

DECEMBER

Vital

2024

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

TEMA

Teknologi der giver frihed

+

JUL I AARHUS
FIND FÆLLESSKABER
OG AKTIVITETER
I JULEN HER
SIDE 6

**KURT KOMMER
FORBI ...**
VIGGO SOMMER
SIDE 8

Mød Dorthe Laustsen:

**“Jeg besluttede mig
allerede på hospitalet:
Jeg ville tilbage.”**

SIDE 14



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

2025 STORE OPLEVELSER med bus og 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 pension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 22/3, 29/3, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5.

6 dage. Fra kr. 6.995,-

LELYSTAD

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og blomsterparken i Keukenhof. Busrejse, Ophold på hotelskib, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 31/3, 6/4, 10/4, 13/4, 17/4, 21/4.

5 dage. Fra kr. 3.895,-

Flotte rundrejser

SKOTLAND

8 dage rundt til alle de store skotske seværdigheder. Oplev Glasgow, Isle of Skye, Loch Ness, Inverness, Edinburgh mm. Fly, rundrejse i bus, gode hoteller med delvis halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 14/7, 4/8 el. 18/8.

8 dage. Fra kr. 13.595,-

SCHWEIZ

Fantastisk rundrejse i det smukke alpebjerg. Glæd dig til Luzern og Lugano, Skt. Gotthard tunnel og til togturen med Bernina Expressen. Bus, rundrejse, hoteller, halvpension og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 17/5, 31/5, 21/6, 12/7, 2/8, 9/8, 23/8, 13/9, 20/9, 11/10.

8 dage. Fra kr. 8.895,-

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 30/3, 13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6, 22/6, 6/7 el. senere.

7 dage. Fra kr. 5.095,-

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 30/3, 6/4, 13/4, 20/4, 26/4, 4/5, 11/5, 18/5, 24/5, 1/6 el. senere.

7 dage. Fra kr. 4.395,-

Langtidsferie

En langtidsferie er for dig, som elsker at have god tid på ferien. 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.

COSTA DEL SOL

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 2.3 el. 26.10.2025. Fra 13.195,-

ANDALUSIEN

Fly, hotel og halvpension inkl.
Rejs 13.3.2025. Fra 15.395,-

SICILIEN

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 2.3 el. 26.10.2025. Fra 14.195,-

TOLO - GRÆKENLAND

Bus, hotel og halvpension inkl.
Rejs 2.3 el. 26.10.2025. Fra 13.495,-

Gratis påstigning ved 48 danske byer



riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

25% rabat
til dig
over 60 år

på hele brillen

Gratis
synstest
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Ryegade · City Vest · Tilst Bilka
Viby Centret · Veri Center

Bestil synstest
på louisnielsen.dk

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1.5) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2for1 og andre tilbud. Gratis synstest med sundhedstjek ekskl. OCT (digitalt 3D scan).

Nysgerrige aarhusianere tager teknologien i egen hånd

Hvorfor nu et helt Vital-nummer om teknologiske hjælpemidler? Fordi vi alle sammen kommer til at bruge det mere og mere. Velfærdsteknologien er der allerede i vores telefoner og armbåndsure, og der bliver udviklet nye, smarte hjælpemidler i en lind strøm, som du – eller nogen du kender – kan få gavn af.

Velfærdsteknologi er mange ting. Nogle af løsningerne kan synes hightech, men velfærdsteknologi er i høj grad også små, praktiske hjælpemidler, der kan virke banale, men som kan gøre en stor forskel i hverdagen. Om det er en medicindispenser, et hjælpemiddel til at få støttestrømper på eller en cykelhjelm, der mest af alt ligner en hat, så er det ofte enkle løsninger, som kan give større frihed og selvstændighed.

Alle, der vil, skal have mulighed for at få glæde og gavn af velfærdsteknologiske løsninger. Men det kræver, at vi hjælper hinanden og nedbryder de barrierer, der må være. Derfor er jeg glad for, at Ældre Sagen i samarbejde med Aarhus Kommune for nyligt har oprettet et fælles frivilligkorps af seniorer, der kan hjælpe andre med at blive trygge ved at bruge teknologiske hjælpemidler, som kan forbedre deres hverdag.

“Er det ikke bare for, at kommunen kan spare penge?”, kan du spørge. Jo,

teknologien skal selvfølgelig bruges, hvor det giver mening og kan frigøre medarbejdere til andre omsorgsopgaver. Men først og fremmest handler det om livskvalitet – at flere aarhusianere kan klare sig selv længst muligt, hvilket jo er det, de fleste af os ønsker.

Men vi er også nødt til at starte samtalen om, hvordan vi får teknologien til at supplere den menneskelige varme og nærvær. For vi har ikke nok hænder på ældreområdet til at fortsætte, som vi plejer. Derfor skal vi bruge velfærdsteknologi på den rette måde, som Plejehjemmet Fuglebakken også fortæller om på side 38.

Jeg møder aarhusianere, der fortæller, hvordan deres hjem kan føles som en banegård med 10-14 besøg fra hjemmeplejen i døgnet. For nogle af dem vil vores nye e-Team (læs mere på side 28) være et supplement til den vante hjemmepleje, der giver større frihed og mindre trafik i ens hjem.

Med dette nummer af Vital i hånden vil vi gerne vise dig et udpluk af alle de mange muligheder, som velfærdsteknologi kan give – måske dig selv, dine forældre eller en i din omgangskreds. Derfor håber jeg, at du vil være med til at udbrede kendskabet til dem, du kender, der kan have glæde og gavn af velfærdsteknologi.



De bedste hilsner

Christian Boel

Direktør, Sundhed og Omsorg



Vital

Redaktion

Maria Fast Lindegaard (redaktør)
Jannie Lindberg Sundgaard

Art director: Marie Skovgaard
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane
og Maria Fast Lindegaard
Ansvarshavende red.: Svend Aage Mogensen

Henvendelse om redaktionelt stof:
Sundhed og Omsorg, Vital,
Rådhuset, 8000 Aarhus C,
Tlf. 40 19 58 00, mail: vital@mso.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.

Magasinet Vital udkommer seks
gange årligt til byens seniorer og
førtidspensionister: Medio februar,
april, juni, august, oktober og
december.

Vital

Tryk: Bording A/S
Oplag: 63.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen



INDHOLD



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.



Hanne designer og 3D-printer sine egne hjælpemidler. Bliv inspireret til at lave dine egne løsninger.

SIDE 34

TEMA

Teknologi der giver frihed

- 12 **Temaintro**
- 14 **Dorthe Laustsen:** "Vi kan kun se fremad"
- 22 **Demens:** Aldrig væk igen
- 24 **Teknologi til din hverdag:** Bliv tryk ved (velfærds)teknologi
- 28 **E-Teamet:** Virtuel hjemmepleje giver ro og stabilitet
- 30 **Budde og borgerne**
- 32 **Ekspert:** Teknologien skal understøtte det liv, vi gerne vil leve
- 34 **Fotoreportage:** Hanne designer sine egne hjælpemidler
- 38 **Plejehjemmet Fuglebakken:** "Det skal give værdi for beboerne"
- 42 **Miniportræt:** "Alle kan formidle om velfærdsteknologi"
- 44 **Beskæftigelse:** På VR-tur i føtex

ANDET GODT

- 04 **Leder**
- 05 **Indholdsfortegnelse og kolofon**
- 06 **Vær med:** Aktiviteter nær dig
- 08 **Kurt kommer forbi...** Viggo Sommer
- 26 **Borgerservice**
- 56 **Bibliotekerne anbefaler**

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

- 46 **Træningsfællesskab:** Giver stærke ben og sammenhold
- 49 **Fællesskab:** En aften i AGFs samlende selskab
- 52 **Folkehuse:** Når musikken samler os
- 54 **Folkehusene**
- 55 **Frivilligkonsulenterne**

Bestil/afbestil Vital-magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, og ønsker du at til/afmelde Vital, kan du gøre det via vital.aarhus.dk, sende en mail på vital@mso.aarhus.dk eller ringe på tlf.: 40 19 58 00. Det er også her, du kan give besked, hvis magasinet udebliver.

VÆR MED

Aktiviteter
nær dig

FÆLLESSKAB I FOLKEHUSENE



Det sker i folkehusene

Folkehusene danner rammer om et væld af forskellige fællesskaber og oplevelser. Kom til fællesspisning, foredrag og koncerter eller hop med på en workshop og lær noget nyt. Mulighederne er mange, og savner du et tilbud i dit lokalområde, kan du være med til at starte en ny aktivitet eller et arrangement.

Her er nogle eksempler på,
hvad der sker i den kommende tid

FOLKEHUSET TRIGE

Café Stjernesud

Nyd en lækker nytårsfrokost

Dato: 31. december

Adresse: Gartnerparken 1-5, 8380 Trige

FOLKEHUSET BEDER

Ordbanko med forfatter

Adda Lykkeboe

Dato: 16. januar

Adresse: Byagervej 115, 8330 Beder

FOLKEHUSET MØLLESTIEN

Herrefrokost

Dato: 15. januar

Adresse: Grønnegade 10, 8000 Aarhus C.

Find disse og mange flere
arrangementer på:

folkehuse.aarhus.dk/detsker



FÆLLESSKAB

For dig med demens

Hver fredag holder Alzheimerforeningen Østjylland fælles frokost på Folkestedet. Her er der garanti for hyggeligt samvær, gode samtaler, grin og tid til at være sammen.

Arrangementet er for dig, der lever med demens, og dine pårørende.

Dato: fredage kl. 12.00-14.00

Adresse: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C.

Kontakt: Kristian Hedegaard

Telefon: 50 56 32 54

alzheimer.dk/kalender

SUNDHED

Et sundt og godt liv

Folkesundhed Aarhus tilbyder en række gratis sundhedsforløb, hvor du får støtte til at arbejde med at forbedre din sundhed og trivsel. Det kan fx være ryge- og nikotinstopforløb, forskellige tilbud til pårørende, demenstilbud eller diabetesforløb. Kontakt os og hør nærmere.

Telefon: 87 13 40 35

Man.-ons. + fre. kl. 9.00-12.00

Tors. kl. 9.30-12.30

Mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk

www.folkesundhedaarhus.dk

Start din 2025 med mindre alkohol

Hvid januar er en opfordring til at holde en alkoholfri måned i januar.

En pause fra alkohol giver anledning til at reflektere over dit forbrug. Måske drikker du mere, end du tror eller ønsker?

www.aarhus.dk/hvidjanuar

Psst ...
læs mere om
Aarhus Kommunes
folkehuse
S. 54

FÆLLESSKAB I JULEN



Glædelig
Jul

Jul og fællesskaber i Aarhus og omegn


Kunne du tænke dig at møde nye mennesker til et juleaftensarrangement eller over en frokost i juledagene?

Folkehusene, folkekirkerne og flere aarhusianske foreninger åbner dørene til hyggelige arrangementer, hvor du er inviteret med.

Kom alene, med din nabo eller med en ven. Alle er velkomne.

Læs mere om

arrangementerne og få et overblik over, hvilke folkehus-caféer der har åbent i julen:

 aarhus.dk/jul



FRIVILLIG



Har du lyst til at undervise i vandgymnastik?

En flok vandglade pensionister mangler dig som frivillig træner af vandgymnastik for 60+-årige. Du får både motion og nye bekendtskaber, og du bliver grundigt oplært, indtil du føler dig tryk og klar.

Du giver 1-2 timer om ugen i dagtimerne på hverdage i en af svømmehallerne Lyseng, Spanien, Gellerup, Stensagerskolen eller Svømmestadion.

Vil du høre mere, så kontakt Andrea på
Telefon: 41 85 51 29 eller mail: anmg@aarhus.dk

SUNDHED

Forebyg fald

Vil du gerne vide, hvordan du kan forebygge fald? Center for Faldforebyggelse tilbyder oplæg til grupper på minimum 15 personer. Oplægget er gratis for borgere i Aarhus Kommune og kan afholdes efter aftale.

Hvis du har oplevet fald inden for det seneste år, hvis du har udfordringer med gang og balance eller er bekymret for at falde, kan du også få individuel vejledning og deltage i faldforebyggende træningsforløb.

Telefon: 41 85 60 90
Man.-tors. kl. 8.00-9.30
Mail: faldforebyggelse@mso.aarhus.dk

 fald.aarhus.dk



Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som 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 Leth har kone og to voksne døtre med i alt fire børnebørn, der alle bor i Aarhus. Ved siden af familien bruger han en pæn del af tiden på løb, golf og tennis. Kurt Leth drager også land og rige rundt og holder foredrag med titlen: "Om krøllede typer, originaler og fantastier".



MEKANIKEREN BLEV TIL ENTERTAINER I DE NATTERGALE

Viggo Sommer er historien om den unge mekaniker fra Ansager ved Grindsted, der rev sig løs fra bilerne og blev musiker og entertainer. Han har været ude for store omvæltninger i sit liv. Udlængsel fik ham til Bali, men Danmark trak ham hjem igen. Efterfølgende fik han kræft i munden. Heldigvis blev han rask igen, og nu har han fået nyt mod på livet.

Tekst og foto: Kurt Leth

**"VI VAR TRE
SKÆVE TYPER
PÅ HVER VORES
MÅDE, OG VI GIK
GODT I SPÆND
SAMMEN."**

Kendt som kartoffelavleren Oluf Sand og nissen Fritz i The Julekalender er Viggo Sommer en af livets "krøllede typer" i ordets bedste betydning. Nogle vil kalde ham for en type, en original, men én ting er sikkert: Viggo Sommer er sig selv. Og han prøver ikke at være en anden end den, han er.

Viggos vej til musikken begyndte i hans unge år. Ligesom sine

kammerater hjemme i det sydvestjyske lyttede han til The Beatles, Elvis Presley og andre af tidens store navne. Og som 13-14-årig begyndte han og to kammerater til klassisk guitaraspil inde i "storbyen" Grindsted.

"Klassisk guitaraspil var spiren til min musikalske opdragelse," fortæller Viggo Sommer.

"Her lærte jeg om akkorder og noder. Noderne gik jeg hurtigt væk fra, og jeg fandt også frem til, at jeg kunne komme langt med tre-fire akkorder. Senere er jeg gået over til kun at spille efter gehør."

"Jeg kom med i et band, og vi begyndte at spille op til baller rundt om på egnen, og vi blev hyret til fester med suppe, steg og is."

Musikken tog efterhånden så meget fat i Viggo, at han droppede tjansen som mekaniker.

