eventyret venter

I samlet flok ankommer vi til dagens endestation, Hinnerup Bibliotek og Kulturhus, hvor vi mødes af venlige frivillige med kaffe og frugt. Efter seks års kamp med sin

egen ensomhed og ensomhed som et mere generelt problem, er Patrick langt fra i mål.

"Mange mennesker, jeg har snakket med, tror, at jeg har fundet vejen ud af ensomhed, men det har jeg ikke. Der er folk, der ønsker råd eller vejledning fra mig. Og jeg må bare fortælle dem, at jeg har det selv pissesvært. Jeg ser ikke mig selv som ambassadør eller rollemodel. Jeg ser mig selv som en person, der tager ansvar. Jeg fik et enormt stort talerør og platform, og det er vigtigt for mig, at det ikke går til spille."

Patrick tager et gruppebillede, small-talker med de frivillige og gør sig klar til at holde foredrag. Dagen er langt fra slut, i morgen skal vandrestøvlerne snøres igen til en lidt mere krævende etape. Et sted ude på landevejen gjorde han det tydeligt, at han kun lige er begyndt:

"Jeg kigger 5-10 år i fremtiden, og mine ambitioner rækker langt ud over marchen her. Jeg kommer til at alliere mig med andre ambitiøse og engagerede kræfter, især i civilsamfundet. Der er store drømme, og jeg glæder mig. Vi skal ud på eventyr!" ■

En normal dag
for Patrick under
marchen



KL. 06:00

VÅGNER OP, TAGER ET BAD OG
PAKKER SINE TING.

KL. 07:30

STÅR KLAR FORAN RÅDHUSET I DEN
BY, HVOR DAGENS ETAPE STARTER.

KL. 08:00

ETAPEEN STARTER.

KL. 13-18

KOMMER I MÅL AFHÆNGIGT AF ETA-
PENS DISTANCE, VIND OG VEJR OG
ANDRE UFORUDSETE TING.

KL. 18:00

FÆLLESSPISNING

KL. 19:00

HOLDER FOREDRAG OM MARCHEN OG
DENS FORMÅL SÅVEL SOM VEJEN
DERTIL.

KL. 20:00

TILBAGE PÅ HOTELLET, HVOR DER
SKAL SVARES PÅ KOMMENTARER,
SMSER, EMAILS, SORTERES BILLEDER
FRA DAGEN OG LAVES OPSLAG PÅ
DE SOCIALE MEDIER.

KL. 22:00

TID TIL AT SOVE OG RESTITUERE TIL
NÆSTE ETAPE.

March mod Ensomhed '22

1	08.08	Nexø	33,6 km
2	09.08	Kalundborg	35,9 km
3	10.08	Asnæs	21,4 km
4	11.08	Holbæk	35,9 km
5	12.08	Frederikssund	17,5 km
6	13.08	Frederiksværk	32 km
7	14.08	Hillerød	29 km
8	15.08	Helsingør	28,8 km
9	16.08	Holte	18,8 km
10	17.08	København	31,9 km
11	18.08	Roskilde	28,2 km
12	19.08	Køge	26,2 km
13	20.08	Ringsted	29 km
14	21.08	Slagelse	35,7 km
15	22.08	Næstved	28,6 km
16	23.08	Vordingborg	29,5 km
17	24.08	Nykøbing F.	29,5 km
18	25.08	Maribo	27,7 km
19	26.08	Nakskov	22,4 km
20	27.08	Rudkøbing	18,8 km
21	28.08	Svendborg	33,6 km
22	29.08	Nyborg	29,2 km
23	30.08	Odense	32,9 km
24	31.08	Bogense	31,2 km

HUSK!

March mod Ensomhed

Hvert år fra uge 32-41 udfører Patrick Cakirli sin March mod Ensomhed, hvor han vandrer 2.000 kilometer rundt i Danmark. I 2022 er det 5. gang med marchen. Konceptet er simpelt: Patrick må ikke gå, medmindre han har følgeskab - ellers skal han stå stille. På den måde bliver hans vandring symbol på vigtigheden af fællesskab og social ansvarlighed i kampen mod ensomhed.

→ Se mere på:

facebook.com/marchmodensomhed





25	01.09	Middelfart	42,6	km
26	02.09	Assens	36,5	km
27	03.09	Faaborg	31	km
28	04.09	Sønderborg	31,4	km
29	05.09	Aabenraa	28	km
30	06.09	Haderslev	39,7	km
31	07.09	Vejen	25,9	km
32	08.09	Kolding	22	km
33	09.09	Fredericia	24,1	km
34	10.09	Vejde	26,8	km
35	11.09	Horsens	26,5	km
36	12.09	Odder	17,3	km
37	13.09	Skanderborg	34,4	km
38	14.09	Silkeborg	42,6	km
39	15.09	Aarhus	16,5	km
40	16.09	Hinnerup	32	km
41	17.09	Auning	25,8	km
42	18.09	Randers	28,3	km
43	19.09	Hobro	28,3	km
44	20.09	Aars	28,1	km
45	21.09	Støvring	20,2	km
46	22.09	Aalborg	33,3	km
47	23.09	Flauenskjold	30,3	km
48	24.09	Frederikshavn	34,1	km
49	25.09	Hjørring	22,7	km
50	26.09	Brønderslev	21,4	km
51	27.09	Aabybro	35,8	km
52	28.09	Fjerritslev	31,5	km
53	29.09	Østerild	16,1	km
54	30.09	Thisted	29,3	km
55	01.10	Nykøbing Mors	35	km
56	02.10	Skive	32,7	km
57	03.10	Viborg	33,6	km
58	04.10	Haderup	25,1	km
59	05.10	Holstebro	15,6	km
60	06.10	Struer	20,4	km
61	07.10	Lemvig	37	km
62	08.10	Ulfborg	30,7	km
63	09.10	Ringkøbing	26,3	km
64	10.10	Videbæk	28,4	km
65	11.10	Herning	29,4	km
66	12.10	Brande	27,7	km
67	13.10	Grindsted	37,2	km
68	14.10	Varde - Esbjerg	19,2	km



7. klasse fra Vorrevangskolen

Deltagere på ruten



Vicky

Jeg er her med 7. klasse på Vorrevangskolen, som min søde kollega og jeg næsten lige har overtaget. Vi har meget fokus på trivsel i øjeblikket, og har haft snakke om, at det jo kan være svært, hvis man føler sig udenfor fællesskabet eller ikke kan finde kammerater i klassen. Så der syntes vi, at March mod Ensomhed passede rigtig godt til vores tema. Det var også en god mulighed for os at lære børnene lidt bedre at kende. Vi får nogle andre snakke, når vi er herude. Børnene klarer turen super flot, så vi lærere er meget stolte.



Håb

Det er et vigtigt emne at sætte fokus på, jeg kan godt lide at gå, og så kan jeg godt lide at lave en aktivitet, når man donerer til velgørenhed. Det giver noget mere, at man kan få lov at være en del af det i stedet for bare at donere penge. Der er mange former for ensomhed, og det rammer jo alle, uanset om man er barn, voksen eller ældre. Så det er vigtigt at sætte fokus på, og jeg synes det er en inspirerende måde, Patrick gør det på. Både distancen, men også konceptet om, at han kun må bevæge sig, hvis han har følgeskab.



Steffan

Jeg er nok selv lidt en enspænder. Jeg nyder mit eget selskab. Jeg kan godt genkende noget at det, Patrick udsætter sig selv for rent fysisk med den her march. For 6-7 år siden ville jeg løbe en halvmaraton. Så løb jeg en mere og en mere. Pludselig havde jeg løbet 50, og så gik jeg over til maraton og sidenhen ultraløb, som er distancer længere end 42 km. Det giver mig et kick, der ikke kan beskrives. Men er det sundt? Det ved jeg ikke.

DANSKE SENIORER OG SUNDHED&OMSORG PRÆSENTERER:

ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT



AARHUS RÅDHUS

Torsdag 12. januar 2023 · kl. 19-21.30

Vi skyder det nye år i gang i festligt musikalsk selskab med
Trine Gadeberg, Preben Kristensen og Maria Lucia
og det altid festlige Promenadeorkesteret.



KR.
225,-
+ gebyr

SUNDHED&OMSORG

Billetsalg: www.danske-seniorer.dk



VI HJÆLPER HINANDEN



MUSIKHUSET AARHUS



LION MUSICALS PRÆSENTERER I SAMARBEJDE MED LIVE NATION

PRETTY WOMAN THE MUSICAL

MED MUSIK AF BRYAN ADAMS SAMT ROY ORBISONS PRETTY WOMAN **4.-15. JANUAR**



HAIR

Let the Sunshine In

BOG OG TEKSTER GEROME RAGNI & JAMES RADO MUSIK GALT MACDERMOT

ORIGINALT PRODUCERET PÅ NEW YORK STAGE AF MICHAEL BUTLER

TEATERFORLAG: NORDISKA APS - WWW.NORDISKA.DK

ØSTRE GASVÆRK TEATER

MUSIKHUSET AARHUS - Premiere 11. maj

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

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

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

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

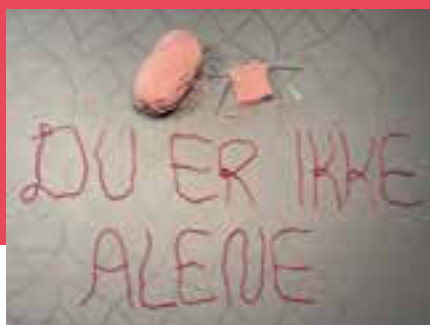
**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**



Fotos

Send dit/jeres kreative bud på at formidle det vigtige budskab "Du er ikke alene." Vi deler dem ud på vores sociale medier til inspiration og glæde.

Mail: slja@aarhus.dk



Vital har været forbi en række meget forskellige steder og mennesker til en snak om fællesskaber og det at samles om en fælles interesse. Og vi har fået nogle meget kreative bud på en formidling af budskabet: "Du er ikke alene."

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard

Kom, som du er

Strikkeklubben fra Vestervang

Strik og hygge i Folkehuset Vestervang i samarbejde med Sankt Markus Kirke.

Den 2. og 4. mandag hver måned mødes omkring 10 strikkeglade mennesker i Folkehuset Vestervang. Her strikkes, snakkes og drikkes kaffe på livet løs. Der er en lille kerne, som kommer hver gang, og ellers er det lidt skiftende, hvem der lige møder op til snak og strik - for her er plads til alle.

Mange strikker på egne strikkeprojekter, men ind imellem strikkes der også firkanter af garnrester til de smukkeste kludetæpper, som Tove syr sammen, og som derefter doneres til Hospice Søholms loppemarked.

Sankt Markus Kirke støtter det gode strikkeprojekt med at give en kop kaffe og en bolle, når strikkeklubben mødes.

"Det her er et sted, hvor du kan komme og mødes med andre og bare være den du er," siger Hanni, som er en af de faste strikkere.

→ Kontakt:

Kathrine Sigaard, tlf.: 81 95 05 59

Mail: kasi@km.dk

Livsbekræftende plantning

"Plant liv" er en kommunal indsats for plejehjemsbeboerne i Aarhus. Ada Holst er oplevelsesmedarbejder i Sundhed og Omsorg og projektleder på Plant liv. Hun fortæller:

“Vi mødes i fællesskabet omkring lysten til at komme ud i den friske luft og sanse, mærke og nyde naturen omkring os. Nogle gange opstår følelsen af fællesskab og samvær mellem to naboer på plejehjemmet, andre gange mellem de ældre og havevenner, fx børnehavenbørn eller unge studerende. Det er så livsbekræftende på rigtig mange måder.”

Læs på s. 9 om rådmandens oplevelse med Plant liv på tværs af generationer.

→ Kontakt:

Ada Holst, tlf.: 29 20 36 30

Mail: advh@aarhus.dk



Det sociale er i top

Risskov Tennisklub

To gange om ugen er der henholdsvis "onsdagstennis" og "fredags-drop-in", hvor man kommer alene og spiller på skift med dem, som er til stede ved træningen. Det er smart, hvis man ikke har en fast makker. Her mødes blandt andre Ole Weiss, Tove Schrøder og Lisbeth Andersen.

“Jeg har spillet tennis her siden, jeg var 17 år, og nu er jeg 79. Gennem livet har jeg fået mange gode venner her. Vi har et rigtig godt fællesskab i klubben. Det er livgivende - noget jeg ser frem til, og det gør, at jeg hele tiden har noget, som holder mig fast, nogle gode rutiner. Det er givende på både det fysiske og sociale plan. Stemningen her er uhøjtidelig og uforpligtende, det kan jeg godt lide.”

- Ole Weiss

“Jeg har tidligere været medlem af en anden tennisklub, hvor der ikke var så stærkt et fællesskab, som der er her. Når man er pensionist, så er det fantastisk at opleve sådan et fællesskab. Det er virkelig berigende at komme til træning og møde en masse andre. Vi slutter træningen af med kaffe og brød, hvor vi snakker om alt muligt. Jeg har fået mange nye bekendte og dannet en vintertennis gruppe med nogle, hvor vi spiller indendørs. Rent socialt er det en fantastisk klub, hvor man kan møde andre, og man bliver budt meget velkommen som ny.”

