

NOVEMBER

Vital

2023

SUNDHED I AARHUS



TEMA

SANSERNE

SIDE 12

**KAN DU SE
DE TO KVINDER PÅ
ILLUSTRATIONEN?**



MOESGAARD



EGYPTEN

BESAT AF LIVET

Oldtidens egyptere elskede livet, og derfor tog de det med sig ind i døden. Træd ind i gravkammeret blandt udstyr og kanopekrukker med afdødes indvolde, når Moesgaard Museum slipper livet løs i efterlivet.

Læs mere om særudstillingen på moesgaardmuseum.dk


AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

MOMU
MOESGAARD MUSEUM


AAGE OG JOHANNE
LOUIS-HANSENS FOND

Egypten – Besat af livet er støttet af Augustinus Fonden og Aage og Johanne Louis-Hansens Fond

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

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

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

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

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**



Foto: Claus Stödin

Redaktør

Jannie Lindberg Sundgaard

slja@aarhus.dk

Min bedstefars cigar

Det er snart 40 år siden, min bedstefar døde, men jeg kan stadig genkalde mig duften af hans cigar, hans dybe, lidt hæse stemme, de kradsende skægstubbe, når jeg fik et kram, og følelsen af tryghed i hans store omsluttende favn.

I dette Vital har vi sat fokus på sanserne, men hvordan formidler man sanser på trykt papir? Det har vi haft mange diskussioner om på redaktionen, og vi har virkelig gjort os umage for at skabe et magasin, som (forhåbentlig) sætter gang i både lugte-, syns-, høre-, smags- og følesanserne. Vi har valgt at fokusere på netop disse fem sanser, men er klar over, at man også taler om sanser som balance- og muskelsanser.

På forsiden har vi leget med synssansen. Kan du se, hvad det forestiller? Vores store portrætinterview er denne gang byttet ud med en for mig - og forhåbentlig også for dig som læser - ret personlig reportage fra Den Gamle By. Her bliver sanserne for alvor vakt til live, så snart man træder ind gennem porten. Den oplevelse har jeg forsøgt at formidle gennem tekst, og vores fotograf har virkelig formået at fange nogle unikke og smukke øjeblikke. Sans med på side 14. Mad er jo om noget et sted, hvor vi har gang i sanserne. Hvordan kan kartoffelsuppe fx smage forskelligt, når det er den samme opskrift, der benyttes? Få svaret på det og prøv selv efter hjemme i køkkenet (side 28).

Lige nu suser Vild med dans-deltagerne hver fredag over gulvene på tv. Vital har mødt dansedommer Marianne Eihilt til en snak om sanselig dans, og så har vi også været til et ægte hverdagsbal. Tag en svingom på side 32.

Og så er der jo den sjette sans... den mener og siger mange meget om. Og det samme gør sig gældende for oplevelsen af déjà-vu, som vi har valgt at kigge nærmere på sammen med en anerkendt neuro psykolog (side 24).

I en verden, hvor man indimellem godt kan blive en kende rundtossede af farten, så kan sanserne noget helt særligt. De kan få os til at stoppe op, give os tid og være til stede. Og det er i de øjeblikke, vi for alvor sanser livet og verden omkring os.



I **Vital august** havde vi et smukt og personligt portræt af **Ada Helene Kragh**, der er frivillig Rethinker og står bag byens helt unikke Lucia. Ved en fejl kom hendes navn ikke med i artiklen. Det undskylder vi selvfølgelig meget.

Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

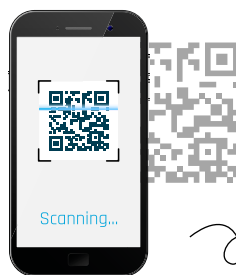
Find flere historier på vital.dk

Udebliver Vital?

Vi oplever flere som kontakter os fordi, de ikke modtager Vital i postkassen. Hvis du oplever det, så skriv endelig til os, så vi kan tage fat i vores distributør og give dem besked.

Mail: slja@aarhus.dk

INDHOLD



Vital

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)
Maria Fast Lindegaard
Maria Bach Ekermann
Maja Agerholm Jensen
Camilla Wæver Steskow
Lene Dalgaard Andersen
Art director: Marie Skovgaard
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane mfl.

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

Henvendelse om annoncer:
Liselotte Rask 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

Tryk: Bording A/S
Oplag: 61.000

Forsidebillede:

Illustrationen kaldes "min kone og svigermor". Kunstneren, der står bag illustrationen, var en britisk tegneserietegner kaldet WE Hill.



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

Sanserne

- 12** Tema: Sanserne
- 14** Reportage fra Den Gamle By: Med lugten af hestemøg og brun sæbe i næsen
- 24** Har du også set ind i fremtiden?
- 26** Et smagfuldt fællesskab
- 28** Opskrift: Kartoffel porresuppe
- 30** Klumme: Sans din mad
- 31** Klip ud: Har du sanset dit æble i dag?
- 32** Marianne Eihilt: Man føler virkelig meget, når man danser
- 34** Reportage: "Jeg danser og danser og standser og sanser"
- 36** Forskning: Sådan arbejder vi med sansestimuli
- 38** Forskning: Et hjemligt lyd miljø

ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indholdsfortegnelse
- 06** Vær med
- 08** Sundhed: Træning gav AnnBett hverdagen tilbage
- 10** Budde og borgerne
- 22** Hvor kan jeg henvende mig?
- 40** Birgit er næsten blind: "I de gode fællesskaber er jeg stadig bare mig"
- 42** Folkehusene: Kreative fællesskaber
- 43** Folkehusoversigt
- 45** Teknologi til din hverdag
- 46** Jul og fællesskaber
- 48** Høretab: "Du er ikke alene"
- 52** Kurt kommer forbi...
Kirsten Roed
- 56** Aarhus Bibliotekerne anbefaler



Danser: Marianne Eihilt

"Du skal bruge både ører og øjne, føle og lægge følelser i."
side 32

VÆR MED...

Vil du læse højt for børn?

Som frivillig i BogSpiloppen er du med til at gøre en stor forskel for børn. Du læser én gang om ugen med din lille læsegruppe i børnehaven i en time ad gangen. Der er både tid til at læse bøger, snakke sammen, lege, tegne, synge eller måske spille spil. Med dit nærvær og din tid er du med til at give børnene plads til at udvikle sig både fagligt og socialt. Hos BogSpiloppen kan du også blive bogomdeler. Som frivillig bogomdeler indsamler du bøger og afleverer nye bogpakker til en håndfuld børnehaver, og er med til at sprede en masse bogglæde.

W Læs mere: www.bogspiloppen.dk eller find os på Facebook og Instagram.

Kontakt: Tlf: 93 86 64 04 / Mail: bogspiloppen@gmail.com



Vær med i fællesskabet som frivillig i vores genbrugsbutik

Vi mangler blandt andet hjælp til kundebetjening samt sortering og prissætning. For yderligere information kontakt **Kenneth Johansson** på tlf. **30 38 15 08** eller mail ken@cancer.dk



Åbogade 36
8200 Århus N
T: 8610 6644
www.cancer.dk/genbrug
Følg os på Facebook

 **Kræftens
Bekæmpelse
Genbrug**



Aktivitetsven

Det kan også være, at du har lyst til at gøre en forskel for et menneske med demens og samtidig gøre lige dét, der giver dig glæde i hverdagen? Så har du mulighed for at blive frivillig aktivitetsven med fokus på lige netop din interesse. Eller har du en demenssygdom, og vil du gerne have hjælp til at holde fast i dine aktiviteter i hverdagen? En aktivitetsven kan støtte dig, der har en demenssygdom, i fortsat at kunne dyrke de ting, du holder af. Det kan være alt fra vandreture, cykelture, spil eller at gå i biografen. Uanset hvad din interesse er, matcher vi dig med en aktivitetsven, som deler din begejstring.

Kontakt: Linn Wittendorff, Demensvenlig by-konsulent
Tlf.: 41 85 87 61 / mail: lwl@aarhus.dk



Ældrerådet

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

www.aarhus.aeldreraad.dk

Kontakt: aarhus.aeldreraad@gmail.com

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**

Træning gav AnnBett hverdagen tilbage

AnnBett Kirkebæk levede et almindeligt familieliv og arbejdede som pædagog. Men da datter nummer to kom til verden, opdagede lægerne, at både mor og nyfødt havde knogleskørhed. For AnnBett blev træning den medicin, der fik familielivet og hverdagen til at hænge sammen igen.



Tekst: Andrea Sehested Thomsen

Foto: Anna Vibeke Johansson

I sin ungdom havde AnnBett Kirkebæk haft enkelte knoglebrud, men alligevel var hendes knogleskørhed gået under radaren. Derfor kom diagnosen osteogenesis imperfecta – medfødt knogleskørhed – som et chok. Diagnosen fyldte så meget, at AnnBett i dag ikke husker ret meget fra den tid i sit liv:

”Jeg tror, jeg lukkede lidt ned mentalt. Alle de informationer, vi fik efterfølgende, var for meget for mig. Alt det, jeg skulle tage ind.”

Usikker fremtid

Selvom knoglerne er stærkest i 30-årsalderen, var AnnBett blot 29 år, da hun og datteren fik diagnosen i 2005. Og pludselig var hele familiens fremtid usikker.

”Vi fik fortalt, at lægerne havde erfaring med, at den medfødte knogleskørhed kunne have stor betydning for vores datters fremtidige liv og for vores liv som familie. Det var virkelig sårbart. Jeg havde lige født min lille pige. Og det, at hun fik en så indgribende diagnose, var hårdt.”

Læger og fysioterapeuter advarede hende desuden om, at arbejdet som pædagog kunne blive for hårdt i det lange løb.

Vendepunkt

I en periode fik AnnBett hverdagen på barsel til at fungere. Men i 2006 viste knogleskørheden sit grimme ansigt. På

Gratis online træning

... med AnnBett som instruktør. Alle kan træne med hjemme fra stuen. Første træning bliver tilgængelig torsdag d. 16. november.

Hold dig opdateret på Osteoporoseforeningens hjemmeside, hvis du vil være med.

godt kan have knogleskørhed og samtidig være stærk."

Senere blev hun også motiveret af at mærke, hvordan træningen gjorde hendes liv bedre, mindre smertefuldt og til et bevis på, at hun godt kan være stærk på trods af knogleskørhed.

For AnnBett er god træning et spørgsmål om at brede træningspaletten ud:

"Man skal have lidt af det hele. Styrketræning, coretræning, konditionstræning. Og så skal man have det mentale med, hvor man får ro, som for eksempel ved pilates."

Træningskarriere

Siden træningsrejsen begyndte, har AnnBett kun oplevet et enkelt rygsammenfald. Denne gang gik hun forsigtigt rundt og bevægede sig let. Og hendes ryg fik det hurtigt bedre.

"Jeg vidste, hvad jeg skulle og måtte gøre. Jeg har en fysisk god grundform, som jeg kan læne mig op ad i svære perioder, hvor enten krop eller sind er sårbart."

I dag er AnnBett certificeret fitnessinstruktør og underviser i både seniortræning, pilates og spinning. Derudover er hun frivillig i knoglesagen og i Osteoporoseforeningen. ■

Knogleskørhed rammer hver

3.

kvinde og hver

6.

mand over 50 år,

og kan ikke spottes med det blotte øje. Sygdommen udvikler sig ofte ubemærket over lang tid og medfører porøse, svage og afkalkede knogler, som let brækker.

daværende tidspunkt var AnnBett stoppet som pædagog og gik hjemme med sin datter.

"Min datter havde begge ben i gips efter en knogleoperation, og da jeg skulle løfte hende op fra sengen, fik jeg et stort jag i ryggen. Det var enormt smertefuldt, og jeg var stort set sengeliggende i 3 måneder - ved siden af min datter."

Det store jag viste sig at være et sammenfald i ryggen. Det blev det afgørende vendepunkt for AnnBett, som med ét vidste, at hun måtte gøre noget aktivt for at få det bedre. Hun brugte et år på at komme på benene igen efter rygsammenfaldet, og derefter meldte hun sig ind i et træningscenter for at begynde det, hun selv kalder for sin "træningsrejse".

Klog træning

I begyndelsen fandt hun motivation i tanken om, at træningen gjorde hende stærkere - både som person med knogleskørhed og som mor, og det var særligt vigtigt for AnnBett at være et godt forbillede for sin datter med knogleskørhed.

"Jeg ville, på trods af mit rygsammenfald, være stærk nok til at løfte hende og vise hende, at man

Folkesundhed Aarhus Informationsmøde 20.11

Er du ny med osteoporose (knogleskørhed), eller trænger du til at få genopfrisket, hvordan du kan leve et aktivt og godt liv med det, så har du nu mulighed for at deltage i et spændende infomøde om lige præcis det.

[folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/osteoporose/](https://www.folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/osteoporose/)

Tak for jeres tilbagemeldinger

Det tidlige efterår var jeg på besøg i erindringslejligheden i Den Gamle By. En lejlighed indrettet som den ville have set ud i 1950'erne, der henvender sig til mennesker med demenssygdom. Minderne, de oplever i lejligheden, får dem til at huske og erindre, hvem de selv var og er, og det har stor betydning for deres velbefindende. Med på besøget var også Pia Knudsen, som har en demenssygdom. Det var tydeligt at se, hvordan lejligheden både mentalt, men også fysisk påvirkede hende. Der var parfumen på sminkebordet, hvor hun resolut udbrød: "Det er jo min barndoms duft." Der var spisekammeret i køkkenet, billederne på væggene, æblekagen på bordet og meget mere. Den Gamle By og vores egne sundhedsfaglige ansatte arbejder tæt sammen om at skabe gode oplevelser for mennesker med demenssygdom. Vi har jævnligt beboere fra plejehjem på tur til lejligheden, og personalet beskriver, at de kan mærke en tydelig positiv forskel hos beboerne helt op til tre uger efter sådan et besøg.

