

VITAL

November 2021

Tema
Vaner

Elsebeth Egholm:

"Jeg tilhører
jo ikke de forfattere,
der skriver hver dag"

**Vane-
starteren**
side 24

**Pension
og økonomi**
side 36

**Livet ifølge
Johanne, 90 år**
side 38

**Fortælling
fra en datter**
side 42

JULEVÆSNER PÅ MOESGAARD

Mød 10 af julens mørke væsner fire lørdage op til jul



Vi går mørket i møde. En tid, hvor lyset kun sparsomt er til stede. I mørket manifesterer det ukendte og det farlige sig som fantastiske og uhyggelige skabninger.

Nogle væsner vil hjælpe os, andre vil os det ondt. Igen i år kan en del af julens glemte og misforståede væsner opleves på Moesgaard fire lørdage op til jul:

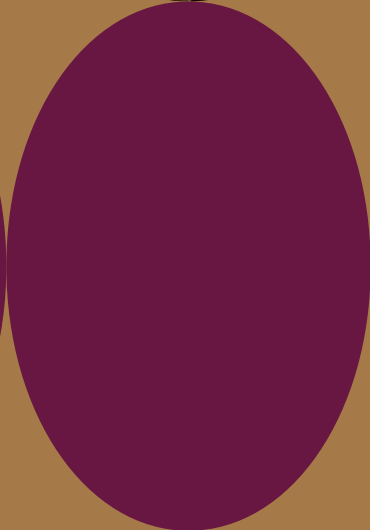
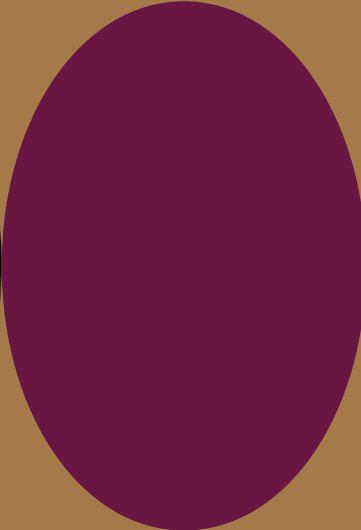
**27. november, 4. december,
11. december og 18. december**
fra kl. 13.00 - 17.00

**GRATIS
ENTRÉ FOR
BØRN**

(0-17 ÅR)

MOMU

MOESGAARD MUSEUM



Tanke- vækkende teater

Hent programmet
i Musikhuset
eller se det på
→ musikhuset.dk

She Loves You

Unik kærlighedshistorie
og Beatles elskede sange
29. apr - 15. maj

Brødrene Løvehjerte

Det Kongelige Teater
14. - 16. jan

Frøken Julie

Klassiker med Sonja Richter
og balletdanseren Alban
Lendorf i hovedrollerne
15. mar

Pippi

Power Pippi fra Folketeatret
6. - 7. nov

Tour de Chambre

Tine Høegs bestseller i Det
Kongelige Teaters opsætning
23. nov

Nøddeknækkeren

Den Kongelige Ballet og
Aarhus Symfoniorkester
29. - 30. dec

Oh Happy Day

Gospelkomedie fra
Folketeatret
25. feb

De Urolige

Gribende familieportræt fra
Det Kongelige Teater
28. jan

The Bodyguard

Gennemført musicalhit
8. - 12. dec

Når klokken slår 05.50

Foto: Claus Stødin



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

**Jannie Lindberg Sundgaard
Redaktør**

I hverdage står jeg op kl. 05.50. Huset er helt tyst. Mandag og onsdag laver jeg yoga på stuegulvet, mens katten vimser rundt mellem benene på mig og vil have opmærksomhed. Tirsdag og torsdag løber jeg en tur i gaderne på Frederiksbjerg, hvor jeg bor. Og så er der fredag ... det er de bedste. Her lister jeg ned i køkkenet. Brygger en kop kaffe. Henter avisen i postkassen og sætter mig ved køkkenbordet og nyder stilheden, kaffen og katten, som spinder på bænken ved siden af mig. Mine morgenvaner er nogle af mine yndlingsvaner. De er mine helt private vaner. Ingen andre end jeg - og så katten - har del i dem. Jeg vælger dem, fordi de gør mig glad, stærk, sund, klogere og især giver mig ro. Og selv om jeg nogle morgener ikke kommer ud af sengen, fordi dynen trækker for meget, så forsøger jeg ikke at slå mig selv i hovedet med det. Det er nemlig en af mine mindre gode vaner, fordi der er så meget jeg gerne vil nå.

Så når forfatteren Elsebeth Egholm på side 12 fortæller om sine skriveophold i stilhed og koncentration på den maltesiske ø Gozo, bliver jeg mindet om, hvor vigtigt det er at have et sted med ro at søge hen.

Det er inspirerende, når kok og oplevelsesmedarbejder Jakob Øllegaard begejstret fortæller, hvordan mad samler mennesker i fællesskab og nydelse på side 26. Her får du også opskriften på en sammenskudsmenu fra vores faste kok, Christoffer Norton, så du kan invitere venner, naboer eller hvem du lyster til sammenskudsgilde.

Og så synes jeg, det er ret befriende, at en sundhedsekspert og overlæge som Bente Klarlund står ved, at hun ikke altid selv overholder sine egne gode råd til sundhedsvaner på side 20. Jeg glæder mig til at klippe Vanestarteren på side 24 ud og hænge den op på køleskabet. Her vil jeg skrive en vane på, som hedder: 'I dag har sat mig ned i 10 minutter og kigget ud i luften uden at skulle nå noget.' Gad vide, hvor mange kryds jeg kan få på den i løbet af fire uger?

Jeg håber, mange hopper med på Vanestarteren og har lyst til at dele deres erfaringer med den. Send mig gerne en mail på: slja@aarhus.dk

VITAL

Redaktion

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

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

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

Om magasinet

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

Bestil/afbestil magasinet

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

Vital

Oplag: 58.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen

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

ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold
- 06** Det sker i Aarhus
- 08** Teknologi til dig
- 36** Pension og økonomi
- 38** "Jeg er selv en af de gamle, det glemmer jeg bare"
- 42** Fortælling fra en datter
- 43** Hyldest til livet
- 44** Kurt kommer forbi... syngepigerne Lis og Gudrun
- 47** Vital her og der og alle vegne
- 50** Nyt fra Aarhus Kommune
- 51** Mød en medarbejder
- 53** De blinde skal også ses
- 54** Lokalcetre og borgerservice
- 56** Bibliotekerne anbefaler

**De blinde
skal også ses
Læs mere s.53**



SUNDHED OMSORG
Aarhus Kommune



Elsebeth Egholm:

"Det bliver ikke nemmere at skrive bøger, det bliver sværere. Men det driver mig også til at blive bedre, at udvikle mig"

s.12



TEMA

Vaner

- 10** Tema Vaner
- 12** Elsebeth Egholm, "Man må altid udvikle sig"
- 20** Spiselige Sundhedsråd
- 24** Klip ud: "Vanestarteren"
- 26** Fællesskabende mad
- 28** Sæsonens ret: Sømmeskudsgilde
- 30** Klumme
- 31** Har du lyst til at møde nye mennesker?
- 32** Den gode vej fra arbejdsliv til seniorliv
- 34** Få hjælp til at bryde alkoholvanen

Vidensfestival: Fra arbejdsliv til seniorliv

Bliv klogere på overgangen og seniorlivet, når Folkestedet inviterer til vidensfestival. Igennem bl.a. debatter, oplæg, stande og udstillinger kan du blive klogere på den gode overgang og seniorlivet og hvad det betyder for dig.