- Tove Schrøder

“Risskov Tennisklub har reddet min pensionisttilværelse, det sociale liv i klubben betyder rigtig meget. Jeg har fået mange gode venner i klubben, venner som jeg også ser uden for klubben, det er guld værd. I vinterhalvåret spiller vi skumtennis i Bellevuehallen, så vi holder både formen og det sociale ved lige. Klubben afholder gode arrangementer og fester, fx tuseaften, gourmetaften og Wimbledon, og nogle gange arrangerer vi fællesspisning. Jeg glæder mig altid til at komme ned og spille.”

- Lisbeth Andersen

→ Kontakt:

Søren S. Højgaard, formand, tlf.: 40 15 06 73
Mail: soren.hojgaard@e2open.com

Trægruppen

Folkehuset Beder

Hver mandag mødes trægruppens pt. 30 medlemmer, gruppen er tilknyttet Folkehuset Beder. Omdrejningspunktet er en interesse i træarbejde og socialt samvær, her tales om alt forefaldende samt udveksles inspiration og erfaringer. Derudover arrangeres interne kurser for gruppens medlemmer. Emnerne kan være instruktion i brug af maskiner, fx trædrejning og slibning af værktøj. Gruppen har udført diverse reparationsopgaver for såvel personalet på folkehuset som lokale borgere i Beder Malling området.

“Senest har vi stillet os til rådighed for et nyt initiativ i Aarhus Kommune. Vi bemander en såkaldt Repair-bus, der hører hjemme under REUSE, og som kommunen sender rundt til de forskellige folkehuse med et tilbud til områdets beboere om hjælp til småreparationer samt hjælp til selvhjælp med mindre reparationer,” siger Peder Kalser, som er et af de faste medlemmer, og fortsætter:

“Det giver en stor tilfredsstillende og et mentalt boost at kunne mødes med ligestillede og samtidig vide, at hvis man har en ting, man går og tumler lidt med, så kan man få en snak om det i gruppen. Den energi, man lægger i at være og gøre noget for andre, får man tilbage, så man kan gå hjem efter mødet i lidt bedre stemning.”

→ Kontakt:

Peder Kalser, tlf.: 30 23 61 21
Mail: kalser@live.dk

STORE OPLEVELSER

2023

Med dansk rejseleder



Blomster i Holland

PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoom, kongepaladset Het Loo og blomsterparken i Keukenhof. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 27/3, 2/4, 6/4, 10/4, 17/4, 21/4, 24/4, 1/5, 8/5.

5 dage. Fra kr. 3.795,-

KRYDSTOGT

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med helpension, dansk rejseleder og udflugter. Rejs 1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5.

6 dage. Fra kr. 6.395,-

Flodkrydstogter

DOURO

Skønt togt på Douro, "Den Gyldne Flod", der slynger sig gennem et smukt landskab med dybt skårne slugter. Undervejs besøges spændende steder og byer. Inkl. krydstogt, pension, drikkevarer og dansk rejseleder. Fly og udflugter i tilløb. Rejs 24/4, 28/8, 16/10.

8 dage. Fra kr. 9.695,-

RHINEN

Fantastisk flodkrydstogt der byder på intet mindre end Rhinen i næsten hele sin udstrækning, fra Amsterdam i Holland, over Tyskland og Frankrig til Basel i Schweiz. Busrejse, krydstogt, pension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 13/5.

9 dage. Fra kr. 10.495,-

Rundrejser

SKOTLAND

12 dage rundt til alle de store skotske seværdigheder. Oplev Glasgow, Isle of Skye, Loch Ness, Glenfiddich, Edinburgh mm. Busrejse, hoteller m. delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 23/4, 4/6, 2/7, 30/7, 6/8, 13/8, 3/9, 1/10.

12 dage. Fra kr. 10.995,-

SCHWEIZ

Fantastisk rundrejse i det smukke alpeland. Glæd dig til Luzern og Lugano, legendariske Skt. Gotthard tunnel og til togturen med Bernina Express. Bus, rundrejse, hoteller, halvpension og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 20/5, 3/6, 17/6, 15/7, 5/8, 12/8, 26/8, 16/9, 23/9, 14/10.

8 dage. Fra kr. 7.995,-

Julemarkeder - Restpladser

LÜBECK

Miniferie til hyggelige Lübeck i det skønne Nordtyskland med besøg ved julemarkederne i Lübeck og Flensburg. Buskørsel, dansk rejseleder, hotelovernatning, halvpension og udflugter (ex entreer) er inkluderet. Masser af afgange i nov. og dec.

2 dage. Fra kr. 995,-

BERLIN

Skøn rejse til den flot julepyntede storby Berlin og de mange seværdigheder samt dejlige julemarkeder overalt i byen. Busrejse, dansk rejseleder, centralt hotel med morgenmad og udflugter er inkluderet. Rejs d. 25/11, 27/11, 2/12, 4/12, 9/12 el. 11/12.

3 dage. Fra kr. 1.795,-

Gratis påstigning ved 48 danske byer

riis rejser
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

Eksperten:

“Vi skal forebygge ensomhed, inden den bider sig fast”

Aarhus Kommune har som en af de første kommuner i Danmark en konkret strategi mod ensomhed. Med den i hånden skal vi som kommune og civilsamfund forebygge ensomhed i alle aldersgrupper.

Af Kasper Fryd Kristensen

Tallene for ensomhed i Danmark er bekymrende. Det kaldes en folkesygdom, der koster samfundet 8 mia. kr. årligt. På landsplan oplever 55.000 ældre over 65 år svær ensomhed, og i Aarhus Kommune føler mere end hver 10. borger sig ofte uønsket alene.

“Alle kan blive ramt af ensomhed,” fortæller Mia Saskia Olesen, der er konsulent i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune. “Men der er en række livsomstændigheder, der øger risikoen markant. Viden om disse livsomstændigheder skal vi bruge mere aktivt til at forebygge ensomhed blandt både unge, voksne og ældre.”

“Mange mennesker kender følelsen af forbigående ensomhed, det er en del af livet. Men problemet er, når følelsen bider sig fast og bliver vedvarende. Så bliver det langt sværere at bryde med ensomheden.”

Et fælles ansvar

Som Mia Saskia Olesen forklarer, er det på tide, at vi anskuer ensomhed på en anden måde, hvis vi vil komme den til livs. “Den lidt forældede tankegang om, at ensomhed er den enkeltes eget problem, fører til, at nogle føler det skamfuldt at blive ramt af ensomhed. Sådan skal det ikke være. Ensomhed er et fælles problem, og derfor også et fælles ansvar at løse. Det er ikke noget kommunen kan gøre alene, og det er afgørende, at vi bliver bedre til at komme det i forkøbet. At få den rette støtte eller blive inviteret ind i et fællesskab kan være det, der afgør, om en følelse af ensomhed bliver forbigående eller langvarig. Og her kan alle gøre noget: familien, foreninger, naboer, kommunen,” siger Mia Saskia Olesen.



Mia Saskia Olesen har været med til at udvikle “Aarhus for fællesskab og medborgerskab”, Aarhus Kommunes fælles strategi mod ensomhed, der blev vedtaget af et enigt Byråd i april 2022. Strategien har et særligt fokus på forebyggelse.

→ Bliv klogere på strategien:

Scan QR-koden for at dykke ned i “Aarhus for fællesskab og medborgerskab”.



“Aarhus for fællesskab og medborgerskab”

Forebyggelsesstrategien fremhæver fire temaer, hvor det er vigtigt at sætte tidligt ind:

- 1 Byrum og samlingssteder**
Hvordan kan vores inde- og uderum invitere til, at vi taler sammen og møder nye mennesker?
- 2 Støtte i livsovergange**
Hvordan kan vi støtte mennesker, så de forbliver i fællesskaber eller kommer godt videre, når svære omstændigheder rammer dem?
- 3 Fællesskaber for alle**
Hvordan kan vi åbne byens fællesskaber op, så alle – også de, der er sårbare – får reel mulighed for at være med?
- 4 Naboskab og medborgerskab**
Hvordan kan vi som medborgere passe endnu bedre på hinanden ved at turde række ud til mennesker nær os?



Vi griner *ikke*
ad hinanden, men
med hinanden



Birgit Bunde og Inge Juul glæder sig til om mandagen. Der går de nemlig til seniorsvømning i Lyseng Svømmebad sammen med en flok glade pensionister. De er begge enige om, at skader og skavanker ikke bør holde nogen tilbage fra at melde sig på et af holdene i Aarhus, for der bliver altid taget hensyn, og det er en skånsom, men god motionsform.

Tekst og foto Beatrice Gamborg og Ida S. Aagaard

”Alle kan være med, synes jeg, netop hvis man har diverse skavanker,” siger Inge og fortæller, at hun startede til seniorsvømning i januar 2022. Hun startede, fordi hun havde betændelse i skinnebenet og gerne ville dyrke motion, der var skånsom for kroppen. Inge valgte at fortsætte med seniorsvømning efter betændelsen var væk, fordi hun var glad for motionsformen og for at være en del af holdet. På holdet mødte hun Birgit, som har været seniorsvømmer siden hun gik på pension. Hun fik det nemlig

anbefalet af en fra sit arbejde, og hun fortæller, at hun glæder sig til hver gang.

Hvorfor bevægelse i vand når man er senior?

Træningen er mere end bare plask i vand, og er for begge kvinder også en god måde at få overskud til alt det andet, der skal nås i løbet af ugen. For Birgit betyder det fx, at hun får mere energi til at hjælpe og besøge sin mor og børnebørn.

Foruden den ugentlige vandgymnastik mødes holdet en gang

i måneden og drikker kaffe sammen efter træningen. ”De andre år jeg har gået, har jeg mødtes med nogle af pigerne, hvor vi har spist frokost sammen og sådan noget,” fortæller Birgit. Hun nyder at kunne tale med andre i samme livssituation. Blandt sine medsvømmere gemmer sig guld både i form af gode råd og muligheden for at lukke luft ud blandt ligesindede.

En lettelse, da lægen sagde stop

De fleste kender til, at man nogle



gange skal spejde langt efter motivationen for at dyrke motion. Inge og Birgit mener, at det er afgørende



Alle kan være med, synes jeg, netop hvis man har diverse skavanker.”

at finde en motionsform, som man er glad for og synes er sjov. Ligesom de selv oplever det. Inge fortæller, hvordan hun tidligere har løbet, men siger, at ”jeg har hadet at løbe! Det var så fedt, den dag lægen sagde, at jeg ikke måtte løbe mere. Godt, tak,” griner hun.

Netop det, at vandgymnastik er en skånsom motionsform, ser de begge som en klar fordel. For dem betyder det, at man ikke skal være bange for at skade kroppen, og at man sagtens kan være med på trods af skader og skavanker.

Kom som du er

Birgit fortæller om en kvinde på holdet, som har en dårlig skulder og derfor ikke kan løfte skulder og arm særligt meget. ”Hun har lidt svært ved at svømme og kan ikke holde balancen, men hun kan sagtens være med til det her.” Sammenholdet til træningen betyder meget for, at alle føler sig velkomne. ”Der er ingen, der giver stilkarakter,” fortæller Inge og lægger vægt på, at uanset hvordan man ser ud, om man er vant til at bevæge sig eller har en skade, så kan man være med. ”Vi griner ikke ad hinanden, men med hinanden,” ler hun.

”Man bliver lynhurtigt en del af det” siger Inge, og begge fortæller, at de fra start har følt sig velkomne på holdet. De håber sådan, at man, selv hvis man føler sig usikker på sin krop, sin kunnen eller hvis motion føles uvant, at man giver vandgymnastik som senior en chance. Birgit har igennem årene set mange forskellige niveauer og folk af forskellige aldre, nogle er dårligt gående, kan ikke svømme så godt, er opererede, har stomi osv., og hvor alle har været glade for træningen.

Vi drikker også kaffe og spiser kage

Mange af holdene har været så glade for det fællesskab, de har, at deltagerne selv arrangerer hygge efter træningen. Her får de ofte en tår kaffe og en bid kage, frugt eller lignende og en god snak med hinanden. Det hold, Birgit og Inge går på, gør det en gang om måneden, hvor andre hold gør det oftere. ■



Er du pensionist over 65 år, så kan seniorsvømning i Folkesundhed Aarhus, Aarhus Kommune være noget for dig.



Seniorsvømning foregår i flere forskellige svømmehaller i Aarhus.



Træningen er en blanding af flere forskellige former for motion, men de foregår alle i vandet. Det kunne fx være vandgymnastik og Aqua jogging.



Selve undervisningen er gratis, og du skal selv købe entrebillet til svømmehallen.



Har du lyst til at stå for træningen, er det også muligt at være frivillig instruktør.



Vil du vide mere om træningen, vil du være frivillig eller vil du tilmelde dig, kan du kontakte Andrea på tlf. 41 85 51 29 mandage og onsdage fra kl. 13.00 - 14.00.

→ Du kan læse mere om seniorsvømning her:
folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/seniorsvoemning/



Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig høreklíník med egen ørelæge


Svært at høre det der bliver sagt?



Kenneth Kristiansen
Hørespecialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

Hørecenter Århus

Skejbycentret (Gratis )
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Værd at vide inden man skal have høreapparater

At finde en god høreapparatsleverandør kan være en svær opgave. Skal man vælge det offentlige, hvor der ingen egenbetaling er, men hvor ventetiden kan være op til et par år, eller skal man vælge en privat leverandør uden ventetid mod en vis grad af egenbetaling. Det kan være svært at vælge. Det er vigtigt at man vælger et sted, hvor man får uvildig og faglig korrekt rådgivning.