Læs mere om lejligheden i portrættet fra Den Gamle By på side 14

Det gør en forskel

Hver dag tager medarbejdere på job i Sundhed og Omsorg for at gøre en forskel for de mennesker, de møder. Mange, der modtager hjælp fra Sundhed og Omsorg, er gode til at kontakte os, hvis de fx kunne ønske sig noget anderledes, hvis der er sket en fejl, eller de har en forventning om en højere kvalitet af den hjælp, de får. Det er godt med ærlige henvendelser, selv om de ikke nødvendigvis er positive. Det kan man lære af. Samtidig betyder det også meget, når der kommer anerkendelse. Det er med til at give arbejdsglæden et nøk opad og gør, at en måske regnfuld mandag bliver lidt lysere.

Jeg har modtaget et brev fra Søren Clausen, som efterspørger et sted at uddele stjerner til de ansatte i Sundhed og Omsorg. Sådan et sted har vi ikke, men hans tilbagemelding er selvfølgelig givet videre til medarbejderne, og så vil jeg også gerne give Søren Clausen ordet her. For det, at han tager sig tid til at sende sin positive oplevelse videre har stor værdi:



*På besøg i Den Gamle By
sammen med Pia Knudsen*

JÅ UNDSKYLD JEG BANKER PÅ HER, DET ER NOK IKKE DET RIGTIGE STED, MEN HVAD ER? JEG VIL JO BARE GERNE GIVE EN MASSE STJERNER TIL SUNDHED OG OMSORG, LIGESOM PÅ TRUST PILOT. MEN SÅDAN ET STED HAR I VIST IKKE? HER ER HISTORIEN - KORT:

FOR EN MÅNEDS TID SIDEN RINGEDE JEG TIL "SUNDHED OG OMSORG", FORDI JEG HAR FÅET EN DISKUSPROLAPS OG KAN HVERKEN STÅ ELLER GÅ. VENTETIDEN PÅ TELEFONEN VAR GODT NOK LANG (OG VENTEMUSIKKEN GYSELIG), MEN DA JEG ENDELIG KOM IGENNEM, GIK DET STÆRKT. JEG SENDER EN FYS, SAGDE SOCIALRÅDGIVEREN, OG TO DAGE EFTER KOM ASTRID, SOM FEEN KLOKKEBLOMST SVÆVEDE HUN RUNDT I MIN LEJLIGHED OG SPREDTE SIT TRYLLESTØV. HUN KUNNE SE MULIGHEDER OVERALT, SOM JEG IKKE HAVDE TÆNKT PÅ. OG SÅ REKVIREREDE HUN EN KØRESTOL OG EN BADEBÆNK TIL MIG. IGEN KUN TO DAGE, SÅ KOM TINGENE, OG DET ER EN KÆMPE HJÆLP! NÆRMEST LIVREDNING, FOR JEG VAR DA VED AT KOMME I KRISE OVER SITUATIONEN. NU GÅR DET GODT, OG DET ENESTE, JEG MANGLER FRA KOMMUNEN, ER ET STED PÅ HJEMMESIDEN, HVOR JEG KAN FORTÆLLE MIN POSITIVE HISTORIE; OG GIVE KOMMUNEN FEM STJERNER!

**BEDSTE HILSNER
SØREN CLAUSEN**

Den slags anerkendelse giver god energi, og det er en energi, jeg gerne vil være med til at give videre.



De bedste hilsner

Christian
Sundhedsrådmænd

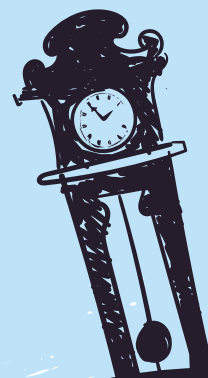
TEMA

SANSERNE

LUGTEN OG FØLELSEN
AF FRISK MULD



*Tik-tak
tik-tak tik-tak*





**DUFTEN OG
SMAGEN AF
KAFFE**

*Se den
lille stær ...*



Hvordan formidler man sanser på tryk? Dufte, lyde, følelser... den udfordring tager vi op i dette sanse-tema.

Vi håber, du både kan lugte hestemøget, høre urets tikken, smage sødmen fra kartoffelsuppen, vrikke lidt med fødderne i takt til dansemusikken og ikke mindst, at du har fundet de to kvinder, som pryder forsiden.

Må temaet her sætte gang i dine sanser og erindringer.



TEMA

MED LUGTEN AF HESTEMØG & BRUN SÆBE I NÆSEN

Kære læser

Sidder du godt? Det er vigtigt, så giv dig lige tid til at få dig sat godt tilrette. For jeg vil gerne invitere dig med på et besøg, hvor vi skal ud at køre i en yderst skrumplende boble, plukke efterårsæbler i frugthaven og synke ned i bløde lænestole med en kop dampende varm kaffe - for blot at nævne en smule.

Lad os komme afsted...

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Thomas Mikkelsen m.fl.



Det er lyden, der rammer mig først. Den føles som en rolig, rytmisk puls. Tik-tak. Tik-tak. Tik-tak. Mit blik falder på den vævede bordløber, som ligger på teaktræsbordet med det hollandske udtræk. Uden jeg har rørt løberen, kan jeg tydeligt mærke det lidt ru garn. I vinduet står en lyserød pelargonie. Pludselig kan jeg høre lyden af Ludo terninger, der rammer teaktræsbordet, og en svag duft af cigar når min næse. “Værsgo’ at sætte dig ned.”

Anne Maries stemme hiver mig tilbage til virkeligheden, hvor jeg er på besøg i erindringslejligheden i Den Gamle By. En lejlighed opbygget med særligt fokus på mennesker, som er ramt af demens. Her skal jeg opleve – sans om du vil - hvad der sker med os, når vores sanser påvirkes målrettet.

“Vi giver os altid god tid, når vi har gæster her i lejligheden,” fortæller Anne Marie. Hun er ansvarlig for erindringsformidlingen i Den Gamle By. “Nogle gæster er meget forsigtige og stille i starten, men de åbner op, jo længere tid, de er her. Vores opgave er at få gæsterne til at slappe af og være nærværende. Vi griner meget sammen og ender som regel med at sidde og snakke rigtig hyggeligt. Man bruger sig selv personligt i det her arbejde, og

Brun sæbe

Autentiske dufte er noget af det, man arbejder meget med i Den Gamle By. Både i erindringslejligheden, men også over hele museet. Vores lugtesans er en kraftig sans, der kan påvirke os stærkt.



FORBEDRET LIVSKVALITET

Den Gamle By har siden 2004 arbejdet med erindringsformidling til mennesker, der er ramt af demens. I 2012 åbnede erindringslejligheden. Den er indrettet som i 1950'erne, da det er perioden med de stærkeste erindringer for den gruppe ældre, der i dag lider af demens.

De klare erindringsglimt, som gæsterne oplever i lejligheden, når de fx ser soveværelset, en flødekande eller en lampe, hænger tæt sammen med det bedre velbefindende, der viser sig efterfølgende. Det er erindringer som disse, der gør, at de ældre husker, hvem de var og er, og mellem minderne fra fortiden finder deres egen identitet og tidligere jeg. Aarhus Kommune køber hvert år en række forløb, som plejehjemsbeboere med demenssygdom deltager i.

Kilde: <https://bit.ly/erindringsformidling>

Tæppebanker

"Under et besøg i erindringslejligheden fik en af gæsterne øje på tæppebankeren i køkkenet. Hun tog den resolut i hånden. Gik ind i stuen. Åbnede vinduet og smed den ud og kom så tilbage til køkkenet. Hun havde ikke gode minder om sådan en tæppebanker."

Citat: Anne Marie Rechendorff





det er nærmest som om, vi kender hinanden, når besøgene er forbi. For pludselig træder sygdommen i baggrunden, og mennesket træder frem, fordi vi mødes i interessefælleskaber om det, vi er sammen om her og nu. Vores gæster bliver uden tvivl mere nærværende på blot de par timer, vi er sammen. Noget, som plejepersonalet bekræfter, at de kan mærke i op til tre uger efter.”

Bløde hestemuler

Vi forlader lejligheden. Trappeopgangen knager lidt, da vi går ned. Der dufter tydeligt af noget, jeg ikke kan definere. Det er autentisk brun sæbe, som trappen bliver rengjort i, forklarer Anne Marie. Min 1977'er-

fødte næse er klart mere vant til at genkende duften af Ajax, når det kommer til rengøring.

Morgendisen hænger stadig i luften, da vi kommer ud. Klokken har kun lige passeret 7.30, og de brostensbelagte gader er stille. Vi går ind gennem porten til staldene. De store jyske heste, som bor her, hilser os godmorgen med en blid prusten. Jeg går forsigtigt hen til dem og mærker varmen og blødheden, da jeg stryger dem over mulen. Øjnene er mørke og dybe og betragter mig et øjeblik nysgerrigt, for så at vende den fulde opmærksomhed mod morgenhøet igen. På møddingen står dampen tydeligt op, og duften er skarp og sur – alt andet end brun sæbe og Ajax.

Vidste du, at...

Du kan leje erindringslejligheden i Den Gamle By, hvis du eller en du kender ønsker at holde en hyggelig fejring i historiske omgivelser. Mange 80-års fødselsdage er holdt ved udtræksbordet, med kaffe og lagkage. Det er en unik måde at samles på og dele viden om familiens fælles historie på tværs af generationer.

→

Fortid i nutiden

Ud over bløde og varme hestemuler og den kradse lugt af hestepærer, kan du også få helt fysisk gang i sanserne med en tur i en skrumlende hestevogn gennem de brostensbelagte gader. Selv om det efterhånden er godt 100 år siden hestevognene var en naturlig del af bybilledet, så sætter sådan en tur stadig gang i både stemninger, erindringer og sanser.



DYRS EFFEKT PÅ MENNESKER

Flere terapeuter og psykologer bruger dyr, bl.a. heste, hunde og katte, som terapeutisk redskab til særligt børn, unge og ældre med fysiske eller psykiske lidelser.

Adfærdsbiolog Karen Thodberg er seniorforsker ved Aarhus Universitet og arbejder med, hvordan kontakt til dyr påvirker os. I sine forskningsprojekter har Karen Thodberg vist, at besøgshunde stimulerer plejehjemsbeboere til at engagere sig i besøg, og at hundene sætter samtalen i gang og giver mulighed for fysisk kontakt. Ofte kommer samtalerne til at handle om de hunde, beboerne havde som barn, og kommunikationen under besøgene kan også være nonverbal.



Der er noget afvæbnende og beroligende ved de her to kæmpers selskab. Det giver mig lyst til at blive i stalden og bare være sammen med dem.

Sprødstegt julegås

Men jeg løsriver mig, og vi sætter kurs mod Havbogadehuset. På vejen møder vi en flok skræppende gæs. I gåsegang mod Borgmesterhaven går det, men ikke uden skærmydsler, og det er ikke svært at få øje på et tydeligt hierarki i flokken.

“Den mindste dér skal slagtes,” fortæller Anne Marie. “De andre gæs vil ikke lade den spise eller være i fred. Sådan er naturen jo ind imellem, så den bliver til en julegås.”



**"...ILDEN BULDRER
I KOMFURET OG DEN
LIDT KRASSE RØGDUFT
BLANDER SIG MED
DUFTEN AF SMØR-
STEGTE FRIKADELLER.."**

Tanken om en velduftende og sprøstegt gåsesteg gør mig sulten på trods af, at det kun er midt på formiddagen. Jeg må synke en ekstra gang mundvand, mens vi træder ind over dørrinnet til det lille, tætte hus i Havbogade. Her er der allerede gang i køkkenet. Ilden buldrer i komfuret og den lidt krasse røgduft blander sig med duften af smørstegte frikadeller og modne paradisæbler, der venter på at blive lavet til gele.

"Her strækker vi farsen," fortæller en af de unge køkkenpiger, som kører en blanding af fars, kartofler og rasp gennem kødhakkeren.

Og egentlig er det slet ikke så dum en ide. For med nutidens fokus på at spise mindre kød, så kunne sådan et godt gammelt køkken-



Aftenjul

Til jul kan du komme til aftenjul i Den Gamle By med rundvisninger i gadelygternes skær og julefortællinger. Og måske tage en enkelt øl i 1700-talsmiljøet i Winekes Kælder.

Mmm...

Mad og sanser hænger unægtelig sammen. I Den Gamle By gør man noget særligt ud af maden omkring højtiderne. Til påske er det bl.a. med solæg og nikålssuppe, en suppe kogt på ni forskellige slags kål. Solæggene er æg, der har ligget i saltlage for at konservere æggene. De serveres halve med sennep og tabasco og måske en snaps til. Til jul kan man fx smage gammeldags æbleskiver, som er skiver af æbler vendt i dej og kogt i svinefedt.