Mød både forskere, virksomheder, interesseorganisationer, NGO'er og foreninger samt mange andre. På oplægssiden kommer bl.a. Aske Juul Lassen, aldringsforsker og ophavsmand til Sundhedsstyrelsens '10 gode råd om overgangen til seniorlivet'.

Hvornår: Den 28-29 januar 2022 på Folkestedet. Se mere på s. 32

Samværstilbud for udviklingshæmmede kvinder på +45

Hvordan oplever du at komme i overgangsalderen og måske miste dine forældre?

For mange sent-udviklede og udviklingshæmmede er det vigtigste netværk deres forældre og måske en partner, derfor kan det være sværere at komme igennem. Her kan omsorgsfuldt og livsbekræftende samværstilbud, hvor tanker og følelser kan deles med andre, være en støtte. Måske har du allerede erfaringer med de temaer, som du gerne vil dele fx som gruppeleder efter et introduktionsforløb afholdt af Foreningen Glæden.

→ **Kontakt:** Foreningen Glæden: <https://www.glaeden.dk>
Jens Christensen (daglig leder)
Tlf.: 24 49 02 72 / ufbjens@gmail.com
eller Charlotte Pedersen (bestyrelsesmedlem & frivillig) Tlf.: 53 64 02 72 / glaeden.charlotte@gmail.com

Frivillige aktivitetsledere søges til cykeltjeneste

Vil du i samarbejde med Røde Kors cykle en tur med ældre borgere? På turen er der plads til den gode samtale, måske et kaffestop eller hvad I finder på. Du og borgeren planlægger nemlig selveres cykeltur. Cykelturene er et nyt tiltag, så du kan som frivillig få indflydelse og medbestemmelse i organiseringen.

→ **Læs mere** <https://bit.ly/cykeltjeneste>

→ **Kontakt** Røde Kors på mail: aarhus@rodekors.dk / tlf.: 86 12 24 60



Bevæg dig for livet og hold hjernen frisk med SMART-træning

SMART-træning er træning af hjernen via fysiske øvelser. Du udfordrer og stimulerer din hukommelse og koncentration, mens du samtidig træner motorik, balance og koordination.

Kunne du tænke dig at blive instruktør til SMART-træning eller demensvenlig træning? Så kom med på gratis trænerkursus.

Du kan tilmelde dig på følgende links:

→ **SMART-træning:** www.dgi.dk/202109553151

→ **Demensvenlig træning:** www.dgi.dk/202209003000

Mød
Nanna, frivillig og ramt af senfølger grundet hjernerystelse på

<https://bit.ly/hjernerystelsesforening>

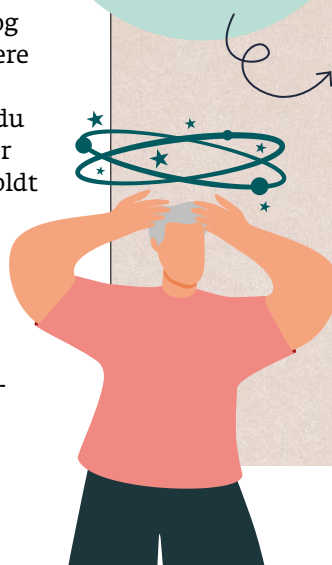
Hjernerystelsesforeningen starter lokalafdeling op i Aarhus

Hjernerystelsesforeningen er ved at starte en ny lokalafdeling op i Aarhus og søger hjernerystelsesramte førtidspensionister, der har lyst til at arbejde som frivillige. Du kan både arbejde i selve foreningen, eller komme ud i andre frivilligforeninger.

Hjernerystelsesforeningen har indgået et samarbejde med Frivilligcenter Aarhus, og de sørger begge for, at foreningen, du kommer ud i, er godt informeret om udfordringerne ved hjernerystelse. Hjernerystelsesforeningen er også i dialog med Jobcenter Aarhus, med henblik på at få hjernerystelsesramte i kvotejob.

→ **Kontakt:** Puk Janum Christiansen, Projektkonsulent, tlf.: 26 84 61 28

→ **Læs mere** om foreningen her: www.hjernerystelsesforeningen.dk



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

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

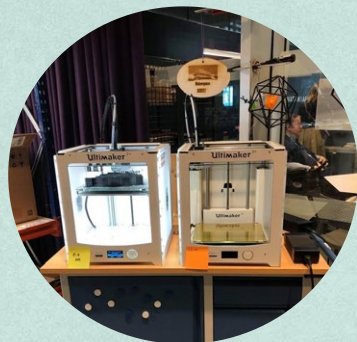
Aarhus C Rymsgade 18 · Tlf. 9632 5078
Aarhus V City Vest · Tlf. 9632 5079
Tilst Bilka Tilst · Tlf. 9632 5054

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

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**

Kom til udstilling på DokkX

Den 26. november åbner DokkX en ny udstilling med temaet "Teknologi efter en pandemi". Her kan du se eksempler på nogle af de mange teknologiske løsninger og initiativer, som coronapandemien har ført med sig.



Mangler du et specifikt hjælpemiddel?

Besøg Rehab-Lab på DOKK1 hver torsdag kl. 10-14 og snak med medarbejdere fra DokkX, som sidder klar til at hjælpe dig. Det er gratis, og det eneste, der forventes af dig er, at du deltager aktivt og er med i processen så meget, som du kan.

Sted: DOKK1,
Tweens-Lab, niveau 2.2

Læs mere om Rehab-Lab:
<https://dokkx.aarhus.dk/det-sker/rehab-lab/>



Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

Mette har designet og 3D-printet sit eget hjælpemiddel

Mette Jensen har tre hunde, som hun træner meget. Hun har muskelsvind, hvilket betyder, at der af og til opstår udfordringer i træningen, fordi hun ikke kan lære hundene det, hun gerne vil. Dét fik Mette til at opsøge Rehab-Lab på DOKK1. Her kan man nemlig designe og 3D-printe sine egne, specialtilpassede hjælpemidler.

Tekst: Mia Dahl

Småhjælpemidler som skruelågs-åbnere, cremepåførere og ergonomisk bestik kan være en stor hjælp i hverdagen, hvis det fx kniber med kræfterne og bevægeligheden. Det kan dog være, at man har så specifikt et behov eller udfordring, at de hjælpemidler, der allerede findes, ikke er tilstrækkelige. Det er tilfældet for 30-årige Mette Jensen, der har muskelsvind.