Mange høreapparatsproducenter har sine egne høreklinikker, hvor de naturligvis kun sælger deres egne produkter. De fleste uafhængige høreklinikker har ofte høreapparater fra flere af de store producenter. Det er vigtigt at man vælger en leverandør, hvor man kan være sikker på at få service i hele garanti perioden på 4 år - og allerhelst af den samme hørespecialist som har lavet høreprøve og tilpasning - så skal man ikke starte forfra hver gang - man får et personligt, trygt forhold til sin hørespecialist.

Mange værdsætter også at der tilbydes hjemmebesøg, hvis man skulle få brug for det. Som ved al anden behandling, handler det først og fremmest om, at der er et tillidsforhold mellem kunden og behandler.



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



Keld Brauner
Hørespecialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis )
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft



Anna Ancher: Syende fisker pige. 1900. Olie på lærred. Randers Kunstmuseum

Juletur til Fussingø Slot og Randers Kunstmuseum
Det seværdige Fussingø Slot byder på julemarked m.m.
Se kunstneriske mesterværker på Randers Kunstmuseum
Søn. 27. november - Turleder: cand.mag. Steen I. Hansen

Kultur X pressen Aarhus

KULTUR på TUR: TILMELD DIG – og FÅ NYHEDSBREVET:

www.kulturxpressen-aarhus.dk

Tlf. 2425 0665 / 2636 1975 - info@kulturxpressen-aarhus.dk

Forårstur til Kaj Munks præstegård i Veder sø – hvor han skrev "Den blå anemone".
Med fårehyrden på Lystbækgård. Hør om får, natur & uld og smag på specialiteter.
Lørdag 29. april 2023 - Turledere: Steen Ivan Hansen, cand.mag. i historie og
middelalderarkæologi og Merete Callesen, KulturXpressen Aarhus.



SEND EN PERSONLIG HILSEN

Vi kan alle gøre rigtig meget for at glæde andre, hvis vi hver især tager et lille skridt og rækker ud til nogen nær os. Det er filosofien bag GENLYD-postkortene, som du finder rundt omkring i Aarhus. Og i dette nummer af VITAL er der vedlagt et særligt julekort til dig.

Tekst og foto Lea Marie Fruergaard Grandt

Glæden ved at finde et kort i postkassen, som du måske ikke havde regnet med og tanken om, at en anden har tænkt på dig - og så til jul. Måske du allerede har en person i tankerne, der vil blive glad for et julekort? Med det vedlagte julekort kan du skrive en hilsen og glæde en nabo, familie, venner eller bekendte. Læs bare, hvilken forskel et kort kan gøre for en anden...

“

“Jeg har sendt julekort til både venner og familie, men også bekendtskaber og naboer, som jeg ikke kendte så godt i forvejen. Den ene nabo, vidste jeg, skulle være alene i julen, så der tænkte jeg, at hun nok ville blive glad for en hilsen. Så lagde jeg det i postkassen. Der gik et par dage, og så fik jeg faktisk også en hilsen tilbage. Det var jo rigtig hyggeligt og dejligt. Og specielt i de her tider, hvor man ikke rigtig får julekort eller personlige postkort mere. Det er bare ikke det samme at få en sms. Der synes jeg, at julekort er en rigtig fin måde at vise, at man tænker på hinanden.”

- Gerda

“Jeg arbejder på et plejehjem. Jeg vil hjælpe de ældre med at sende en hilsen til deres pårørende eller til deres naboer, som vil sprede glæde.”

- Christina, ergoterapeut i plejehjemmet Vejlbjgade

“Først skal de farvelægges, det kan de små hjælpe med. Så vil jeg skrive dem og dele ud til familie og venner. Jeg har også kollegaer, der er nye i byen og derfor vil blive glad for en hilsen.”

- Thomas



KOM OG SKRIV JULEKORT MED OS

GENLYD afholder tre julestuer i december, hvor du sammen med andre kan sidde og skrive julehilsener til venner, bekendte, naboer eller kollegaer. Julestemningen vil være i top, der er gløgg på kanden, og vi håber, du har lyst til at være med. Ses vi?

→ Folkehuset Beder

Byagervej 115, 8330 Beder
29. november kl. 13.30 - 15.30

→ Folkehuset Vestervang

Vestervang 16, 8000 Aarhus
1. december kl. 11.30 - 13.30

→ Folkehuset Sabro

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro
5. december kl. 13.30 - 15.30



GENLYD.

GENLYD er et initiativ i Sundhed og Omsorg, der handler om at skabe endnu flere fællesskaber i Aarhus.

genlydaarhus.dk



VEJEN TIL GODT NABOSKAB

Mange bor i kvarterer og opgange, hvor man ikke kender hinanden. Et godt naboskab kan gøre ens hjem mere trygt og man kan få hjælp, hvis man bliver syg eller noget går i stykker. Men hvordan får man gang i det gode naboskab?

Tekst Lea Marie Fruergaard Grandt

“Der er mange, som bor dør om dør og som savner nogen at snakke med, gå en tur eller drikke kaffe med,” fortæller Dorte Pedersen, Beboerkonsulent i AL2bolig. “Heldigvis kan alle gøre noget for at styrke naboskabet i ens område og gøre dagligdagen både sjovere og hyggeligere. Små tiltag kan gøre en stor forskel, både for dig selv og dine naboer.”

Dorte Pedersen har 6 gode naboråd, som du kan lade dig inspirere af.

1

Byd tilflyttere velkommen

Lav fx en ordning i opgangen eller i kvarteret, hvor nye bliver budt velkommen med en blomst eller chokolade. Så får man budt velkommen og sat ansigt på hinanden, og så er det meget nemmere at række ud til hinanden efterfølgende.

2

Lån hos naboen

Førhen lånte man en kop sukker af sin nabo, hvis man løb tør. Nu har butikkerne hele tiden åbent, men i virkeligheden er det vigtigt, at vi engang imellem låner en kop sukker. Vi skal huske at række ud til hinanden, for det er ud af de små møder, at det gode naboskab vokser.

3

Lav traditioner

Lav traditioner med dine naboer fx vejfest, drik julegløgg eller lav fællesspisning sammen. Så ved alle naboerne, at der er noget, man plejer at gøre og på den måde sikrer man fælles oplevelser i ens kvarter eller opgang.

4

Arranger aktiviteter

Hvis du gerne vil lære dine naboer bedre at kende, så gå sammen med en anden og inviter på kaffe eller en onsdags gå-tur. Accepter, at det ikke nødvendigvis er alle, der vil være med. Men for dem der vil, kan det gøre en kæmpe forskel – og for dig selv.

5

Fælles lokaler

Hvis du ikke har mod på at invitere folk hjem så brug de nærliggende fælles lokaler til at mødes, fx et fælleslokale i boligforeningen, det lokale Folkehus, bylivshus eller bibliotek. På den måde styrker I både naboskabet og jeres fælles kendskab til lokalområdet. Du kan se en oversigt over alle folkehuse på side 38.

6

Puljer

Du/I kan også søge puljer, der støtter fællesskabende initiativer. I Aarhus Kommune findes flere puljer, og hvor du/I kan få støtte til fx fællesspisninger, krea-klubber eller opstart af fællesskaber. Det er motiverende at få støtte til ens idé, og det behøver ikke at være svært at søge penge.

Når livskriser skaber **stærke** **venskaber**

I foråret 2020 fik Pia Knudsen en frygtet besked: Ligesom sin bedstefar, far og bror har hun demens. Hun fandt sin livline i DemensHjørnet og Demensfællesskabet Østjylland, hvor hun sammen med andre med demens har fundet sig nogle af sine stærkeste venskaber.

Tekst Maria Fast Lindegaard

Foto Michael Drost-Hansen





“

Der var ingen, som ville ansætte mig med en demenssygdom på skrift. Det var det hårdeste. For jeg har altid klaret mig selv, altid elsket mit arbejde som lærer, og jeg var god til det.”

“Kort efter jeg lærte, at jeg har alzheimers, blev jeg fyret. Jeg blev sygemeldt, men for mig var det en dejlig tid. Det var under Corona-nedlukningen, og de fleste af mine venner gik hjemme og havde god tid. Men da landet åbnede op igen, og de kom tilbage på arbejdet, blev det barsk. Jeg fandt virkelig ud af, at når du er syg, så er du syg. Det er enten eller.”

“Der var ingen, som ville ansætte mig med en demenssygdom på skrift. Det var det hårdeste. For jeg har altid klaret mig selv, altid elsket mit arbejde som lærer, og jeg var god til det. I stedet sidder jeg pludselig hjemme i sofaen, mens jeg kan se mine venner fortsætte ud over stepperne, gøre karriere og have et fedt liv. Enten er man ude og har gang i den, eller også er man ingenting. Det rammer mig nu.”

En livline

“Jeg er heldig, at jeg har fællesskabet i DemensHjørnet. Jeg er her tre gange om ugen, hvor vi træner sammen. Først én times fysisk træning og så én times kognitiv træning. Og om eftermiddagen mødes vi i Demensfællesskabet. Her snakker vi, og andre gange mødes vi på Folkestedet for at høre musik, eller vi spiser sammen og går i biografen.”

“Det er en livline, for det er ligesom det eneste, jeg har. Jeg troede, og jeg ved godt det lyder dumt, at det var nogle tabere, der havde demens. Men så mødte jeg fem dejlige mennesker, som også havde demens, men som alle var veluddannede, veltalende og villige til at få mig ind i deres fællesskab. Det var de sødeste og dejligste mennesker, jeg nogensinde har mødt, og vi kunne tale om alt, grine, græde og støtte hinanden. Jeg havde jo aldrig før snakket med nogen, der havde demens, ja udover min far og bror. Men det er dét, et fællesskab kan; at have nogle ligesindede, der er lige

så følsomme og i samme situation som jeg. Det er guld værd.”

“Jeg oplever, at her tager vi os tid til hinanden. Vi er jo mennesker, selvom vi mister os selv. Og vi har også brug for kærlighed, nærhed og samtaler, selvom det ikke kan være som før. Vi bruger hinanden til at tale om de svære ting.

Alt det, jeg ikke kan tale med min datter eller venner om, fordi de ikke ved, hvordan det føles, de har ikke mærket det på egen krop. Nogle husker på én måde, og andre glemmer på en anden, men fornemmelsen af lige pludselig at være helt alene, være et andet sted og på vej til at dø, den har vi tilfælles her.”

Et rigtigt menneske

“Man siger, at demens er de pårørendes sygdom, men jeg har ikke rigtig nogen pårørende. Mine børn bor langt væk, og jeg har ingen kæreste. Jeg synes ikke, at jeg kan tilbyde en kæreste at blive kæreste nu, der hvor jeg er. Så jeg er bange for, hvad der skal ske. I stedet har jeg fællesskabet her i huset.”

“Jeg føler mig normal, når jeg kommer i DemensHjørnet og Demensfællesskabet. Jeg glemmer, at jeg har demens, for det er så nemt at være her. Det er trygt. Det er livgivende, ja livsforlængende. Her bliver jeg ikke behandlet som en syg, men som én, der kan noget. Her tager andre sig af mig, og de kærer sig for mig. Det er ligesom at være et rigtigt menneske.”



“Alligevel føler jeg mig ikke som et rigtigt menneske, for jeg er ved at dø. Jeg har set konsekvenserne af demenssygdommen og haft den så tæt inde på livet med min far og brors død. Jeg ved, hvad der sker.”

“Sygdommen kommer til at æde min hjerne lige så stille. Den gør, at jeg ændrer mig. Min personlighed kommer til at forsvinde lige så stille. Jeg bliver en skal af mig selv. Og det værste er, at jeg intet kan gøre ved det. Min far var jordens sødeste mand, men han ændrede sig fuldstændig. Han blev grim. Talte grimt. Han blev så ulykkelig. Han var vant til at gå ture, men da han kom på et lukket plejehjem, måtte han ikke gå ud. Så når jeg gik efter et besøg, så hamrede han på døren, græd og ville ud, og han troede, at personalet stjal fra ham, fordi de lagde hans tøj på plads i skuffen. Det er jeg bange for at blive til.”

Husk at leve livet

“Jeg er sikker på, at jo mere jeg træner, jo mere jeg ser andre mennesker, jo mere glad jeg er, jo længere tid går der, inden jeg bliver mere syg. Det bliver jeg nødt til at holde fast i. Jeg kan godt lide tanken om at gøre noget for min hjerne, for det forhaler sygdommen. Jeg elsker at løse de hjerneopgaver, som vi får. Det er sjovt, og jeg er vildt god til det. Nogle gange er det mod hinanden, nogle gange med, og andre gange hver for sig. Og jeg har simpelthen aldrig været i så god fysisk form, som jeg er nu. Det er så fedt at mærke.”

“Fællesskabet og træningen gør, at jeg ser mere positivt på fremtiden. Når jeg er her, har jeg ikke tid til at tænke på, at jeg skal dø. Jeg forsøger virkelig at være i nuet. For du skal huske at leve livet. Gøre det, du har lyst til. Det øver jeg mig virkelig i. Jeg vil så gerne ud og rejse, inden jeg forsvinder. Det er jeg ved at se på, om kan lade sig gøre. Men ellers vil jeg egentlig bare gerne leve livet.” ■

“

Det er dét, et fællesskab kan; at have nogle ligesindede, der er lige så følsomme og i samme situation som jeg. Det er guld værd.”