Måske skulle jeg prøve æblesanse-testen på side 31



Apotekerhaven

Tidligere blev planter anvendt i langt højere grad som medicin og her var sanserne afgørende for den rette kombination. Apotekerhaven er et fantastisk sted at opleve både historiens lægekunst og samtidig ved selvsyn og duft fornemme, hvor forskellige planter er, og hvor stor effekt selv den mindste plante kan have.

tip jo være en måde at få flere frikadeller på panden, men med mindre kød. Den skriver jeg mig lige bag øret.

Jord under neglene

Vi er blevet lovet en tur i byens charmerende lyseblå boble af automekanikeren, men inden lægger vi vejen forbi køkkenhaven. Her står krogede æbletræer og kål side om side. Jorden er blød og blot et spadestik nede fuld af store regnorme.

Vi skærer et rødkål fri og flækker det. Duften af jul når min næse, og tanken om den stegte gås får min mave til at brumme en kende. Det er i sandhed et sansebombardement at være på tur i Den Gamle By på den her måde, hvor vi har fuld fokus på netop sanserne og ikke på, hvor eller hvornår vi er tidsmæssigt. Jeg får et blankt efterårsæble med mig i lommen. Det dufter sødt og friskt.

Man taler ofte om, at alting går så stærkt i dag, men at stå der med sådan en håndfuld fugtig efterårsmuld, der dufter af jord og klistrer lidt mellem fingrene, bringer om noget følelsen af "tilbage til naturen" frem. Jeg er opvokset på landet med stor køkkenhave, og selv om min have i dag er betydeligt mindre, så giver det mig altid en særlig form for ro at gå rundt derude i bare tæer, plukke solmodne tomater, dufte til pelargonierne eller bare sidde en stille stund og være til stede.

Øm i bagen

På autoværkstedet dufter der til gengæld hverken af søde æbler eller sprødsteget gås. Her er lugten af tobak, olie og benzin altdominerende. Og det er præcis målet.

"Når folk kommer ned i værkstedet, er de oprigtigt overraskede over, hvor autentisk her ser ud og lugter. Og vi har det sådan, at spilder vi noget på gulvet, så lader vi det være. Det er alt sammen med til at gøre værkstedet levende," fortæller Jan Stub Johansen, som er fast mekaniker på værkstedet.

Og så endelig er det blevet tid til den lovede køretur i den lyseblå boble. Jeg kravler på alle måder uelegant ind på det smalle bagsæde. Mine knæ er klemt op i forsædet og bagsædets fjedre er tyde-



VIDSTE DU, AT...

Neurovidenskab viser, at hukommelse ikke lagres et bestemt sted i hjernen, men er en sansemæssig oplevelse, der er spredt ud i mange af hjernens nervenetværk. Vi husker bedre konkrete oplevelser end abstrakt viden, fordi det konkrete appellerer til flere sanser.

Citat: Dr. pæd. og neurobiolog
Theresa Schilhab



Autentisk

Det sker jævnligt, at lokationer som fx værkstedet bliver brugt i film og tv netop fordi, helhedsindtrykket er så autentisk, at alle sanser påvirkes.

ligt mærkbare i bagdelen. Folk vinker og smiler begejstrede og fotograferer os på livet løs, mens vi skrumler forbi. Hvordan en hel familie har kunnet klemme sig ind i sådan en lille bil, har jeg oprigtigt svært ved at forestille mig.

Sanserbombardement

Da jeg senere siger farvel og tak for rundvisningen til Anne Marie, er det med kram og smil. Det føles lidt som om, vi har kendt hinanden meget længere end bare nogle få timer.

Jeg har besøgt Den Gamle By et utal af gange, men aldrig på denne måde med sanserne helt fremme. Det er faktisk lidt overvældende at være så fokuseret på at sanse alt, jeg er kommet forbi. Mine fremtidige besøg kommer uden tvivl til at være anderledes. Det er som om, jeg har opdaget en "hemmelighed" i byen (der hvor alle sansestimuliene er gemt), som fremover vil være med mig som ekstra viden, når jeg er på besøg.

Og jeg kan kun anbefale at tage på tur ud i verden, hvad end det er Den Gamle By eller et helt andet sted med fuldt fokus på sanserne. ■



Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

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

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

Hvis du har spørgsmål om hjemmepleje, har brug for at aflyse / ændre et besøg eller høre hvorfor hjemmeplejen er forsinket kan du kontakte hjemmeplejen i lokalområdet.

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:

www.aarhus.dk/msokontakt



Frit valg

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

Pleje og praktisk hjælp

Aarhus Kommune

Tlf.: 87 13 16 00 / www.aarhus.dk

Sundplejen

Tlf.: 22 97 04 10 / www.sundplejen.dk

Svane Pleje

Tlf.: 87 70 60 10 / www.svanepleje.dk

Kærfuld

Tlf.: 53 37 68 80 / www.kaerfuld.dk

Kærlighedsplejen

www.kaerlighedsplejen.dk
Er godkendt som leverandør i distrikt Nord.

Madservice

Det Danske Madhus

Tlf.: 70 70 26 46 / www.detdanskemadhus.dk

Indkøb

Letkøb

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

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69
www.k-smedegaard.dk

Tøjvask

Textilia

Tlf.: 44 22 07 07 / www.textilia.dk

Elis

Tlf.: 35 85 32 83 / www.Elis.dk



Hjælp og støtte

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

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

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

→ Læs mere i pjecen 'Sammen om et bedre liv', som du blandt andet finder på:

www.aarhus.dk/bedreliv



BLACK NOVEMBER

Tilbuddene gælder til og med 30/11

VI GIVER KR. 2.000 RABAT
på alle Farstrup stole

med lækkert Capture uldbetræk i valgfri farve fra Gabriel
(kan ikke kombineres med andre tilbud)



MODEL CANTATE
FRA 16.250,-

Nobel lænestol



Plus lænestol

VÆLG SORT STEL
SPAR KR. 2.499

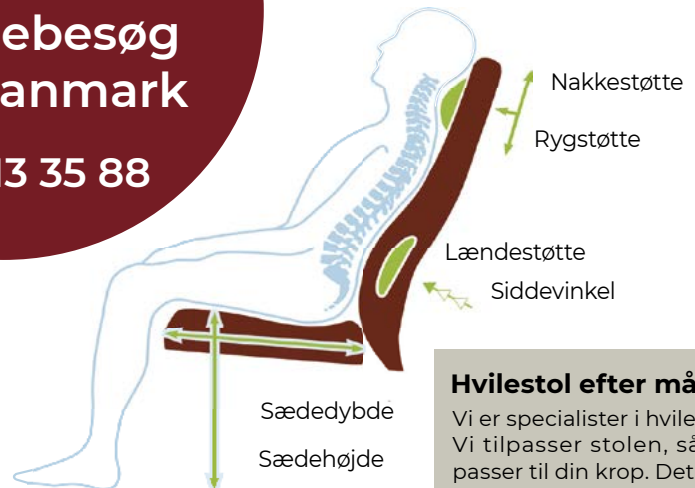
(kan ikke kombineres med andre tilbud)

Kontakt
Stolebussen
for gratis
hjemmebesøg
i hele Danmark

Tlf: 86 13 35 88



MODEL PLUS
FRA 25.200,-
med elektrisk ryg-
regulering og fodhviler



Hvilestol efter mål

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

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

Vores fysioterapeut

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

HVILESTOLE FRA
8.495,-

Se alle priserne på
farstrup-comfort.dk

DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK 



FÅ GRATIS BESØG AF STOLEBUSSEN I HELE DK



MODEL PLUS MULTI
FRA 31.495,-
med elektrisk sædeløft/rygregulering
og fodhviler



FARSTRUP COMFORT CENTER

Silkeborgvej 39 • Aarhus C • Tlf. 86 13 35 88 • Mandag - fredag 10.30 - 17.30 • Lørdag 10.00 - 14.00

farstrup-comfort.dk

Har du også set ind i fremtiden?



Du står ved hækken som så mange andre gange før og vender årstiden, vejret og livets gang med naboen. Pludselig stivner du. Det er som om, din hjerne står stille. "Hvordan går det egentlig med det nye barnebarn?", spørger naboen. Men det vidste du allerede, han ville sige, før han sagde det.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard

Foto: Privat

De fleste mennesker oplever deja-vu ind imellem. Følelsen af at være i en situation, hvor du kan forudsige, hvad der sker i de næste øjeblikke. Fornemmelsen af at kunne se ind i fremtiden. Det kan godt føles lidt skræmmende, men der er ingen grund til bekymring. For i virkeligheden er det blot et teknisk udfald i din hjerne. Lidt som om, hjernen får lidt hikke.

Hvad er sandhed?

Thomas Ramsø er neuropsykolog og har i årevis forsket i hjernens mange finurligheder. Og deja-vu er hverken mystisk, overnaturligt eller særligt:

"I bund og grund er vores hjerne udviklet til at leve i naturen og til at opfatte verden på en helt bestemt måde. I en moderne verden kan hjernen derfor hurtigt blive snydt. Vores hjerne er fintunet til at forstå det, vi oplever - farver, lyde, hand-

linger, men vi lever i et snævert spektrum af alt det, som verden består af. Vi er vokset op med en naiv tro på, at det vi ser og oplever er virkeligheden og den endegyldige sandhed, men det er blot vores oplevelse af virkeligheden. Verden indeholder meget mere end det, vi opfatter. Mennesker har jo hverken supersonisk hørelse eller mikroskopsyn."

Din hjerne forsøger faktisk at skabe en virkelighed, inden den sker. For at sætte tingene i system. Du synes, du hører din telefon ringe. Du griber efter den i lommen, men først i det øjeblik ringer den. Det var som om, du vidste, den ville ringe, før den gjorde det. En forsinket virkelighed kan man også kalde det.

Hvem oplever deja-vu?

Det er sjældent, at deja-vu er andet end en naturlig del af din hjernes virke, og selv om vi alle

“I bund og grund er vores hjerne udviklet til at leve i naturen og til at opfatte verden på en helt bestemt måde. I en moderne verden kan hjernen derfor hurtigt blive snydt.”

oplever déjà-vu, er der dog nogle, som oplever det oftere end andre:

“Mennesker, der rejser meget eller drømmer meget, oplever oftere déjà-vu. Yngre mennesker har også en tendens til at opleve déjà-vu oftere. Det hænger sammen med, at de har færre erfaringer for hjernen at trække på,” fortæller Thomas Ramsøy.

“Når vi bliver ældre, vil der være langt flere kendte mønstre lagret, som hjernen kan bruge til at genkende situationer. Samtidig udsætter vi os med alderen også for færre nye ting i livet, så chancen for, at hjernen blander tingene sammen, er mindre. I den mere alvorlige ende kan man også opleve déjà-vu oftere, hvis man pådrager sig en hjerneskade, er stresset eller får for lidt søvn. Så hvis du oplever en stigende tendens til déjà-vu, kan det være vigtigt at være opmærksom på.”

Hvad kan det bruges til?

For den erfarne neuropsykolog er déjà-vu en af de vigtigste måder til at forstå, at vores oplevelse og bevidsthed ikke nødvendigvis er sandheden om det, der sker i verden. Det er blot vores fortolkning af den.

“Vi lever alle i en fortolkningsvirkelighed, hvor det, som føles rigtigt for os, ikke nødvendigvis er rigtigt for en anden. Men måske er det bare vores hjerne, som spiller os et puds. Jeg synes, at déjà-vu har sådan en wow-effekt. Det kan lære os noget om, hvor mærkelig vores hjerne er. Giv os en forståelse for hjernens mekanismer. Og det er da både sjovt og spændende.” ■



Thomas Ramsøy er uddannet og autoriseret neuropsykolog, og han har en Ph.d. i neurobiologi og neuroimaging fra Københavns Universitet. Han arbejder med, hvordan vores hjerne og sind driver vores tanker, følelser og valg.

Han er grundlægger og CEO for Neurons, et firma, som anvender neuroscience og kunstig intelligens til at forudsige adfærd, og indehaver af Neuropsykologisk og Psykoterapeutisk Privatlinik.



I skolekøkkenet på Beder Skole har Henning, Niels Erik, Per, Poul og Frank fundet et fællesskab om deres madglæde i en madklub for +60-årige mænd.

ET SMAGFULDT FÆLLESSKAB

Kom med indenfor i en madklub for herrer +60 år. Et fællesskab for mænd, hvor glæden for velsmag og det gode selskab forener sig.

Tekst og foto: Maria Fast Lindegaard

Vil du være med?

Læs mere på
hjemmesiden her:

www.bmimadklub.dk



Lyserøde. Lilla. Gule. Hovedrolleindehaverne i aftenens menu, en cremet kartoffelsuppe med sprødt, har iført sig festlige farvenuancer. For hvorfor nøjes med en gul kartoffel, når en lyserød eller lilla sætter mere kulør på hverdagen?

Sammen med porrer, urter og smagsgivere skal de forvandles til et måske simpelt, men (hvis gjort rigtigt) velsmagende måltid, der er værd sanse ligt at fordybe sig i. Og helst gerne med andre.

For i skolekøkkenet på Beder Skole er det for et par timer ikke de unge, men en håndfuld modne herrer, der skal lære. De kendte ikke hinanden tidligere, men de har fundet et fællesskab om deres madglæde i en madklub for +60-årige mænd.