"Jeg træner meget med mine hunde, og jeg vil gerne lære dem en bestemt færdighed, hvor de skal navigere præcist efter min hånd. Optimalt set skal jeg holde min hånd med en skjult godbid ned langs min ene side, men det kan jeg ikke," siger Mette.

Derfor blev hun begejstret, da hun hørte om et nyåbnet værksted på DOKK1, hvor man kan komme med sine idéer til hjælpemidler og andet, som man kan få printet på en 3D-printer:

"Jeg fik fremvist alle mulige hjælpemidler, som folk havde printet - mobilholdere, bestik med ergonomiske håndtag, dimser til at holde vatpinde, en forlænger til et PlayStation-joystick og en dims til at presse tandpasta ud af tuben med. Der var faktisk ikke nogen grænser for, hvad man kunne lave."

Hun fremlagde sin problemstilling og sine idéer for medarbejderne i



Rehab-Lab, og så gik udviklingsprocessen i gang. Efter et par gange i værkstedet var den færdige løsning klar til at blive taget i brug.

"Jeg har fået et redskab, der fungerer perfekt for mig og min hund. Jeg havde aldrig troet, at jeg kunne få specialfremstillet en ting til et så specifikt formål. Men den er lavet til mig, som jeg ønsker mig den, og det er fantastisk. Nu kan jeg slet ikke stoppe med at drømme og forestille mig, hvilke muligheder, der er. Med italesættelse af udfordringer, en smule fantasi, lidt Storm P-tankegang og en tur til DOKK1 i Aarhus kan jeg ikke se grænserne for, hvad der kan lade sig gøre," siger Mette. ■

Personlig hjemmehjælp

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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

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

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



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





TEMA

Vaner

Husker du de gode vaner i dit liv? Det er så let at slå sig selv i hovedet med de mindre gode vaner, men det er i de gode vaner, energien ligger, hvad end det er i fællesskab med andre om et måltid, en tur i skoven i eget selskab eller små omsorgsfulde post-it beskeder til en datter.

På de næste sider får du en samling personlige fortællinger om vaner - små som store - med det tilfælles, at de alle har en helt særlig betydning for den, der har dem.

Læs med og lad dig inspirere



*"Jeg har det allerbedst,
når jeg er i gang med
at skrive"*

Elsebeth Egholm:

“Man må altid udvikle sig”

Elsebeth Egholms liv forandrer sig i takt med, at hun skriver sine bøger. Hun starter forfra hver gang, og det både skræmmer og inspirerer hende. Til maj udgiver hun sin 18. roman. Vital har besøgt journalisten og forfatteren til en snak om et liv i faser, og hvordan man skaber sunde vaner i det omskiftelige.

Tekst: Kasper Fryd Kristensen Foto: Michael Drost-Hansen

Så kom blikkenslagerne endelig,” siger Elsebeth Egholm, mens hun kigger ud ad vinduet. 70’er-villaen i Risskov, hvor hun bor med forfatterkæresten Jürgen Klahn og hunden Django, bliver løbende moderniseret. Nu er turen kommet til garagens tag. ”Det var på tide. Der er virkelig lang ventetid på håndværkere for tiden.”

En anden verden

Det er en almindelig, let skyet, mandag formiddag i forfatterens hjem. Inde i stuen trasker Django dovent rundt, og udenfor breder ukrudtet sig stolt og uinviteret mellem terrassefliserne. Elsebeth tager en tår af sin instant kaffe, og fortæller eftertænksomt:

”Jeg tilhører jo ikke de forfattere, der skriver hver dag. Jeg skriver, når jeg har en bog. Og så har jeg brug for en anden ro og koncentration, end jeg kan få herhjemme med hus, hund, have og praktiske gøremål. Så når tiden er inde, tager jeg ned til min lejlighed på den lille, maltesiske ø Gozo, og så lever jeg meget struktureret. Jeg er alene, og det er arbejde. Jeg har nogle venner, som jeg kan dosere til en uforpligtende kop kaffe eller andet, og så har jeg indlagt motion, men jeg kommer for at skrive.”

Opholdene er meget intensive, men Elsebeth trives i rytmen på Gozo, hvor hverdagen er optimeret til at understøtte den fordybelse, det kræver at skrive. Her har forfatteren en regel om, at hun skal skrive 3000 ord om dagen. Ofte gør

→



hun det bedre. Tre ugers intensiv skrivning, og hun har skrevet en hel bog.

"Skrivefasen er det, man lever for. Det er det, det hele handler om. At få formuleret sine idéer. Der kan jeg blive helt høj. Det er nok det, der driver mig. At jeg ikke kan lade være med at fortælle historier og at opnå den følelse, hvor det flyder ud af mig. Jeg har det allerbedst, når jeg er i gang med at skrive."

Som Elsebeth understreger, er timingen dog afgørende for et godt skriveophold på Gozo.

Når alt sammen er afleveret, kan jeg få den der tomhedsfølelse. Måske en slags fødselsdepression. Søren Ulrik Thomsen sagde i et interview, at det i hans erfaring som forfatter var sådan, at man starter forfra hver gang. Selv jeg, der skriver underholdningsromaner, forstår ham glimrende.



"En stor del af mit arbejde består i at vente. Vente til, at noget dukker op af sig selv, som gerne vil skrives. Så jeg forstår historien, og hvad jeg vil med den. Når jeg så er klar, er det skønt at få taget hul. Så er jeg motiveret, og så skal jeg til Gozo. Men jeg ved aldrig, hvornår tiden er inde. Det er også derfor, jeg ikke udlejer lejligheden," griner hun.

Forfatteren har næsten lige afleveret udkastet til sin kommende bog: "Den røde glente".

"Så nu er jeg i redigeringsfasen. Den kan være hård. Det føles ikke som rigtigt arbejde, for jeg er slet ikke så streng ved mig selv, som når jeg skriver. Generelt kan man sige, at mine vaner – når jeg ikke er i gang med en bog – de adskiller sig ret meget fra mine vaner, når jeg skriver."

Roen i rutinen

Spredt i stuen finder man vidnesbyrd om forfatterens hverdag i Danmark. Der ligger stablede håndvægte, adskillige bøger og dagfriske aviser, mens der centralt i rummet står et imponerende flygel. Det kommer vi tilbage til.

"Jeg rundede jo de 60 sidste år, og det tænker jeg da over. Jeg vil gerne gøre ting, der holder mig i gang, så jeg ikke mister kraft. Både med hjernen og kroppen."

Som gammel journalist starter Elsebeth altid dagen med at drikke en kop kaffe og konsumere nyheder i bunkevis.

"Generelt er jeg af den opfattelse, at det er vigtigt at følge med i, hvad der sker omkring mig og ude i verden. Jeg abonnerer på fire aviser, både danske og udenlandske, og bruger megen tid på at surfe rundt på nyheder. Men det kan jo også blive en overspringshandling, for jeg er nok lidt af en nyheds-



"De bedste idéer får jeg på tur med hunden"



narkoman. Det kunne jeg godt tænke mig at skrue lidt ned for."