"Vi fik bedre og større jobs, og jeg blev blandt andet musikalsk leder af Ribe Revyen. Her mødte jeg Uffe Rørbæk Madsen og Carsten

Knudsen. Vi var tre skæve typer på hver vores måde, og vi gik godt i spænd sammen."

Det blev starten på De Nattergale:

"Vi spillede på alverdens caféer og musikhuse rundt om i landet. Stille og roligt kunne vi mærke, at vi havde fat i noget – og så tog det ellers fart! Vi opnåede at få den ene guldplade efter den anden, og dermed fik vi forrygende travlt. Men som jyder forstod vi heldigvis at bevare begge ben på jorden."

De Nattergale blev en succes med blandt andet The Julekalender, som er blevet så stort et hit, at den genudsendes år efter år på TV 2.

Eventyr i blodet

For fem år siden solgte han sin store villa på Nordre Strandvej i Risskov. Planen var, at han ville sige farvel til Danmark og goddag til et nyt liv på Bali.



Viggo Sommers stolthed er hans veteranbil, en Jaguar fra 1973. Den går sølle otte-ni kilometer på literen, fortæller Viggo, så det er ikke noget at prale af. Men som gammel mekaniker elsker han veteranbiler.

"Der har altid været eventyr i mit blod. Drømmene kunne jeg bedst realisere, når jeg ikke ejede noget," fortæller Viggo Sommer.

"Så målet var, at jeg ville bosætte mig i sydets sol i det hus, som jeg har lejet igennem mange år på Bali. Der er jeg kommet jævnligt de sidste 20 år. Så at rejse ud for at blive der lå lige til højrebenet."

Viggo Sommer kom også afsted til Bali. Ned til bjergene med den skønneste udsigt til en kæmpevulkan. Fast besluttet på, at her ville han sætte rod og leve resten af sine dage. Men efter nogle få måneder fandt Viggo Sommer ud af, at han ikke kunne undvære Danmark. Så nu er han hjemme i Aarhus igen. Med fornyet håb og tro på fremtiden.

Med naturen som nabo

Viggo Sommer har bosat sig i nogle fantastisk smukke omgivelser. I en af de tidligere medarbejderboliger på Vosnæs Gods nær Skødstrup. Her er omgivelserne proppet med en masse sjæl og historie. Og naturen er som på et postkort.

Her er han fri for bøvl og den dårlige samvittighed, der nagede ham i hans villa i Risskov.

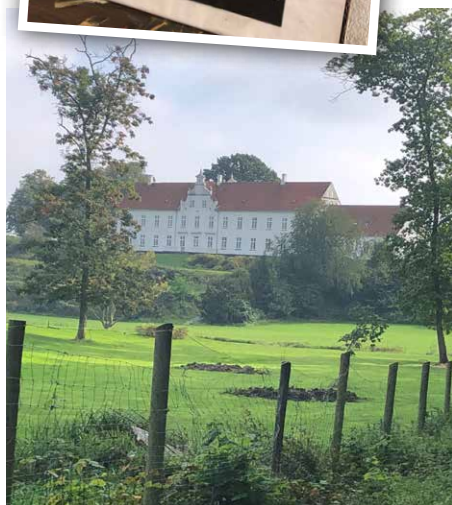
"Det store hus blev for bøvlet for mig. Jeg ville gøre min tilværelse nemmere. Hele tiden havde jeg dårlig samvittighed over dryppende rør og tagrender, løs puds i vægge osv. Alt sammen noget, der trængte til kærlige hænder. Og de der truende reparationer hang mig ud af halsen, og gav mig dårlig samvittighed."

Nu har han lejet sig ind i en pænt stor lejlighed på Godset Vosnæs.

Viggo Sommer spankulerer rundt på gårdspladsen, da jeg ankommer til det smukt beliggende gods. Jeg er ikke mere end ankommet, førend han siger: Vil du se min lille have? Planter og blomster er der få af. Men her er et bord, et par stole og en lille bålplads. Udsigten er skøn – ud mod marker og skov. Det



Med De Nattergale har Viggo Sommer opnået stor succes, og han har blandt andet optrådt for Dronning Margrethe til hendes 70-års fødselsdag og 50-års regeringsjubilæum.



Vosnæs Gods, hvor Viggo bor i en lejlighed.



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi"-historier.

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

“Det har jeg det fint med. Vi må erkende, at den humor, vi skød os frem med dengang, nok ikke er så in i dag.”

Viggo Sommer har ellers flere gange forsøgt at overtale de to andre til et comeback, men uden held. Lidt samarbejde har de tre Nattergale dog stadig.

“Herning Ny Teater besluttede tidligere i år at opføre The Julekalender som teaterforestilling op mod jul. De skulle koge de 24 afsnit – i alt seks timers indhold – ned til en halvanden times forestilling. Omskrivningen fra film til teater stod vi tre Nattergale for.”

Viggo Sommer er på det nærmeste ude af showbizz. I hvert fald er hans deltagelse i musiklivet langt fra så hæslæsende, som da han var den ene af de tre i De Nattergale. Men musikken har stadig tag i Viggo Sommer. Han er nemlig en del af Villys Trio.

“Vi er godt nok fire i gruppen, men det er ikke lige sådan at ændre et navn. Vi spiller country-musik, og jeg er trommeslager. Trommerne er blevet mit instrument i de senere år. Det er slut med at give den gas på guitar, som jeg gjorde tidligere. Nu hygger jeg mig med at slå takten an. Men det er ikke hver uge, vi optræder – vi spiller mest for sjov.”

“Så det kan godt være, at mit liv er blevet mere roligt, men bestemt ikke mere kedeligt.”

Når man spørger, om han har opnået det, han ønskede, er der ingen tvivl at spore:

“Med 12-13 år som entertainer i De Nattergale har jeg bestemt fået udlevet en drøm. At kunne give mennesker noget, som de kunne lide, har været skønt. Og se tilbage på, at vi har været med til at aflevere noget, som andre sætter pris på, er en stor gave.” ■

emmer af hygge. Det mærkes tydeligt, at Viggo har et godt, socialt liv. På godset er der 27 andre tidligere medarbejderboliger, som nu er moderniseret, men ikke mere end, at de emmer af en masse sjæl.

Uden tænder i undermund

Viggo Sommer understreger med et smil på læben, at han har et godt liv. Sådan har det ikke altid været. For fire år siden blev han ramt af kræft i munden.

“Lykkeligvis gik det hele godt. Jeg kom i gode hænder, og kræften er væk. Men desværre røg tænderne i undermund, så for tiden kan jeg ikke tygge fast føde som kød og kartofler. Jeg må nøjes med proteinholdig, flydende kost, indtil jeg får kunstige tænder sat i.”

Uden tænder i undermund kan Viggo heller ikke sådan rigtig gå ud at spise på restaurant eller privat med vennerne. Inviteres han ud til spisning, tager han sine forholdsregler.

“Jeg har den aftale med min omgangskreds, at jeg først dukker op til desserten. Det nytter ikke at stille op til middagen, når jeg ikke kan tygge maden. At se andre mæske sig i gode retter, vil være det rene selvpineri. Så det prøver jeg at undgå.”

“Og her nytter det ikke at være pivet og have ondt af sig selv. Jeg skal være tilfreds og glad for, at jeg er sluppet med livet i behold.”

Slår takten an

I dag lever den 67-årige Viggo Sommer et mere tilbagetrukket liv, end da De Nattergale var på toppen.

“JEG HAR DEN AFTALE MED MIN OMGANGSKREDS, AT JEG FØRST DUKKER OP TIL DESSERTEN. DET NYTTER IKKE AT STILLE OP TIL MIDDAGEN, NÅR JEG IKKE KAN TYGGE MADEN.”

Personlig og fleksibel hjemmehjælp



Hos Svane Pleje er vores fornemmeste opgave at levere omsorgsfuld og professionel pleje.

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- ♥ Professionel hjælp og pleje
- ♥ Smil og nærvær
- ♥ Fleksibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- ♥ Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Hvis du har spørgsmål eller vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os på 87 70 60 10 for at høre nærmere.

Hos Svane Pleje møder du medarbejdere, der har hjertet på det rette sted

Vidste du ...

Velfærdsteknologi er alt fra enkle hjælpemidler til avancerede robotter, der gør hverdagen lettere og tryggere.

Skjorten her har magnetknapper, så den nemt kan lukkes



Social katterobot til omsorg og ro



Intuitiv indeklimatemåler



TEMA

Teknologi der giver **frihed**

***Hvordan kan teknologi hjælpe os i dagligdagen,
give os tryghed og styrke vores frihed?***

I dette tema ser vi nærmere på velfærdsteknologiens udvikling og muligheder for et mere selvstændigt og værdigt liv. Mød blandt andre tidligere rådmand i Aarhus Kommune, Dorthe Laustsen, som ikke lod sig stoppe af en trafikulykke, der førte til et liv i kørestol. Tag også med ind i fremtidens velfærdsteknologi, hvor individuelle behov, menneskeligt nærvær og teknologi går hånd i hånd for at fremme livskvalitet - både i samfundet og hjemme.



TEMA

Dorthe Laustsen:

“Vi kan kun se fremad”

En trafikulykke slog tidligere rådmand Dorthe Laustsens liv ud af kurs. Men på trods af en rygmærskade og et liv i kørestol fandt hun sin vej tilbage til en meningsfuld hverdag.

Tekst: Maria Fast Lindegaard Foto: Michael Drost-Hansen

Det er underligt at gå ud af sit hus om morgenen, og så aldrig komme ind i det igen.”

Vi skruer tiden tilbage til sommeren 2012. Dorthe Laustsen er en travl politiker for SF i Aarhus. Hun er rådmand for kommunens plejehjem, hjemmepleje og sundhedstilbud – og så er hendes mor lige død.

“Jeg skulle ikke have været ude at køre den dag. Min mor var blevet begravet, og jeg var i gang med at rydde op i hendes hjem. Jeg arvede et gammelt chatol af hende, som min mand og jeg havde besluttet skulle restaureres lidt syd for Odder.”

“Det var den første dag i min ferie, så vi havde god tid til at køre derned. Det var en varm sommer-

dag, og jeg husker, at jeg spurgte Anders, om vi havde noget at drikke i bilen. Vi var netop kommet udenfor Odder, så vi blev enige om, at nu var vi så tæt på, at vi ikke behøvede at stoppe for at købe noget. Og så faldt mine øjne i.”

Et kort øjeblik falder hun i søvn bag rattet. I modsatte side lidt længere fremme kører en skraldebil, men den holder næsten stille, for chaufføren har bemærket bilen på vej imod ham.

“Jeg kører tværs over vejen og lige ind i siden på skraldebilen. Jeg sad fastklemmt i bilen i 45 minutter, inden jeg blev skåret fri.”

Anders slipper med et grimt brud på armen. Mere husker Dorthe ikke om ulykken.







Kørestolen gør nogle ting nemmere for Dorthe Laustsen. Blandt andet kan den hæve hende højt op, så hun selv kan fylde og tømme tørretumbleren. Det giver hende stor tilfredshed ikke at skulle have hjælp til alt.

Kunne ikke vende hjem til sit hus

Først en måned senere, da hun blev vækket fra den kunstige koma, fik hun besked: Hun havde brækket ryggen, sin lårbensknogle, smadret det ene knæ og pådraget sig en skade på luftrøret. Ulykken efterlod hende med en permanent rygmarvsskade, der lammede hende fra brystet og ned – og en fremtid i kørestol.

“Jeg tænkte: Vi kan kun se fremad, for der er jo ikke andet at gøre. Det var benhård træning med fysioterapi og alt, der fulgte med. Jeg kunne jo ikke omgøre det skete, og så nytter det jo ikke noget at pive over det.”

Efter otte måneder med først indlæggelse på AUH og senere genoptræning på Center for Rygmarvsskade i Viborg, var Dorthe klar til at vende hjem. Men ikke til det treetagers hus, hun havde forladt den sommerdag. Det egnede sig ikke til et liv i kørestol. I stedet ventede et nyt hjem:

“Vi købte et gammelt hus, som vi skilte fuldstændig ad og byggede op fra bunden. Det hele er nu niveaufrit, både indenfor og udenfor, så jeg selv kan køre ud i haven uden problemer, og vi har fået skydedøre ind til sove- og badeværelset, for at jeg kan komme omkring.”

Kørestolen som følgesvend

8.400 km står der på tælleren på det lille display i armlænet. Kørestolen har i nu 12 år været en tro følgesvend – og i mange år det

“Inden jeg var udskrevet fra hospitalet, havde jeg besluttet mig for, at jeg ville tilbage, hvis det overhovedet kunne lade sig gøre.”

primære transportmiddel til alt fra fysioterapitræning på Vesterbro Torv til aftaler i byen.

“Jeg kan ikke undvære min kørestol. Vi hænger i hvert fald sammen på et eller andet led. Jeg er aldrig sur på den, men det er da nogle gange bøvlet at komme fra min seng og over i kørestolen.”

Selvom Dorthe har en loftlift, der gør arbejdet for plejepersonalet nemmere, så tager det altid tid og kræfter at komme op. Først skal et sejl fra loftliften lægges ind under Dorthe:

“De er nødt til at trække mig fra den ene til den anden side og op på siden, før de til sidst har sejlet rigtigt under mig. Men det fungerer.”

Hjemmeplejen hjælper hende med at komme op om morgenen, få tøj på og at gå i bad – madlavningen står Anders for:

“Jeg kunne godt lave mad, hvis jeg satte mig for det, men det er meget bøvlet at stå ved komfuret og nå ind over gryderne. Så er det godt at have en, der kan hjælpe.”

På grund af sin ulykke kan Dorthe ikke længere spise fødevarer, der kræver meget af hendes mave for at fordøje.

“Jeg kan ikke spise hvad som helst. Til morgen bliver det blødkogte æg og specialbagte, bløde boller, som min søster og datter bager til mig. Til aftensmad laver Anders altid suppe med masser af gode grøntsager. Det er det, jeg kan få ned, og som min mave kan acceptere.”

“Hvis jeg var alene, ville jeg nok være på den i mange situationer, men så ville jeg nok finde en løsning alligevel. Måske skulle jeg tage konsekvensen og flytte et



Blå bog

Dorthe Laustsen er født i 1945 og uddannet pædagog. Hun har arbejdet som daginstitutionsleder og som konsulent i Aarhus Kommunes børn- og ungeforvaltning.