De er her for samværet. For at lære nye ansigter. At være del af et mandefællesskab. Og de er her for inspirationen og de kreative kokkekunster, som medinitiativtager til holdet, Anders Baden Immerkær, giver dem. For de er

ikke for gamle til at lære nyt. Heller ikke, når det handler om, hvordan man fx skærer urter med en grøntsagskniv.

Hot 'n' Spicy Oregano. Schweizisk Mynthe. Hvad skal din suppe smage af? Det er en beslutning, de selv må træffe, når de har fingrene i friske (og nogle gange ubekendte) sæsonråvarer fra lokalområdet. For opskriften giver ikke alle svar.

De bliver udfordret til at sanse madden. Til at eksperimentere med smage. Hvad bruger vi vanilje til? Spørgsmålet synes valdt at stille. Er det en fejl i opskriften? Nej. Vaniljepulver i kartoffelsuppe er åbenbart god nok. Et trick fra kokkebranchen, hvor vanilje ikke er forbeholdt dessertkøkkenet, men også runder smagen af i blandt andet hummerretter – og altså også i kartoffelsuppe. Nogle drysser (måske skeptisk) vaniljepulver med sparsom hånd, andre er mere rundhåndede.



Kartofflen behøver ikke altid at være gul. Lilla og lyserøde kartofler sætter farve på spiseoplevelsen.

Til koret af stavblendere går det ingen næser forbi, at duften for alvor begynder at sprede sig i skolekøkkenet. Nu går aftenens reelle tilsmagning i gang. Bevæbnet med smageskeer skal alle grundsmage under lup. Her har vi en chance for at brilliere, spøges der. Først salt. Den nemme grundsmag. Så surt. De hjemmebryggede eddiker

findes frem. Eddiker lavet på hjemløse æbler. Blommer sanked ved Kysing Næs. Og mange flere. Tilsæt. Rør. Smag. Gentag indtil smagen smager dig, og så videre til næste grundsmag. Sødt. Så bittert og til sidst umami, grundsmagen med det pudsige navn fra Japan.

Og der, efter dyb koncentration over det, mange på en kedelig hverdag løser med en hånd vending og et strøg salt og peber, er smagene på plads.

Spisetid. Bordet er dækket. Madsen står på bordet. Nu kan røverhistorier blande sig med dommen over aftenens arbejde. Alle smager alles version af kartoffelsuppe med urter med sprødstegt bacon, rugbrødscROUTINI og krydrede, ristede græskarkerner. Her er plads til at fejle, til at rose og til at fordybe sig i måltidet, selskabet, fællesskabet. ■



"Skifter du gule kartofler ud med lyserøde og lilla sorter, får din suppe en festlig farve."



TIL 5-6 PERSONER

DU SKAL BRUGE

1,5 kg kartoffel, skåret i tern
2 store porrer, skåret i ringe
1 liter grøntsagsbouillon
1/2 tsk. vaniljepulver
0,5 l piskefløde
2 dl grapejuice, eller anden citrus
1 spsk. olivenolie
Sort peber, friskkværnet
Salt
Valgfrie urter

TOPPINGS

100 g bacon, skåret i tern
5-8 skiver rugbrød
200 g græskarkerner

Foto: AI-genereret

KARTOFFEL PORRESUPPE

med rugbrødscROUTINI, ristede græskarkerner og bacon

FREMGANGSMÅDE

Suppe

- Tænd for gryden.
- Skær alle kartoflerne og porrerne ud i ens størrelser.
- Hæld olivenolien i gryden og lad den varme op i et minuts tid.
- Hæld porrer og kartofler i gryden og svits det, til det begynder at tage farve.
- Tilsæt grapejuice, bouillon og krydderier.
- Lad suppen koge ved middel varme, indtil kartoflerne begynder at koge ud.
- Blend suppen og smag til med salt, peber, honning/sukker og eddike/syre.

RugbrødscROUTINI

5-8 skiver rugbrød skæres i tern og ristes sprøde i rapsolie eller smør. Det kan enten gøres på panden eller i ovnen på bageplader.

Græskarkerner

Bland græskarkernerne med 1 spsk. olie, så alle kerner bliver fedtet ind. Tilsæt 1 spsk. groft salt og 1 tsk. cayennepeber. Bland og fordel kernerne på en bageplade med papir og bag dem i ovnen til de begynder at poppe.

Bacon

Skær bacon i tern og steg det sprødt på en pande, tilsæt til sidst hakkede krydderurter.

Opskrift: Anders Baden Immerkær



Smager maden af ingenting?

Måske smager den sådan okay, men der mangler et eller andet, før at du er rigtig tilfreds. Det kan være, at balancen ikke er, som den skal være. Måske mangler måltidet salt, syre, lidt sødme eller noget helt andet.

Spørg dig selv:

Hvad er det, der mangler? Hvad har jeg i mit køkken, som kan give den smag, jeg søger?

A

museum **B** van
boijmans beuningen

Udstillingen er realiseret takket være
et generøst udlån fra Museum
Boijmans Van Beuningen, Rotterdam

SURREAL SHOCK

magritte

MASTERPIECES FROM
MUSEUM BOIJMANS
VAN BEUNINGEN



Kristeligt Dagblad



Politiken



Berlingske



Jyllands-Posten



Kunstavisen.dk

*...det er cremen af
surrealister*

Børsen

René Magritte, *Le mison de verre* (The Glass House), 1939. Gouache on paper. Museum Boijmans Van Beuningen, Rotterdam. Purchase 1977. © René Magritte/MISDA 2023. Photo: Studio Tromp

7. oktober 2023 — 21. januar 2024

Udstillingen er en omfattende introduktion til surrealismen, dens revolutionære idéer og ønske om at udfordre status quo.

Besøgende får mulighed for at opleve nogle af de mest populære kunstværker fra de seneste hundrede år af blandt andre Eileen Agar, Joan Miró, Leonora Carrington, Man Ray, René Magritte og Salvador Dalí.

aros.dk/surreal

ARoS

Tirs.-fredag kl. 10–21 + weekend kl. 10–17

SANS din mad

Når vi snakker om nydelsen af mad, er det ikke kun smagssansen, det handler om. Vi bruger alle vores sanser, når vi spiser, bevidst eller ubevidst. Uanset om vi står med en ristet hotdog i hånden ved den nærmeste pølsevogn, eller om vi sidder til højborgs iført det pæne tøj og de høje forventninger.

Sanserne er et højt specialiseret måleapparat, vi bruger, når vi spiser, uanset om vi er klar over det eller ej. Men vi kan øve os i at udnytte lugt, følelse, lyd, udseende og smag langt bedre.

For at maden smager os, skal alle sanserne stimuleres lige tilpas. Hvad der er lige tilpas for dig, kan kun du selv vurdere. Nogle gange kan maden overstimulere eller understimulere vores sanser – dels når vi spiser, men også i alle mulige andre situationer. Understimulering sker blandt andet, når maden ikke er tilsmagt med grundsmagene, eller det hele er uden variation i konsistens og derfor ikke frigiver forskellige lyde og fornemmelser.

Tilsvarende kan maden larme så meget, at det forstyrrer vores koncentration. Jeg har oplevet børn sige, at de ikke kan lide at gnave af en rå gulerod, fordi det "larmer for meget inde i hovedet". Men jo flere gange man spiser mad, der knaser, jo mindre vil man føle sig forstyrret eller generet af det.

Mæthed kan opnås både fysisk og sanseligt. Du kender sikkert følelsen af, at maven er helt udspilet, men alligevel har du trang til at tage en lille portion ekstra. Dette sker ofte, hvis sanserne ikke bliver stimuleret, eller du ikke lægger mærke til de indtryk, der kommer.

Du kan blive sanseligt mæt ved at stimulere dine sanser. Som hvis du er ude at spise og både skal forholde dig til rummet, stolen, de andre mennesker, dine egne forventninger og ikke mindst maden. Denne oplevelse gør, at dine sanser arbejder på højtryk, og du bliver derfor mættet i dine sanseindtryk.

Det samme gør sig gældende, når du har inviteret gæster. Du har brugt tid i køkkenet på at smage, dufte og sanse mad. Derfor er appetitten måske ikke så stor, når du sidder ved bordet.

Mad er en stor del af vores liv, og hver dag skal der mad i munden. Mad har betydning for vores fysiske og mentale sundhed, og den er en vigtig indgang til nære sociale relationer.

Mad er først sundt, når det er spist, og der kan være flere årsager til, at børn og voksne ikke vil spise. Men alle mennesker kan lære at elske alle råvarer med skønne dufte, lyde, føle- og synsindtryk og rigtig god smag i munden.



Simon Milwertz Philipsen

Kok og forfatter til bogen Sans - En bog om mad og smag

Læs bibliotekernes anbefaling på side 56.

Et æble, én sans ad gangen

En øvelse, du kan lave alene eller sammen med andre, er at spise et æble med én sans ad gangen. Forestil dig, at du skal italesætte oplevelsen af et æble for én, der aldrig har smagt æble før:



HAR DU SANSET DIT ÆBLE I DAG?

Vores sanser er ret gode til at registrere det, der sker omkring os. Men meget af tiden er sanseindtrykkene noget, der sker ubevidst. Vi bruger simpelthen ikke vores hjernekapacitet, hver gang vi skal spise noget. Derfor er det en rigtig god idé at smage efter og snakke om, HVORDAN maden smager.

Tip

Denne leg kan laves med al mad. Prøv fx at være barnligt undersøgende på en ristet hotdog. Skil den ad og undersøg, hvordan de enkelte dele føles, lyder, dufter, smager og ser ud.

1.

Stil et helt æble på et skærebord midt på bordet.

2.

Start med synssansen. Prøv at forklare udseendet af æblet med så mange nuancer som muligt: Hvis du skulle fortælle en mand fra Månen, som aldrig har set et æble før, hvordan æblet ser ud, hvad ville du sige?

3.

Fortsæt derefter med følesansen: Hvordan føles æblet med fingrene, på kinden og inde i munden? Prøv at sætte ord på følelsen. Hvad minder det om? Hvad er forskellen på skræl og frugtkød?

4.

Fortsæt med lugten: Hvordan lugter æblet, når du holder dig for næsen, mens du tager en bid? Når du slipper igen, og når du er færdig med at tygge? Hvad minder lugten dig om? Hvilke billeder ser du for dig, og hvor drømmer du dig hen?

5.

Fortsæt med lyden: Hold dig for ørerne, mens du spiser et stykke æble. Hvordan lyder det, når du tygger æblet? Overvej, hvad lyden minder dig om, og om der er forskel på først og sidst i tyggeprocessen? Prøv at spise et stort og et lille stykke, og overvej, om der er forskel på lyden af de to stykker. Hvad sker der, hvis du tygger hurtigt eller langsomt? Er der forskel på, om æblet er med eller uden skræl?

6.

Til sidst smagen: Hvilke grundsmage er til stede? Er der forskel på skræl, frugtkød og kerner?

Man føler virkelig meget, når man danser

Når du danser, så bruger du faktisk dine sanser hele tiden. Det er ikke sikkert, du selv har tænkt over det, men prøv at lægge mærke til det, næste gang du bevæger dig ud på dansegulvet, eller læs med her, og lad danser Marianne Eihilt fortælle.

Tekst: Maja Agerholm Jensen Foto: Privat

Marianne Eihilt har danset hele sit liv, faktisk lige siden hun var 2 år gammel, hvor hun blev sendt til danseundervisning første gang. Hun kan ikke selv huske så langt tilbage, men de bandede optagelser fra dengang viser en lille lyshåret pige, som måske var en smule ukoncentreret, men alligevel pligtigt fulgte med.

Dengang blev der mest sunget "hoved, skulder, knæ og tå", og det handlede om at være sammen med de andre børn. Sidenhen har hun lært utallige dansetrin og stilarter, og været med i både EM og VM, men grundlæggende handler dansen stadig om det samme.

Sans og dans

Uanset niveau er sanserne et vigtigt redskab, når man danser. Du skal bruge både ører og øjne, føle og lægge følelser i.



"På en løbetur er man jo meget for sig selv, hvorimod med dans, så har man noget med hinanden at gøre, og hvis det er på et hold, så får man virkelig skabt en fest sammen."





Først og fremmest er musik selvfølgelig afgørende:

”Musikken er vigtig, fordi det er den, man bevæger sig efter og lytter efter for at finde en takt. Hvis man danser til en fest, er det med takten måske ikke så vigtigt, men man bliver jo nødt til at have musik for at kunne bevæge sig og skabe en stemning,” fortæller Marianne.

Men musikken er ikke det eneste, som er vigtigt at lytte til.

”Det handler også om at lytte til sin partner, hvis ikke med ørerne, så med øjnene for at aflæse deres kropssprog. Det handler om at lægge mærke til hinanden og holde øje. Når man danser standarddans på et dansegulv, eller hvis man danser som hold i showdance, så skal man hele tiden sørge for at se, hvor de andre er henne, og holde sin række. På den måde er der rigtig meget, hvor man bruger synssansen.”

”Under pardans har man også noget særligt med øjenkontakt. Enten så har man øjenkontakt eller også kigger man væk. Man væver næsten aldrig midt imellem.”

Hvis du lige har set Vild med dans har du måske lagt mærke til det. Bare ved at kigge på deres blik, kan du lave en hel fortælling om et forelsket par eller den ulykkelige kærlighed.

Som danser er du også skuespiller

”Man føler også meget, virkelig meget faktisk. Jo bedre danser man er, jo mere kan man føle dansen, og ligesom lægge noget sjæl i den også.”