Rent fysisk holder Elsebeth sig også i gang. Hun har fået en personlig træner til at lægge et overskueligt 20-minutters træningsprogram, så tre gange om ugen svinger hun håndvægtene i stuen eller i haven, hvis solen skinner. Hver dag tilbagelægger hun flere kilometer med jagthunden Django.

"Jürgen og jeg bruger flere timer på hunden om dagen. Han træner Django, og jeg går ture. Man kan sige, at Django faktisk er den indirekte årsag til flere af mine bøger. Der dukker meget inspiration op, når jeg går tur med hunden. Vi går tit herovre i Møllerup Skov, og sådan en time der, det er simpelthen godt for alt."

Klangen fra et fjernt sted

"Vil du gerne høre noget?" spørger Elsebeth, da snakken falder på hendes iøjnefaldende Steinway-flygel fra 1912. Hun forelskede sig i klangen for et par år siden, og siden har hun gjort det til en daglig vane at spille mindst 30 minutter om dagen.

"Det er enormt tilfredsstillende. Men det er jo ikke noget, jeg slapper af med. Jeg kan fx ikke gøre det,

→



"En stor del af mit arbejde består i at vente"

år gamle instruments rejse fra fabrikken i Hamborg til den nordøstfranske by Metz i Lorraine, hvorfra det har set to verdenskrige.

"Da jeg gik på Det Jyske Musik-konservatorium, var jeg rigtig god. Men så overtog journalistikken og sidenhen mit forfatterskab, så i næsten 30 år har jeg ikke spillet. Derfor kontaktede jeg min gamle klaverlærer, der i mellemtiden var blevet pensioneret. Og ham besøger jeg en gang imellem, så jeg kan banke rusten af."

Efter en kort pause retter Elsebeth sig op, og udbryder "nå, Brahms Intermezzo." Med selvsikre bevægelser vækker hun flygelet til live med varme, melankolske toner.

At begynde forfra

Elsebeths liv hænger uløseligt sammen med hendes bøger. Hun har skrevet 17 og solgt over en million eksemplarer, men det er stadig en cyklisk proces, som tidevandet eller sæsonernes skiften. Pludselig trækker det sig tilbage. Lige så godt det føles at skrive, lige så tomt kan det føles at blive færdig med en bog.

"Når alt sammen er afleveret, kan jeg få den der tomhedsfølelse. Måske en slags fødsels-



hvis jeg er træt. Det kræver dyb koncentration, og så er det også som at træde ind i en anden verden og afkoble fra alt andet – præcis som når jeg skriver. Men det er også hårdt arbejde, apropos det med at blive ældre, at skulle sætte sig ned og skulle læse moderne. Det tror jeg er rigtig sundt for både hjernen og fingrene. Jeg forsøger at udsætte mig for at spille fra bladet, altså at sætte noder foran mig, jeg ikke har

spillet før og så se, hvor godt det går. For der skal man virkelig bruge meget. Og faktisk så sidder jeg og varmer op med sådan nogle kedelige fingerøvelser, inden jeg går i gang. Hvis man skal gøre det, så skal man også gøre det ordentligt."

Det palisander-brune flygel antændte samtidig inspirationen til Elsebeths sidste udgivelse "Som natten kender stjernerne" fra 2020. Hun blev nysgerrig på det over 100



En dag *(på Gozo)* som forfatter

07:00 Jeg er A-menneske, så jeg vågner altid tidligt, uanset om jeg er på Gozo eller i Danmark.

07:15 Som gammel journalist er det en fast vane, at jeg hver morgen skal lave en kop kaffe og så tjekke alle de store aviser og DR. Og så skal jeg også lige forbi Facebook, hvor mange af mine læsere følger med.

08:00 Jeg skriver bedst om formiddagen, da jeg er mest frisk i hovedet her. Så jeg skriver nærmest uafbrudt frem til frokost.

12:00 Frokost, hvor jeg får en pause.

13:00 Så kører jeg videre med skriveriet.

15:00 Her tager jeg en pause, hvor jeg hver dag går flere kilometer ned til stranden, hvor jeg tager en svømmetur. Omkring tre gange om ugen træner jeg med mit fitness-program inden.

16:00 Jeg fortsætter skriveriet.

18:30 Færdig ved tastaturet for i dag. Jeg laver aftensmad, og nogle gange går jeg ned til det hyggelige torv ved kirkepladsen og finder en bid mad på en restaurant.

20:00 Jeg tager et glas vin - eller to - som belønning for en lang arbejdsdag. Jeg plejer også gerne at se noget Netflix eller HBO, hvis ikke jeg mødes med nogen. Men ikke for meget alkohol, da jeg skal tidligt op og i gang igen dagen efter.

21:30 Slut for i dag.



Bøgerne

(i Elsebeths liv)

Den seneste bog

Jeg har læst, er Lone Hørslevs nye roman, der hedder "Halvt i Himlen". Hun har tidligere skrevet til en mere smal målgruppe, men det er så hendes forsøg på at skrive noget mere mainstream med en historie, der foregår i 1920'erne bygget på hendes oldemors historie i fattige kår i København. Det er en super god bog, som jeg virkelig kan anbefale.

Jeg er blevet inspireret af

alle kærlighedsromaners Moder, nemlig "Stormfulde Højder" af Emily Brontë. Den læste jeg, inden jeg skiftede krimi ud med kærlighed. Den er meget smertefuld og ret hård læsning i fortællingen om det destruktive kærlighedsforhold mellem Cathy og Heathcliff. Den er utrolig smukt skrevet, og en bog, der har haft indflydelse på arbejdet med min kommende roman "Den røde glente".

Inden jeg blev forfatter

læste jeg Leif Davidsens roman "Den russiske sangerinde". Jeg gik på journalisthøjskolen, og Leif, der selv var journalist med erfaring som korrespondent i Moskva, brugte i bogen sin store indsigt i russiske forhold. Det talte til mig som ung studerende, og det gav mig en tro på, at journalistikken også kunne blive min indgang til forfatterskabet.

Af de store klassikere tiltrækkes

jeg af fortællinger som "Anna Karenina", "Madame Bovary", "De elendige", "Lykke-Per", og mange af Dickens' værker. Det er ofte samtidsskildringer - mange af dem egentlig meget tragiske, men det skal det jo være - og så med et historisk bagtæppe. Det er nogle af de fyrtårne i den klassiske litteratur, jeg tiltrækkes mest af, da det bare er gode historier.

Lige nu læser jeg

romanen "Kvinden ved 1000 grader" af den islandske forfatter Hallgrímur Helgason. En gammel islandsk kvinde synes hun har levet længe nok, og har arrangeret sin egen kremering. Og mens hun venter på, at ovnen når 1000 grader, fortæller hun sin livshistorie. Det er absurd humoristisk, og så kender jeg forfatteren fra en litteraturfestival i Flensborg.