Myte: Demens er arveligt

Demenssygdomme er som hovedregel ikke arvelige. Genetiske faktorer har betydning, men i et komplekst samspil med andre faktorer. Eksempelvis er 1-2 % af alle tilfælde af Alzheimers sygdom direkte forårsaget af en specifik genetisk mutation. 60 % af alle tilfælde af demens er Alzheimers sygdom.

DemensHjørnet er for alle

DemensHjørnet er et hus for alle aarhusianere, som gerne vil vide mere om demens. Har du demens, mistanke om demens, er du pårørende eller har du spørgsmål om sygdommen, så står demensfaglige rådgivere, socialrådgivere og psykologer klar til at rådgive, vejlede og støtte.

DemensHjørnet tilbyder rådgivning til dig, der er familie, nabo eller ven til en demensramt, er ansat i sundhedsvæsenet eller bare gerne vil vide, hvordan demens påvirker menneskers liv og hverdag. Særligt til pårørende tilbyder DemensHjørnet pårørendeundervisning, pårørendegrupper og psykologsamtaler.

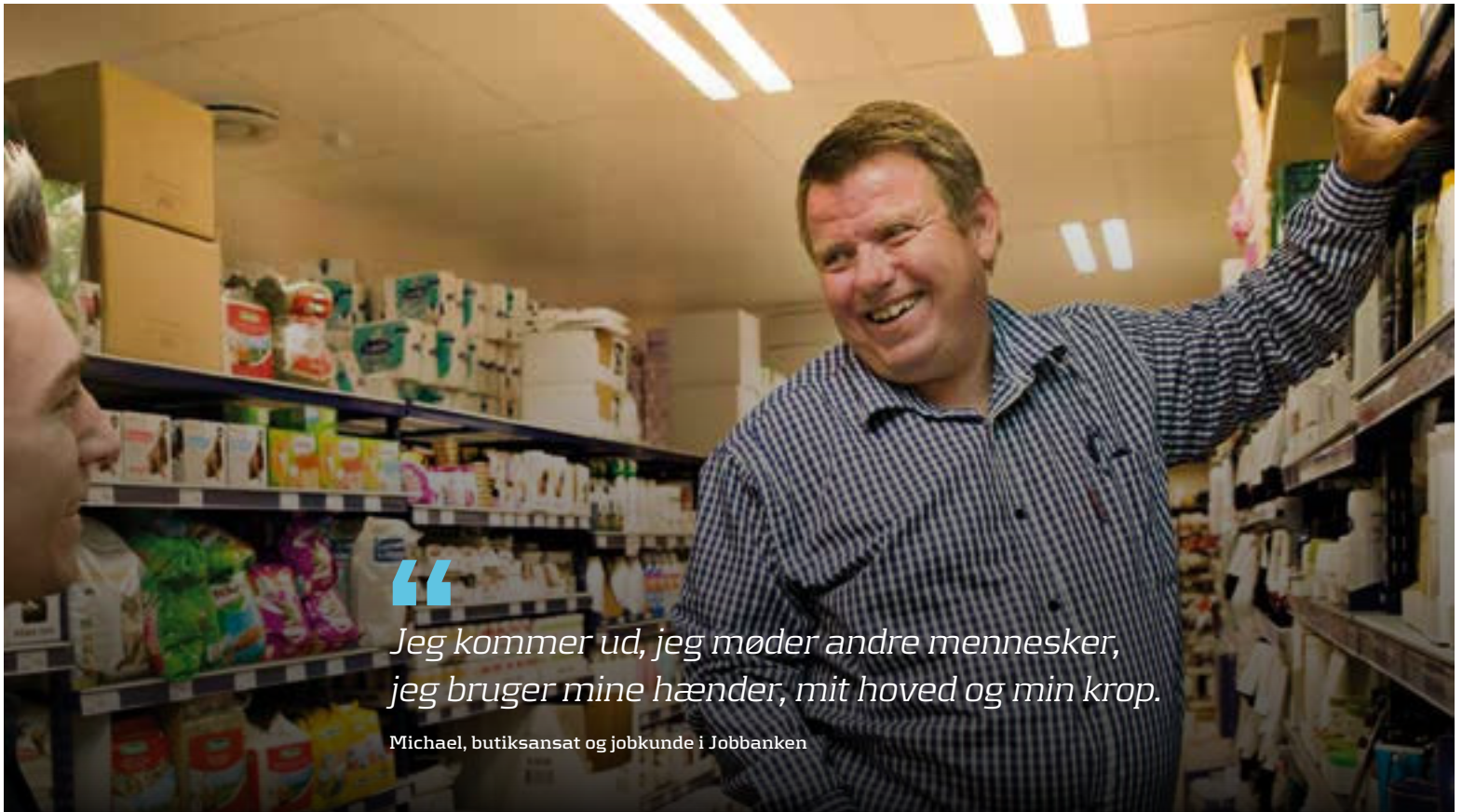
Vi tilbyder træning til dig, der er under udredning for demens eller har en demensdiagnose og er i en tidlig fase. Vi tilbyder træning, der styrker både krop og hjerne og dermed dig selv i en hverdag med demens.

→ Kontakt os:

DemensHjørnet
Ceres Allé 13
8000 Aarhus C

Tlf.: 87 13 19 37 (man-fre kl. 9.00-16.00)

Mail: demenshoernet@mso.aarhus.dk
demenshoernet.aarhus.dk



*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



FAVNEDE FOLKEHUSE FÆLLESSKABER

Folkehusene blomstrer. Flere og flere får øjnene op for de mange muligheder og fællesskaber, der er at finde i deres lokale folkehus. Kom med på besøg i fire meget forskellige fællesskaber - og tag et smut hen i dit lokale hus og se, hvad det byder på.

Tekst og foto Camilla Wæver Steskow

KVINDEGRUPPEN ROSENKNOPPERNE

Den fjerde mandag i måneden mødes 35 kvinder fra 60 til 90 år i kvindegruppen Rosenknopperne, hvor de griner, snakker og bliver klogere sammen. De er enten på tur eller mødes i Folkehuset Skødstrup til frokost og foredrag.

Tovholder Kirsten Thygesen og medlem af planlægningsgruppen Hanne Jakobsen fortæller: "Når vi er på tur, spiser vi frokost sammen og får altid en rundvisning med guide. Det får vi meget ud af. En gang var vi i Aarhus Teater, hvor en tidligere skuespiller viste os rundt og charmerede alle de ældre kvinder. Det havde vi en masse sjov ud af. Vi har også været på Kvindemuseet, i Domkirken, på Sostrup Slot og en masse andre spændende steder."

Når Rosenknopperne mødes i Folkehuset Skødstrup, tager et hold sig af borddækningen og uddeler bordkort tilfældigt, så der aldrig er faste pladser. Gruppen synger sammen, spiser frokost, bliver beriget med et foredrag eller anden underholdning og hygger sig med kaffe, småkager og en masse snak og grin. Gruppen er en blandt fire kvindegrupper i Folkehuset Skødstrup, og alle er de med til at styrke netværket blandt kvinder i lokalområdet.

- **Hvem:** Kvinder
- **Hvor:** Folkehuset Skødstrup
- **Hvornår:** Den fjerde mandag i måneden
- **Kontakt:** Kirsten Thygesen tlf.: 23 49 81 13
Mail: Kirsten.thygesen.42@gmail.com

HYGGELIGE MADLAVNINGSHOLD

At mødes om mad kan noget særligt, og at mødes om madlavning er blevet et af månedens højdepunkter for 22 mænd og kvinder i det nordlige Hasle. Ægteparret Jørn og Hanne Laursen står for den praktiske koordinering, men gruppen er fælles om at udvælge retter, og de, der kan, skiftes til at købe ind. Maden bringes til Folkehuset Toftegården, hvor nogle tilbereder dagens middag og dessert i køkkenet, mens andre dækker bord. En typisk madlavningsaften starter kl. 17 og slutter senest kl. 22, når der er blevet spist, snakket, hygget og vasket op.

"De fleste af os er i 70'erne, og det ældste medlem er 92 år. Vi sørger for at fordele opgaverne, så alle kan være med og hygger sig. Og vi får altid snakket en masse. Mange af os er gamle bekendte, der har haft børn, der er vokset op sammen. Vi har fået genskabt kontakten til hinanden gennem spiseklubben. Det er utrolig hyggeligt," fortæller Jørn og Hanne.

Selvom mange kender hinanden fra lokalområdet, er der også nye ansigter, og der tages godt imod alle. Det er vigtigt, at spiseklubben er et rart sted at være. Flere enlige har fundet vej til klubben og sætter stor pris på samværet omkring madlavning og borddækning.

Klubben er et af to madlavningshold i Folkehuset Toftegården, og klubben søger midler fra GENLYDs pulje, så deltagerprisen kan holdes i et niveau, hvor alle kan være med.

- **Hvem:** Alle
- **Hvor:** Folkehuset Toftegården
- **Hvornår:** Den tredje tirsdag hver måned
- **Kontakt:** Jørn Laursen tlf.: 21 21 95 70
Mail: februarvej40@gmail.com





MANDEGRUPPEN SENIORMÆND 8250

Hver anden tirsdag vrimler det med mænd i Folkehuset Skæring, når Seniormænd 8250 tropper op kl. 12. Gruppen har 59 medlemmer, og hvert medlem får en tilfældig plads fra gang til gang, så alle lærer hinanden at kende. De starter med en sang, og flere fra gruppen kan spille klaver til. Dernæst er der frokost, kaffe og småkager efterfulgt af foredrag i huset eller en tur ud af huset. Det sker også, at programmet byder på en heldagstur til Gl. Estrup, Hvidsten Kro, Grønnegård Savværk, Ebeltoft Bryghus og andre spændende destinationer. En fast tradition er desuden sommerfesten, hvor påhæng er med til en hyggelig frokost og musikalsk underholdning.

FÆLLESSPISNING FOR ALLE

Børnelatter og samtaler om gamle dage er noget af det, der fylder i caféen i Folkehuset Solbjerg, når der er fællesspisning på programmet den anden tirsdag i måneden. Her disker caféen op med lækre, sæsoninspiredede retter, og mellem 70 og 80 gæster fra 0 til 100 år fylder lokalerne til en almindelig fællesspisning.

Særligt populær er fællesspisningen i november med Mortens Aften tema, hvor der er and med det hele. Her bliver fællesspisningen holdt over to aftener for at imødekomme den store efterspørgsel. Folkehusets brugerråd, der er værter ved fællesspisningerne og hjælper med mad, servering og opvask hver gang, er trætte efter sådan to dage, men smilene på læberne og historierne om glade gæster er ikke til at tage fejl af.

”Det er dejligt at møde så mange fra lokalområdet til vores fællesspisninger, og nogle tager også familie med andre steder fra. Sidst havde vi en familie med fire generationer samlet, da en ny beboer i ældreboligerne havde taget hele sin familie med. Det kan noget særligt. Og alderspræsidenten, som vi desværre ikke har hos os mere, var en kvinde på 101 år. Så vi favner de mindste til de ældste, og vi gør meget ud af, at alle skal føle sig velkomne,” fortæller formand for brugerrådet Jens Laursen Pind.

- **Hvem:** Alle
- **Hvor:** Folkehuset Solbjerg
- **Hvornår:** Den anden tirsdag i måneden
- **Kontakt:** Gitte Kam, caféansvarlig tlf.: 21 34 52 24
Mail: gidk@aarhus.dk

”Medlemmerne holder meget af at komme til vores møder. Det er berigende at få en snak med personer fra andre erhverv og områder i Egå, og man kommer til at kende mange og holde hovedet i gang. Den ældste bliver 90 i år, og ellers er vi fra 66 år og opefter,” fortæller Finn Petersen, der er tovholder for gruppen.

Seniormænd 8250 har eksisteret siden 2015 og er en af to mandegrupper i Folkehuset Skæring. Gruppen har til formål at danne netværk, styrke venskaber og være platform for, at medlemmerne kan inspirere hinanden, dele livserfaring og holde hovederne friske med nye oplevelser og ny viden.

- **Hvem:** Mænd
- **Hvor:** Folkehuset Skæring
- **Hvornår:** Hver anden tirsdag kl. 12
- **Kontakt:** Finn Petersen tlf.: 60 14 15 42
Mail: finn8250@gmail.com





FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Christiansbjerg
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

Se mere på folkehuse.aarhus.dk
Tlf. 87 13 16 00 | civilsamfund@mso.aarhus.dk

Få et bedre kredsløb og en sund og forbedret søvn med MAGNOFLEX® magnetterapi

Grundlæggende drejer magnetfeltterapi sig om, at kroppen tilføres mere energi. Behandling med magnetfelter kan blandt andet medvirke til at forbedre kroppens iltoptagelse, øge blodcirkulationen, forbedre kredsløbshastigheden, opløse smerteblokader og minimere muskelspændinger. Magnetfelterne reparerer ikke, men understøtter derimod menneskets selvlægende kræfter.