”Som nybegynder, så er det rigtig meget trin, man ekspederer

af - højre frem og venstre tilbage osv. så der er ikke så meget sjæl i det. Men det kommer. Og når man bliver bedre, så har man overskud til at lægge nogle følelser ind i dansen, og så er det, at det bliver endnu bedre.”

Hver stilart har sin egen historie, rytme og stemning, man som danser skal leve sig ind i. Er det en forelsket rumba, en aggressiv pasodoble eller en glad jive? Det handler om at kunne udtrykke den følelse med sin krop, så andre kan sanse det samme.

”Fra det øjeblik man træder ind på gulvet, så påtager man sig en rolle. Jeg vil faktisk sige, at det er ligesom skuespil.”

Marianne har igennem mange år danset med sin dansepartner og nu samarbejdspartner Brian Eriksen. En partner, hun selvfølgelig også har mærket, når de har danset tæt sammen og skiftevis har svævet blødt over gulvet eller hårdhændet kastet sig frem.

Ser andres glæde

Siden hun var 14 år gammel, har Marianne også været danseinstruktør, og efter utallige timer sammen med nye som garvede dansere har hun også oplevet, hvordan dans påvirker andre: ”Det giver folk rigtig meget. Jeg møder jo ofte dem, som rigtigt gerne vil danse, ude på danseskolen. Og man kan virkelig mærke, at de griner og hygger sig, og de siger også, at det er lidt som at skulle ud til den ugentlige fest, når de kommer ud på danseskolen.” ■

Jeg danser og danser og standser og sanser



En let berøring på skulderen. Et blødt tag i hænderne. Melodier fra ungdommen fylder rummet. En vuggen med de knagende hofter. Et venligt blik møder dit.

Tekst og foto: Maja Agerholm Jensen

På de aarhusianske plejehjem er erindringsdans® flere steder blevet en fast del af beboernes aktiviteter. Dans er for mange forbundet med gode minder og glade dage.

Måske har du gået til dans som barn, brugt endeløse aftner på byens dansesteder eller været så heldig at blive budt op til dans af din ægtefælle.

Melodier fra ungdommen

Når erindringsdansen finder sted, bliver en fast playliste altid trukket frem, og Kim Larsen, John Mogenssen og Birthe Kjær vækker minder fra ungdommens tid på danse-gulvet. En tid, hvor cigaretrøgen lå tungt i luften og svedperlerne sprang frem på panden.

Musikken er vigtig, fordi det for mange er det, der vækker minder,

og selv personer med svær demens kan genkende og fremkalde positive følelser forbundet med musik.

”Vi har nogle beboere, der er meget demente, som normalt sidder helt passivt, men når vi så spiller op og danser, så lever de fuldstændig op og kan sidde med deres stok og svinge den rundt,” fortæller SOSU-assistent Cecilie Lehmann, som er en fast del af de medarbejdere, der deltager til erindringsdans på Plejehjemmet Rosenvang.

Hud mod hud

Under dansen sørger medarbejderne også altid for hudkontakt. Som Marianne Eihilt nævner på side 32, så er det vigtigt at mærke hinanden, når man danser, så man kan fornemme den andens kropssprog og dele følelserne i dansen. De følelser er med til at hjælpe minderne på vej, så nogen pludselig kan huske, hvordan de trippede afsted i dansesko som små eller hoppede rundt i stuen til deres fars klaverspil.

Et blødt tag i hænderne eller en støttende hånd på ryggen er også med til at gøre oplevelsen mere intim og skabe en fælles oplevelse mellem personalet og beboerne.

Festligt tøj giver tegn til dans

Tøjet er samtidig også en vigtig del af dansen, for øjet skal også vide, at der er fest. De frivillige og medarbejderne har derfor lavet en aftale om altid at have festligt tøj på. ”Jeg klæder selv om fra morgenstunden til det tøj, jeg skal danse i om torsdagen. Og når jeg så render rundt der med nederdel på, så husker folk, at der er dans i dag. Vi har ikke så mange beboere, der kan forstå det lige nu, men jeg håber det vækker en form for genkendelse,” fortæller Dorte Marie Madsen, som er husassistent og med til at stå for erindringsdans på Plejehjemmet Rosenvang. ■

Erindringsdans®

er udviklet af sygeplejerske Susanne Rishøj og kombinerer bevægelse og musik for at skabe genkendelighed fra de tidlige år i livet. Det er særligt henvendt til personer med svær demens, men alle kan være med uanset grad af fysisk og psykisk funktion.

at

drømme
bevæge
mærke
elske
søge
leve
tro
se



JULEFEBER — SKOLEKOMEDIEN — CHICAGO
FORCE MAJEURE — LADY CHATTERLEYS ELSKER — PAN | SULT
SLEEPING BEAUTIES — PETER PAN - FOREVER YOUNG — FOREDRAG
ØDE LAGT ELLER MARKISE VON O.... - FASTER, PUSSYCAT! KILL! KILL!
GÆSTESPIL — FORSAMLINGSHUSET — OG MEGET MERE ...

Giv en fælles oplevelse

Køb gavekort på aarhusteater.dk

AARHUS TEATER

Forskning

Sådan arbejder vi med sansestimuli

Hvilken betydning har sanserne for trivsel, og hvordan kan man påvirke adfærd gennem stimulering af sanserne? Mød her tre fagpersoner og få hver deres vinkel ind i arbejdet med sansestimuli.

Tekst og foto: Maria Bach Ekermann og Lene Dalgaard Andersen

Sanserne er grundlæggende for et menneskes trivsel. Gennem sanserne registrerer og oplever vi os selv og verden omkring os, så vi kan agere og tilpasse vores handlinger på en hensigtsmæssig og meningsfuld måde.

Sanserne svækkes helt naturligt med alderen og skal stimuleres hele livet for at holdes skarpe. Det sker fx ved udførelse af hverdagsaktiviteter, motion, samvær med andre mennesker eller blot det at komme udenfor. For nogle mennesker kan det være nødvendigt med hjælp til at få sanserne stimuleret. Det kan fx skyldes en demenssygdom, der udfordrer evnen til at bearbejde sanseindtryk eller en fysisk funktionsnedsættelse, der gør, at man sidder i en køre- eller lænestol det meste af dagen.



Thomas Tellefsen, ergoterapeut

"Mennesker reagerer forskelligt på mængden af sanseindtryk. For mennesker med demens kan det komme til udtryk ved vrede, angst og frustration, hvor andre kan blive urolige, fordi de har svært ved at mærke deres krop.

Vi har heldigvis mulighed for at påvirke sanserne. Nogle har brug for mere stimuli, andre har brug for anderledes eller mindre stimuli. Vi har forskellige hjælpemidler og **velfærdsteknologier** til at stimulere sanserne. En tyngedyne eller vibration fra en musikpude kan fx give øget kropsfornemmelse og have en afslappende effekt. Det samme kan faste og dybe tryk, lange kram og let massage med håndklædet efter et bad."

Psst...

Kom til udstilling om velfærdsteknologi på DokkX

Læs mere på side 45



Annette Lock Hansen, forstander

"På børneområdet har man i mange år arbejdet med sansestimuli og de mange gode erfaringer derfra vinder nu mere og mere frem på ældreområdet. Når man arbejder med sansestimulering er det altid vigtigt, at der tages udgangspunkt i det enkelte menneske og i dette arbejde spiller livshistorien en væsentlig rolle. På Hestehavehusene har livshistorien altid været et vigtigt redskab, men med projektet er fokus blevet endnu skarpere. Måske har man været vant til at cykle på arbejde i alt slags vejr eller sidde med strikketøjet hver aften. Jeg spørger detaljeret ind, når jeg taler med den nye beboer og de pårørende ved indflytnings samtalen, så vi får de allerbedste forudsætninger for at tilrettelægge en hverdag fuld af meningsfuld aktivitet, gode minder og samtaler."



Projekt

Plejehjemmet Hestehavehusene

har i efteråret 2022 haft hele medarbejdergruppen på et tredagskursus i sansestimuli- og integration. I foråret 2023 fulgte to supervisionsdage, hvor medarbejderne kunne vende spørgsmål og konkrete udfordringer fra hverdagen.



Trine Fuglsang Nielsen, SOSU-assistent

"Hvad er det der gør, at en beboer vandrer frem og tilbage på gangene? Hvad er det, hun søger, mangler eller har behov for? Tidligere har vi nok haft for vane at følge hende til en stol og tænkt, at hun har behov for at hvile sig. I dag oplever jeg, at vi er mere nysgerrige på at forstå, hvorfor hun vandrer. Måske skyldes det, at hendes bevægelsessans er understimuleret og det hun faktisk har brug for er, at vi går en tur i haven. Det at komme ud i naturen har en positiv effekt på beboernes trivsel. Jeg oplever, at medarbejdergruppen i dag har et andet fokus på, hvordan vi kan bruge plejehjemmets have hele året og ikke kun, når solen skinner, da det at mærke vinden og regnen, gå på ujævnt terræn og dufte til krydderurter i høj grad aktiverer sanserne.

I vores fælles spisestuer er bordene dækket med duge i forskellige farver, for vi bruger viden om farvers betydning aktivt. På én afdeling er dugen grøn, fordi de beboere, der spiser sammen her, har brug for ro, hvor dugen på en anden afdeling er rød, da beboerne her har brug for at få styrket appetitten. Strukturen omkring måltidet er også blevet ændret for at skabe et sansemiljø, som understøtter den gode spiseoplevelse. I dag sidder der fast en måltidsvært ved bordet, og de øvrige medarbejdere er opmærksomme på at skabe ro, ved fx ikke at småsnakke i køkkenet eller bevæge sig for meget rundt. Den fælles ro som vi sammen skaber, har bl.a. betydet, at beboerne sidder længere tid ved bordet og spiser mere."





Forskning

Et hjemligt lydmiljø

Du kender sikkert til det chok, du kan få, hvis en bil dytter ud af det blå eller telefonen pludseligt ringer, mens du sidder fordybet i dagens avis. Hvor de fleste godt kan forstå lydens betydning, kan det forholde sig anderledes for beboere på plejehjem.

Tekst: Maria Bach Ekermann

Foto: Thomas Mikkelsen og Lene Dalgaard Andersen



Mads Duevang Dahl

cand.it med speciale i lydmiljø, audioteknologi og lyddesign

”Mange har en demenssygdom, der udfordrer evnen til at bearbejde og forstå forskellige lyde, hvilket skaber utryghed”, forklarer Mads Duevang Dahl, der ved en hel del om lydmiljø på plejehjem.

Han har de sidste to år været projektleder på en netop afsluttet undersøgelse, hvor duft- og lydmiljøet på aarhusianske plejehjem er blevet undersøgt med det formål at skabe mere hjemlighed.

”Plejehjemmets sansemiljø er udfordret af dets treenighed som hjem, arbejdsplads og institution.

I projektets indledende undersøgelser fandt vi, at lyde af institution og arbejdsplads fyldte langt mere i lydbilledet end de hjemlige. Det var fx larmende rulleborde, skrabende stole, personalesamtaler og alarm- og kaldesystemer.”

Hjemlige lyde

Mads Duevang Dahl fortæller, at den første del af projektet derfor gik ud på at finde de rigtige materialer som lydløse hjul, stolesokker og underduge, der kunne mindske de institutionelle lyde, så der blev skabt plads til mere hjemlige lyde.

”Men stilheden kan også blive uhensigtsmæssig og utryk, hvis der pludselig ikke er lyde, der signalerer, at der er liv omkring én. Vi har derfor forsøgt at finde en balancegang mellem reduktion og tilføjelse af lyde. Hvad der er ’hjemligt’, er selvfølgelig meget subjektivt, så vi har fokuseret på at give beboere og medarbejdere nye, overskuelige valgmuligheder. Der er fx indkøbt nye ’kanaler’ til tv’et i fællesstuen, der kan afspille naturoptagelser eller billeder fra Den Gamle By og musikafspilningssystemer med playlister til beroligelse eller stimulering.”

Roligere hverdag

At et rullebord med nye hjul kan give arbejdsglæde, kan Mads Duevang Dahl skrive under på. Han har i projektets forløb løbende besøgt plejehjemmene og er ofte blevet stoppet af medarbejdere, der med stor begejstring har rost de nye hjul. Han forklarer, at projektets afsluttende resultater viser, at medarbejdernes syn på sansemiljøet på plejehjemmet har ændret sig undervejs i projektet. Hvor responsen i begyndelsen ofte var, at de institutionelle lyde var en del af det at være på et plejehjem, er det tydeligt at se, at opfattelsen i dag er anderledes. Medarbejderne tager kontrol og har fundet både kreative og lavpraktiske løsninger på forskellige udfordringer i forbindelse med sansemiljøet. Løsninger der bidrager til en roligere hverdag for beboerne, men også et roligere arbejdsmiljø for medarbejderne.

Projektet har været med til at vise, at det er muligt at skabe ændringer i sansemiljøet gennem udskiftning af inventar, tilføjelse af nye muligheder samt ændringer i arbejdsgange, vaner og rutiner. ■



Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig høreklíník med egen ørelæge

Vil du også have den bedste hjælp til din hørelse?