Siden 1976 har hun været medlem af SF og har siddet i byrådet i Aarhus for partiet i to perioder: først fra 1978 til 1986 og senere fra 1994 til 2013. I 2006 blev hun udnævnt til rådmand for Sundhed og Omsorg efter partifællen Niels Erik Eskildsens pludselige død, en rolle hun varetog frem til sit stop i byrådet ved udgangen af 2013.



Strikkepindene har Dorthe Laustsen holdt i hænderne, siden hun var blot fem år. I dag bliver de særligt flittigt brugt, og når resultatet ikke er til hende selv, så strikker hun glædeligt til familien – og den har hun tæt på.

andet sted hen, hvor der er hjælp tættere på.”

Men med et par hjælpemidler og teknologiske løsninger som hendes kørestol, loftlift og seng er der stadig meget, som Dorthe selv kan, og det giver hende en vis grad af uafhængighed:

“Nogle af de gener, jeg har i kroppen, er der ikke så meget at gøre ved. De er et livsvilkår. Men min kørestol gør nogle ting nemmere for mig i hverdagen. Jeg kan hæve mig højt op, så jeg selv kan åbne skabe eller smide tøj i tørretumbleren, og det giver mig da en stor tilfredshed stadig at kunne nogle ting selv, i stedet for at jeg skal kalde på hjælp til alt.”

“Jeg har også fået lavet en operation, så jeg selv kan sætte kateter i blæren, og det har betydet rigtig meget for mig, at jeg ikke behøver vente

på, at en sygeplejerske hjælper mig. Det giver mig mit eget rum.”

Rådmand med brug for hjemmepleje

Ulykken satte en brat stopper for arbejdet som rådmand. Ugen forinden havde Dorthe ellers meddelt SF's byrådsgruppe, at hun ville stoppe som rådmand og byrådspolitiker, når valgperioden sluttede halvandet år senere.

“Jeg var jo midt i mit arbejde, da det hele stoppede brat. Så inden jeg var udskrevet fra hospitalet, havde jeg besluttet mig for, at jeg ville tilbage, hvis det overhovedet kunne lade sig gøre. Jeg vidste ikke, om det var muligt, men seks uger efter jeg kom hjem, var jeg tilbage på rådhuset.”

1. april 2013 var hun tilbage, beredt på at gøre sine sidste ni måneder som rådmand færdige.

“Jeg kan ikke undvære min kørestol. Vi hænger sammen på et eller andet led.”

“Det er svært at være rådmand på deltid, så jeg gik direkte på fuld tid igen. Men jeg havde det også betydeligt bedre, og jeg følte mig klar til at komme afsted. Det var en stor tilfredshed, og jeg er glad for, at det lykkedes, for det gav mig en rigtig god afslutning på mine mange år på rådhuset.”

Vist var hun træt, når hun kom hjem, men det var hun vant til. Det føltes som i gamle dage – før ulykken. Samtidig krævede det også mange nye rutiner at blive klar hver morgen, så hun kunne nå ind og deltage i alle møder og aktiviteter.

“Jeg følte mig ikke begrænset af min situation. Jeg havde nogle gode medarbejdere, som også var indstillet på, at vi skulle få det til at fungere bedst muligt. Og når nu de havde en rådmand, der selv skulle opleve systemet på egen krop, så gav det mening at drage nogle erfaringer af de oplevelser, jeg fik som bruger af hjemmeplejen. Og det benyttede vi os da af.”

“Medarbejderne i plejen skulle også lige vænne sig til, at det var mig, de skulle hjem til.”

Venter ikke på kedsomheden

Dorthe Laustsen gjorde sit arbejde færdigt. Hun blev på rådmandsposten til valgperiodens udløb, men overgangen til en tilværelse som pensionist blev ikke med hænderne i skødet. →





“Jeg har ikke oplevet det, som at nu skulle jeg bare sidde og kede mig. Så var der nogen andre, der kaldte på mig.”

Hun tog ud og holdt foredrag for de mange, der gerne ville høre, hvordan det var før og efter ulykken, og på Folkestedet startede hun et strikkehold for fleksjobbere og førtidspensionister. Senere blev hun udpeget af Handicaprådet til at sidde i Tilgængelighedsrådet i Aarhus Kommune, og i regionen rådgiver hun også på spørgsmål om handicap og tilgængelighed:

“Men det er jeg nu så småt ved at sige fra til. Det bliver for meget for mig. Jeg har været mere aktiv, end jeg er i dag. Alderen har også en indvirkning på mig, og nogle af mine gener bliver forstærket, som tiden går.”

Er der tider, hvor du glemmer din rygmarvsskade?

“Nej, jeg bliver mindet om den hele tiden. Når jeg kommer op fra mit hvil om eftermiddagen, kan jeg nogle gange

vånde mig, for det gør så ondt i mellemgulvet – det er nervesmerter. Der er jeg nødt til at finde en eller anden form for afledning, og så er det strikketøjet, jeg går i gang med.”

“Jeg får gang i hænderne, koncentrerer mig om maskerne, og så forsvinder tankerne fra det andet. Det er en slags undvigelsesmanøvre.”

Strikkepindene har hun holdt i hænderne, siden hun var blot fem år. I dag bliver de særligt flittigt brugt, og når resultatet ikke er til hende selv, så strikker hun glædeligt til familien – og den har hun tæt på.

“Jeg bevæger mig ikke så meget ud, som jeg har gjort. I stedet er vi så heldige, at vores børn og børnebørn bor lige i nærheden og gerne ofte kommer her. Det betyder meget at have dem i nærheden.” ■

Dorthe Laustsen føler sig omgivet af omsorg og hjælpsomhed fra venner og naboer på villavejen, der er søde til at hjælpe med småting, som kan lette hverdagen for både Dorthe og hendes mand, Anders.

MUSIKHuset AARHUS



MICHAEL FALCH

13. april

HYMNER & UKRUDT

DISSING & ANDERSEN SANGE

20. februar

Ballet de Luxe
Den Kongelige Ballet

4. februar

**Trio Con Brio & Søren
Sætter-Lassen**

Niels Klims underjordiske rejse

16. marts

**Københavns
Drengekor**

Bachs Matthæuspassion

13. april

**Heick, Lohmann og
Philipson**

Prinsens Musikkorps

22. april

→ musikhuset.dk

Aldrig væk igen

Efter at Solveig Hjorthøj fik diagnosen Alzheimer, søgte hun og hendes mand, Preben Damgaard Sørensen, hurtigt hjælp på DokkX. Her fandt de et hjælpemiddel, der giver dem tryghed i hverdagen og sikrer, at de ikke længere skal bekymre sig, hvis Solveig ikke kan finde hjem.

Tekst og foto: Ane Locht

Anden gang, Solveig blev væk og ikke dukkede op til en aftale, vidste Preben godt, at der var noget galt. Han og Solveig havde indtil da tolket hendes hukommelses- og orienteringsproblemer som PTSD forårsaget af Prebens livstruende sygdom under Corona-epidemien.

Med hjælp fra en psykolog kom parret ud af Corona-tiden med sjælen i behold, men der var fortsat nogle ting i hverdagen, der ikke helt var, som de skulle være, syntes Preben. Han havde mistanke om demens, og for få måneder siden fik Solveig diagnosen Alzheimer.

Preben, der med egne ord altid har været lidt af en teknologinørd, var ikke i tvivl om, at næste skridt var et besøg på DokkX, som de kendte til i forvejen. Preben håbede at finde en teknologisk løsning til at afværge faren, hvis Solveig skulle

blive væk; han ville være sikker på altid at kunne finde hende igen.

Forstod vores behov

“På DokkX mødte vi et par unge mennesker, som forstod vores behov, og vi fik rigtig god hjælp og vejledning,” fortæller Preben.

“De to unge kvinder vidste, i hvilken retning vi skulle, og selv om de ikke havde et ur med GPS i den nuværende udstilling, så fandt de hurtigt forskellige muligheder på nettet. Vi fik med deres hjælp pejlet os ind på et ur, der matcher vores behov.”

Efter mødet på DokkX fik Solveig bevilliget et lokaliseringsystem udformet som et ur, der er meget betjeningsvenligt og udviklet til demensramte. Én uge senere havde de uret.

Giver tryghed

Til uret er knyttet en app, som Preben har på sin smartphone.

Solveig og Preben valgte et ur fra Stella Care. Det har en sart lyserød farve til damer og ligner til forveksling et almindeligt ur. Oplev uret og mange andre alternativer på DokkX.

Besøg dokkx.aarhus.dk





Solveig og Preben ønsker at leve et aktivt liv, så længe Solveigs sygdom tillader det. For nylig har de sammen med ligesindede engageret sig i at etablere en ny demenscafé i Aarhus.

På den måde kan han altid se, hvor Solveig opholder sig. Han kan for eksempel sikre sig, at hun når frem, når hun skal på sit ugentlige kunstkursus ikke langt fra hjemmet. Han kan også lokalisere hende via appen, hvis han synes, hun tager lidt lang tid om at komme hjem igen.

For Solveig er det trygt og rart, at Preben holder øje med hende. Hvis uheldet er ude, kan Preben ringe op til Solveig via sin egen telefon og hendes ur, da uret har et mobilnummer tilknyttet. Det betyder, at han kan berolige hende, hvis hun er faret vild.

Hvis han er ude at lede efter hende, kan han aktivere en høj alarm på Solveigs ur, så han kan finde hende, endda i mørke.

Nysgerrig på teknologi

På DokkX vejleder de faglige medarbejdere om hjælpemidler og teknologier, der matcher ens behov. Nogle af teknologierne kan

man få bevilliget gennem kommunen, andre betaler man selv.

“Vi kommer en del på biblioteket i forvejen, så for os er det nemt, at DokkX ligger i samme bygning. Det er altid sjovt at se, hvad der er. Man kommer ind og lader sig friste af det, man ser i udstillingen,” siger Preben.

Hvis der bliver behov for flere teknologiske løsninger i fremtiden, vil Solveig og Preben ikke lade en eventuel udgift stoppe sig.

“Vi, der har råd, kan godt selv betale. Jeg synes grundlæggende, at vi skal tage os af de svageste, så alle kan få mulighederne for at bruge teknologierne. I det omfang, der er råd, kan vi andre få. Og vi vil da også være villige til at betale selv, hvis det viser sig nødvendigt,” siger Preben.

“Det helt essentielle er den kvalificerede vejledning, man kan få hos DokkX. Her får man at vide, om det er noget, man kan bruge eller ej. Det er det vigtigste for os.” ■

DokkX

DokkX er et inspirationsrum, hvor du kan få idéer, råd og vejledning i brugen af velfærdsteknologi til hverdagens gøremål. Du kan derfor hverken købe eller få bevilliget hjælpemidler i DokkX, men de faglige medarbejdere hjælper dig gerne i retning af både forhandlere samt Sundhed og Omsorgslinjen, som tager sig af bevillinger i Aarhus Kommune.

Bliv tryk ved (velfærds) teknologi

For mange er velfærdsteknologi måske et ord, der lige skal smages på en gang eller to, før det giver mening. Måske lyder det lidt teknisk, eller også føles det fjernt - for hvad menes der med denne kombination af teknologi og velfærd, og hvorfor hører vi så meget om det?

Tekst: DokkX Foto: Produktbilleder

Velfærdsteknologi dækker over løsninger, der kan styrke din tryghed, gøre dagligdagen nemmere og sikre dig et sundt og aktivt liv - hele livet.

Det kan være teknologier, der hjælper med din mobilitet, din sundhed, daglige gøremål eller dit sociale netværk. Nogle af løsningerne kan synes hightech og avancerede, mens andre er intuitive og enkle at bruge. Fælles for dem alle er dog, at de kan gøre en forskel i din hverdag.

I DokkX kan du opleve løsninger til det meste. Personalet står klar til at vejlede dig, både hvis du er teknologientusiast, og hvis du er lidt mere skeptisk og har brug for tid og gode argumenter for at blive overbevist om teknologiernes potentialer. Uanset hvad, tør vi godt love, at du vil finde noget, der kan gøre en forskel for lige netop dig. ■

Vi har ikke priser på produkterne i DokkX udstillingen, da en del produkter kan fås i forskellige varianter og have forskellige forhandlere. Har du spørgsmål til pris, eller hvor du kan købe et produkt, så står DokkXs faglige personale altid klar til at hjælpe.



Lad omverdenen vide, hvis du falder

AI NOBI

Er du bekymret for at falde? Der findes en del smarte løsninger og én af dem er AI Nobi. AI Nobi er en intelligent lampe, der kan opdage fald og forebygge dem ved at tilpasse belysningen, når du rejser dig eller lægger dig ned.

AI Nobi har mange funktioner, og skulle uheldet være ude, underretter lampen automatisk dit netværk, som kan reagere med det samme. Lampen giver desuden mulighed for håndfri kommunikation, så du kan tale direkte med den, der er blevet underrettet, og samtidig blive beroliget med, at hjælpen er på vej.

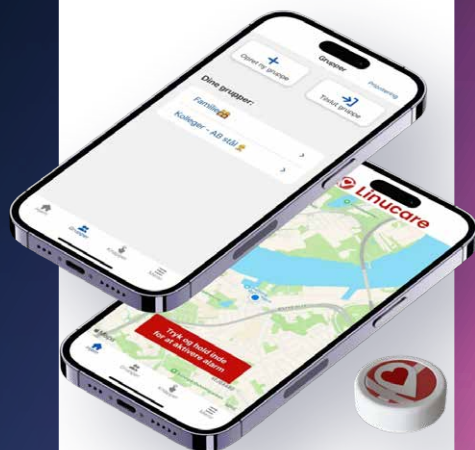


Glemmer du, så husker...

TALKING LABELS

Talking Labels er en superenkelt løsning, der kan hjælpe dig med at huske alt fra, hvordan du skal tage din medicin til hvor mange gram tørfoder, din hund skal have.

Du kan indtale en besked på den lille enhed, som sættes på emballagen, fx medicinpakken, og hver gang du trykker på den store PLAY-knap, gentager den instruktionen for dig. Talking Labels er ideel til mærkning af medicin, så du undgår risikoen for forvirring og forveksling, men kan også sættes på alt fra husholdningsartikler til fødevarebeholdere med mere.



Utryk ved at færdes alene?

LINUCARE

Linucare er en enkel panikalarm, der hjælper dig med at føle dig tryk, når du er alene. Med en app eller en tryghedsknap, der fx kan bæres om håndleddet, i en nøglering eller om halsen, kan du hurtigt tilkalde hjælp, hvis der opstår en nødsituation - uanset om det er ved overfald, et ildebefindende eller noget tredje.