KÆMPE RABATTER

på topmadrasser, magnetpuder og magnetbandager, der vil hjælpe mod:

- Smerter, kramper, uro og hævelser i benene
- Tunge og trætte ben • Dårlig nattesøvn • Kolde hænder og fødder
- Sår på ben/fødder • Muskel- og ledsmerter • Rygproblemer
- Kramper om natten • Spændingshovedpine • Forhøjet blodtryk
- Følger af diabetes • Arbejds- og nedslidningsskader • Tendens til blå mærker
- Smerter fra åreknuder

Topmadrasser

90 x 200 cm **Før 4.279,- NU 2.995,- SPAR 1.284,-**
140 x 200 cm **Før 5.707,- NU 3.995,- SPAR 1.712,-**
180 x 200 cm **Før 7.136,- NU 4.995,- SPAR 2.141,-**

Magnet pude

60 x 63 cm **Før 1.421,- NU 995,- SPAR 426,-**
Puden med magneter er til dig der ønsker afspændning i skuldre, nakke og hoved. Puden indeholder magnetterapi, der påvirker dit blod mest muligt og derved giver et bedre velbefindende.

Magnetbandager Fremmer helingsprocesser, forbedre kredsløb og virker forebyggende



Skulderbandage

Til ledgigt, sportsskader, forstuvninger, hævelser.
Indeholder 4 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 999,-
NU KUN 699,-**

SPAR 300,-



Knæbandage

Til smerter, spændinger og skader i knæet.
Indeholder 4 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 856,-
NU KUN 599,-**

SPAR 257,-



Håndledsbandage

Til smerter, skader omkring håndledet.
Indeholder 3 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 713,-
NU KUN 499,-**

SPAR 214,-



Nakkebandage

Til muskelspændinger, migræne, hovedpine.
Indeholder 8 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 999,-
NU KUN 699,-**

SPAR 257,-

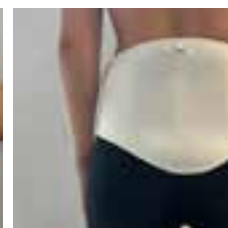


Ankelbandage

Til kolde fødder, ømme og stive led mm.
Indeholder 3 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 856,-
NU KUN 599,-**

SPAR 257,-



Lændebandage

Til stivhed i ryggens og lændens led og muskler.
Indeholder 2 magneter med 780 Gauss hver.

**FØR kr. 1.141,-
NU KUN 799,-**

SPAR 342,-

Magnet-bandagerne virker først og fremmest ved, at de forbedrer blodcirkulationen og blodets evne til at transportere ilt. Dette vil vil kunne mærkes ved, at området omkring bandagen bliver behagelig varm, og en let prikkende/snurrende fornemmelse kan forekomme i starten.

Bestil din magnettopmadras eller bandager på tlf. 2924 5099 eller på www.magnocare.dk

Ring og bestil

2924 5099

Hverdage kl. 8-22
Weekend kl. 9-18

Leveres
direkte til din
hoveddør

Tysk kvalitet!
Over 1 mio. solgte
i Tyskland.

UDSALG



Hjertevarme hos

Café Parasollen

Café Parasollen i Viby er et sted med hjertevarme og rummelig menneskeforståelse. Veyis er 41 år og førtidspensionist, og han er kommet som fast gæst i over 20 år.

Tekst og foto Anja Ziegler

Veyis kommer i Café Parasollen for at være sammen med andre.

”Jeg læser dagens avis, snakker med andre, deltager i aktiviteter, får lidt input i hverdagen,” fortæller Veyis og fortsætter: ”Det skubber ens dagligdagsproblemer væk, og man mærker, at man ikke er alene om det. Her er plads til alle, og alle bliver modtaget ens, uanset om man stammer, er syg eller har anden etnisk herkomst. Alle kan få

lov til at finde den rette hylde, hvor de selv synes, de passer ind.”

Alle er velkomne

På Café Parasollen er alle velkomne, men deres hjerte banker særligt for ensomme mennesker med psykiske sårbarheder eller diagnoser. Malene Jørgensen, som er ”madmor” og daglig leder af køkkenet, fortæller, at der kommer mange forskellige mennesker og i alle aldre. Det svinger fra 30-årige til en på 96.

”Han kom ind for at få en kop kaffe og en snak efter en cykeltur en dag, og så blev han hængende,” fortæller Malene Jørgensen.

Man kan være i caféen hele dagen hver dag, nogle få timer en gang imellem eller blot komme for at spise eller få hjælp. Malene Jørgensen fortæller, at mange kommer for at lave kreative ting eller andre aktiviteter. Man kan fx spille brætspil, dart, bordtennis, petangue og strikke på bestemte ugedage. I Solstrålen kan man få

ro og evt. fordybe sig i kreative sysler.

”Her kan man også sidde, hvis det bliver for meget i caféen,” fortæller Malene Jørgensen. ”Der kommer 40-90 gæster hver dag, så det kan godt føles som en banegård i caféen nogle gange. Men så kan man trække sig tilbage til Solstrålen.”

Derudover kan man også få hjælp til at komme på fode igen, komme til læge eller borgerservice, få hjælp til konfliktmægling, økonomien og retshjælp.

Populære arrangementer

Parasollen laver mange ture og arrangementer ud af huset, som biografture, gåture eller en overnatning i en lejr.

”Ture og arrangementer er meget populære, så der skal man holde sig til, hvis man vil nå at komme med,” fortæller Malene Jørgensen.

Oven på et skab i caféen står en masse flotte pokaler. Malene Jørgensen



Veyis, 41 år
Fast gæst i over 20 år

sen fortæller, at det er pokaler, som gæsterne har vundet til den årlige cafédyt. Café Parasollen er en del af KFUM's Sociale Arbejde, og hvert år arrangerer KFUM en dag, hvor alle deres caféer kan dyste i alt fra badminton til petangue og rummy cup.

De pokaler, man vinder, må man tage med hjem, men alle Parasollens gæster har ladet deres pokaler stå i caféen.

"Det er jo stamgæster vi har," fortæller Malene Jørgensen. "For mange af vores gæster er vi primære kontaktpersoner, fordi de ikke har andre. Vi er primære hjem for mange og det netværk, de ellers ikke ville have."

En stor familie

Veyis kommer som gæst i Parasollen hver dag, men han arbejder også i caféen.

"Under coronaen var caféen lukket, og så ville jeg gerne hjælpe Allan (daglig leder) og Malene og være med til at gøre en forskel," fortæller Veyis. "Så gik det slag i slag, og til sidst blev jeg ansat."

Veyis kan godt lide at arbejde i Café Parasollen, og han mener også, at han kan bidrage med sine erfaringer:

"Jeg har selv oplevet meget, jeg blev tvangsfjernet og har boet på børnehjem. Jeg fik ikke kærlighed og omsorg som barn og kan nemt sætte mig ind i de andres situation. Når man selv er en person med ar på sjælen, så er det rigtig godt at kunne gøre en forskel over for andre."

Det bedste ved Café Parasollen er, at alle er der for hinanden.

"Vi er én stor familie," fortæller Veyis. "Alder gør ikke noget, vi er der for hinanden og støtter hinanden. Hvis der er nogen, der ikke

har været her nogle dage, så går vi forbi, hvor han bor eller ringer for at tjekke, at han er ok."

Veyis kender alle gæsterne rigtig godt. Han besøger dem også i fritiden og hjælper nogle af dem, der er oppe i årene med praktiske ting.

"Det her sted er alt fra at servere omsorg og kærlighed til at sætte billeder op."

Bare kom

Veyis vil helt klart anbefale andre ensomme eller interesserede at komme i Café Parasollen.

"Da jeg opdagede stedet, var jeg selv lidt skeptisk. Men så gik jeg ind, fik en kop kaffe, læste dagens

avis og kunne mærke varmen, den gode stemning og rummeligheden. Så kom jeg igen dagen efter og til sidst blev det nærmest et fix, hvor jeg bare skulle herhen hver dag, for ellers blev jeg urolig."

Malene Jørgensen forsikrer desuden, at alle der dukker op bliver taget godt imod:

"Hvis man har lidt svært ved at træde ind ad døren, kan man også ringe og lave en aftale om at blive taget imod. Vi byder alle nye velkomne og hilser på alle ved navn, ingen bliver overset her." ■

Café Parasollen

- Et alkoholfrit mødested, der har eksisteret siden 18. maj 1994.
- Formålet er at tilbyde fællesskab til ensomme eller udsatte mennesker, der har det svært i livet.
- Alle er velkomne, men må gerne have et misbrug, men man skal behandle hinanden ordentligt.
- En del af KFUM's Sociale Arbejde og bygger på folkekirkens værdier om at tage hånd om vores næste.
- Der er ansat socialrådgivere, en cafépræst og cirka 35 frivillige er tilknyttet stedet. Derudover kan man komme i praktik som pædagog og socialrådgiver eller i virksomhedspraktik og ressourcetiløb.
- Find os på Grundtvigsvej 4, 8260 Viby J.



Link til hjemmeside

Har du talt med dit *voksne barn* om døden?

Af Per Bent Larsen

Da jeg var ung forælder i 1980'erne og 90'erne, var der et succesfuldt udsagn, der skabte debat i forældre-kredse med titlen: "Har du talt med dit barn i dag?" Det fik dengang mange af os forældre til at stoppe op og få fokus på børns trivsel. Derfor vil jeg gerne med dette indlæg være med til at sætte fokus på, at vi som gamle forældre får snakket med vores voksne børn om døden.

Jeg er sorggruppeleder for unge i Folkekirken, og i det arbejde har jeg ofte mødt unge, som pludseligt har mistet deres kære uden forudgående sygdom. Det gør hver gang stort indtryk på mig at møde unge, der ikke fik sagt farvel, snakket om deres gensidige kærlighed og den store betydning, som afdøde har haft for den unge.

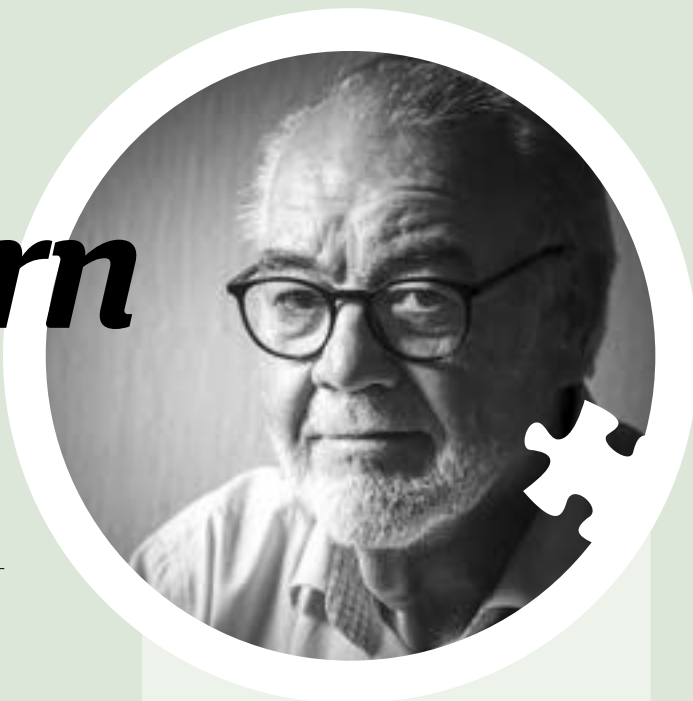
Jeg er derfor kommet frem til, at vi gamle har et særligt ansvar for i fredstid (når vi ikke er livstruende syge) at snakke med vores børn og store børnebørn om, at vi skal dø, at alle skal dø.

Vi har nu i min familie afholdt denne samtale med megen gensidig refleksion, grin, taknemmelighed og også en del tårer. Reaktionen, som er udtryk for den kærlighed, vi har til hinanden.

Det har været en rigtig god oplevelse, som vi alle nu har som ballast i familien, og vi gamle i vores alderdom. Vi er bevidste om, at vi selvfølgelig ikke undgår sorgen.

Jeg håber derfor at kunne skabe tanker om dette svære og vigtige, uundgåelige faktum: Vi skal alle dø og hvordan, hvad vil jeg gerne have der skal ske omkring min død?

Så ja, jeg har talt med mit voksne barn om, at jeg skal dø.



Vi har fortalt, aftalt og snakket om:

- Hvad vi tænker om døden, at vi skal dø.
- Den kærlighed, vi i familien, forældre, børn, svigerbørn og børnebørn har til hinanden og de værdier, vi har og lægger vægt på.
- Hvordan vil vi gamle bo og hvilken hjælp, vi får brug for i vores sidste tid.
- Hvordan vi vil begraves eller bisættes, hvilken præst og kirke eller anden form. Gerne forhåndsftaler, når tiden nærmer sig.
- Valg af bedemand og gerne forhånds-aftale, når tiden nærmer sig.
- Mindesammenkomst.
- Gravsted, gravsten eller andet sidste hvilested.
- Hvordan skal vores arv fordeles. Herunder testamente, fremtidsfuldmagt og stillingtagen til genoplivning ved hjertestop i kritisk helbredstilstand.

Virkelighedens Georg Gearløs hedder Jørn



Allerede fra barnsben spottede Jørn Bundsgaard Johansen løsninger, hvor andre så benspænd. Men med ét gik den naturlige interesse for at opfinde fra fornøjelse til nødvendighed, da hans tilværelse tog en dramatisk drejning i starten af hans voksenliv.