Kenneth Kristiansen
Hørespecialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

Hørecenter Århus

Skejbycentret (Gratis P)
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Værd at vide inden du anskaffer dig høreapparater:

Siden 1994 har Hørecenter Århus hjulpet rigtig mange mennesker med god hørelse via de nyeste høreapparater og stor faglighed. Vores mål/mindset og filosofi er at alle har ret til den bedste hørelse, vi hjælper alle igennem høreprøver tilpasning af høreapparater samt ørelægeundersøgelse. Vi leverer høreapparater med tilskud fra det offentlige og laver henvisning fra egen ørelæge. Vi tilbyder kun køb af høreapparater efter endt prøveperiode, vi har naturligvis høreapparater i forskellige teknologi trin og prisklasser alle med 4 års service og garanti. Tryghed, tillid og god service er en selvfølge.



NATURLIG LYD. SKRÆDDERSYET HØRELSE TIL DIG.



Keld Bräuner
Hørespecialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis P)
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

KR. 249,-
MÅNEDSMEDLEMSSKAB
ELLER
KR. 445,-
10 TURS KLIPPEKORT

Fleksibel tilmelding og opstart. Du deltager de dage, som passer dig.
Tilmeld dig på dgi-huset.dk eller på telefon 86 18 00 88

DGI Huset
AARHUS
LIGE | CENTRUM



BIRGIT ER NÆSTEN BLIND

”I de gode fællesskaber er jeg stadig bare mig”

For 15 år siden fik Birgit Wraa en skelsættende besked fra øjenlægen: Du kommer til at miste synet. En aggressiv øjensygdom havde ramt hende, og livet ville forandre sig for altid. Hun græd på øjenafdelingen, da hun fik beskeden. Men sidenhen har hun besluttet sig for at tage de positive briller på og kæmpe for at bevare et meningsfuldt liv i fællesskab med andre.

Tekst og foto: Lea Marie Fruergaard

Birgit Wraa er 92 år, men hun føler sig ikke gammel.

”Jeg er ikke 20 år mere, men jeg opfører mig sådan,” siger hun med et smil.

Det er ikke kun hende selv, der har bemærket gåpåmodet. Lægerne er målløse over Birgits indstilling til livet, og når man spørger hende, hvad hemmeligheden er, så svarer hun:

”Taknemmelighed.”

Livet har ellers givet hende mange anledninger til at pakke hendes optimisme væk. Senest er hun faldet flere gange i sit hjem, hvor hun har boet de sidste 40 år, da synet efterhånden er helt forsvundet, og boligen ikke er bygget til

svagtseende. Og hun er bange for, at det skal ske igen.

”Så nu har jeg søgt en ældrebolig i Åbyhøj på Nordvej. Det glæder jeg mig til. Der er andre mennesker i nærheden, underholdning, gymnastik og sang. Og det er lige noget for mig. Jeg plejer at tænke, at når en dør lukkes, så åbnes en ny, og det sker nok også denne gang.”

Betydningsfulde fællesskaber

For Birgit er sammenhængskraften til andre mennesker altafgørende. I de gode fællesskaber betyder hendes synshandicap ikke noget. Sådan er det for eksempel i fællesskabet Møllekværnen i Folkehuset Møllestien. Her er der plads til alle, og her kan man grine af tingene.

”Vi er jo alle forskellige på hver vores måde. Det her er et rummeligt fællesskab, og man kan mærke, at folk er lykkelige, når de er her. Det er det bedste ved at være en del af et fællesskab. Det øger min livskvalitet, og jeg elsker at være sammen med mennesker.”

Selvom Birgit ikke kan se, hvem hun snakker med, så er det ikke

noget, hun føler står i vejen for at tale med andre.

”Så spørger jeg bare: Hvem er det nu, du er? Og så er folk altid så søde til at hjælpe mig på rette spor, og nogle gange er det også en god samtalestarter.”

Der er hjælp at hente

Som svagtseende kan man ikke undgå at skulle have hjælp fra andre. Det gælder både, når Birgit handler, skal finde vej til et sted eller i mødet med nye mennesker. Men Birgit oplever, at når hun rækker ud til andre og spørger om hjælp, så bliver hun grebet og taget godt imod.

Hun bruger også hjælpemidler, der kan gøre hverdagen og fritidsinteresserne nemmere. For eksempel har Birgit en forstørrelse, til når hun spiller banko, og hun har været på blindkursus og fået redskaber til at håndtere sin nye hverdag.

”Nogle gange kan jeg godt ramme bunden, men så kommer jeg op igen, og det er især med hjælp fra andre,” fortæller en taknemmelig Birgit. ■



Du kan få en fortrolig snak med GENLYDs fællesskabsformidler Louise om de muligheder, der kan være for at møde nye mennesker, og de forhindringer, du eventuelt oplever i forhold til at blive en del af et fællesskab.



GENLYDs fællesskabsformidler


Louise kan hjælpe dig med at blive en del af et fællesskab.

Savner du at komme mere ud og mødes med andre, eller er du på udkig efter nye bekendtskaber? Og har du brug for en håndsækning til at tage det første skridt?

Louise kan fx hjælpe dig med at blive en del af en spisegruppe, en kortklub eller forening i nærheden af dig. Hun kender nemlig til rigtig mange fællesskaber og sociale tilbud i byen.

Hvis du vil høre mere om mulighederne for at møde nye mennesker eller blive en del af et fællesskab, så er du velkommen til at ringe til Louise på tlf. 41 87 36 87 eller sende en mail til genlyd@aarhus.dk med dit telefonnummer, så kontakter Louise dig.

Udgangspunktet er en snak om, hvad du har lyst til og behov for.

 [genlydaarhus.dk](https://www.genlydaarhus.dk)

FOLKEHUSENE:

Kreative fællesskaber

Her kan du møde to kreative grupper fra Folkehuset Brabrand, der på hver deres måde dyrker kreativitet, snakketøj og fællesskab.

Tekst og foto: Camilla Steskow



KREA-GRUPPEN

Vi nørkler, hygger og får ro i sindet

Vi er en gruppe kreative damer, der mødes én gang om ugen til hyggelige snakke, håndarbejde og kreativ inspiration. Vi startede op i 2010 og har løbende fået nye medlemmer med, så vi i dag er en gruppe på 6-7 damer fra 67-85 år, der mødes én gang om ugen i vores lokale folkehus.

Vi medbringer det, vi har lyst til at arbejde med - alt fra strik og hækling til broderi og patchwork, og vi lærer af hinanden. Noget af det er til privat brug, andet til velgørenhed.

Det er skønt at nørkle, men fællesskabet og snakken i vores gruppe er egentlig vigtigere end håndarbejdet. Tiden flyver af sted, når vi mødes, og vi griner og deler stort som småt fra vores liv. Håndarbejdet er mere vores anledning til at mødes, men er samtidig noget, vi slet ikke kan forestille os at leve uden i vores hverdag. At arbejde med noget kreativt med hænderne giver en helt særlig ro, der for flere af os har stor betydning for vores trivsel. Det er balsam for sjælen - og fællesskabet omkring det ligeså.



VÆRKSTEDSGRUPPEN

Vi saver, bryder hjerner og gi'r en hjælpende hånd

Når vi mødes i værkstedet i vores folkehus, får vi brugt vores hænder, vredet vores hjerner og trænet smilebånd og lattermuskler. Vi er en lille gruppe, der mødes én gang om ugen. Vi nørkler med egne projekter og hjælper dem, der kommer forbi med noget, de ikke kan klare selv.

Vi har vidt forskellige baggrunde og forskellige tilgange til arbejdet, men vi klinger rigtig godt sammen og hjælper hinanden. Og så får vi nogle gode snakke, når vi er sammen. Det handler ikke kun om vores projekter, men også om det, der ellers rører sig i vores liv.

Det gode ved vores fællesskab er balancen i at kunne bruge hovedet og tænke kreativt omkring en opgave - hvad man kan anvende gamle gulvbrædder til, eller hvordan vi fikser en maskine - og samtidig arbejde praktisk med hænderne hver især, hvor vi skaber noget. Det kan være noget til os selv, eller noget, andre beder om hjælp til at få lavet. Vi laver også små opfindelser, som vi sælger. Pengene går til vores værksted, så vi har lidt at tage af, når noget trænger til at blive udskiftet. Vi får også doneret genbrugstræ, og sådan løber det hele rundt.

Vil du være med?

Kontakt frivilligkonsulenten i dit lokale folkehus og hør mere om mulighederne for at blive en del af en eksisterende gruppe eller starte en ny gruppe op.

Du finder kontaktoplysningerne på

 folkehuse.aarhus.dk/frivilligkonsulent



FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

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



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

På DokkX

VELFÆRDS GADGETS

Tekst og foto: Lene Dalgaard Andersen



Fuglekvidder i stuen

Robotfuglene piper, når du snakker, går i stå eller forlader rummet. Fuglene har en sensor, der opfanger bevægelser og lyde, så de giver direkte feedback og medvirker til at forebygge ensomhed.

Foto: JOY FOR ALL



Tung nattesøvn

Dyner og madrasser fyldt med tunge kugler får dig til at drømme sødt. Trykket og tyngden gør dig bevidst om din krop, så du bliver helt afslappet og falder i søvn.

FÅ VELFÆRDS- TEKNOLOGI SOM BOFÆLLE

Kom forbi udstillingen "Velfærdsteknologi som bofælle" på DokkX og se, hvordan teknologi kan gøre din hverdag nemmere. Prøv en hjernestimulator, der holder dig skarp, eller slæng dig i en vippende lænestol, der sætter gang i blodcirkulationen.

"Velfærdsteknologi er for alle. Det kan frigive tid eller løse problemer i hverdagen. Der er pædagogiske redskaber som et brætspil, der hjælper børn med sociale udfordringer, og sundhedsredskaber som et headset, der lyser ind i ørerne og forebygger vinterdepression," siger Louise Ibsen, velfærdsteknologikonsulent på DokkX.

**"VELFÆRDSTEKNOLOGI SOM BOFÆLLE"
KAN OPLEVES FREM TIL 19. APRIL 2024.**

Walk-in-badekar

Vand, bobler og lys stimulerer sanserne og får dig i kontakt med kroppen. Det lille badekar passer i de fleste hjem og har en dør, så du ikke glider, når du sætter dig til rette.



Gyngende lænestol

Tag en gyngetur i den behagelige lænestol, som også skærmer dig fra omverdenen, så du falder helt ned i gear. Den gyngende rytme beroliger nervesystemet, og afskærmningen blokerer synsfeltet, så der kun er plads til fokus på nuet.

JULEMARKEDER

Flere folkehuse holder julemarkeder, hvor du kan komme og finde julegaver, håndarbejde, få æbleskiver, gløgg eller en sludder.

JULE-KONCERTER

Du kan både synge og lytte julen ind ved flere forskellige julekoncerter. Og der er noget for enhver stemme og øregang.

Jul og fællesskaber

Hvad end du kommer alene eller i flok, så er der stemning og fællesskab mange steder i Aarhus og omegn gennem november og december. Inviter din nabo eller bridgemakker med. Vi kan alle have brug for et ekstra kærligt skub til at komme ud. Her får du et udpluk af forskellige arrangementer.

Find mere information på
aarhus.dk/jul

Rigtig god fornøjelse

JULEÅBENT

Flere folkehuscafeer har åbent i juledagene

Se hvor og hvornår

DANSK/UKRAINSK JULEFEST

Hvornår: 28.11 kl. 17-19.30.

Hvor: Folkehuset Carl Blochs Gade.

Tilmelding: For voksne i lokalområdet og brugere af huset.

Gratis billet hos Ivan fra Rådet via mail: ivanbogner@c.dk, oplys navn, adresse, tlf. og alder.

Program:

Kl. 17-17.15 Velkomst

Kl. 17.15-17.45 Fællessange

Kl. 17.45-18.30 Spisning af danske og ukrainske julespecialiteter

Kl. 18.30-19.00 Pakkespil. Tag pakke med

Kl. 19-19.30 Kaffe/the og småkager

Der kan købes billige drikkevarer.

JULE(AFTENS)FESTER

Klostergadecentret

W Se mere på www.klostergade.dk eller på Facebook: Klostergadecentret

Mange kirker har arrangementer op til jul og i juledagene. Se mere hos din lokale kirke eller via det samlede arrangementslink øverst på siden her.

Flere folkehuse byder indenfor til juleaftensfest.

JULEVÆRT ELLER JULEGÆST

Mangler du et sted at holde juleaften, eller har du plads til en gæst om dit julebord? Så kan du blive julevært eller julegæst i julevenner. I julevenner matcher vi gæster og værter med hinanden.

Kontakt:

Luise Lystlund. Tlf.: 20 21 05 48 /
mail: lulys@rodekors.dk

W Se mere www.rodekors.dk/jul/julevenner



Du kan arbejde som førtidspensionist

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

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

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

OM JOBBANKEN

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

Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064

Du er ikke alene

Dorte har lige fået nye høreapparater, og det højner livskvaliteten betydeligt. Vejen gennem systemet kan godt virke svær og lang. For Dorte hjalp det at være åben, vedholdende og søge sparring.

Tekst og foto: Anja Ziegler

Dorte er 51 år og har haft nedsat hørelse på begge ører, så længe hun kan huske. Hun har et såkaldt kompliceret høretab, hvor hun har et større høretab på det ene øre end det andet. Høreapparater kan være dyre at købe, og når du får høreapparater af det offentlige, har du ikke krav på de nyeste. Du skal søge nye apparater hver 4. år, og der er ofte lang ventetid på at få høreapparater.