Dit netværk får straks en alarm på deres telefon samt navigation og kan komme dig til undsætning. Det giver dig tryk og frihed til at færdes uden bekymring.



En hjælpende hånd i køkkenet

EASY-UP

Easy-Up er en smart teknologi. Du stiller den lille plade på køkkenbordet, hvor den suger sig fast til bordpladen, mens den også suger sig fast til den genstand, du ønsker. På den måde gør Easy-Up dagligdagen i køkkenet lettere ved at sikre, at tingene ikke glider eller vælter, og du kan håndtere flere ting med kun én hånd. Den er perfekt til dig med nedsat styrke i hænderne, for eksempel hvis du har gigt.



Tilgængeligt velvære

INDIANA WALK-IN BADEKAR

Indiana Walk-In badekar er til dig, der elsker et godt karbad, men som ikke længere er tryk ved at kravle over kanten og lægge dig i et almindeligt kar. Med en lav indstigning kan du nemt sætte dig på det elektriske hæve- sænkesæde, der kan sænke dig ned til liggende stilling i badet og løfte dig op igen, uden at du skal anstrenge dig.

Badekarret har også en brusekabine i den modsatte ende, så det passer til alle i husholdningen uanset badepræferencer.

GÅ PÅ OPDAGELSE I DOKKX

Aarhus Kommunes oplevelsesrum med velfærdsteknologi og hjælpemidler



Gør træningen nem og bekvem

GYMSTICK MINI BIKE 2.0

Vi ved alle, at fysisk aktivitet er vigtig for vores helbred. Alligevel kan det være udfordrende at nå de anbefalede 30 minutters bevægelse hver dag. Hvis du sidder meget ned i løbet af dagen, kan en sofacykel som den kompakte Gymstick Mini Bike 2.0 være en ideel løsning. Den styrker benmusklerne og forbedrer blodomløbet, hvilket kan hjælpe med at reducere eventuelle hævede ben. Og så kan du ovenikøbet klare træningen tilbagelænet i sofaen med dit yndlingsprogram på tv'et - det er da imødekomende teknologi!

Du finder DokkX på niveau 2.2 i Dokk1.

Åbningstider:

Mandag: Lukket

Tirsdag: 10.00-15.00

Onsdag: 10.00-15.00

Torsdag: 13.00-17.00

Fredag: 10.00-15.00

Lukket weekend/helligdage

dokkX

Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

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.: 61 74 84 50 / www.kaerfuld.dk

Kærlighedsplejen

Tlf.: 41 11 62 00 /
www.kaerlighedsplejen.dk
Er godkendt som leverandør i distrikt Nord.

Praktisk hjælp

DS Rengøring

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

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





INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER



FLEKSIBEL TILMELDING
OG OPSTART.

DU DELTAGER DE DAGE,
SOM PASSER DIG

249,-
SENIORKRAFT MEDLEMSKAB

ELLER

445,-
10 TURS KLIPPEKORT

Tilmeld dig på dgi-huset.dk eller i receptionens åbningstid.

DGI Huset
AARHUS

Personlig og tryk rengøringservice

DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

TLF. NR 22 82 83 21



Er du bevilliget praktisk hjælp i Aarhus Kommune?

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

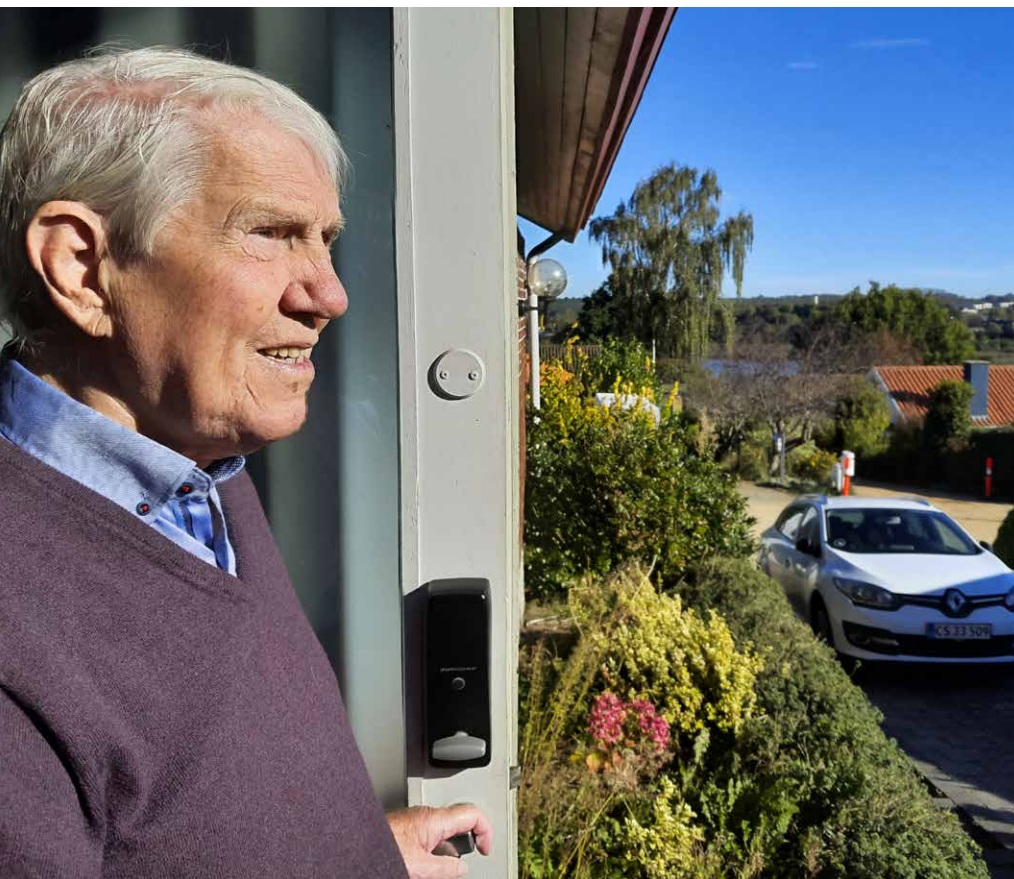
DS Rengøring er dedikeret til at hjælpe dig med alle praktiske opgaver i dit hjem, samtidig med at vi sikrer, at du får den personlige omsorg, du fortjener.

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

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

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

Velkommen til en verden af praktisk hjælp og personlig omsorg!



Virtuel hjemmepleje giver ro og stabilitet

Hver morgen bliver Jens Peter Andersen ringet op af en medarbejder fra Aarhus Kommunes virtuelle hjemmepleje, e-Teamet. De faste videobesøg giver Jens stabilitet og støtte, samtidig med at han har friheden til at fortsætte sin aktive hverdag - også i en alder af 91 år.

Tekst og foto: Henrik Olesen

Jens er et socialt menneske med et stort netværk i lokalområdet, der blandt andet er med til at holde ensomheden for døren. Den aktive hverdag understøttes af medarbejderne fra e-Teamet og hjemmeplejen.

Anekdoterne står i kø, når Jens Peter Andersen først lukker op for posen med historier fra de sidste 91 års levede liv. Fra barndom på Møn til pensionist i Solbjerg. Fra matros på Georg Stage og kongeskibet til sjakbajs på alle landets kraftværker. Fra ægtemand gennem to ægteskaber til enlig. Et gennemgående træk for alle årene er, at Jens aldrig har ligget på den lade side.

På trods af forskellige fysiske udfordringer og en hukommelse, som Jens selv siger ikke er, hvad den har været, så er aktivitetsniveauet stadig højt. Men fordi både krop og hoved efterhånden er blevet lidt slidte, har han brug for hjælp til dagens mange gøremål - noget, som kommunens e-Team og hjemmepleje støtter ham med.

Hver morgen kl. 8.30 bliver Jens ringet op over video af en medarbejder fra e-Teamet via en tablet, som hjælper ham med at tage sine piller:

“Det er en helvedes masse piller efterhånden. Men det er godt, hun ringer, for så er jeg vågen, til når hjemmeplejen kommer og skal hjælpe mig med de andre ting. Ellers ville jeg bare blive liggende i min seng.”

“De er rigtig søde, og det er næsten altid den samme, der ringer. Så snakker vi sammen om, hvad jeg skal, og hun kan fortælle mig lidt om, hvad planen for dagen er, fx om der kommer rengøring, for det kan jeg godt glemme.”

e-Teamet kan give hjælp til pleje, praktisk hjælp og sygepleje via videobesøg i stedet for fysisk besøg,

“Hvis jeg skvatter om derude, så bliver jeg liggende. Men så er det jo rart, at der både er nogen, der ringer, og nogen, der kommer forbi.”

Selvom teknikken sommetider kan drille, er Jens glad for den tablet, som e-Team-et har udstyret ham med.



og de virtuelle besøg afholdes på faste, aftalte tidspunkter for at give størst mulig frihed og fleksibilitet i hverdagen.

Virtuelle besøg giver stabilitet

Jens har været gift to gange, men har mistet begge hustruer til sygdom. Den seneste efter 50 års samhørighed, der blev markeret med guldbryllup sidste år.

“Hele familien kom, og vi sad på terrassen. Der var hun så frisk, men otte dage efter døde hun. Min kone havde ALS, så hun havde hjemmepleje til det sidste. Det var meget hårdt, men det er jo livet. Det har heldigvis været farverigt.”

Senere kom Jens selv til skade. Han faldt på terrassen og brækkede både armen og hoften. Det blev

aldrig helt godt igen, og han var nu selv nødt til at få hjælp. Men det har ikke altid været lige gnidningsfrit med hjemmeplejen, for det er jo ikke alle, man går lige godt i spænd med:

“Det er ikke altid til at vide, hvornår hjemmeplejen kommer. Særligt ikke, når folk skal have ferie, og der er afløser på. Så når de siger, de kommer om morgenen, så kan det være kl. otte eller halv elleve. Det kan jeg ikke altid forstå, men det er nok fordi, tingene kan skride ind imellem.”

De virtuelle besøg er med til at give den stabilitet i hverdagen, som Jens ønsker:

“Det giver mere ro og tryghed med opkaldene, men det må ikke erstatte hjemmeplejebesøgene. Nu er jeg jo faldet før, og jeg går tit ude i haven og fodrer fugle og den slags. Hvis jeg skvatter om derude, så bliver jeg liggende. Men så er det jo rart, at der både er nogen, der ringer, og nogen, der kommer forbi.”

“Over tid opbygger man jo en relation til dem, der kommer, og de fleste af dem har jeg et godt forhold til. Det er nogle dejlige mennesker de fleste af dem, fx hende der kommer og gør rent, hun er så sød og rar.”

En aktiv hverdag mod ensomhed

Når man har rundet de 91 og er blevet alene i et stort hus, kan ensomheden godt ligge på lur i hjørnerne, men den har Jens ikke i sinde at blive offer for.

“Jeg prøver på at holde mig i gang. Mandag går jeg til billard i en klub, som jeg var med til at starte for 25 år siden. Tirsdag har vi noget, vi kalder tirsdagsmøde. Torsdag går jeg i mandeklub, og fredag spiser jeg sammen med en hel masse andre på Elmevang. Søndag går jeg i kirke. Så er der naboen, hun kommer her næsten hver dag og sidder og snakker. Så jeg bliver ikke ensom i hvert fald. ■

Er en robotcafé en del af fremtidens velfærdsløsninger?



Da jeg og Sundhed og Omsorgsudvalget sidste år besøgte Japan (landet med verdens ældste befolkning) var det for at lade os inspirere af deres mange unikke løsninger inden for velfærdsteknologi. Der er langt fra Japan til Aarhus, og på mange områder kan vi ikke bare kopiere deres løsninger. Men vi tog en håndfuld idéer med hjem.

Noget af det, der gjorde særligt indtryk på alle, var besøget på en robotcafé. Her blev vi modtaget af robotter, men bag skærmen sad unge japanere, der på grund af angst eller andre udfordringer har svært ved at finde deres plads på arbejdsmarkedet. Via robotterne kunne de betjene og interagere med caféens gæster; mange af dem ældre, ensomme mennesker, som fandt både selskab og nysgerrige samtaler her. De unge ansatte sad ofte mange kilometer væk, men alligevel var de imødekommede gennem robotten. Det var ikke alene utroligt inspirerende at opleve, det var også ordentligt: Her fik de et arbejde, en funktion og en meningsfuld relation, og de var stolte af sig selv og deres arbejde.

Forestil jer, hvis vi i Aarhus kan skabe noget lignende. En café, hvor aarhusianere, der af den ene eller anden grund har svært ved at være til stede fysisk, kan blive en del af et fællesskab og en arbejdsplads. Hvor vi kan skabe samtaler på tværs af mennesker ved hjælp af teknologi. Dét kan være

enormt værdifuldt; både som et tilbud til de mange unge, vi gerne vil hjælpe i Aarhus, og for de mange gæster, hvor teknologien åbner op for nye sociale møder, om det så er ensomme ældre eller teknologinysgerrige, der besøger caféen.

Velfærdsteknologiens Hus

I forlængelse af den japanske inspiration er vi også i Aarhus i gang med at realisere et stort projekt kaldet Velfærdsteknologiens Hus. Bag huset står et samlet byråd i Aarhus, og de første skridt er taget på en spændende rejse mod at skabe et nationalt center for implementering af velfærdsteknologi.

Vi har allerede stærke miljøer som DokkX, men vi har brug for et sted til at kompetenceudvikle medarbejdere og et stærkere setup for at udvikle og teste ny teknologi samt skabe samarbejder med erhvervslivet, sundhedssektoren og uddannelsesinstitutioner om fremtidens løsninger. Jeg er ikke i tvivl om, at velfærdsteknologi, om det er robotter eller mindre teknologiske hjælpemidler, vil komme til at fylde mere i vores omsorgs- og ældrepleje i fremtiden. Men teknologien må aldrig kun handle om effektivisering og udvikling. Den skal bruges, hvor det giver størst værdi for den enkelte.

Vi står med store muligheder, og jeg glæder mig til at se, hvordan vi i Aarhus kan bringe både omsorg og teknologi videre.



De bedste hilsner

Christian Budde

Sundhedsrådmænd

RixTANDteknik

– tilbyder alle former for tandprotesebehandling

Vi gir dig ét SMIL!

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

GRATIS
konsultation
RING!