Tekst og foto Kirsten Skadhede

Hos den lokale frisør i Haderslev lå det nyeste Anders And blad på bordet, hver gang Jørn Bundsgaard Johansen blev klippet som barn i 1950'erne. I frisørstolen blev de farverige tegneserier nærstuderet og begejstringen var særlig stor, når Georg Gearløs, den excentriske opfinder fra Andeby, fra tid til anden optrådte med sine hjemmebyggede rumraketter, tidsmaskiner og sandwichsmøreapparater.

Opfinderen

Den i dag 68-årige pensionerede speciallærer blev født året efter, at Georg Gearløs havde sin debut i bla-

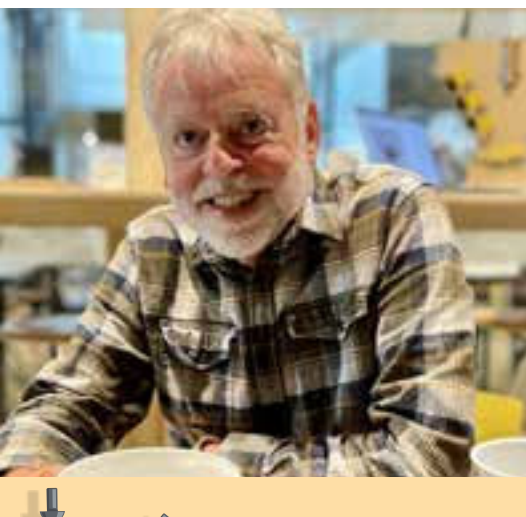
det i 1953, og som Jørn med et smil bemærker:

”Georg Gearløs blev ligesom til sammen med mig.”

Og de to har da også én afgørende ting tilfælles: møder de en udfordring, søger de en løsning.

Jørn har hele sit liv fundet på. Opfindsomheden kommer dog ikke fra fremmede. Jørn voksede op som enebarn i et sandt opfindermiljø med kreative idémagere klatrende i stamtræet. Moderen var lærer og udviklede en pædagogisk tavlelineal til sine elever. Jørns far var sløjd-uddannet med hænderne skruet rigtigt på, og både Jørns onkel og farbror levede af at være opfindere.





”Jeg er ude i noget, som trækker spor til min fortid. Vi har ligesom stået på skuldrene af hinanden,” fortæller Jørn.

Afgørende livsændring

Som 25-årig læste Jørn arkæologi, men under en udgravning opstod en voldsom brand. Ulykken fik alvorlige følger for Jørn, som, den dag i dag, lever med en kunstig hofte og en venstre hånd, der kun fungerer som støttehånd. Jørns handicap betyder, at han i dagligdagen har brug for hjælpemidler, som kan betjenes med én hånd, og selvom han på mange måder har vænnet sig til livet med et handicap, er det ofte en udfordring at finde redskaber, som matcher hans behov.

Dette slår dog ikke den autodidakte opfinder ud. Faktisk kan han slet ikke lade være med at finde på løsninger:

”Det er nødvendigt for mig at kunne klare mig selv i hverdagen. Jeg kan ikke undsige mig mit handicap, men i stedet for at lade mig slå ud, finder jeg på skræddersyede løsninger, der gør mig mere selvhjulpne og hvor jeg ikke på samme måde bliver mindet om mit handicap.”

Rehab Lab

For Jørn, der bor alene, er opfindsomheden altså både et spørgsmål om overlevelse og livsstil, og han bruger nu de fleste af sine vågne

timer på at opfinde, videreudvikle og finpudse sine mange idéer:

”Det er svært for mig helt at slippe, og jeg kan vågne om morgenen og tænke; hov, dér var en løsning.”

I hjemmet i Højbjerg har han derfor indrettet et lille værksted i køkkenet, så han kan afprøve nye idéer. Værkstedet er endda mobilt, så det kan rykkes ud i haven, når solen skinner. Et andet sted, hvor Jørn udvikler og realiserer sine idéer, er i værkstedet Rehab Lab på Dokk1. Her kan alle med funktionsnedsættelser komme ind fra gaden og få hjælp til at designe og 3D-printe specialtilpassede hjælpemidler til dagligdagsbrug.

Jørn er i flere år kommet fast i værkstedet, hvor han får sparring på sine mange projekter:

”I Rehab Lab kan jeg eksperimentere og få en fornemmelse af, hvordan tingene skal tilpasses, så de fungerer i praksis. Det sker i samspil med fagpersoner, og vi går lynhurtigt fra idé til færdigt produkt. Det sker tit, at jeg kommer ned med én idé og går hjem med to nye.”

Se mulighederne

Mulighederne er således mange, når man går til verden med et nysgerrigt blik, og det er tilfredsstillende for Jørn at opdage nye veje, som gør livet med et handicap lettere - både for sig selv og for andre. Jørn deler nemlig gerne sine designs med



andre, som, pga. fx gigt, Parkinson eller andre funktionsnedsættelser, har brug for lignende hjælp i det daglige.

Det er dog vigtigt for Jørn at understrege, at selve opfinderkunsten er for alle, og at det mest af alt handler om at lære at stoppe op og spotte ens problemer - om det er skjorteknappen eller lynlåsen i dynebetrækket, der driller.

”Du behøver ikke opfinde den dybe tallerken, for måske er det bare små tilpasninger, der gør hverdagen lettere. Jeg er muligvis hjulpet på vej af min baggrund, men det er muligt for enhver at blive mere uafhængige ved at begynde at spotte de ting, som irriterer i hverdagen og så få hjælp til at finde en løsning.” ■



AppsCafé

Hver onsdag kl. 10-12 og torsdag kl. 13-15 kan du få hjælp til det digitale i DokkX-mødelokalet på Dokk1, niveau 2.2.

Gratis - bare mød op



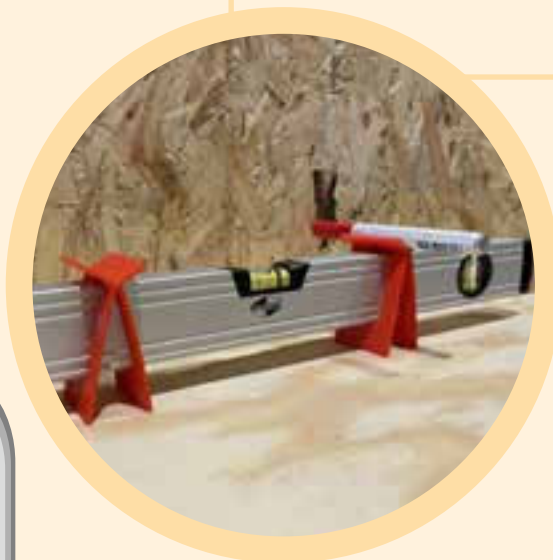
Flaskeåbner

En flaskeåbner designet til lettere at kunne åbne flasker med skruelåg, hvis man fx har fingerskader eller mangler styrke i sine fingre.



Gratis printede gadgets

Men hvad kan du egentlig få printet af hjælpemidler til dagligdagen hos Rehab Lab på Dokk1? Her kan du se en lille del af udvalget, som Jørn har været med til at udvikle.



Klemme til vaterpas, "Wishbone"

Jørn Bundsgaard Johansens eget design og et redskab, der gør, at han kan måle og afsætte punkter med et vaterpas i én arbejdsgang - eksempelvis, når han skal hænge billeder op.



Vognmønt

Vognmønt med håndtag, der gør det lettere at få greb om. Kan bl.a. bruges af folk med leddegigt i fingrene, som har vanskeligt ved at benytte mønter i indkøbsvogne.



Multitool

Multitool designet sammen med en kvinde med muskelsvind, som kun kan løfte sine arme sparsomt. Kan bruges til mange formål, da der kan sættes forskellige holdere på staven. Indtil videre er der printet et kløhoved, en holder til servietter, en skål til snacks og en tut til at trykke på fx elevatorknapper.



Håndtag

Håndtag, der nemt kan klikkes af og på, og som Jørn Bundsgaard Johansen har designet, så han bedre kan få greb om bøtter i køleskabet.

Spørg

dokkX

Job med slidgigt >

i går 726

Hej DokkX,

Jeg har i over 10 år døjet med slidgigt i min lænd og i mine hænder, hvilket giver mig mange smerter og mine led er nu så dårlige, at der er søgt om fleksjob til mig. Jeg er glad for at arbejde og vil derfor høre, om I kan hjælpe mig med idéer til, hvordan jeg lettere kan klare mit kontorjob?

Mvh. Inger, 61

Kære Inger,

I dit arbejde er det først og fremmest vigtigt med en varieret arbejdsplads, hvor du skifter mellem at stå og sidde. Herudover er det en god idé at have et underlag, fx en ståmatte eller et ståbræt, der giver mulighed for bevægelse og dermed nedsat ledbelastning. Vi anbefaler også, at du prøver forskellige mus - fx en rollermouse eller en fleksibel mus, hvor vinklingen kan ændres i løbet af dagen. På Gigtforeningens hjemmeside kan du finde mange flere råd til en bedre indretning af arbejdspladsen, og så står vi naturligvis også klar på DokkX til at hjælpe med personlig vejledning. I vores udstilling har vi netop indrettet en ergonomisk arbejdsplads, hvor du kan afprøve de forskellige produkter og sikre dig, at de passer til dine behov, før du eventuelt investerer i dem.

Mvh. DokkX-Teamet

Leveret

Hverdag med Parkinson >

i går 1543

Hej DokkX,

Min hustru lider af svær Parkinson, og da symptomerne jo kun forværres, er vi nu ved at undersøge, hvad der findes af fremtidige hjælpemidler på markedet. Hvilke hverdags-hjælpemidler kan I anbefale?

Mvh. Peder, 69

Kære Peder,

Der findes forskellige hjælpemidler, som forhåbentlig kan hjælpe din hustru i hverdagen. Vi kan til hånden og armen umiddelbart anbefale ATD-armbåndet og Gyenno Bravo Twist skeen, som begge mindsker rystelser ved brug af hånden. Til bedring af gangfunktionen kan vi anbefale en NexStride, som er et hjælpemiddel, der monteres på en stok eller rollator, og som med tydelige lydsignaler og en lysstribe assisterer personer, med fx Parkinsons, med at gå. Herudover kan vi anbefale Parkinson-Pod, som med rytmisk musik kan bedre gangen betydeligt. Parkinson-Pod er musik, der er indspillet i forskellige tempi. Hermed kan man finde det tempo, der passer bedst til én selv.

I kan opleve flere af de nævnte produkter i vores nuværende udstilling, men da der er mange andre muligheder på markedet, er du og din hustru meget velkomne forbi til en personlig snak, så vi kan give jer den bedst mulige vejledning.

Mvh. DokkX-Teamet

Leveret

Spørg DokkX

Søger du også viden om hjælpemidler, eller har du spørgsmål til velfærdsteknologi i Aarhus?

Så sidder DokkX-Teamet klar med gode råd og vejledning.

→ Send dit spørgsmål til dokkx@aarhus.dk

FRANCISKA CLAUSEN

Hele billedet

8. okt. 2022 – 26. feb. 2023

Franciska Clausen – Hele billedet er den hidtil største præsentation af kunstneren Franciska Clausen (1899-1986).

I sin helhed fokuserer udstillingen på hidtil usete sider af den enestående danske kunstner, der til stadighed er til stor inspiration for mange på grund af hendes kompromisløse og skarpe æstetiske blik og eksperimenterende tilgang til kunsten.

aros.dk/clausen



Jyllands-Posten



Kristeligt Dagblad

Gratis entré for alle under 18 år
Tirsdag – fredag kl. 10 – 21 + weekend kl. 10 – 17

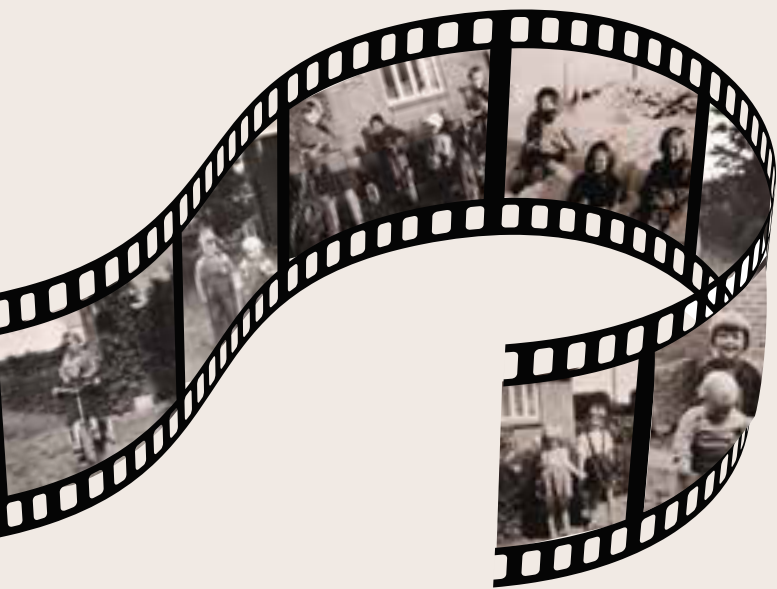
ARoS

Erfaringer er *guld* værd

Kradser krisen, som den ekstra uldtrøje, du har taget på? Hvor end vi ser hen, er der tips og råd til at spare på energien og pengepungen, men hvad med de mange erfaringer, som vi har gjort os fra tidligere kriser? De er om noget guld værd i denne tid. Så her får du en håndfuld førstehåndserfaringer fra tider, hvor ulden virkelig kradsede (ikke noget med merinouuld som i dag) og pengene for alvor var små, men vi klarede den, og det gør vi også nu. Sammen.