Lyt med, når
forfatteren spiller
"Brahms Intermezzo
opus 118" på sit flygel
www.vital.dk/e/



depression. Søren Ulrik Thomsen sagde i et interview, at det i hans erfaring som forfatter var sådan, at man starter forfra hver gang. Ellers skrev man samme bog hele tiden. Selv jeg, der skriver underholdningsromaner, forstår ham glimrende. Jeg begynder forfra hver gang. Jeg kan have den samme håbløse fornemmelse af ikke at kunne noget. Hver gang. Det bliver ikke nemmere, det bliver sværere. Men det driver mig også til at blive bedre, at eksperimentere og udvikle mig."

I sin sidste bog skrev Elsebeth for første gang i nutid. Den kommende bog har hun skrevet med en jeg-fortæller, noget hun aldrig har gjort før. Begge bøger er i øvrigt kærlighedsromaner, hvilket er et markant skifte væk fra den krimigenre, hun er velbevandret i.

"Måske vender jeg tilbage til krimierne, men nu opbygger mine bøger sit eget univers, der ikke er

designet omkring samme hovedperson. Afrundede historier, hvor man kan give den fuld gas, og så starte forfra med noget helt andet næste gang. Den næste bog skal gerne være mindst lige så god som den forrige, helst bedre."

I dag bliver det sandsynligvis ikke til mange timers redigering af "Den røde glente". Django skal snart lufte, og solen er endelig kommet frem fra skyerne.

"Selvom jeg prøver at holde mig i gang på den ene og anden måde, så synes jeg også, at man en gang imellem skal indulge – altså forkæle sig selv. Drikke noget vin og slappe af. Ellers bliver det for kedeligt. Det vil jeg tillade mig. Men ikke på daglig basis. Man er nødt til at være venlig ved sig selv. Og sige, hvis jeg ikke lige får trænet i dag eller spillet på flygelet i dag, så går det nok." ■

Elsebeth Egholm

- Født i 1960
- Blev journalist fra Danmarks Journalisthøjskole i 1989
- Har studeret på Det Jyske Musikkonservatorium
- Debuterede i 1999 med romanen "De frie kvinders klub", og har siden udgivet 17 bøger, heriblandt ni bind i den populære serie om Dicte Svendsen
- Privat bor Elsebeth i Risskov med sin kæreste Jürgen Klahn, der også er forfatter, og hunden Django

Spiselige sundhedsråd



"Man bør arbejde meget med sin livsindstilling og mentale sundhed"

Vital er taget til foredrag med sundhedsforsker og overlæge Bente Klarlund, der formår at omdanne forskning og fakta til klar tale - og ikke mindst handling. Kom med og få 10 spiselige sundhedsråd, der gør dig yngre med årene.

Tekst: Kasper Fryd Kristensen Fotos: Kasper Fryd Kristensen og Les Kaner

Vaner er gennemgående i snakken om sundhed, fortæller Bente Klarlund i et baglokale på Hermans i Tivoli Friheden. Hun går på scenen om 30 minutter, og i foyeren summer knap 800 mennesker forventningsfuldt. Klarlund tager en tår dansk vand af et vinglas, og fortsætter.

"Vi har brug for vaner, da de giver tryghed. Vi kender det fra små børn: Hvis de er vant til at få to historier inden de skal sove, kan de ikke sove, hvis de får én. Meget tidligt grundlægges vaner som et sæt af rutiner, der skal få hverdagen til at hænge sammen."

"Tidligere har vi ment, at det er svært at bryde vaner, og det har også været min opfattelse, men det er en myte. Videnskaben viser, at vi faktisk godt kan lave om på vaner. Og det er ikke så svært, som vi går og tror. Jeg tror for eksempel, at rigtig mange fortsat ryger, fordi de tror, at det er for svært at stoppe."

Det opløftende budskab har rødder i forskningens verden, der

er Klarlunds hjemmebane. Som overlæge på Rigshospitalet, professor ved Københavns Universitet, leder af Trygfondens Center for Aktiv Sundhed og forfatter til 11 bøger om sundhed er der vægt bag ordene, når hun formidler evidens og data til et større publikum.

"Nå, I er altså sådan nogle, der går til sundhedsforedrag en mandag aften", siger Klarlund med et smil fra scenekanten. Publikum griner.

"Det forstår jeg godt, for det er faktisk utroligt spændende."

Aldrig for sent

I løbet af foredraget kommer Klarlund omkring de klassiske sundhedsråd om alkohol, rygning, kost og motion. Men størstedelen af hendes fokus, der hvor folk virkelig skal spidse ører, ligger på nogle mere flydende størrelser.

"Man bør arbejde meget med sin livsindstilling og mentale sundhed. Forskningen viser, →

Bente Klarlunds 10 råd, der gør dig yngre med årene

1

Drop tobak i enhver form.

2

Dyrk motion mindst 30 minutter om dagen og gerne mere. Få pulsen op mindst to gange om ugen.

3

Spis først, når du er sulten. Spis varieret, mest grønt, og ikke for meget.

4

Drik vin i moderate mængder, fordelt over hele ugen.

5

Minimér din udsættelse for støj og forurening.

6

Tag vare på din mentale sundhed. Vær optimistisk, og undgå unødige bekymring.

7

Sov rigeligt, mindst syv timer i døgnet.

8

Tro på noget. Oplev ærefrygt.

9

Gør noget meningsfyldt for dig selv eller andre.

10

Dyrk familie og venner. Og sæt dem gerne i kalenderen.





at her har frivillighed en meget stor kraft. Det at tænke ud over sig selv bidrager til, at man får et længere liv. Generelt er de sociale relationer afgørende, og er man oppe i årene, skal man altså også sætte kryds i kalenderen til at passe børne-, måske oldebørnene.”

”Forskningsresultater viser også, at det at opleve ærefrygt, den følelse af henrykkelse, at noget er større end én selv, er enormt vigtigt. Og der skal man også sætte tid af til at gå i teatret, ud i naturen, eller hvad der nu giver den der lidt berusende følelse. Det styrker ens mentale sundhed.”

”Når man kommer op i årene, er der en stor trussel i komorbiditet. Har man fx først diabetes, så har man 2-3 gange større risiko for hjerte-kar-sygdomme, cancer eller demens. Med en sund livsstil kan man holde de andre sygdomme for døren. Så det er ikke ligegyldigt at gøre en indsats, selvom man har en kronisk sygdom. Tværtimod bliver det netop vigtigt at forebygge. En ledetråd er, at hvis man styrker sin mentale sundhed, bliver man bedre til at kere sig om sin fysiske sundhed.”

Som Klarlund afslutningsvis siger, er der mange råd, og man må gøre det så godt, man kan. Livet bliver surt, hvis det bare er én stor tjekliste.