»» *Læs vores case; RixTANDteknik.dk*

Aut. Klinisk tandtekniker

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



*Klinikken er lettilgængelig
for kørestolsbrugere.*

Vi er medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere

EKSPERT

Teknologien skal understøtte det liv, vi gerne vil leve

Engang var forestillingen om velfærdsteknologi forbundet med kolde robotter og menneskefjendsk teknologi. I dag bliver det i langt højere grad set som et velkomment vilkår, der forbindes med frihed og tryghed for den enkelte. Chefen for Velfærdsteknologi og Hjælpemidler i Aarhus Kommune, Ivan Kjær Lauridsen, giver sine bud på, hvor det begyndte og ikke mindst, hvad der er fremtidsperspektivet, når vi ser 20 år frem.

Tekst: Helle Erenbjerg



Blå bog

- Ivan Kjær Lauridsen er født i 1961.
- Han startede sit karriereforløb i Aarhus Kommune som sygeplejerske på plejehjemmet Lange-næsbo i 1987.
- Senere blev han områdechef på Bjørnshøj plejehjem i Trige i 1998.
- I 2010 blev han chef for velfærdsteknologisk enhed, der i dag hedder Velfærdsteknologi og Hjælpemidler.

For en del år siden var jeg ansat som ung afløser på et plejehjem, hvor vi havde nogle meget små toiletter og bækkenstole, hvor man skulle bøje sig ned for at hjælpe folk med at blive vasket og tørret. Jeg tænkte, at det kunne løses på en smartere måde, så jeg satte mig og tegnede en toiletstol med hæve-sænke og kip-funktion. Men da jeg viste den til min forstander på plejehjemet, sagde han: 'Ivan, det der bliver aldrig til noget!' Når jeg ser på de eldrevne bade- og toiletstole, vi leverer ud fra vores hjælpemiddelcenter i dag, så er det præcis det, vi savnede for 20 år siden."

Pointen er, ifølge Ivan Kjær Lauridsen, at teknologien er 'flyttet ind' i de gammeldags hjælpemidler og har gjort dem mere velegnede og lettere at bruge – både for den enkelte, de pårørende og for medarbejderne i ældreplejen.

"Hvis vi går tilbage i tiden, så betragtede man teknologiske hjælpemidler som et meget dyrt gode, noget vi skulle holde borgerne væk fra for at holde omkostningerne nede. I dag står vi et helt andet sted, hvor vi både kan se nogle økonomiske gevinster og vigtigere endnu: værdighed, frihed, livsmuligheder for den enkelte – for slet ikke at tale om de arbejdsmiljømæssige gevinster," siger Ivan Kjær Lauridsen.

Rettidig forebyggelse

Som chef for Velfærdsteknologi og Hjælpemidler i Aarhus drømmer Ivan Kjær Lauridsen om at få langt videre rammer fra lovgiverne, så teknologien giver os endnu mere af den tryghed og fleksibilitet, vi gerne vil have i hverdagen.

"Vi ser lande, som er meget længere fremme med at afprøve teknologi, der fleksibelt understøtter borgernes hverdagsliv. Det kan

4

Eksempler på velfærdsteknologi

1

Aktivitetsarmbånd:

Armbånd, som kan måle en persons aktivitetsniveau, skridttællere, puls, søvn og meget mere. Data kan bruges til at vurdere en persons generelle helbred og trivsel.

2

Smarte pilleæsker:

Pilleæsker med indbyggede sensorer kan hjælpe med at dokumentere en persons medicinering. Data kan bruges til at hjælpe med at huske medicinen og til at informere plejepersonalet og læger om eventuelle afvigelser eller manglende overholdelse af behandlingsplaner.

3

Sensorer i senge:

Sensorer i senge kan bruges til at måle en persons søvnkvalitet, hjerterytme, åndedræt og kropspose. Data kan bidrage til at identificere problemer med søvn og vejrtrækning, og til at forebygge faldulykker ved at skabe en mere sikker sengeplads.

4

Intelligente toiletter og toiletsæder:

Intelligente toiletter og -sæder kan registrere blære- og tarmbevægelser og analysere urinen for at opdage eventuelle infektioner eller sygdomme. Data kan hjælpe med at diagnosticere kroniske lidelser, urologiske tilstande og forgiftninger.

“På vores plejehjem vil vi se nogle meget mere teknologibaserede hjem, der har fokus på at støtte borgerens bevægelsesfrihed og mulighed for at gå og kunne komme omkring i det daglige.”

fx være armbånd, der automatisk registrerer fald eller som følger borgerens hjerterytme, puls, blodtryk og giver tilbagemeldinger til sundhedspersoner, som man er i kontakt med. Hos os har vi lige nu nødkaldsløsninger, hvor ældre borgere selv skal trykke på knappen og kalde på hjælp, når de falder. Og det er der faktisk nogle af vores borgere, som ikke kan, selvom de har et nødkald,” siger Ivan Kjær Lauridsen.

Derfor håber og tror han på, at vi fremover kommer til at se flere løsninger, som automatisk overfører og understøtter vores sundhedsdata til hospitaler og kommuner. Det vil både give bedre muligheder for rettidig forebyggelse, give et mere præcist billede af borgerens sundhed og frigive den del af medarbejdernes arbejdstid, som i dag går til dokumentation.

Data og fællesskaber er vejen frem

Øjedrypningsbriller, intelligente drikkeglas, virtuelle hjemmebesøg, digitalt understøttet genoptræning er blot nogle af de former for velfærdsteknologier, der de seneste 15 år er afprøvet og indført i Aarhus. Så nu er spørgsmålet: Hvad venter os?

“På vores plejehjem vil vi se nogle meget mere teknologibaserede hjem, der har fokus på at støtte borgerens bevægelsesfrihed og mulighed for at gå og kunne komme omkring i det daglige. Og vi vil se mere opmærksomhed på at overvåge borgernes sundhedstilstand med data,” siger Ivan Kjær Lauridsen, og peger på data som hjerterytme, puls og blodtryk, hvor sundheds- og ældreplejen kan understøtte meget mere rettidigt, end den gør i dag.

Ivan Kjær Lauridsen understreger, at det er nødvendigt, at det offentlige er forberedt på at håndtere den risiko for ulighed i sundhed, der kan opstå:

“Jeg tror ikke, at hjemmeplejen vil findes i det omfang og den form, vi kender i dag. Og det skal vi have mod til at snakke om. Og vi skal ikke mindst skabe en struktur, som sikrer, at forskellen mellem dem, der køber selv og dem, der får tildelt hjælp, ikke bliver for stor,” siger Ivan Kjær Lauridsen, som mener, at vejen frem er forebyggelse og mere forebyggelse, men:

“Vi kan ikke forebygge os ud af alting! Vi kommer alle sammen til en udløbsdato, hvor vi har brug for andres hjælp,” slutter han. ■

Hanne designer sine egne hjælpemidler

Hanne Jespersen har været kørestolsbruger, siden hun var 20 år gammel. Hun er lam i kroppen fra armhulerne og ned, men kan delvist bruge arme, hænder og fingre.

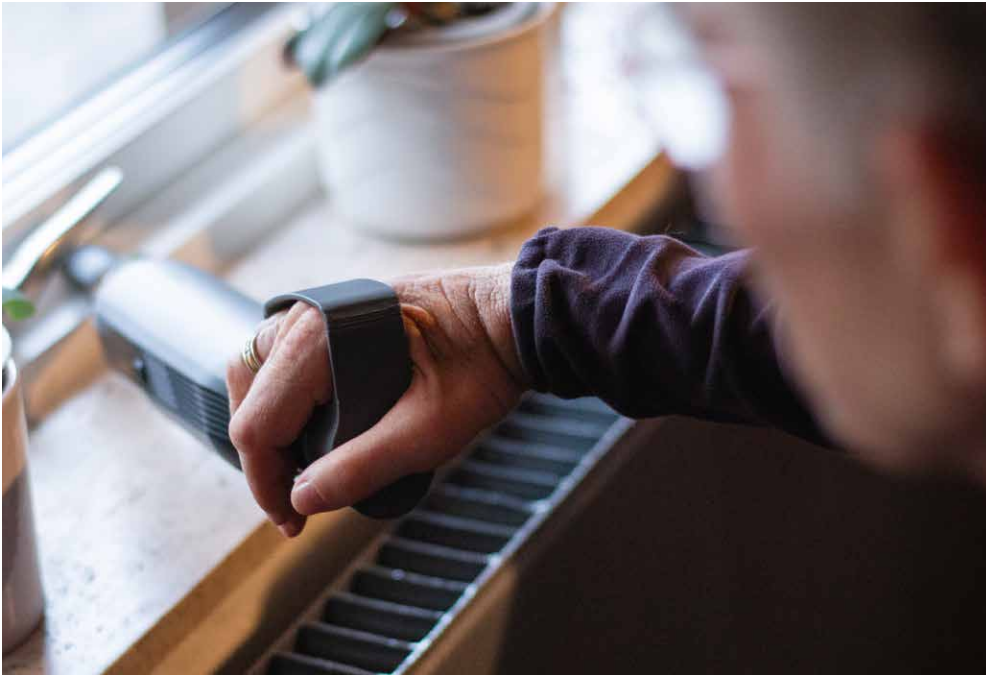
Med inspirerende optimisme og en god portion stædighed, har Hanne indrettet sit liv med hjælpemidler, så hun kan klare mange ting selv. Flere af dem har hun selv fundet på og 3D-printet.

Tekst: Christoffer Møller Foto: Marie Skovgaard

Både stædig og tålmodig

"Jeg prøver at klare mig selv. Herhjemme har jeg fået det indrettet, så jeg kan gøre mest muligt selv. Jeg har nogle gode hjælpemidler, og så er jeg både stædig og tålmodig. Tingene tager jo længere tid end for andre, men det giver også en tilfredsstillelse at kunne gøre det selv."





Den gode idé

"Jeg har altid haft mange gode idéer til hjælpemidler, der kan gøre min tilværelse lidt lettere. Gennem livet har jeg haft familiemedlemmer og venlige sjæle, der kunne hjælpe mig med at lave dem.

Da jeg så et opslag om Hjælpemiddelværkstedet, tænkte jeg straks, at der var nogle småting, som de kunne være behjælpelige med. Jeg fik lavet håndtaget til støvsugeren, så jeg selv kan holde den. Den bruger jeg til at støvsuge krummer og andet småtteri. Det er rart, at det ikke kræver hjælp, hvis jeg spilder lidt."

Influencer

"Når jeg sover, løber urinen fra stomiposen ned i en natpose på gulvet. Hvis posens tilbageløbsventil er bukket, kan urinen ikke løbe ned i den, så derfor har jeg fået lavet afstiveren. Jeg oplevede, at den knækkede, men så fik vi lavet en ny, der var stærkere. Jeg lagde den op i en gruppe på Facebook, og fik flere kommentarer på, hvor jeg havde fået den."

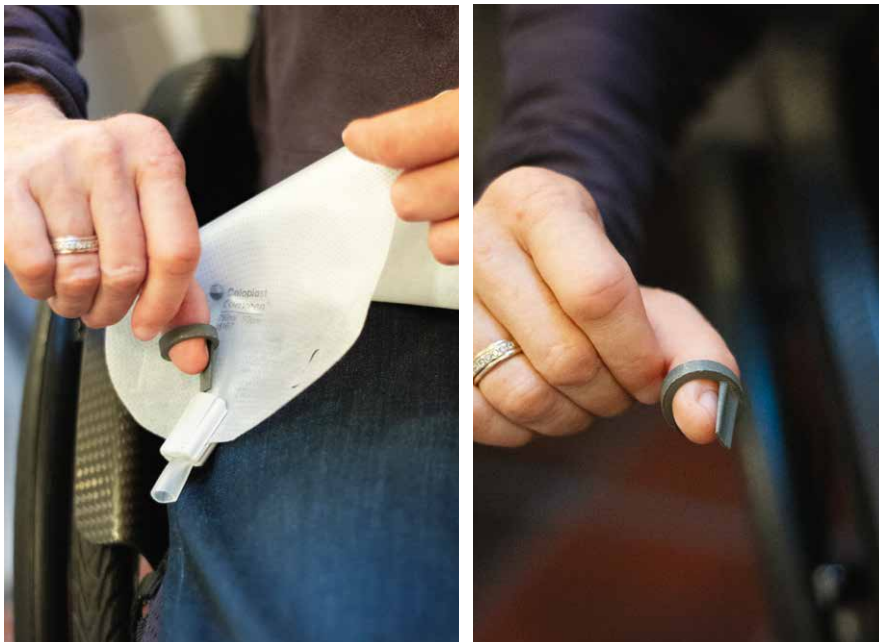


"Hvis der er noget, jeg ikke kan, så tænker jeg altid i løsninger."



Viljen til at klare sig selv

"Hvis der er noget, jeg ikke kan, så tænker jeg altid i løsninger. Jeg vil gerne være så selvhjulpne som muligt, og opsøger det selv."



10 fingre, 11 negle

“Nogle af de gode hjælpemidler, jeg har, har jeg selv været med til at finde på. Jeg har en urinpose, der skal åbnes, men det kan godt være besværligt. Så jeg har fået lavet en ekstra negl, jeg sætter på tommeltotten. Det gør den nemmere at åbne, og så slipper jeg for flere flækkede negle.”

“Jeg kommer selv med mine idéer.”

Med på råd

“Jeg tror, jeg har været forbi Hjælpemiddelværkstedet seks gange indtil videre. Jeg kommer selv med mine idéer, og så finder vi i fællesskab frem til et hjælpemiddel, jeg kan få gavn af. Det er mest nogle småting, de kan hjælpe med, men jeg synes, det er vigtigt, at dem der skal bruge hjælpemidlerne, er med i processen.”



3D

-print dine egne løsninger

Har du en udfordring, du ikke kan finde en eksisterende løsning på? Som bruger af Marselisborg-Centret kan du få hjælp til at designe og 3D-printe et hjælpemiddel, der ikke allerede eksisterer. Hvis du ikke er tilknyttet MarselisborgCentret, er du altid velkommen til at kontakte Hjælpemiddelværkstedet og lave en aftale.

Du er sammen med fagmedarbejderne med til at idéudvikle design og konstruktion med udgangspunkt i dine udfordringer og behov.

Går det **galt** digitalt?

Mangler du overblik, når du skal bruge selvbetjeningsløsninger, logge ind med MitID eller håndtere e-mails? Hos Aarhus Kommune er der hjælp at hente.