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard Foto Privat





Kirsten Kristensen

Født: 1950, opvokset i en lille landsby lidt uden for Lemvig

I det offentlige rum mærker og ser vi tydelige tegn på energikrisen. Begrænset julebelysning på gaderne. Ingen lys i Regnbuen på AROS om natten eller i Rådhusårnet. Temperaturen er sænket i offentlige bygninger og ligeledes i vandet i svømmehallerne, hvor også saunaerne er lukkede. Derhjemme slukker vi lys, skruer ned for varmen, bruger apps til at beregne, hvornår vi helst bør vaske tøj og service. Men hvad gjorde man dengang, hvor julebelysning var noget, der hørte til juletræet, regnbuer noget, som hørte til på himlen, apps et fremtidsfatamorgana og opvasken blev klar i hånden? Vital har mødt en kvinde, som er vokset op i efterkrigstiden og stiftede egen familie under 1970'ernes oliekrise og i fattig 80'erne. Tider, som på mange måder var markant mere nøjsomme end i dag, men som vi ikke desto mindre kan lade os inspirere af i vores tid.



Efterkrigstidens opvækst

Min mor var hjemmegående og min far murer, så han lavede mange ting derhjemme selv. På et tidspunkt fik vi telefoncentral hjemme i forstuen og så arbejdede min mor på den. Min mor lavede alt mad fra bunden, og jeg har taget mange erfaringer med fra hende, som jeg gjorde brug af, da jeg selv stiftede familie i 1970'erne.

Jeg husker ikke min barndom som fattig. Men jeg vidste godt, at vi skulle passe på pengene. Vi var fire søskende, og vi ældste kunne søge stipendier i skolen, men det ville jeg ikke. For så var man fattig, og det var vi jo netop ikke i min opfattelse.

Min mor købte Rix til at drøje kaffen med og købte altid den billigste udgave af et produkt. Oksekød fik vi ikke meget af, indimellem

købte vi en halv gris fra noget familie. Sodavand og vin var ikke noget, vi fik, men nogle gange kom der en slagtervogn forbi, og så fik vi måske en rød pølse. Ofte var der to retter på middagsmenuen. Suppe eller grød til forret fx kogt mælk med tvebakker eller grød med kanel. Det var for at få hovedretten til at strække længe. Vi havde en stor køkkenhave, høns og duer, så vi var delvist selvforsynende.

Min mor syede og strikkede langt størstedelen af vores tøj. Vi gik i strikkede gamacher og hjemmesyede nederdele og kjoler og sommetider arvede vi også fra andre. Dengang jeg var ung, var det ikke smart at gå i genbrugstøj, som det er blevet i dag. Dengang var det et tegn på, at man ikke havde

råd til at købe tøjet, i dag er det et bevidst valg for mange, det er moderne at gå i genbrugstøj.

Som barn tænker man jo nok ikke så meget over økonomi og penge, og jeg husker min barndom som god og tryk og følte ikke, at vi som sådan manglede noget.

Det sjove er, at der de seneste år er kommet et stort fokus på selvforsyning særligt pga. klimaet. Mange har kolonihaver og køkkenhaver og de unge familier laver gerne mad fra bunden, for at give børnene det bedste. Ikke fordi, de ikke har haft råd til at købe tingene, men måske netop fordi de har råd, og så er der noget særligt i at lave tingene selv.

Med den energikrise vi ser ind i nu, bliver der måske også mere pga. økonomien.



Oliekrise og fattigfirserne



I foråret 1974 blev jeg gift, og i efteråret købte vi hus. Til et kreditforeningslån på 19 %. Det var jo vanvittigt, men man kunne ikke få det anderledes. Der er langt til de "dyre" huslån, som i dag ligger på omkring 5 %. Jeg forstår slet ikke, at vi som så ungt par fik lov, men det gjorde man jo bare, det var ens for alle.

Men det var strenge økonomiske tider. Jeg gik meget op i at spare på udgifterne. Vi fik røget medister, mange kartofler, røget makrel og stegt torskerogn til aftensmad. Jeg vendte hver femøre. Syede tøj til børnene, lappede huller og stoppede strømper. Det har mine børn faktisk taget til sig og gør selv i dag. Børnene arvede tøj, eller jeg købte det i discountbutikker. Jeg vaskede plastikposerne og tørrede dem, som jeg havde set min mor gøre det. Der var bilfri søndage, og det var virkelig underligt. Selv om vi boede i en lille landsby, så kunne man mærke det. Gaderne var helt stille og øde. Sommerferierne gik aldrig til udlandet, men altid i sommerhus i Danmark, som jeg kunne låne gennem arbejdet.

Det var ikke, fordi vi talte særlig meget om, at det var krisetider, synes jeg. Sådan var vilkårene bare, og det accepterede man. Der er jo en verden til forskel fra i dag, hvor det er alle steder. Men dengang fik man også kun nyheder fra radioen eller DR1 og måske holdt man avis.

Informationsniveauet er et helt andet i dag, hvor man så kan sidde derhjemme og halvfryse, mens man sparer på vandet og bekymrer sig for, hvordan det hele skal gå. Det er svært ikke at blive påvirket af det store fokus på krise, som der er alle steder.

På en måde er det lidt som om, at vi dengang - både mens jeg voksede op, men også som ung småbørnsfamilie i 1970'erne og 80'erne - levede i en slags glad uvidenhed. I hvert fald, når man ser på, hvordan medierne i dag omtaler krisen. De kan faktisk være med til at puste tingene op, og det er værd at være opmærksom på. ■



Sluk komfuret, spar el og mød nye mennesker

Tag til fællesspisning i dit lokale Folkehus. På den måde sparer i sammen på både varme og el derhjemme og får samtidig et hyggeligt måltid ud af det - i fællesskab.

→ Se mere på:
folkehuse.aarhus.dk

Energistyrelsen

- de fire vigtigste spareråd



Skrud ned for varmen



Begræns brugen af varmt vand



Spar på strømmen - sluk for apparater, når de ikke er i brug og for unødvendig belysning



Brug strømmen, når den er billigst



BØRN I BYEN



SCENEKANTEN



ISCENE



KULTURTID



OUT & ABOUT



UNGT TEATERBLOD



TEATERANMELDELSE.DK



Et Juleeventyr

AF CHARLES DICKENS

DRAMATISERET AF JACK THORNE

OVERSÆTTELSE JULIE PETRINE GLARGAARD ISCENESÆTTELSE JACOB SCHJØDT

SCENOGRAFI BENJAMIN LA COUR KOSTUMEDESIGN KARIN BETZ LYSDESIGN MATHIAS HERSLAND

MUSIK AF MARIE KOLDKJÆR HØJLUND, ANDERS BOLL, STEFFEN LUNDTOFT

MEDVIRKENDE JACOB MADSEN KVOLS, CHRISTIAN HETLAND, EMILIE RASMUSSEN, EMIL PRENTER, ANDERS BAGGESEN, METTE KLAKSTEIN, AMANDA FRIIS JÜRGENSEN, KIM VEISGAARD, REBECCA RØNDE KIILERICH M.FL.

STORE SCENE FRA 2. NOV 2022

BILLET BØRN 85 KR. / VOKSNE 390 KR.

WWW.AARHUSTEATER.DK

HUSK SENIORRABAT PÅ 40 KR PR. LØSSALGSBILLET GÆLDER ALLE SCENER ALLE DAGE

at
AARHUS TEATER



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.

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

Her producerer Kurt Leth løbende sine historier og videoer:

→ **Hjemmesiden:**
www.vital.dk

→ **Facebooksiden:**
Vital for Aarhus

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.



På Vital.dk

kan du læse om hvorfor Chang og Sook underviser i koreansk.

www.bit.ly/kurt-kommer-forbi-Chang-Hyun-Ahn

Kurt kommer forbi...

Chang Hyun Ahn

Sydkoreaneren, der fandt sit hjem i Danmark

Chang Hyun Ahn kom til Danmark for snart 60 år siden for at videreudanne sig inden for landbrug. Det erhverv var svært at få job i efterfølgende, men Chang tog de muligheder, der bød sig og er i dag stadig på arbejdsmarkedet i en alder af 82 år.

Tekst og foto Kurt Leth

Chang kunne ikke drømme om at droppe sit job:

"Det er gratis fitness. Så længe jeg er i god form, vil jeg gerne arbejde," fortæller den lille koreaner med det stille smil.

Han elsker at have noget at stå op til om morgenen, så derfor er han stadig at finde på arbejdsmarkedet. Og han har ingen planer om at stoppe foreløbig:

"Jeg er jo stadig frisk i hoved og krop, når jeg vågner om morgenen. Jeg elsker mit arbejde og ikke mindst omgangen med mine kolleger. Alt sammen gør, at jeg er motiveret til at møde på mit arbejde."

Vellidt kollega

Da Chang kom til Danmark i sin tid, var det for at læse på Landbrugsskolen, men efterfølgende var der ingen jobs at få. I stedet fik han job som lagerarbejder hos FDB. Det er nu 52 år siden.

I en kølig lagerhal hos Coop i Hasselager har den lille koreaner mange gøremål. Han arbejder i emballageafdelingen, hvor han sammen med sin gode makker Niels Gert Mortensen skiller blomstercontainere ad og stabler dem oven på hinanden, inden de bliver udleveret til gartnerier.

"Chang er en rigtig god fyr at arbejde sammen med. Jeg tænker aldrig over hans alder. Han løber næsten hurtigere end os yngre. Når Chang har fri, og vi ikke er sammen, glæder jeg mig til næste gang, han dukker op. Det siger lidt om, hvor godt vi har det sammen, fortæller hans gode kollega Niels Gert Mortensen.

Også Changs daglige leder, Bjarne Holst Nielsen, har store rosende ord om Chang:

"Jeg er glad for, at Chang fortsætter på sit job og ikke kaster sig ud i en tilværelse som pensionist.



“

Når Chang har fri, og vi ikke er sammen, glæder jeg mig til næste gang, han dukker op. Det siger lidt om, hvor godt vi har det sammen.”

- Niels Gert Mortensen, kollega

En mere solid person end Chang skal man lede længe efter. Chang er altid over sit arbejde. At han er 82 år, lader han sig ikke mærke med, og så skader det ikke, at han er en skøn person.”

Nej tak til pensionistlivet

På nær en afstikker på fire år til slagteriafdelingen på Tulip i Brabrand har Chang været ansat hos FDB - senere Coop - siden 1974.

“Da Tulip lukkede, var jeg 60 år, og jeg overvejede, om jeg skulle gå på pension og bruge min tid på at passe min kone og haven i Risskov. Men jeg var jo slet ikke klar til det.”

Chang søgte tilbage til Coop og fik job på det store lager i Hasselager. Det er nu 22 år siden.

“Danmark er jo et dejligt land. Her er den ro, som ikke findes helt på samme måde i og omkring Seoul, hvor jeg kommer fra.

I Danmark findes der heller ikke det konkurrence-hysteri om jobs osv., som hersker i Sydkorea.”

Morgenmenneske

“Hver morgen glæder jeg mig over, at jeg skal på arbejde. Jeg står op ved tre-halvfjere tiden. Går mig en tur på en halv times tid i nabolaget i Høje Risskov. På det tidspunkt af døgnen er der den dejligste ro. Forår og sommer kan du høre fuglene synge, så det er en fryd. Jo, morgenstund har guld i mund.”

Hvad angår mødetidspunktet på arbejdet i Hasselager, så dukker Chang hver morgen op en times tid før, han skal møde. Han kan godt li’ at være i god tid. Arbejdsdagen starter klokken seks, men han møder allerede ind ved fem-tiden.

“Jeg hader at komme for sent. En enkelt gang i alle de år er jeg mødt for sent på arbejde. Det skete, da min bil gik i stykker.



Det lærte mig, at jeg hellere vil være på den sikre side. Derfor har jeg det godt med at komme en time før. I den time får jeg en kop kaffe, mens jeg læser avisen.

Den store kærlighed

På hjemmefronten har Chang den fulde opbakning fra sin kone Sook til at fortsætte med at tage på arbejde. Hun har sin egne gøremål med haven, hus og hjem, mens Chang er på job.

En væsentlig årsag til, at Chang blev hængende i Danmark er også, at han mødte sin kone Sook. Hun er ligesom ham fra Sydkorea.

“Det var en fælles ven, der førte os sammen,” fortæller Chang. “Han syntes, at sådan en gammel ungarl som jeg skulle have en kvinde i mit liv. Jeg havde jo efterhånden rundet de 30 år.”

Sook fortsætter:

“Vi mødtes i Tyskland og sød musik opstod. Jeg havde arbejdet på sygehus i Frankfurt i seks år, men jeg var ikke svær at overtale til at rejse med til Danmark.”

“Det var en ualmindelig smuk gestus af vores ven at føre os sammen,” siger Chang. “I den første

“

Vi husker begge den sommer som noget ganske særligt. Det var det år, da der var sol og sommer i tre måneder. Solen skinnede på hele Danmark. Og på os.”