”Og når folk spørger mig, om jeg følger alle rådene selv, så plejer jeg at svare: ‘gør som jeg siger, ikke som jeg gør,’” griner hun. ■



Lotte Kloster, Risskov

”Jeg prøver så vidt muligt at tage det sunde valg. Jeg cykler, jeg dyrker gymnastik, og jeg tager til lægen, når det er nødvendigt.

Men det kan være svært at bryde de dårlige vaner, og der kommer ofte noget nyt, man skal forholde sig til. Der er ingen mangel på poppede sundhedstrends, og måske der er en lidt ærgerlig tendens til, at folk søger sundheden ad smutveje eller hurtige løsninger.

Jeg tror derimod, at det i høj grad handler om sund fornuft. Der er ingen hurtig og nem løsning. Det ligger i gentagelsen af at få sneget de gode vaner ind i hverdagen.”



Frank Juhler, Højbjerg

”Efter næsten 50 års lykkeligt samliv med mange spændende oplevelser, mistede jeg, uden forudgående varsel, min kone for 2½ år siden.

På trods af sorgen og savnet af to-somhed må og skal livet fortsættes. Mange mænd har en tendens til at isolere sig, når sådan noget sker. Det synes jeg er en skam. De burde være mere udfarende og tage initiativ til at komme mere ud. Der er lidt en small talk-kultur blandt mænd, hvor det kan være svært at få talt ordentligt om, hvordan man har det.

Jeg har en god kammerat, som jeg har kendt i mange år. Han har også mistet sin kone, og det er en kæmpe gave, at vi på de fleste områder har samme syn på tingene. Vi har mange fælles interesser bl.a. sund levevis og motion, alt omkring biler, særligt de gamle engelske sportsvogne, som vi begge har haft i mange år. Med vores fælles skæbne, at miste sin ægtefælle, og de mange sammenfaldende interesser, kan vi således på en god måde støtte hinanden i mange forhold.”





Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig høreklíník med egen ørelæge

Gå vinteren i møde med god hørelse




Få alle vinterens lyde med. Nyd sneens knitren, snestormen og regnen på ruden...



Kenneth Kristiansen
Hørespecialist

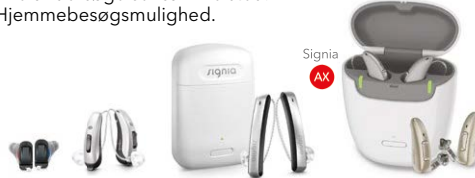
Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

Hørecenter Århus

Skejbycentret (Gratis )
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Vi tilbyder altid:

- ✓ De nyeste og bedste høreapparater uden ventetid.
- ✓ Dygtig faguddannet personale og egen ørelæge.
- ✓ Gratis rådgivning og gratis afprøvning af høreapparater.
- ✓ Alle undersøgelser samme sted.
- ✓ Hjemmebesøgs mulighed.



SIGNIA. NATURLIG LYD. SKRÆDDERSYET HØRELSE TIL DIG.

Farverige, klare lydoplevelser med de nyeste Signia høreapparater: Silk, Pure Nx, Styletto Connect og Pure AX. Trådløs forbindelse til din telefon og meget mere.



Keld Bräuner
Hørespecialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis )
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

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

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

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

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

Venlig hilsen, Birtha Rasmussen



Vanestarteren

Tip

Hold styr på dine vaner

Hent Appen:
Way of life

Uge 1

Vane	M	T	O	T	F	L	S

Uge 2

Vane	M	T	O	T	F	L	S

Uge 3

Vane	M	T	O	T	F	L	S

Uge 4

Vane	M	T	O	T	F	L	S

Få nogle nye gode vaner

Dette er din personlige vanestarter

1. Klip den ud
2. Skriv de vaner du gerne vil begynde på
3. Sæt kryds de dage du laver din nye vane

Inspiration til nye vaner

- Gå 20 minutter i naturen
- Kig dig i spejlet om morgenen og sig noget positivt til dig selv
- Ring til én du holder af
- Hør en ny musikgenre
- Læs 50 sider i en bog
- Gør noget, der får dig til at grine
- Start dagen med 5 dybe vejrtrækninger
- Lav et måltid sammen med familie eller venner
- Prøv en ny opskrift
- Prøv en ny hobby (fx. strikning, tango, kor eller klaverspilning)

Hvordan bruger du vanestarteren?

Send meget gerne et billede af din måde at bruge Vanestarteren på til slja@aarhus.dk

16. oktober 2021 –
6. marts 2022

Sun is God

J.M.W. Turner



Udstillingen er kurateret i samarbejde med Tate

ARoS
AARHUS KUNSTMUSEUM

Fantastiske fælles spise(vaner)

Mange lokalcentre i Aarhus Kommune har spisegrupper, hvor man mødes og spiser sammen i fællesskab en gang om ugen/måned. Der er noget med at maden ofte får et ekstra krydderi, når den indtages i godt selskab.

**Kontakt dit lokalcenter og hør om
mulighederne der: lokalcentre.aarhus.dk/**

Kom til Fredagsmiddag på Søholm

Hver fredag kl. 12 er der spisegruppe på lokalcenter Søholm. Det er brugerrådet der servicerer, og deltagerne er fra lokalområdet i Stavtrup og bor alle alene, så fællesskabet omkring frokosten har stor betydning. De bliver hentet og bragt til frokosten og betaler selv for mad og transport.

Hvis du vil vide mere om spisegruppen på lokalcenter Søholm så kontakt Vita Thykjær Jensen for tilmelding og kørsel på mail thykaer@live.dk / tlf. 2635 1726

Lær at lave mad - i fællesskab

Tag på kursus hos FOF, der har mange forskellige madlavningstilbud. Få ny inspiration til køkkenet, mød nye mennesker og smag måske oven i købet noget helt nyt. Fokus er på fællesskab og god mad for alle.

[www.fof.dk/da/aarhus/kurser/
mad-og-oel/hverdagsmad](http://www.fof.dk/da/aarhus/kurser/mad-og-oel/hverdagsmad)

Fællesskabende menu på plejehjem



Forret
Forårsløg/kartoffelsuppe
med cremefraiche og urteolie

Hovedret
Langtidsbraiseret oksetykkam med
ærtepuré, gulerodspuré, kartoffel-
mos og madagaskar pebersauce

Dessert
Vanilje panna cotta med rødgrøds-
gelé og æbleperler



Nyd det smukke
fællesskabende digt, som
præsenterer menuen
vital.dk/digt/

Vi serverer gourmet-menu på plejehjem"

Duft. Smag. Udseende. Konsistens. Og så en rigtig vigtig ingrediens - fællesskabet. Det indgår alt sammen i den menu, som kokken Jakob Øllegaard og Helle Nielsen, ernæringskonsulent, rejser rundt med til de aarhusianske plejehjem.