Digital hjælp til pårørende

Som pårørende har du en række muligheder for at hjælpe med den digitale kontakt til kommunen. Fx kan du anmode om digital fuldmagt, søge om fritagelse fra Digital Post på en andens vegne eller for digital selvbetjening.

📖 Læs mere på aarhus.dk/digitalhjaelp

AppsCafé på DokkX

Besøg AppsCafé på Dokk1, hvis du har brug for gode råd til, hvordan du kan få mere glæde og gavn af din smartphone og tablet i hverdagen.

DokkX-mødelokalet på DOKK1, niveau 2.2
Ons. kl. 10.00-12.00
Tors. kl. 13.00-15.00

Den Digitale Hotline

Ring til Den Digitale Hotline og få generel information og vejledning i de digitale selvbetjeningsløsninger, som Aarhus Kommune og andre myndigheder stiller til rådighed.

Telefon: 70 20 00 00

Man.-tors. kl. 8.00- 20.00

Fre. kl. 8.00-16.00

Søn. kl. 16.00-20.00

IT-caféer på biblioteker rundt om i byen

På en række biblioteker kan du få hjælp til små og store problemer på pc, tablet og mobil.

📖 Find tid og sted på aarhus.dk/digitalhjaelp

Få hjælp hos Ældre Sagen

Ældre Sagen kan hjælpe med kontakt til det offentlige fx med hjælp til MitID eller Digital Post. Ældre Sagen tilbyder også en bred vifte af IT-kurser inden for pc, mobil og tablets.

aarhus.dk/digitalhjaelp

Her kan du finde flere tilbud og steder nær dig, hvor du kan få hjælp til at blive mere tryk i den digitale verden. Der er også hjælp at få, hvis du hjælper andre med det digitale.



AARHUS
KOMMUNE





“Det skal give værdi for beboerne”

På Plejehjemmet Fuglebakken går medarbejderne gerne forrest, når ny velfærdsteknologi skal afprøves og udvikles til fremtidens plejehjem.

Tekst: Maria Bach Ekermann Foto: Marie Skovgaard

94-årige Knud Erik Fisker åbner hjemmevant kameraet på sin smartphone. At fotografere har altid været en stor interesse, men filmruller og mørkekammer er i dag skiftet ud med hurtige klik på telefonens skærm. Knud har som mange andre i sin generation taget teknologien til sig. Og han hilser ny teknologi velkommen, som kan hjælpe i hverdagen, og viser den elmotor, han har fået monteret på sin kørestol, så han nemmere kan komme rundt uden behov for hjælp fra andre.

En lys idé

Standerlampen i Knuds bolig ligner en helt almindelig lampe. Designet er klassisk, og vidste man ikke bedre kunne man tro, at den ligesom sofaen og billederne på væggen flyttede med, da Knud for fire år siden fik adresse på Fuglebakken.

Lampen er dog indkøbt af plejehjemmet og er biologisk, hvilket betyder, at lyset genskaber det naturlige sollys udenfor. Fuglebakken var forrige år med til at teste, udvikle og implementere en produktserie af lamper med biologisk lys til plejehjem, som i dag er at finde i alle boliger og på fællesarealer. Projektet blev en øjenåbner for medarbejderne, der oplevede, hvordan lyset gav positive ændringer i beboernes søvnkvalitet, døgnrytme og generelle trivsel. Knud selv er rigtig glad for

de smarte lamper, som han har flere steder i sin bolig.

“Det var en rigtig god oplevelse for både medarbejdere og beboere at være med i et projekt, hvor vi med vores viden og erfaring var med til at udvikle teknologi, som vi i dag har stor glæde af,” fortæller Dorthe Kirstine Thomsen, forstander på Plejehjemmet Fuglebakken.

Lysten til at arbejde mere målrettet med velfærdsteknologi blev kun større efter projektet, og Fuglebakken er i dag et af de plejehjem i Aarhus, der er udvalgt til at gå forrest, når ny velfærdsteknologi skal afprøves og udvikles til fremtidens plejehjem.

Hvor kan vi gøre det bedre?

“At bruge mere velfærdsteknologi i vores arbejde handler ikke om at mindske personalets opgaver, men om at bruge ressourcerne rigtigt,” forklarer Dorthe og uddyber, at et centralt spørgsmål blandt medarbejdergruppen altid er, hvor kan vi gøre det bedre?

Selvom biologisk lys har en positiv indvirkning på beboernes døgnrytme, kan det ikke forhindre, at beboere, som har brug for besøg om natten, bliver vækket, når medarbejdere åbner døren for at kigge til dem.

“Det er en problematik, vi virkelig gerne vil gøre bedre. Søvn er så vigtigt, og med bedre søvn får beboerne jo mulighed for at være





For forstander Dorthe Kirstine Thomsen har det gjort en stor forskel, at fællesarealer og kontorer har biologisk lys. Ligesom medarbejderne oplever hun, at den kraftigere dagsbelysning er med til at give mere energi i løbet af dagen, som tydeligt kan mærkes, når hun sætter sig på cyklen efter endt arbejdsdag. Aften- og nattevagter har også glæde af det biologiske lys. Færre døjer i dag med hovedpine, da den dæmpede belysning er mere behagelig at arbejde i.



Knud Erik Fisker har gennem hele sit liv taget mange billeder. I dag er kameraet skiftet ud med en smartphone, og på sin tablet ynder han at redigere de mange billeder, før de vises frem.

Betjeningen af lamperne er intuitiv med forståelige ikoner.



mere aktive i de lyse timer, som skaber livsglæde og forebygger ensomhed,” forklarer Sandie Juul Jensen, der som ergoterapeut har fokus på at skabe en god og sammenhængende hverdag for den enkelte.

Sensorer og algoritmer

Udviklingen inden for sensorer og algoritmer, der kan analysere på afvigelser fra normalen, er hastigt stigende. Som teknologi, der blandt andet kan opsættes, så medarbejderne kan holde øje om natten uden behov for at kigge ind.

Mens meget velfærdsteknologi er udviklet for at gøre mennesker mere selvhjulpne, er den velfærdsteknologi, som bruges på plejehjem i høj grad også teknologi, der skal hjælpe medarbejderne med at skabe tryghed og en bedre hverdag for den enkelte. Dette skal samtidig frigive mere tid til samvær med beboerne, da man, som Dorthe forklarer, jo flytter på plejehjem, fordi man har behov for at have mennesker tæt på:

”Når vi er nysgerrige på ny teknologi, som madrasser, der langsomt flytter vægten for at forebygge tryksår, eller kameraer, som kan aktiveres for at und-

gå unødvendige afbrydelser om natten, så er det både for at give beboeren en bedre pleje og nattesøvn og for at skabe et bedre arbejdsmiljø for medarbejderne. Velfærdsteknologien skal bruges de steder, hvor det giver værdi for beboerne. Det vil også gøre, at medarbejderne kan bruge deres tid hos og med beboerne andre steder.”

Knud fortæller, at han er helt ok med natlig overvågning, hvis det skulle blive nødvendigt. Hellere det end at blive vækket, da han gerne vil have energi til dagen og sin træning. Og netop træning er et af de steder, hvor Sandie ser store potentialer inden for ny velfærdsteknologi:

”Vi bruger allerede sensorer, som kan registrere fald, men jeg ser store muligheder i teknologi, der kan forebygge fald ved at analysere på gang, døgnrytme osv. Det vil gøre, at jeg med hjælp fra algoritmer kan tilpasse både den fysiske og kognitive træning endnu mere til den enkeltes behov.”

Og Knud er enig. Teknologi kan gøre meget godt, selvom det også kan være svært at forstå, hvad det hele betyder: ”Så længe jeg ikke skal spille Ludo med en robot,” siger han og smiler. ■

Styrke døgnrytmen

en god og stabil døgnrytme har en afgørende indvirkning på menneskers velvære og sundhed.

BIOLOGISK
LYS KAN

Forbedre energiniveauet

kraftigt lys i dagtimerne vækker kroppen, som giver mere energi til døgnets vågne timer.

Give bedre søvn

afdæmpet lys om aftenen og mindst muligt lys om natten giver de bedste betingelser for en god nattesøvn.

Modvirke depression

en korrekt balance mellem lys og mørke hjælper til at få en stabil døgnrytme og reducerer depression.

Biologisk lys

De fleste mennesker kender til at blive trætte og deprimerede om vinteren som følge af mindre dagslys. Dette problem er langt større for ældre og svagelige mennesker, end for andre. Mange ældre på plejehjem er fysisk eller mentalt svækkede, hvilket ofte betyder, at den ældre opholder sig mere indendørs og dermed kommer mindre ud i almindeligt sollys.

Med biologisk lys genskabes de gavnlige effekter, som et naturligt sollys giver. Lyset tilpasser sig automatisk døgnets gang med et blidt morgenlys, et kraftigere dagslys og en afdæmpet aften- og nattebelysning.

DokkX
for velfærds- og frihedsteknologi



the DokkX
Exhibition

Welcome
to Technology

Technology into your life
over more than 150
tech solutions that
you to live healthier
and more active.

Forward to welcome
you in DokkX.

Opening hours
Monday: 10–15
Tuesday: 10–15
Wednesday: 13–17
Thursday: 10–15

AARHUS KOMMUNE



“Alle kan formidle om velfærds-teknologi”

Lars Pedersen

● Frivillig i Ældre Sagens korps om velfærdsteknologi

Tekst og foto: Christoffer Møller

“Jeg har ingen særlig viden om velfærdsteknologi. Jeg besøgte DokkX, fordi jeg sidder i Aarhus Kommunes handicapudvalg, og selv om jeg ikke havde været der før, tænkte jeg, at alt den viden og de hjælpemidler, der findes her, skal bredes ud til flere. Det er ikke alt sammen højteknologisk – der er også lavpraktiske løsninger, som kan hjælpe i hverdagen. Det giver én bedre mulighed for at være herre i eget hus.”

Lars Pedersen er 77 år og har meldt sig til det frivilligkorps af seniorer, der skal formidle og undervise andre seniorer i, hvordan man kan få glæde af velfærdsteknologiske hjælpemidler i hverdagen.

“Mennesker er forskellige; nogle har dårlige fingre, andre dårlige ben, og her er der jo mange ting, der kan lette livet og hjælpe os i dagligdagen. Jeg har endnu ikke mødt nogen, der hellere vil have hjælp end selv at klare sig. Folk vil gerne bruge hjælpemidler, de selv kan anvende.”

“Når jeg nævner velfærdsteknologi, tænker folk jo straks: ‘Kan jeg nu finde ud af det?’ Jeg vil gerne hjælpe med at få det ned på et plan, hvor det bliver forståeligt. Vi skal afmystificere det og fortolke ordene rigtigt. Det handler om ting, der kan gøre dagligdagen lettere – ikke nødvendigvis alt muligt højteknologisk.”



Bliv en del af **Frivilligkorpset** og gør hverdagen lettere for andre

El-kedler med vippefunktion, knaplukkere, intelligente drikkeglas eller måske en særlig stok med et sæde på. For mange af os kan det være en udfordring at tage velfærdsteknologi og hjælpemidler i brug. For at gøre det nemmere har Ældre Sagen i Aarhus sammen med Aarhus Kommune oprettet et korps af frivillige seniorer, som tager ud i byens folkehuse og hjælper andre med hjælp til selvhjælp.

“Vi skal hjælpe hinanden med at bruge de hjælpemidler som kan forbedre vores hverdag”



Christian Budde
Rådmand for Sundhed og Omsorg



Torben Dreier
Formand for Ældre Sagen i Aarhus

Bliv frivillig

- Du kan være med til at afholde arrangementer i folkehuse og på biblioteker, hvor du sammen med andre frivillige vejleder og støtter ældre i at anvende enkle hjælpemidler i hverdagen.
- Du har mulighed for at vejlede om hjælpemidler til alle situationer.
- Du kan være med til at samarbejde med DokkX om at hjælpe aarhusianere med digitale løsninger.

Kontakt

Louise Sand, koordinator for frivillige indsatser for velfærdsteknologi og hjælpemidler, hvis du vil høre nærmere.

☎ 23 39 92 34

✉ losac@aarhus.dk

Der findes mange smarte velfærdsteknologiske løsninger, som kan gøre livet lidt nemmere



På VR-tur i føtex

På Bøgeskovgård Aktivitetscenter kan voksne aarhusianere med handicap få en virtual reality (VR) rundvisning i virksomheder som føtex. Formålet er at afklare om et praktikforløb, der senere kan føre til job, kan være noget for dem.

Tekst og foto: Anja Ziegler

Bøgeskovgård Aktivitetscenter er for voksne aarhusianere, der har udviklingshæmning i forskellige grader. Her arbejder medarbejderne med at motivere aarhusianere til at komme i virksomhedspraktik og eventuelt i job bagefter. Som en del af arbejdet afprøver de i en periode, om VR kan bidrage til at styrke borgernes arbejdsevne og mestringspotentiale.

Med VR-brillerne på kan de se en film, der viser forskellige arbejdsopgaver, man kan løse i fx føtex eller Plantorama.

I trygge rammer

De borgere, der kommer på Bøgeskovgård Aktivitetscenter, er førtidspensionerede og har nedsatte kognitive evner.

“De fleste har aldrig været ude på en arbejdsplads. Hvis man spørger dem, om de fx kan have lyst til at arbejde i føtex, har mange af dem svært ved at se det for sig,” siger Per Sørensen, leder af aktivitetscentret.

Mai Christensen arbejder på Bøgeskovgård, og hun bruger VR-brillerne som et led i at motivere borgerne til at komme i praktik. Hun oplever, at borgerne er glade for at komme på Bøgeskovgård Aktivitetscenter:

“De kan lide at være i beskæftigelse her, i trygge rammer, og mener ikke, de skal andet.”

Med VR-indsatsen kan hun og hendes kolleger give en virkelighedsnær oplevelse af at være ude på arbejdspladsen, i trygge rammer.

“Vi kan næsten fysisk vise borgerne, hvordan det vil være at arbejde i en virksomhed, i en tryk kontekst,” siger Per Sørensen.

VR-brillerne kan hjælpe med at gøre det ukendte kendt og derved mere trygt.

“Efter at have prøvet VR-brillerne har flere borgere udtrykt, at de vil ud og arbejde i et skånejob i føtex,” siger Naim Messell Shoja, der leder projektet med VR-brillerne i Aarhus Kommune.

Beskæftigelse giver stolthed

Selvom det er en svær målgruppe at få i job, så bruger medarbejderne gerne tid på at motivere borgerne. De ser nemlig, at de borgere, der kommer i beskæftigelse, bliver stolte over at kunne arbejde ude.