- Sook, hustru

tid skrev vi sammen nærmest som pennevenner. Vores venskab udviklede sig. Pludselig var vi så forelskede i hinanden, at vi ikke kunne undvære hinanden.”

Så Sook kom til Danmark i 1975.

“Vi husker begge den sommer som noget ganske særligt. Det var det år, da der var sol og sommer i tre måneder. Solen skinnede på hele Danmark. Og på os,” fortæller Sook. “Vi kommer begge fra bjergområder omkring Seoul, hvor vi ikke har en hel så smuk natur med skov, hav og strand som i Aarhus.

For mig var det at flytte til Danmark nærmest som at komme til drømmeland. Den smukke natur i og omkring Aarhusbugten var overvældende for mig.”

Changs kone fik job på Aarhus Kommunehospital og senere i Skejby. Det blev til 38 år som sygeplejerske i Aarhus, inden hun for nogle år siden gik på pension. Et arbejde, hun satte stor pris på - ikke mindst på grund af nogle skønne kolleger.

Tæt familieband

Året efter Sook kom til Danmark giftede de sig i den katolske kirke i Ryesgade i Aarhus. Og straks købte de huset på Højrisvej i Risskov. Et eftertragtet kvarter tæt på skoven og vandet.

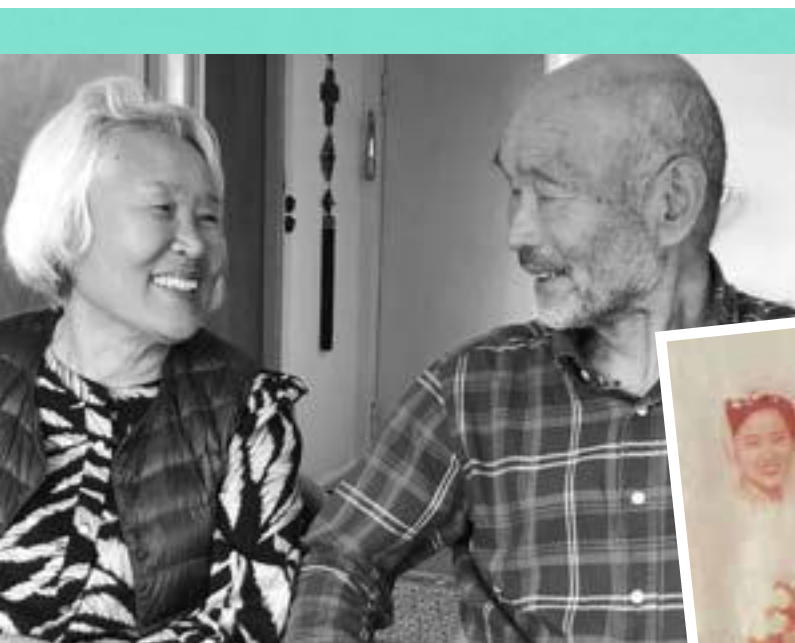
“Vi elsker begge vores lidt ældre hus og haven. Vi købte det for 480.000 kr. Det var mange penge i 1976. Med to børn kunne det i begyndelsen godt være lidt hårdt at sidde i, men vi kom igennem det. Og satte tæring efter næring,” fortæller Sook og fortsætter:

“Vi har fået to dejlige børn her i Danmark - en datter og en søn. Vores datter har skænket os et vidunderligt barnebarn, Simon. Begge vores børn bor i Aarhus. Det er vi dybt taknemmelige for. Vi ses fast en gang om ugen. Hver søndag mødes vi hos os og spiser koreansk mad. Vi hygger os sammen. Vi er lykkelige for, at ingen af børnene eksempelvis bor i Australien eller et andet fjerntliggende land.”

Taknemmelig husbond

At Chang stadig holder sig så frisk, at han trods sine 82 år fortsat kan passe et arbejde, takker han sin kone Sook for:

“Hun har en stor andel i, at mit helbred er så godt, som det er. Hun tilbereder den bedste og den sundeste mad til os. Hun går ikke på kompromis med kvaliteten af råvarer. Madlavning er hendes helt store interesse. Altid sørger hun for, at vi får en sund og alsidig kost. Og så smager hendes mad ovenikøbet rigtig godt. Så min taknemmelighed til hende er stor.” ■



Inden Chang og Sook mødtes, var hun sygeplejerske i Frankfurt i Tyskland. Et fag hun fortsatte i på hospitalerne i Aarhus.

Veteran

BORNTENNIS

Kvinder og mænd
der er +60 år ?
Vil I dyrke idræt
i hyggeligt selskab ?

Prøv bordtennis i Viby
Bordtennisklub



Vi ses:
Nordbyvej 21A,
8260 Viby J.

ÅBENT HUS Uge 47 2022

Tirsdag & Torsdag 22. & 24. november
kl. 10:00 - 12:00 ++

Bordtennis
udfordrer og styrker:

- Konditionen
- Reaktionsevnen
- Kroppen
- Hjernen
- Balancen

Vi har bat og bolde, og hjælper
dig i gang.

Du skal kun medbringe skifte-
sko, løstsiddende tøj og godt
humør.

Evt spørgsmål til:
Leif Nielsen tlf. 4078 6055

KÆMPE
BESPARELSER

Stort udvalg i SENIORMØBLER



OTIUM SOFAGRUPPEN MAJA
3+1+1 i stof eller mikrofiber. Fås i flere
farver. Stel: Bag eller mahogni.
Før 15.900,- **NU KUN 11.900,-**



ELSTOLE
Med sædelejt, regulérbar ryg og indbyg-
get fodskæmme. Fås i stof og læder
Før 7.995,- **NU FRA 5.995,-**



Cosy læderstol
med drej og vip incl. fodskæmme
3 forskellige farver
Før 5.995,-

NYHED

Stel i lys bøg
eller sort
Nu **4.195,-**

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

Sengbord
1.328,-



Med lærebund
og springmedras
Før 6.800,-
NU 4.695,-

Før 9.795,-
NU 7.295,-



SILKEBORGVEJ 268,
BAGBYG.
8230 ÅBYHØJ
TLF. 8615 3111

VI BRINGER
MØBLERNE
UD TIL DIG!

UDSTILLING

Velkommen hjem – med velfærdsteknologi

Kom og oplev et hjem fyldt med hverdagsteknologi. Gå på opdagelse i skuffer og skabe og oplev de nyeste løsninger og hjælpemidler på markedet. De mange smarte løsninger og hjælpemidler er designet til at gøre hverdagen lettere og ikke mindst sikre en højere grad af selvstændighed og livskvalitet i dagligdagen.

Du kan bl.a. finde:

- ✓ Teknologier og hjælpemidler til brug i dagligdagen
- ✓ Velfærdsteknologi, der kan gøre dig tryg i din hverdag
- ✓ Teknologier, som giver dig mulighed for at træne krop og hjerne derhjemme
- ✓ Apparater til at måle dit helbred, fx blodtryk, vægt mm.
- ✓ Hjælpemidler til privat- og kærlighedslivet

Udstillingen åbner
primo **december 2022**
og varer et halvt år.

DokkX er Aarhus Kommunes permanente udstilling/oplevelsesrum med velfærdsteknologi og hjælpemidler.

Læs mere om udstillingen, åbningstider og DokkX' øvrige tilbud på:

→ dokkx.aarhus.dk

dokk

DOKK1 niveau 2.2

| Hack Kampmanns Plads 2

| 8000 Aarhus C

Bibliotekerne anbefaler:

Ud af ensomhed, ind i fællesskaberne

Vi skal ikke spejde langt ud i fremtiden før, at det igen er juletid. En tid, hvor det står på julehygge med både venner og familie – men samtidig også en tid, som kan være en barsk påmindelse om en ensom tilstedeværelse for dem, som ikke har nogen at fejre julen med. Det kan være rigtig svært at tale om det at være ensom – ja, nærmest tabubelagt. Her kan film og bøger hjælpe med at give nye perspektiver på ensomheden og gode ideer til, hvordan man kan komme ud af ensomheden og ind i fællesskaberne. Aarhus Bibliotekerne anbefaler derfor at dykke ned i både ensomhed og fællesskabsfølelser, og lade dig indhulle i fortællingerne, når de både knuger i brystet og giver et smil på læben.

Fortællinger her viser, hvor vigtige fællesskaber er, og på Aarhus Bibliotekerne er der mange muligheder for at blive del af et fællesskab. Der er læsekredse og lytteklub på Hovedbiblioteket, højtlesning for voksne på Viby Bibliotek, avislæsning på Hasle Bibliotek og mange andre gode tilbud.

Men for nu håber vi, at du vil læse, se og lytte med.

Mange hilsner**Louise Lærke Porsborg Gatten**

Aarhus Bibliotekerne

**Podcast**

Brainstorm: Ensomhed ændrer måden, vi tænker på På Videnskab.dk (2021)

Brainstorm er Videnskab.dk's podcast, som går i kødet på hjernen og formidler hjerneforskning på en forståelig måde. I dette afsnit dykker Asbjørn Mølgaard Sørensen ned i begrebet ensomhed. Hvilke sammenhænge er der for eksempel mellem ensomhed og sundhedsmæssige problemer? Kan ensomhed ændre måden vi tænker på? Og hvad er ensomhedens onde spiral? Så er du nysgerrig på videnskaben bag ensomhed, og hvordan det at føle sig alene kan påvirke trivsel, så har du fundet det perfekte podcastafsnit.

→ **Find podcasten på:**
www.ereolen.dk

**Flere anbefalinger?**

Scan QR koden eller
gå på <https://backoffice.aarhus.dk/vital/aktivt-liv/bibliotekerne-anbefaler/november-2022/>



Roman

Urværk af Ane Riel (2021)

Alma bor alene i en lille flække uden kontakt til omverdenen og er med tiden blevet menneskesky og ensom. Hun er blevet glemsom, har næsten mistet hørelsen og mange ting fortaber sig i tågede brudstykker af erindringer. Men en dag forstyrrer noget Almas tristesse. Hun får øje på en lille dreng, der går tur med sin hund forbi huset hver dag, og det får Alma til at længes efter hans selskab. Inde fra køkkenet vinker hun til drengen og et spirende venskab begynder. Ane Riel har endnu engang begået en læseværdig roman, denne gang om at være ved livets endestation og forsøge at gøre status over et langt levet liv, når hukommelsen svigter. Du kan glæde dig til en både medrivende og rørende fortælling om tiden, der går og går i stå, om alderdom, demens og ensomhed.

→ **Kan lånes på:**
www.aakb.dk

→ **Hør lydbogen på:**
www.ereolen.dk

Podcast - udvid din horisont

Lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne. Du kan søge på podcasts på www.aakb.dk



Roman

Ud af ensomheden af Benedict Wells (2018)

Livet var sorgløst og barndommen fyldt med solskin for Jules, Marty og Liz, men så mister de deres forældre i en tragisk ulykke. Efter forældrenes død ligger sorgen lige under huden på de tre søskende, og de gør alt, hvad de kan, for at såret ikke springer op. I denne overlevelseskamp forbliver de ensomme i mange år, men forenes som voksne i endnu en livsændrende begivenhed. Det er Jules, den yngste i søskendeflokken, som fortæller historien og ofte med en lidt foruroligende afslutning på kapitlerne, som får dig til at læse videre i frygt for, hvad der nu sker. Ud af ensomheden er både rørende og filosofisk. Det er en af de bøger, hvor man bliver et bedre og klogere menneske efter at have læst den.

→ **Kan lånes på:**
www.aakb.dk

→ **Hør lydbogen på:**
www.ereolen.dk



Film

Solkongen (2005)

Den generte 30-årige Tommy bor stadig hos sine forældre. Da han sendes i jobtræning, møder han den dobbelt så gamle millionøse, Susse, som er ejer af en solcenterkæde, og de to ensomme sjæle forelsker sig. Denne komedie med Nikolaj Lie Kaas og Birthe Neumann i titelrollerne er garanteret at give dig et smil på læben, når det akavede par langsomt får fumlet sig frem til hinanden. Solkongen er en både sjov og finurlig film, der ikke nok med at få formidlet Susses ensomhed i hendes store hvide villa, også formår at vise styrken i fællesskab og ikke mindst i kærlighed.

→ **Kan lånes på:**
www.filmstriben.dk

(Filmstriben kan bruges af alle, der er oprettet som bruger på deres lokale bibliotek.)

HUSK...

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

@Reolen

ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING
FOR SENIORER

219 KR.
MÅNEDSMEDLEMSSKAB
ELLER

395 KR.
10 TURS KLIPPEKORT

Personlig træningsplan, løbende opstart og niveaudelt holdtræning

Du deltager de dage, som passer dig

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

DGI

Huset

AARHUS

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

SÆRUDSTILLING 12.11.2022 – 13.08.2023

UD AF KAOS

MELLEM ROMS ØRNE OG ODINS RAVNE

Kom med til folkevandringstiden – en periode på 300 år fyldt med kaos, krig og håb – hvor Romeriget falder, gullet flyder i stridende strømme, og grundstenene lægges til det Europa, vi kender i dag.

Mød romerne, hunnerne, goterne og skandinaverne i Moesgaard Museums nye særudstilling *Ud af kaos*.

MOMU
MOESGAARD MUSEUM

AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 21. MARTS 1942

AAGE OG JOHANNE
LOUIS-HANSENS FOND

KrogagerFonden
1967-2017

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**