"Normalt laver vi menuer til almindeligt spisende og blander maden til de synkebesværede, hvilket jeg synes ødelægger oplevelsen. Vi har valgt at vende alting på hovedet og laver en menu til de svageste, men det er en menu, der kan spises af alle. Vi vil skabe en dag, hvor man ikke behøver at føle sig anderledes, når man sætter sig til bords, men kan deltage i måltidet på lige fod og deltage i fællesskabet på lige fod. Det vigtige i den proces er, at maden ikke ligner skånekost. Vi bruger derfor molekylær gastronomi til at skabe menuen,"

fortæller Jakob Øllegaard, som ud over at være kok også er oplevelsesmedarbejder.

Tilbagemeldingerne fra de plejehjem, hvor menuen hidtil er blevet serveret er meget positiv. Personalet fortæller, at beboerne spiser mere end ellers med menuen - for normalt spiser de mange af dem ofte meget lidt.

"Da vi startede fællesskabsmenu'erne gik jeg rundt og snakkede med deltagerne, om hvad de synes om det hele, men det er jo en høflighedsgeneration, så de siger måske ikke hele sandheden, om hvad de synes. Derfor gik jeg væk fra bordene, så jeg ikke var så synlig. Og så var det jeg hørte det - selskabsmumlen. Det er den lyd, der ligger i fællesskabet, når man er tilpas, har fået stimuleret smagssansen og er i god snak ved bordet. Det er der, du ved, at så har du ramt plet, siger Jakob Øllegaard begejstret." ■

Sammenstuds-gilde

Intet emmer mere af fællesskab og socialt velvære end et godt sammenskudsgilde. Med denne efterårsret kan du roligt invitere familie og venner til en saftig og smagfuld middag, hvor alle har en del af måltidet med. Så sæt jer til bords og nyd denne anretning af andebryst klædt på af efterårets græskar og grønkål. Velbekomme.

FOTOGRAF OG FOODSTYLIST: Samantha Fotheringham OPSKRIFT: Christoffer Norton

Andebryst

2 stk. store andebryst (600 g)
Salt og peber

Fremgangsmåde

Fjern sener på bagsiden af andebrystet og smit fedt-siden på andebrysterne, så det bliver til små tern. Start med at stege brysterne på skindsiden i lidt olie ved mellemhøj varme, til skindet bliver flot gyldent og sprødt. Husk at salte brysterne på bagsiden mens de steger. Vend først brysterne når de er færdige på skindsiden. Giv herefter brysterne ca. 1 min. på den anden side.

Når gæsterne kommer, tilberedes brysterne færdig i ovnen ved 180 gr. i ca. 5 min. Kødet skal trække i 10 min. før det skæres i tynde skiver.

Tip: Når du snitter skindet fint, er det nemmere at stege andebrysterne sprøde og gyldne på panden.

Små madpandekager

2 tsb. bagepulver
4 æg
1/2 l mælk
300 g hvedemel
Salt
100 g grønkål
Smør eller olie til stegning

Fremgangsmåde

Pisk æg sammen og tilsæt mælk, hvedemel og et lille drys salt.

Rør til pandekagedejen er jævn og sammenhængende.

Hak grønkål fint og bland det i dejen.

De små pandekager steges på en middelvarm pande i lidt smør eller olie.

“

Sundhed handler om meget mere end fysisk sundhed. Sundhed handler i lige så stor en grad om mentalt og socialt velvære. Derfor er det at spise sammen med familie og venner sundt også selvom der måske bliver nydt et glas vin til maden. Hvis man alligevel gerne vil begrænse mængden af kalorier i maden, kan man med fordel undlade skindet på andebrysterne, spare på dressingen og begrænse antallet af pandekager. Maden kan yderligere ernæringsforbedres ved at vælge olie til stegning samt spare på salt og fedtstofmængden.

Samantha Fotheringham

Dressing

- 2 spsk. grov sennep
- 1 spsk. brun farin
- 1 spsk. honning
- 1 tsk. stødt nelliker
- 1 tsk. stødt kardemomme
- 1 del olie (gerne koldpresset rapsolie)
- 2 spsk. æble eddike
- Salt

Fremgangsmåde

Det heles røres sammen til en dressing og smages til med salt.

Tip: Spis dressingen som tilbehør til maden eller glasér andebrysterne med dressingen inden de kommer i ovnen så dressingen fungerer som en BBQ-marinade.

Kokken: Christoffer Norton

Chefkok og medejer af
Restaurant Domestic

Ernæringseksperten: Samantha Fotheringham

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

Tip

Skab stemning og server salaten i et udhulet græskar

Græskar salat

- 200 g grønkål
- ½ mellemstort Hokkaido græskar
- 3 fed hvidløg
- 6 stilke timian
- 6 stilke rosmarin
- 75 g smør
- 100 g græskarkerner
- 3 æbler

Fremgangsmåde

Græskaret skrælles og skæres i skiver og lægges på en brødepande, fordel smørret på græskarstykkerne sammen med hvidløg, timian og rosmarin.

Bages i 1/2 time ved 180 gr. Herefter skæres græskarskiverne i mindre stykker.

Skyl og pluk grønkålen i små bidder.

Skær æblerne i tynde sejle.

Rist græskarkernerne med lidt olie og salt ved 180 gr. i 8 min.

Det hele vendes sammen.

John
Christiansen

KLUMME

Vanens mange ansigter

Traditionerne... Hvem vil undvære den gode påskefrokost med vennerne, og julen med familien? Sankt Hans, hvor vi mødes ved bålet og synger Midsommersangen eller Mortensaften, hvor vi skal have and.

Maden... Det med mad er en god vane for mig. Jeg får en sildemad og en snaps hver dag til frokost. Og hver fredag aften er der bøf og en god flaske rødvin, som jeg nødvendig vil undvære.

Fællesskabet... Andre gode vaner, som jeg har og nyder, er at gå til fredagsbar, gå i biografen med min kone, og være vinterbader. Hver mandag formiddag er jeg i fotoklub, hvor vi nyder sammenholdet og samtidig lærer noget om fotografering. En gang om ugen går jeg til svømning, hvor vi svømmer og deler en flaske rødvin derefter.

Gentagelsen... Når vi står op om morgenen, har vi alle nogle vaner, som vi gør.

Avislæsning om morgenen er en vane for mig. Sker det ikke efter planen, er dagens start ikke god. Så har du fået det forkerte ben ud af sengen, siges der. En fodboldspiller har også nogle vaner, inden han går på banen, det skal måske være højre strømpe, der skal på først, ellers bliver det ikke en god kamp. Og mange musikere har også faste vaner, inden de går på scenen.

Bevidst eller ubevidst... Vaner er noget, vi alle har - bevidste eller ubevidste. En ubevidst vane er at tage sikkerhedssele på, inden du starter din bil, du gør det bare helt uden at tænke over det - og du stopper for rødt og kører for grønt.

En vane er også at sige goddag og farvel. ■

Har du (også) lyst til at møde nye mennesker?

Efter 19 måneder med coronarestriktioner vrirler det nu med opslag på den sociale platform genlydaarhus.dk. Her kan du møde mennesker i hele Aarhus Kommune, der gerne vil finde nye bekendtskaber med samme interesser.