“De oplever, at de har en værdi i samfundet, og at de bidrager. Mange borgere kan rigtig mange ting i den rette kontekst,” siger Per Sørensen.



Naim Messell Shoja supplerer:

“Det gavner også virksomhedernes sociale profil, og deres medarbejdere bliver stolte over at være på en rummelig arbejdsplads. Når det lykkes, får borgerne også ros for deres stabilitet, loyalitet og engagement.”

Mikkel Vestergaard er 37 år og er kommet på Bøgeskovgård i mange år. Han har gennem VR-brillerne set, hvordan man sætter varer op i føtex og komprimerer pap i en pappresser. Det har givet ham mod på at prøve en praktikplads i føtex.

Han syntes, det var sjovt at prøve VR, fordi han kunne se hele vejen rundt. På spørgsmålet om, hvad han fik lyst til, svarer han:

“Jeg gad godt presse pap.”

Flere muligheder med VR

Bøgeskovgård Aktivitetscenter er ikke færdig med at afprøve VR-potentialet endnu, men indtil videre har det vist, at VR kan inspirere borgerne til at ville tage ud på et virksomhedsbesøg sam-

men med medarbejdere fra aktivitetscentret.

VR kan også være nyttigt til at forberede en borger på jobbet, efter der er indgået en aftale om virksomhedspraktik:

“Forberedelsen kunne fx være, at en kontaktperson gennemgår optagelserne med borgeren mere detaljeret og støtter borgeren i at blive mere tryk ved at starte op i virksomheden,” siger Naim Messell Shoja.

Der er stor stemning for at arbejde videre med VR, også når projektet er slut.

“Projektet har givet os viden om at bruge selve produktet og sætte det sammen med vores faglige pædagogiske tilgang,” siger Naim Messell Shoja.

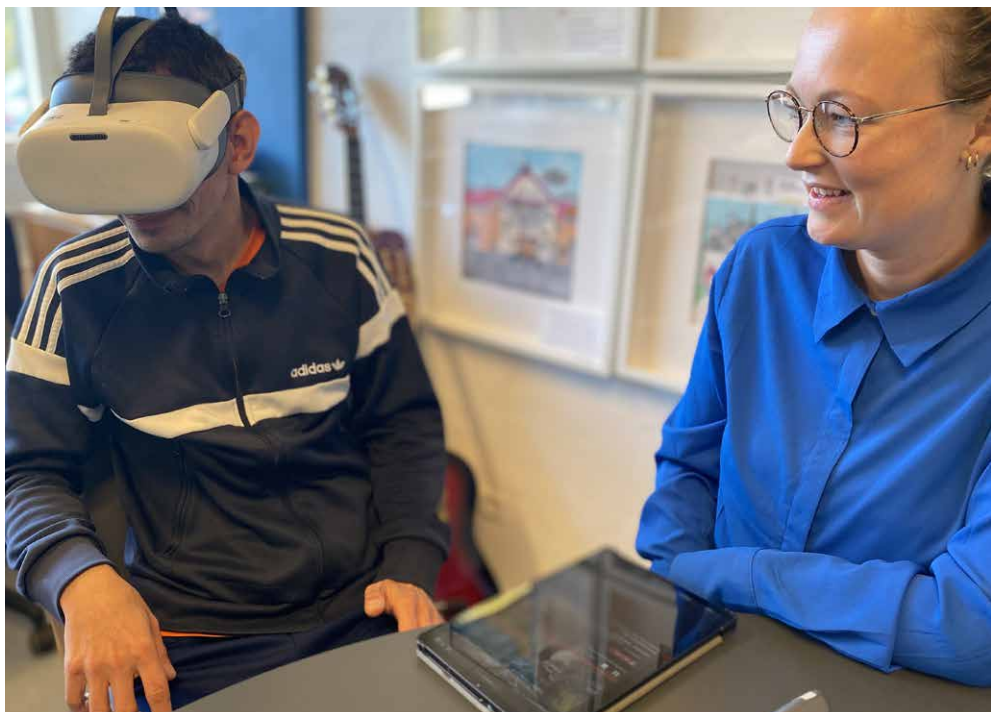
“Og det har vist, at der er potentiale for at bruge VR til at arbejde med læring og mestring for borgere med handicap. Vi kan bruge det i vores socialpædagogiske arbejde med social træning som fx bustræning.” ■

Om projektet

VR-projektet blev gennemført på Bøgeskovgård Aktivitetscenter og Idrætscenter Aarhus, som er to kommunale tilbud til voksne aarhusianere med udviklingshæmning.

Projektet blev finansieret af midler fra Aarhus Kommunes Investeringspulje til at afprøve velfærdsteknologi.

Projektet har arbejdet tæt sammen med føtex i Holme, Plantorama i Tilst og Take a Walk om at producere VR-film, der viser eksempler på arbejdsopgaver i føtex og Plantorama.



Mikkel Vestergaard er på VR-tur i føtex sammen med Mai Christensen, der arbejder på VR-projektet på Bøgeskovgård Aktivitetscenter. På iPad'en kan hun følge med i, hvad Mikkel ser, og hvor han kigger hen.

Træningsfællesskab GIVER STÆRKE BEN OG SAMMENHOLD

Fællestræning på Lokalcenter Bøgeskovhus er hemmeligheden bag Arne Engsø og Ida Juuls evne til at klare sig selv. Træningen er også blevet en anledning til at bruge en time sammen med de mennesker, der efterhånden bedst kan beskrives som en træningsfamilie.

Tekst: Christoffer Møller Foto: Marie Skovgaard



“DET HJÆLPER PÅ RYGGEN OG I BENENE. JEG KAN MÆRKE, DET BLIVER VÆRRE, HVIS JEG IKKE KOMMER AFSTED TIL TRÆNING.”

- Arne Engsø

En sølvgrå bil trækker op og parkerer foran Bøgeskovhus. En ældre herre i joggingsæt, der matcher bilen, stiger ud og begiver sig indenfor, inden han sætter sig og venter udenfor lokalcentrets træningslokale. En rutine, der de sidste par år har været fast.

To gange om ugen træner Arne på 90 år med seks andre på hans egen alder.

Nøglen til at klare sig selv

Vinduespartiet strækker sig gennem hele lokalet og giver udsigt over parkeringspladsen. Langs vinduerne står kondicykler, så cykelturen kan nydes med udsigt – i dag matcher den Arnes påklædning. Udsigten er ikke den mest inspirerende til træningen; snarere noget, der får benene til at føles en smule tungere. Som om modvinden mærkes gennem ruden.

Det lader ikke til at gå motionisterne på, og opvarmningen går i gang. De kommer alle op i sadlen og rundt i pedalerne, mens ‘Sensommervise’ fylder rummet ud med hyggelig stemning.

Træningen er nøje tilrettelagt af en af lokalcentrets fysioterapeuter. Øvelserne har fokus på at styrke benene, hvilket særligt er vigtigt, når man som Arne gerne vil forblive selvhjulpnen. Han får kun hjælp til at få støttestrømperne på om morgenen, ellers klarer han fint dagligdagen selv. Han nyder selv at kunne transportere sig rundt i bilen.

“Mig og bilen skal holde ud sammen,” som han siger.

Efter opvarmningen er klaret, sætter han sig over og laver benløft på maskine. Tre sæt af 10 gentagelser bliver klaret i et tempo, så der også er god tid til at holde pause og få snakket med de andre. Derefter står den på benskub, der foregår efter nogenlunde samme metodik.

Undervejs er det nødvendigt at komme op og få strækket ryggen ud på en briks. Med slidgigt i ryggen og et hoftebrud, der kun ligger tre år tilbage, er der nok, der taler imod at kunne udfolde sig fysisk, men træningen er vigtig for Arne.



“VI ER HER ENDNU,
OG VI BLIVER VED.”

- Ida Juul

“Det hjælper på ryggen og i benene. Jeg kan mærke, det bliver værre, hvis jeg ikke kommer afsted til træning.”

Som en lille familie

“Ja, og så er det jo et privilegie at få lov at træne med os,” lyder det spøgefuldt fra Ida Juul, en af de andre motionister. Hun er også en del af træningsfællesskabet på opfordring fra hendes fysioterapeut, efter hendes mand gennem 62 år gik bort. Tanker om manden fylder stadig. Et livsvilkår, hun deler med flere af de andre.

“Det er hårdt at være alene. Men enten kan man sidde og blive bitter, ellers kan man kaste sig ud i livet igen og håbe, at der er nogle, der griber én. Livet er ikke slut, fordi man bliver alene,” siger Ida.

Følelsen af, at livet greb hende, mærker hun, hver gang hun er til træning.

“Vi er som en lille familie. Jeg havde faktisk sagt til mig selv, at det ikke skulle være to dage om ugen mere, men jeg er her stadig hver gang. Det er rart at have som holdepunkt.”



Hyggestunden efter træningen var tidligere en fast tradition, men da aktivitetslokalerne er velbesøgte, kan det sjældent lade sig gøre længere, så de nyder det, når det kan lade sig gøre.

Ida kan bedst beskrives som familiens spøgefuld. Selv under træningen er der masser af overskud til at drille lidt.

“Er du doven i dag, Åse?”, spørger hun, da hun vurderer, at én af de andre har holdt en lidt lang pause mellem to øvelser. Det forsikrer Åse hurtigt om, hun bestemt ikke er.

Havregrynskager og hygge

Knap en time er passeret, og træningen er vel overstået.

I dag er der plads til havregrynskager og kaffe som nedvarmning. De nyder at have lidt tid efter træningen. Der bliver snakket om livet i de andelsforeninger, som nogle af dem bor i, og hvilke fælles opgaver, de bidrager til der.

I dag var der et enkelt afbud til træningen. Det er de gode til at følge op på. Der bliver ringet og tjekket ind, hvis man ikke dukker op. Det oplevede Arne, da han udeblev et par uger forinden.

“Jeg fik pludselig gæster, og glemte alt om træningen. Gæsterne skulle jo underholdes.”

Men han kommer selvfølgelig igen næste gang. Det samme gør Ida.

“Vi er her endnu, og vi bliver ved.” ■

Selvtræning i folkehuse

Alle seniorer kan gå til selvtræning i et af Aarhus Kommunes folkehuse. Aldersgrænsen og kontingent kan variere fra folkehus til folkehus. Du får en introduktion til fitness-redskaberne af uddannede instruktører, som du også kan hente sparring hos løbende.

W

Find en selv-
trænerforening
nær dig:

aarhus.dk/selvtraening



at

drømme
bevæge
mærke
elske
søge
leve
tro
se



Giv en fælles oplevelse

Køb gavekort på aarhusteater.dk

AARHUS TEATER



VORES
SUNDHED

Den hvide
hjemmebane-
trøje gik igen
hos mange af
de deltagende.

En aften i AGFs samlende selskab

Tekst: Christoffer Møller

Foto: Christoffer Møller og Rikke Frederiksen

Gamle venner og nye ansigter samledes for at dele glæden over fodbold og fællesskab – og en forhåbning om endnu en sejr til De Hvide, da Aarhus Kommune i samarbejde med AGF inviterede til fællesspisning og kamp på stadion.

Fodboldens unikke evne til at samle mennesker på tværs af køn og alder talte sit tydelige sprog en sen eftermiddag i oktober, da Byens Hold AGF og Aarhus Kommune inviterede til fællesspisning i Folkehuset Ankersgade og efterfølgende stadiontur. Arrangementet var det første af i alt fire kampe, der skal være med til at fremme sundheden bredt i Aarhus – og denne aften var fokus på 'fællesskaber før kampen'.

100 aarhusianere, unge som gamle, var mødt op for at være en del af fodboldens fællesskab, der



Gert (tv.) og Ole (med ryggen til) havde rigeligt at diskutere inden opgøret mod Brøndby.

“Det drejer sig meget om sammenholdet. Man lærer mange mennesker at kende, og falder jo nemt i snak med folk.”

- Gert Lang

inviterer alle ind og knytter mennesker tættere sammen både på tribunerne og i hverdagen.

Venskab og AGF

Langborde med fællesøl, samtalekort og en AGF-quiz danner en fanzone, der hurtigt fyldes ud. Snakken går lystigt om bordene, og det før så stille lokale fyldes af en konstant summen fra de mange samtaler.

Gert Lang og Ole Nielsen har indgående kendskab til AGF og fællesskabet omkring. De er gamle venner og nyder hinandens selskab, som især er bundet sammen af deres fælles kærlighed til AGF. Normalt ser de kampene i en fælles fjernsynstue, der hvor de bor. I dag gav det sig selv at

tage til arrangementet i Folkehuset Ankersgade.

“Gert bor her jo nærmest,” fortæller Ole drillende.

Gert erkender lidt modvilligt, at han bruger Folkehuset meget.

“Jeg holder meget af det sammenhold, der er hernede. Det betyder meget.”

Gerts kærlighed til AGF startede med håndbolden, og siden er fodbolden kommet med.

“Det drejer sig meget om sammenholdet. Man lærer mange mennesker at kende, og falder jo nemt i snak med folk.”

Det istemmer Ole.

“De gange jeg er ude og se hjemmekampene, kan jeg godt lide at være i fanzonen uden for stadion, inden kampen går i gang. Der er det nemt at falde i snak med folk.”

Ole har været AGF-fan, siden han som barn i 50'erne tog med sin far på Aarhus Stadion.

“Dengang AGF var rigtig gode og vandt pokaler.”

En fodboldarv, han har givet videre til sine egne børn og børnebørn. Er man fra Aarhus holder man med AGF, er mantraet.

Fodbold er et fællessprog

Selvom størstedelen denne aften er kommet i grupper, er der også dem, som har lagt vejen forbi alene.

En af dem er Fanny Middelfart. Hun er også ‘GF’er’ indtil benet og har været det lige så længe, hun kan huske. For hende går fællesskabet igen, når snakken falder på AGF.

“I mine yngre dage tog vi tit på stadion. Der mødte vi jo altid folk at snakke med. Det kom helt af sig selv. AGF og fællesskabet har betydet meget i mit liv.”

- Fanny Middelfart

“I mine yngre dage tog vi tit på stadion. Der mødte vi jo altid folk at snakke med. Det kom helt af sig selv. AGF og fællesskabet har betydet meget i mit liv.”