”Der sker kvantespring inden for teknologien i høreapparater på bare fire år,” fortæller Dorte. ”Derfor betyder det meget, om du får den nyeste model, eller om du får en ældre model. Problemet med høreapparater, hvis det ikke er den nyeste teknologi er, at de forstærker bare alt. Hvis jeg fx sidder i en kantine med baggrundsstøj eller hvis vi sidder flere sammen og snakker, hvilket man jo ofte gør, så kan jeg ikke følge med i,

”Det er vigtigt at have nogen at snakke med om, hvad du kan gøre ...”

hvad alle siger. Jeg kan kun lige høre den, der sidder ved siden af eller overfor. Så bliver jeg hurtigt tabt.”

Afsøg muligheder

For at undgå ventetiden på nye høreapparater, har Dorte hver gang ringet rundt til høreambulatorier i andre regioner for at høre til deres ventetider, og det er på den måde lykkedes hende at forkorte ventetiden.

”Man må afsøge de muligheder, man selv kan. Jeg har ringet flere gange og forklaret min situation og måske været lidt insisterende. Nogle gange må man blive ved – også selv om man føler sig besværlig”.

”Det er jo ikke fordi systemet, eller de mennesker, der håndterer det, vil dig det dårligt. Jeg har mødt mange søde mennesker, der gjorde alt, hvad de kunne.”

For Dorte betyder det meget at have den nyeste teknologi i høreapparater:

”Gode høreapparater betyder bare alt for dine sociale muligheder og for livskvaliteten. Man føler sig hurtigt udenfor, hvis man har svært ved at høre og misser mange ting, folk siger.”

Stå ikke alene

Hvis du skal til at søge om høreapparater er Dortes råd, at du ikke står alene:

”Det er vigtigt at have nogen at snakke med om, hvad du kan gøre og have andres erfaringer. Det kan være godt at være medlem af foreninger, fx patientforeningen, så du kan sparre med folk, der ved noget. Du kan måske også få en hørekonsulent med dig, høreforeningen, din ørelæge eller andre. Jeg har selv fået hjælp af en hørekonsulent, og min ørelæge har skrevet en udtalelse om mit behov. Det er jo også livskvalitet, at du ikke hele tiden skal stå alene med tingene, men ved, hvor du kan hente hjælp.”

Vær åben om høretab

Dortes råd er også, at du er åben og fortæller andre om dit høretab og hvad der hjælper dig i hverdagsitu-

Oplever du nedsat hørelse?

Tag kontakt til en speciallæge i øre-, næse- og halssygdomme for at vurdere om du har et høretab. Hvis du har det, kan du få en henvisning til et hørecenter. Du kan vælge enten et offentligt (gratis) eller privat (få tilskud) hørecenter.

 Du kan se ventetider på offentlige hørecentre på www.mitsygehusvalg.dk

Når du har fået høreapparater, kan du få hjælp til fx justering og opsætning hos Aarhus Kommunes høreteam (obs: Du skal være over 18 år og bosat i Aarhus Kommune).

Tidsbestilling tlf.: 41 87 66 88
Mandag til torsdag kl. 8-9.30 og fredag kl. 9-10



Scan QR koden og Læs mere om hvordan du søger om høreapparater hos både det offentlige og private mv. i pjecen

ationer. Hun har set mange tilfælde, hvor folk trak sig, fordi de ikke havde gode høreapparater, eller de ikke var godt nok tilpasset:

”Det kan være en hjælp, hvis du kan se folks ansigter, når de taler til dig eller, at de er opmærksomme på at tale tydeligt og på, om du udfordres af støjende omgivelser. Hvis du er åben om dit høretab, kan du være med til at inspirere andre. Du opdager måske andre, der er i lignende situation, og det kan endda være, at du selv kan få et godt høre-hack.”

Kan høre instruktøren

Dorte er meget glad for sine nye høreapparater, da de er bedre til at fjerne baggrundsstøj. Ud over teleslynge, kan

de også kobles på mobilen, så når den ringer, går lyden direkte i høreapparaterne. Så kan Dorte bruge dem som hovedtelefoner, og hun behøver ikke stå af cyklen, være afhængig af streamerkæde om halsen eller flå høreapparatet ud, hver gang hun skal tale i telefon. Dorte går til yoga i sin boligforening, og i lang tid kunne hun ikke høre, hvad instruktøren sagde og måtte skæve til de andre for at se, hvad de gjorde. Men med de nye høreapparater, kan hun endelig høre instruktøren.

”Det var en fantastisk fed oplevelse. Det betyder utrolig meget. Med ny teknologi bliver alting nemmere, og man føler sig mere som alle andre.” ■

Dorte er også med i en gruppe for erhvervsaktive på Facebook. Der sparrer hun og oplever fællesskab med andre i samme situation, og deler også ud af sine egne erfaringer.

DANSKE SENIORER PRÆSENTERER

JULEKONCERT MED TRINE GADEBERG



Vi tænder tusind julelys i stemningsfuldt selskab med Trine Gadeberg og musikerne Ebbe Ravn og Jørgen Heick

Fredag 8. december 2023 · kl. 14-15.15

SKT. LUKAS KIRKE

SKt. Lucas Kirkeplads 1, 8000 Aarhus

KR.
225,-
+ gebyr



KR.
235,-
+ gebyr

ÅRETS STORE NYTÅRSKONCERT

Torsdag 11. januar 2024 · kl. 19-21.30

HERMANN'S, TIVOLI FRIHEDEN, AARHUS

Vi skyder det nye år i gang i festligt selskab med Kaya Brüel, Anders Blichfeldt og Frederikke Kampmann og det skønne Promenadeorkesteret

ALLE ER
VELKOMNE!

Billetsalg på
www.danske-seniorer.dk



VIL DU GERNE MØDE NYE MENNESKER?



VI SES PÅ
WWW.GENLYDAARHUS.DK



www.genlydaarhus.dk er en digital opslagstavle, hvor du kan møde nye mennesker i hele Aarhus Kommune. Klik ind på siden og gå på opdagelse i de mange invitationer eller skriv selv et opslag om det, du søger.

HAR DU SPØRGSMÅL ELLER BRUG FOR HJÆLP?

Du kan få teknisk hjælp til www.genlydaarhus.dk ved ringe til GENLYDs webredaktør Lea på 41 88 57 92.

Hvis du har brug for en snak om mulighederne for at møde nye mennesker eller for at blive en del af et fællesskab, så kan du tale med GENLYDs fællesskabsformidler Louise. Kontakt hende på 41 87 36 87 eller mail genlyd@aarhus.dk.

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



Kontakt

Liselotte Rask Stounberg

Tlf.: 43 24 53 11

Mail: Irs@bording.dk

STORE OPLEVELSER

2024

Med dansk rejseleder



Blomsterrejser i Holland

FLODKRYDS

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Busrejse, togt med lækker pension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 23/3, 30/3, 6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5.

6 dage. Fra kr. 6.695,-

PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og den store blomsterpark i Keukenhof. Busrejse, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 28/3, 1/4, 8/4, 15/4, 19/4, 22/4, 29/4, 6/5.

5 dage. Fra kr. 3.795,-



Forårets storbyrejser

PARIS

Oplev den herlige stemning i de små snævre gader, det pulserende storbyliv, Eiffeltårnet, Mona Lisa og aftenstemning på Montmartre. Busrejse, dansk rejseleder, udflugter og centralt hotel er inkluderet. Rejs 24/3, 7/4, 21/4, 5/5, 19/5, 2/6, 9/6, 30/6, 7/7 el. senere.

7 dage. Fra kr. 5.995,-

PRAG

Skøn ferie til Prag med oplevelser for dig, som kan lide at gå på opdagelse i fortiden og nyde nytidens storbymiljø. Busrejse, godt hotel m. morgenmad, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 25/5, 2/6 el. senere.

7 dage. Fra kr. 3.995,-



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 21/4, 2/6, 30/6, 28/7, 4/8, 11/8, 1/9, 29/9.

12 dage. Fra kr. 10.795,-

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 18/5, 1/6, 15/6, 13/7, 3/8, 10/8, 24/8, 14/9, 21/9, 12/10.

8 dage. Fra kr. 7.995,-



Langtidsferie - 25 dage

En langtidsferie med bus er til dig, som elsker at rejse over land. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

AMALFIKYSTEN

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 14.995,-

COSTA DEL SOL

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 12.895,-

SICILIEN

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 13.295,-

TOLO

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 25.2 el. 27.10 2024. Fra 13.195,-



Gratis påstigning ved 48 danske byer

riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

KIRSTEN ROED

Kirsten Roed er historien om at rykke teltpæle og familie op med rode i Danmark og satse alt på drømmen om Amerika. For knap fire årtier senere at rykke alt op igen og vende tilbage til Danmark - fordi det stadig er hjemme.

Tekst og foto: Kurt Leth



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

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

Kurt har kone og to voksne døtre med i alt fire børnebørn, der alle bor i Aarhus. Ved siden af familien bruger Kurt en pæn del af tiden på løb, golf og tennis. Kurt drager også land og rige rundt og holder foredrag med titlen: "Om krøllede typer, originaler og fantastier.

1980 rejste Kirsten Roed til Princeton i USA med sin mand Jørgen Roed. Han ville forfølge en drøm om at skabe et stort hotel- og konference-imperium. Det blev til et eventyrligt liv, hvor det danske ægtepar bl.a. deltog i arrangementer i Det Hvide Hus.

Tre på stribe

Egentlig ville Kirsten have haft en uddannelse som arkitekt.

"Men det sagde min far nej til. Han kendte ikke nogen kvindelige arkitekter. Så det var efter hans mening en alt for usikker vej at bevæge sig ud af. Han sagde, at hvis jeg blev skilt, skulle jeg

kunne klare mig selv. Derfor blev jeg lærer, men jeg brugte aldrig nogensinde uddannelsen."

For på seminariet mødte hun Jørgen Roed. De to unge lærerstuderende blev kærestepar og senere gift, og med ægteskabet fulgte børn. Først kom datteren Jeanette og tre år senere blev hun storesøster til... tre små søstre.

Så Kirsten Roed fik nok at gøre med at holde hus og passe børn. Jørgen Roed valgte hurtigt en anden karrierevej end undervisningen og grundlagde bl.a. Scanticon Hotel og Conferencecenter.



"Vi anede intet om, at vi skulle have tre børn på én gang. Dengang blev man ikke scannet for at se, om der var mere end ét barn. Jeg kunne da godt mærke en livlig aktivitet i maven og tænkte, at der måske var tvillinger på vej, men at der var tre - det havde vi ikke set komme."



Medfølgende familie

Det var Jørgen Roeds iværksætterånd og sans for forretning, som bragte familien til USA, hvor han skabte et stort forretningsimperium med en lang række førsteklases hoteller og conferencecentre. Men at forlade Danmark og flytte til USA med fire døtre, som på det tidspunkt var blevet teenagere på 14 og 17 år, var en speciel rejse.

“Vi gjorde det for at udleve Jørgens drøm om at skabe en god tilværelse for vores familie. Men det var en ordentlig mundfuld at flytte land med fire halvstore børn. Jørgen havde travlt, så det var ikke altid, han var meget hjemme. Men jeg har ikke noget at klage over. Jørgen var en fantastisk mand, der brændte for sin familie og sine hoteller. Jeg var ikke decideret med i arbejdet med hotellerne og conferencecentrene. Jeg befandt

mig mere på sidelinjen. Og med fire børn var der nok at se til i et fremmed land. Vi skulle lære nyt sprog, nyt skolesystem – ja, der var mange udfordringer.”

Besøg i Det Hvide Hus

Jørgen Roeds succes i USA resulterede bl. a. i, at Kirsten og hendes mand to gange blev inviteret til arrangementer i Det Hvide Hus.

“Det kan godt være, at Danmarks statsminister Mette Frederiksen fik lov til at besøge USA's præsident Joe Biden i to timer. Men jeg har altså sammen med min mand været på visit hos præsident Ronald Reagan i seks timer. Jeg havde ovenikøbet Reagan som bordherre. Og jeg kan sige, at han var en mand helt nede på jorden. Sød, venlig og rar. På et tidspunkt spurgte han mig: ‘Er der noget, du gerne vil se her i Det Hvide Hus?’

“Jeg er glad for at være tilbage i Aarhus i det hus, vi i alle årene i USA brugte som sommerhus, når vi besøgte Danmark. Så her skal jeg ikke fra, førend det er absolut nødvendigt.”

Hvortil jeg svarede, at jeg gerne ville opleve Rose Garden. Fluks kom der en officer i hvid uniform og fulgte mig til rosenhaven, hvor jeg så de yndigste roser i en fantastisk smuk have. Som afslutning på arrangementet blev Jørgen og jeg inviteret i Det Ovale Kontor, som kun ganske få oplever.”

“Jeg må sige, at det var noget af en fest og en kæmpeoplevelse for os begge. Der deltog ikke færre end 500 gæster, som repræsenterende vide kredse af det amerikanske erhvervsliv. Besøgene i Det Hvide Hus var nogle af mine sjoveste og mest festlige dage i USA i de knap 40 år, jeg befandt mig i landet.”

Sorg og livsvalg

Men ikke alt har været den rene idyl i Kirstens liv. I 2008 mistede hun sin Jørgen til kræft, og i 2015 måtte hun sige farvel til sin ældste datter, Jeanette, som blev ramt af en tumor i hjernen. Hun blev kun 52 år.