Den erfaring trækker hun også på i aften. Hun får hurtigt mødt to andre deltagende, som ligeledes har lagt vejen forbi alene. Det lille treklover falder hurtigt i snak, og samtalekortene, der egentlig skulle fungere som samtalestartere, forbliver urørte på bordet.

Fodbolden fungerer som et fællessprog, og Fanny finder hurtigt ud af, at hende og sidemakkeren Christina har en fælles bekendt. Der er nok at tale om, og samtalen flyder, som var de gamle venner.

Sejr

Som efterårsmørket trænger sig på, er det tid til at drage mod stadion. Lokalerne tømmes stille ud. Tilbage er kun tomme fællesøl og tarteletfade, der vidner om, at de mange deltagende har nydt at være samlet. Mon ikke øllene også har hjulpet de mange samtaler lidt på vej?

Folkemængden fylder fortovet foran Folkehuset, og i større og mindre grupper begiver de sig mod Aarhus Stadion og det, der trods alt må siges at være hovedbegivenheden i aften: AGF mod Brøndby.

Inden kampen er de gamle venner Gert og Ole enige om kampens udfald. En etmålssejr til AGF. Det er tydeligt to garvede GF'ere, vi har med at gøre. AGF vinder ganske rigtigt kampen 1-0 foran knap 16.000 tilfredse tilskuere. ■



Fanny og sidemakkeren Christina, der begge var mødt alene op til arrangementet.

NÅR MUSIKKEN SAMLER OS



Hannes første koncertplakat

Et arrangement med blid jazz og bobler gav Hanne idéen til at skabe 'Musik i Mårslet', der i dag samler alle aldre til intimkoncerter og lokalt fællesskab.

Tekst: Marie Yde Præstholt Foto: Marie Yde Præstholt samt Musik i Mårslet

Musik kan få folk til at snakke og fællesskaber til at spire. Det mærkede Hanne Thirup Fahl, da hun boede i England og var en del af landets musikkultur gennem 13 år. Hjemme i Danmark gav en jazz-plakat hende idéen til at opstarte et lokalt musikfællesskab i Mårslet, hvor hun bor nu. Hun kontaktede Folkehuset Mårslets frivilligkonsulent for at høre om mulighederne, og kort tid efter var hun i gang.

I dag står hun bag månedlige fyraftenskoncerter i folkehuset og foreningen 'Musik i Mårslet'. En stor drivkraft for Hanne er det lokale liv. Med koncerterne kombi-

nerer hun sin begejstring for musik med ønsket om at styrke det lokale fællesskab:

“Musikken skaber et helt unikt samlingspunkt, hvor vi finder sammen i øjeblikket på tværs af generationer. Musikken forbinder os uanset alder, personligheder og politisk ståsted. Her skaber folkehusene et trygt rum, hvor du bare kan dukke op til et event og vide, at hér kan du sætte dig ved folk, du endnu ikke kender, og starte en sludder sammen. Det er det, vi skal – vi skal snakke med hinanden.”

Når lysten driver værket

Lysten til et lokalt musikfællesskab er den gennemgående drivkraft, men arbejdet i sig selv giver også nye glæder:

“Jeg elsker at se, når noget lykkes, og hvordan jeg får nyt til at ske. Fra samarbejdet med mit netværk og udvælgelsen af artister til at få budskabet ud og det hele til at klappe. Det er en fed proces.”

“MUSIKKEN SKABER ET HELT UNIKT SAMLINGSPUNKT, HVOR VI FINDER SAMMEN I ØJEBLIKKET PÅ TVÆRS AF GENERATIONER”



Hanne Thirup Fahl



Koncert med Ole Bech & Kristine Kier



Koncert med Verdens Sidste Idé



Jazzkoncert med Gould-Leth-Korb

“JEG ELSKER AT SE, NÅR NOGET LYKKES, OG HVORDAN JEG FÅR NYT TIL AT SKE”

“Når folk tænker frivillighed, kan man måske tænke, at man skal dedikere sig fast hver uge og udelukkende lave praktisk arbejde. Jeg ser mig selv som aktiv bruger af folkehusene. Som en bruger med særlige beføjelser til at få ting til at ske. Jeg gør det, fordi jeg elsker musikken og synes, det er dejligt at være en aktiv del af lokalsamfundet.”

Foreningen søger fonde for at holde billetprisen på maks. 100 kroner. Det er vigtigt for dem, at musikken kan være for alle, og de booker alt fra lokale græsrodsmusikere til mere etablerede musikere fra hele verden. Hanne fortæller, at det har

været nemt at komme i gang, fordi folkehusene har lokaler, der kan lånes kvit og frit til åbne fællesskaber.

“Det var bare at gå i gang. Vi startede foreningen i januar 2024 og er nu over 100 medlemmer. Det er jo en kærlighedserklæring fra lokalsamfundet, at de sætter pris på koncerterne og så aktivt støtter op.”

Gåpåmod, der inspirerer

Frivilligkonsulent Sarah Hassing fortæller, hvordan Hannes arbejde allerede har inspireret flere til at bruge deres lokale folkehuse til det, de brænder for:

“Jeg er fuld af beundring for Hannes drivkraft, gode idéer og gåpåmod, og hvordan det er lykkedes hende at engagere så mange i Mårslet. Hun er et lysende eksempel på, hvordan folkehusene kan bruges til at samle folk omkring lige dét, der optager dem lokalt.”

Er du nysgerrig på, hvordan du får din idé til at ske, har Hanne et tip:

“Jeg vil klart opfordre andre til at tænke over, hvad de brænder for og gerne vil se mere af. Det er sjovt og nemt at skabe det selv.” ■

START ET NYT FÆLLESSKAB

Kontakt din lokale frivilligkonsulent og tag en snak om mulighederne for at starte et fællesskab op nær dig.

LÆS MERE

på side 55 her i bladet.

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 Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup





FRIVILLIG-KONSULENTER

Alle folkehuse har en frivilligkonsulent tilknyttet, der hjælper fællesskaber og frivillige på vej.

Frivilligkonsulenterne støtter og rådgiver dig, der gerne vil finde et lokalt fællesskab eller starte en ny aktivitet op i dit lokale folkehus.

Find information på hjemmesiden

På folkehuses hjemmesiden kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus



Muligheden for at blive frivillig i folkehuses KulturCrew

Caféernes åbningstider og menuplaner

Kontaktoplysninger i de enkelte huse

AARHUS NORD

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby
- Folkehuset Toftegården
- Folkehuset Vejlbj

 Anne Skyum
 41 85 42 05
 ans@aarhus.dk

- Folkehuset Hjortshøj
- Folkehuset Lystrup
- Folkehuset Risskov
- Folkehuset Skødstrup
- Folkehuset Skæring
- Folkehuset Trige

 Marianne Keiser
 24 78 29 10
 mak@aarhus.dk

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst




 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk

FOLKEHUSE.AARHUS.DK/
FRIVILLIGKONSULENTER



AARHUS SYD

- Folkehuset Beder
- Folkehuset Mårslet
- Folkehuset Kolt-Hasselager
- Folkehuset Tranbjerg
- Folkehuset Solbjerg

 Sarah Hassing
 21 99 85 31
 sauh@aarhus.dk

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Harlev
- Folkehuset Skåde
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

 Peter Fritz Tofft
 51 57 69 08
 tpf@aarhus.dk

AARHUS MIDT




- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Åbyhøj

 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk


- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Vestervang
- Folkehuset Marselis
- Folkehuset Dalgas

 Elin Hedegaard
 23 36 29 46
 lhel@aarhus.dk

- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Ankersgade

 Helle Randlev
 41 85 86 66
 rahel@aarhus.dk

- Folkehuset Trøjborg

 Anna Holm, Røde Kors
 61 16 00 90
 anhrj@rodekors.dk



Teknologi i litteraturen

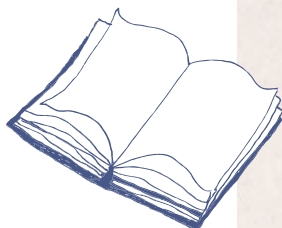
Vi befinder os i en tid, hvor teknologien er i rivende udvikling og vores digitale bibliotek fortsat forbedres. Biblioteket er ikke længere kun et fysisk sted, men tilbyder efterhånden lige så mange onlinetilbud lige ved hånden.

Rigtig mange bøger, både fag- og skønlitteratur, er blevet digitaliseret. Det betyder, at du nemt kan tage lange romaner eller din yndlingskøgebog med på mobilen, når du er på farten – eller få en ny oplevelse af bogen ved at lytte til den som lydbog. Du kan også lære nyt eller dyrke dine fritidsinteresser digitalt. Podcasts er blevet en populær vej til viden om alt fra sundhed og krimigåder til meditationsøvelser, eller hvad der interesserer dig.

I de følgende anbefalinger finder du både spændende underholdning nemt tilgængeligt og et mere kritisk blik på den teknologi, der bliver en stadig større del af vores hverdag.

Rigtig god fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Filosofi



Teknologi Af Kasper Hedegård Schiølin Bog, e-bog samt lydbog, 60 sider

Vi er intet uden teknologi. Uden flyvemaskiner, telefoner og ikke mindst øloplukkere kunne vi ikke dominere kloden. Men teknologi er ikke bare materielle dingener, der gør livet nemmere. Den er også tidens altdominerende tænkemåde og en trussel mod vores frihed. Som en del af Aarhus Universitetsforlags serie af "Tænkepauser" bidrager Kasper Hedegård Schiølin med et filosofisk perspektiv på temaet om teknologi – og den fås både som lydbog og e-bog såvel som i fysisk udgave.



Køgebog



Frøken Jensens kokebog Af Kristine Marie Jensen Bog og e-bog

Bibliotekets onlinetjeneste eReolen tilbyder, ligesom det fysiske bibliotek, også køgebøger til enhver smag. Her er en klassiker, Frøken Jensens kokebog, der udkom første gang i 1901, i revideret og digitaliseret version, som du til enhver tid kan låne online. Bogen indeholder over 1.000 opskrifter og gør madlavning let både morgen, middag og aften – uanset om du er førstegangsbruger eller har masser af erfaring i køkkenet.



Hør den på
ereolen.dk



Digt

Alfabet og Sommerfugledalen

Af Inger Christensen
(2009)

Lydbog. Ca. 1 time og 13 minutter.

Her er to af Inger Christensens mest berømte digtsamlinger – læst op af forfatteren selv. Alfabet er en række digte, der tager udgangspunkt i matematiske principper, men udtrykker kærlighed til livet og menneskene og angst for menneskehedens grusomheder.

Sommerfugledalen bruger sonetkransen som form og spænder barndommens natur op mod dødens uafvendelighed.



Hør den på
ereolen.dk



Podcast

Irmas seksuelle revolution

Af Anne-Laura
Hedegaard (2023)

Podcast, 15 min.

I en række samtaler mellem Irma og Anne-Laura Hedegaard udforsker de to kvinder, hvordan sex i alderdommen kan se ud. I løbet af Irmas 82 år har livet ændret sig fra tilknæpethed og blufærdighed gennem seksuel revolution til offentlig nøgenhed, skiftende sexpartnere og insisteren på orgasme. Podcastserien handler om alt fra ungdomsoprør, kønssygdomme og online-dating – og gør op med den tavshed, der kan herske, når det gælder alderdom og sex.



Roman

Stormfulde højder

Af Emily Brønte (1847)

Bog, e-bog og lydbog 350 sider

Brøntes roman fra 1847 er et bud på en skønlitterær klassiker, der passer godt til efterårets riv og rusk. Stormfulde højder udspiller sig i 1800-tallets England i de øde, stormomsuste højdedrag i Yorkshire, og fortæller historien om den intense og næsten dæmoniske kærlighed mellem Catherine Earnshaw og hittebarnet Heathcliff, der vokser op sammen på gården Wuthering Heights.

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 aarhus.dk/anbefalinger



HJEMMEPLEJEN

Aarhus Kommune



Sammen med dig


**SUNDHED OG
OMSORGLINJEN**
TLF. 8713 1600

Hjemmeplejen Aarhus Kommune tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp. På dine præmisser.

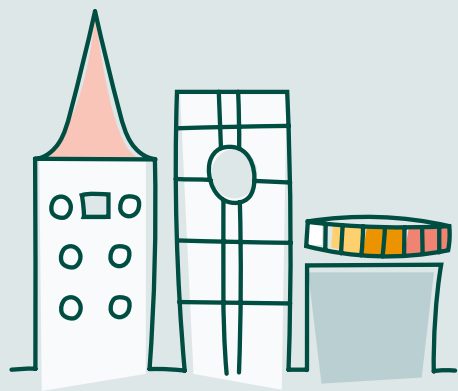
Vi lægger vægt på faglig ekspertise, veluddannet personale og menneskelig omsorg, og vi arbejder tæt sammen i teams, så vi er flere, der kender dig og lige præcis din situation. I teamet er der både hjemmehjælpere, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter, diætister og andet relevant fagpersonale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

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

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

Find nummeret på
aarhus.dk/msokontakt

VIL DU GERNE MØDE NYE MENNESKER?



VI SES PÅ
WWW.GENLYDAARHUS.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

Vi samarbejder med:



GRATIS
høreprøve i dit eget hjem

HVORFOR VENTE?
RING
52 800 888

**KNIBER DET
MED HØRELSEN?**
Lad os hjælpe dig

 **Oticon Real™**

Oticon Real bringer livets naturlige lyde tilbage ved at bruge teknologi, der støtter din hjernes naturlige måde at fungere på.

Hos os er du garanteret:

- ▶ Høreapparater fra 0 kroner efter tilskud
- ▶ 1 måneds returret
- ▶ Ingen ventetid



 **Den Mobile Høreklinik** 

- kommer direkte hjem til dig og løser dit høreproblem

www.denmobilehoreklinik.dk

2314107.DK.09.22

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



Kontakt
Liselotte Rask Stouberg
Tlf: 43 24 53 11
Mail: Irs@bording.dk

Personlig pleje og praktisk hjælp



Vælg Svane Pleje i Aarhus Kommune.

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

Hos Svane Pleje har vi en bred vifte af tilvalgsmuligheder, som kan lette og forskønne hverdagen for dig.

Det kunne f.eks. være:

- ♥ Ekstra rengøring
- ♥ Hjælp til indkøb
- ♥ Ledsagelse til frisør eller lignende
- ♥ Hundeluftning
- ♥ Ekstra bad
- ♥ Personlig pleje

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os på tlf. 87 70 60 10 for at høre nærmere.

Hos
Svane Pleje
møder du
smilende og
nærværende
hjælpere.