“Men livet skal gå videre, selv om det er enormt hårdt at miste to af sine elskede.”

Nogle få måneder efter datterens død tog Kirsten en stor beslutning. Hun ville rejse hjem til Danmark.

Hvordan kunne du dog forlade dine tre døtre i USA?

“Det spørger alle mennesker mig om, men da jeg havde mistet to af mine kære, skete der noget indeni mig. Min motivation for at blive i USA blev stille og roligt mindre. Det på trods af, at jeg havde haft 36 gode år i staterne.”

“Jeg fik det sådan, at jeg ville hjem. Oprigtig talt savnede jeg Danmark og mine veninder her i Aarhus. Det er ikke altid nemt at være alene-kvinde i USA. Når jeg fx blev inviteret til middagsselskab, var det for værterne tit med den



Ved en senere lejlighed blev hr. og fru Roed også inviteret til President's Dinner Ball. Med spisning og efterfølgende dans til levende musik. Også her var Ronald Reagan vært.

Tænk dig at efterlade så godt som alle sine ejendele - møbler, tæpper, malerier, køkkengrej osv. Det gjorde jeg.



bagtanke, at de ville have mig afsat til en bestemt herre. Men ved du hvad: En kvinde som mig, der har været godt gift i knap 50 år, skal ikke flytte sammen med en ny mand. Jeg var blevet for selvstændig og for gammel. Og mine tre døtre, som jo efterhånden er blevet 58 år, synes, at det var ok, at jeg drog tilbage til Danmark. Som de sagde: 'Mor, det er dit liv, du skal gøre det, du føler er rigtigt for dig.'

"På trods af visse aldersrelaterede skavanker har jeg et så godt helbred, at jeg hurtigt kan sætte mig ind i et fly og komme over at besøge dem. Og så hænder det jo også, at de kommer til Aarhus for at besøge deres mor. Det er jeg taknemmelig for."

"Men det var en underlig fornemmelse at forlade mit hus i Princeton. Da jeg stod i lufthavnen i New York alene med min hund Futte under armen, da kneb jeg en tåre. Det var jo farvel til et land, som jeg havde boet i det meste af mit liv. Og som havde givet mig en dejlig tilværelse."

Klarer sig selv

I dag er "hjemme" på Marselisborg Allé. I et 200 kvadratmeter stort hus i tre etager.

Selv om Kirsten Roed har passeret de 83 år, passer hun selv sit hus.

"Det er jeg nødt til. For både rengøringshjælpen og havemanden har meldt forfald. Så nu klarer jeg selv løjerne. Til græsplænen har jeg en håndskubber med el, så det er ingen sag. Og hvad angår rengøring af rummene i huset, tager jeg ét værelse ad gangen."

"Når man bliver ældre, følger der desværre altid nogle småskavanker med. Som slidgigt, problemer med hoften og en nylig overstået blodprop i det ene ben. Men jeg klarer mig og lægger vægt på at være selvhjulpnen, så godt som det er muligt."

Kirsten Roed er en kvinde, der holder fast i de gamle dyder. Hun bruger ikke computer, og mobiltelefonen benytter hun kun til at knipse billeder med.

"Jeg holder stædigt fast i min fastnettelefon. Jeg har en iPad, som jeg nemt kan betjene. Den bruger

jeg til at holde kontakt til pigerne i USA og de fire børnebørn, som er kommet til i familien i årenes løb plus et lille nyt oldebarn på halvandet år. At sætte mig ind i at bruge en computer siger mig ikke en dyt."

Tryk fremtid

Om at leve sit liv alene siger Kirsten:

"Det har jeg det glimrende med. Jeg har en god bekendt. Han er ikke en kæreste, men en god ven, som vil mig det godt. Vi er sammen med hans familie til middag hver anden uge. Et møde, jeg sætter stor pris på. Og så viser han mig rundt i Danmark til steder, hvor jeg aldrig har været før."

Skal du flytte sammen med din ven?

"Nej bestemt ikke. Det er fint, som vi har det nu. Jeg har jo mine mange veninder, som jeg ynder at være sammen med. Jeg går til fitness én gang om ugen for at komme mig over min blodprop i benet. Og så er jeg for øvrigt bidt af en gal galophest. Jeg er som regel på Jysk Væddeløbsbane mindst tre gange om ugen."

Kirsten håber, at fremtiden i Danmark må blive tryk og rar.

"At jeg ikke må få de store bekymringer angående helbredet. Og at mine piger med familier vil trives lige så godt, som jeg gør her i Danmark. Og så kan jeg kun sige, at jeg aldrig har fortrudt, at jeg tog det store spring at vende hjem til Aarhus." ■



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

vitalaarhus.dk/
portraetter



MUSIKHUSET

ANNAS SANG

Bogkoncert med Benjamin Koppel, Aalborg Symfoniorkester,
Susse Wold og Frederikke Vedel

4. februar • Store sal

→ musikhuset.dk

Vid og Sans

Sjældent reflekterer vi over det, men vores sanser er konstant på arbejde. Ofte tager vi dog vores komplette sanserepertoire for givet og indser først deres afgørende rolle for vores liv, når de svigter. Derfor er det vigtigt at huske, hvor værdifulde vores sanser faktisk er for vores verdensopfattelse - så længe vi har dem.

Overvej for eksempel, hvad dine sanser registrerer, når du dykker ned i en bog eller fordyber dig i en podcast. Betragt, hvordan dine øjne optager det skrevne ord og det, der ligger mellem linjerne. Læg mærke til fornemmelsen af papiret, der glider mellem dine fingre. Lyt til baggrundslidene, mens oplæseren eller værten taler. Sanserne opfanger mere, end vi normalt er opmærksomme på. Vi reflekterer bare sjældent over det.

Her giver vi nogle anbefalinger inden for litteratur og podcasts, der kan bidrage til træningen af bevidstheden om dine sanser og deres evne til at opfatte verden omkring dig.

Rigtig god fornøjelse

Fra bibliotekarerne



Pst... Simon Milwertz Philipsen har skrevet klummen i dette Vital.

Side 30



Faglitteratur

Sans: **en bog om mad og smag** **Simon Milwertz Philipsen** **(2020)**

Bog/E-bog: 88 sider

De fleste ville nok sige, at mad og smag er to sider af samme sag. Og selvom smag selvfølgelig er en vigtig komponent i madlavning, så bruger vi faktisk alle vores sanser, når vi spiser. Med Sans får læseren redskaber og øvelser til bedre at kunne udnytte alle sanser i madlavningen. Det er ikke en opskriftsbog - men en generel indgang til at forstå, hvordan et måltid bliver mere værdifuldt og sanseligt for den, der skal spise det.

Dette er en bog, alle madinteresserede kan have glæde af at læse, uanset om de arbejder professionelt med mad eller står derhjemme i køkkenet. Bliv inspireret til, hvordan du bedre kan skrue op for alle sanseindtryk, næste gang du laver mad.



Faglitteratur

Lev sanseligt: forstå dit sansemønster Winnie Dunn (2012)

Bog: 268 sider

Få en introduktion til, hvilken indflydelse vores individuelle sanser og sansemønstre har på menneskelige relationer og det daglige liv. Gennem forskning har Dunn kortlagt fire sansemønstre, som har betydning for, hvor mange sanseindtryk vi trives med. I denne bog bliver man præsenteret for redskaber, der skal give en generel forståelse for de fire sansemønstre og gøre læseren klogere på sine egne sansemønstre.

Bogen er skrevet som en lettilgængelig indføring og vejledning i, hvordan vores sanser og psykologi spiller sammen, når vi skal forholde os til sanseindtryk fra omverdenen.



Skønlitteratur

Digtsamling, Berøringen af hud Pia Tafdrup (2022)

Lydbog: 100 min.

Berøringen af hud er femte og sidste digtsamling i Tafdrups samlede sansekvintet, De Fem Sanser, hvor hver enkelt digtsamling er dedikeret til én enkelt sans. I denne afsluttende samling opleves verden gennem følesansen og fysiske berøringer mellem mennesker, objekter og naturen.

Digtene kredser særligt om huden med alt det nærvær, fravær, ømhed og længsel, det indebærer. Med sine poetiske fortolkninger af følesansen giver Tafdrup både et indblik i en personlig oplevelse og det alment menneskelige ved at føle.



Podcast

Brainstorm: Derfor kan nogle mennesker høre farver eller smage musik Jais Baggestrøm Koch & Asbjørn Mølgaard Sørensen (2019)

eReolen: 36 min.

I denne videnskabelige podcast dykker værterne ned i hjernen og dens mange egenskaber. I udvalgte episoder stiller de skarpt på sanserne og fortæller os blandt andet om, hvorfor der hos nogle mennesker sker overlap mellem sanserne. Selve podcasten er en sanselig oplevelse i sig selv, når værterne – bevidst eller ubevidst – skaber et lydligt univers gennem baggrundsløde og akustik. Man bliver som lytter opmærksom på, hvor stor en betydning lyde har for vores opfattelse og forestillinger om andres virkeligheder.

Du kan finde denne og andre episoder om sanserne på eReolen.

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

Husk...

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

@Reolen

Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller gå på bit.ly/aarhusbibliotek



HJEMMEPLEJEN



Sammen med dig

HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE

tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp. På dine præmisser.

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

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



SUNDHED OG
OMSORGLINJEN

TLF. 8713 1600

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

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune





Kom til fremvisning og se, om Plushusene også er det rigtige for dig.

Book plads på plushusene.dk.

ANNONCE

Boform med frihed og fællesskab

Plushusene kombinerer det bedste fra traditionelle bofællesskaber med det moderne menneskes behov for frihed og individuelle ønsker. Her kan man både deltage i de mange fællesaktiviteter, bruge alle faciliteterne og trække sig tilbage i den private lejlighed, når man ønsker det. I Plushusene er målet, at beboerne oplever en øget livskvalitet. Det moderne bofællesskabskoncept er kommet til Lisbjerg med en beliggenhed kun få hundrede meter fra letbanestop, busstop og supercykelsti og samtidig tæt på natur, by og motorvejstilslutning.

I det bakkede landskab 9 km fra Aarhus Midtby ligger Plushusene, som indeholder i alt 226 lejligheder fordelt på lejligheder i etageejendomme med elevator samt 2-plans rækkehuse. Boligerne varierer i størrelse fra ca. 60 til ca. 116 kvm og har 2-5 værelser for at imødekomme forskellige behov og ønsker. Alle boliger har enten egen terrasse eller altan. Dertil kommer adgang til ekstra fælles uderum som bl.a. orangeri og nyttehaver.

Det absolutte samlingspunkt

Centralt i bebyggelsen ligger det godt 900 m² store fælleshus. Her er bl.a. spisesal til fællesspisning, hvortil maden tilberedes af beboerne i det tilhørende køkken, lounge med byttebogscentral, kaffe på kanden og dagens avis, multirum til bevægelse, foredrag og filmaften, fitnessrum, krea-rum, værksted og gæsteværelser til overnattende besøg. Grundtanken er, at man måske kan nøjes med lidt færre kvadratmeter i boligen, fordi fælleshuset kan fungere som forlængelse af boligen.

Vært som støtter fællesskabet

Fællesaktiviteterne initieres dels af beboerne selv men også af den

fast tilknyttede vært. Værten er den daglige kontakt, som sikrer, at der altid er et bredt tilbud af arrangementer. Det gælder det, der gentager sig ugentligt, som kan være fællesspisning, seniortræning, litteraturklub og banko men også enkeltstående arrangementer som f.eks. vinsmagning, ture ud af huset og fejring af mærkedage. Tiltagene beror på beboernes interesser og deltagelse er baseret på frivillighed.

Tilknyttet er også viceværtservice, som står for vedligeholdelse af bygningerne og udearealerne.

Plushusene har fem åbne bofællesskaber rundt om København. Sådan siger nogle beboere her:



Dorte:

"Jeg flyttede ind i den første gruppe boliger, som var klar til indflytning. Det gjorde, at os der flyttede ind, lærte hinanden godt at kende - skålede til nytår, mødtes til kaffe osv. på kryds

og tværs af generationer og livssituationer. Det var en god start. Nu lærer jeg løbende flere og flere at kende herude, og vi har mange gode oplevelser sammen, låner ting af hinanden og hjælpes ad. Man kan altså sagtens slå til i starten. Så er der også større chance for at få præcis den bolig, man ønsker sig. At flytte hertil er det bedste, jeg har gjort."



Linette og Robert:

"Vi savnede et fællesskab med naboer og var trætte af at passe stort hus og have. Nu har vi en meget mindre bolig. Den er vildt hyggelig, og det tager ingen tid at gøre rent. Vi har så fået mere tid til vores båd og til samvær med naboerne og familien. Mens min mand er meget social, er mit behov efter en arbejdsdag med mennesker ikke helt så stort. Også der passer Plushusene perfekt, da vi kan deltage efter hvert vores behov. Vi kan se os blive boende i Plushusene - også når vi begge går på pension."



På plushusene.dk kan du læse mere om bofællesskabet i Lisbjerg, finde information om ledige lejemål, boligplaner, indflytningsdatoer, priser og booke en tid til fremvisning.

Du er også meget velkommen til at ringe til os på 75602010 eller sende en mail på info@plushusene.dk - vi hjælper gerne.

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.