Af Lea Marie Grandt

Rigtig mange har savnet at være sociale og at komme ud af huset til nye aktiviteter. Det er heldigvis muligt nu, og det giver anledning til, at flere rækker ud og gør noget aktivt for at få den hverdag, de drømmer om. Måske du sidder med samme tanker?

Her kan du se nogle af de aktuelle opslag fra den digitale opslagstavle på genlydaarhus.dk eller lade dig inspirere til at skrive dit eget opslag og invitere flere med.

Læs med...



Skal vi spille musik sammen?

Jeg har et par år øvet en del på at spille blokfløjte. Det går nogenlunde, men jeg kunne godt tænke mig at spille sammen med andre på absolut amatørbasis. Er det dig?

- Ole



Veninde til samvær om kultur og caféhygge

Jeg savner en der vil gå på udstillinger, synge højskolesange, tage på udflugt og gåture samt bare at hyggesnakke. Via genlydaarhus.dk har jeg fået kontakt til flere og har været ude at gå, drukket kaffe, været til keramikudstilling og sunget fællessang i Musikhuset. Det har været rigtig hyggeligt.

- Marianne



Nogle at gå i biografen og teatret med

Jeg kan godt lide at bruge byens mange kulturtilbud. Jeg læser mange bøger, strikker en del og elsker at se skæve film i Øst for Paradis. Jeg vil gerne finde andre, som spontant kan finde på at gå i biografen m.m.

- Elin

Vil du vide mere?

På genlydaarhus.dk finder du invitationer til gåture, kaffeaftaler, kortklubber, madklubber og meget andet. Du kan gratis lave en profil og svare på andres invitationer eller skrive dit eget opslag om lige det, du gerne vil mødes med andre om.

Find
Sundhedsstyrelsens
10 gode råd til en god
overgang her

[https://bit.ly/
tigoderad](https://bit.ly/tigoderad)

Kom godt fra arbejdsliv til seniorliv

Selvom der stadig er mange af os, der går brat på pension, er der flere og flere som har gradvise overgange, hvor de langsomt kan skrue op for nogle af de ting, der også fylder i livet.

Tekst: Aske Juul Lassen, aldringsforsker og Marie Gorm Larsen, videnskabelig assistent Foto: Thorbjørn Wangen

Derfor er jeg seniorvejleder

**Lilli Thomasen,
Seniorvejleder**

Jeg er meget optaget af, at den gode afgang fra arbejdslivet til seniorlivet skal være værdig og ordentlig. Igennem 10 år har jeg studeret emnet på Folkeuniversitetet og også fulgt forskningen på området. Det giver rigtig meget mening for mig at arbejde med mennesker og med et område, der er relevant både lokalt, samfundsmæssigt og på verdensplan. Og jeg kan mærke, at jeg gør en forskel, og at det styrker min egen refleksion om den gode overgang fra arbejdsliv til seniorliv.

Pensionsovergangen er en af livets store overgange. Men det er ikke en overgang, vi som samfund har haft særlig meget fokus på. I dag er pension mere udvikling end afvikling, og det er vigtigt, at vi tager overgangen alvorligt. Her får du nogle gode råd til overvejelser og konkrete ting, du kan gøre:

(U)Frivillig pension - accept af pensionen

Din livskvalitet omkring pensionen hænger sammen med, om du selv har valgt at lade dig pensionere. Går du fra grundet sygdom/ledighed, kan det være svært at komme godt ind i den nye livsfase.

Identitet - hvem er jeg nu?

Hvem er du, når du ikke længere er murer, lærer eller læge? For mange er identitet tæt forbundet med arbejde. Du skal til at fremhæve andre sider, når du fortæller om dig selv.

Tiden - skab ny struktur

Den struktur forældre, uddannelser, arbejdsmarkedet mv. giver til dags- og ugerytme, tænker de fleste ikke over. Nu skal du til at mestre tiden selv.

Aktiviteter - for meget eller for lidt

Selvom du måske har set frem til friheden ved pensionen, kan denne søgen efter identitet og tidsmestring gøre friheden svær at nyde. Derfor: Engager dig i noget, som giver mening og rytme.

Forventninger

- afstem med andre og dig selv

Tag en forventningsafstemning med dine nærmeste inden pensionen. Er du enig med din partner, dine børn og børnebørn om, hvor meget tid, I nu skal til at bruge sammen?

Læs mere på

www.vital.dk/pensionistliv/

**Vil du gerne tale
med en seniorvejleder
- det er gratis**

ring eller sms til Seniortelefonen
Aarhus på tlf.: 24 27 23 11
[https://arbejdsliv-
seniorliv.dk](https://arbejdsliv-seniorliv.dk)

Psst...

Husk
Vidensfestivalen
den 28.-29. januar på
Folkestedet om emnet,
se side 6

Min overgang fra arbejdsliv til seniorliv



Poul Grosen

Den største udfordring er at bevæge sig fra en struktureret og forudsigelig livsform som lønarbejder til den åbne og uforudsigelige livsform som løsarbejder, projektmager eller livsnyder. Hvor alt før var rammesat, er alt nyt, åbent og frit tilgængeligt og baseret på ens eget valg.

Det drejer sig derfor om at finde noget, der kan blive understøttende for overgangen og det forløb, der kommer - hvor er den ild, der skal brænde i mit seniorliv?

Jeg etablerede egen virksomhed, der tilbød afklaring i forhold til overgange og seniorliv. Jeg har undersøgt en række senioraktiviteter for at finde ud af, hvilke kvaliteter disse aktiviteter havde i forhold til mine interesser og præferencer:

- Senior Erhverv Aarhus, hvor jeg blev afklaret i forhold til en fortsat beskæftigelse på arbejdsmarkedet.
- Start Vækst Aarhus, hvor jeg fik hjælp og støtte til etablering af min virksomhed.
- Silkeborg ØK Skibsklub (SØS), hvor jeg fik afprøvet mit kreative og litterære talent i forbindelse med redigeringen og udgivelsen af en erindringsbog.
- Seniorer Uden Grænser, hvor jeg fik indsigt i internationalt, socialt udviklingsarbejde samt erfaring i brugen af sociale medier.
- DGI, hvor jeg fik prøvet en række forskellige motions- og afspændingstilbud af i forhold til et sundere liv.
- Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder (FUAM), hvor jeg fik indsigt i aldersrelaterede udfordringer som demens, aldersdiskriminering og det gode seniorliv samt erfaring med at igangsætte samtalecaféer om disse emner.



Connie Bækby

Jeg er stadig i arbejde frem til sommeren 2022, men har dog mine tanker om, hvad jeg vil foretage mig, når jeg når til min pensionsalder.

Jeg har igennem mange år været tilsynsførende hos Århus Børnefilm om vinteren, har fået gåture ind i min hverdag bl.a. i fællesskab med Århus Fodslaw, hvor der også arrangeres ture andre steder i Danmark, udlandet og gode fællesskaber. Jeg løber i Århus 1900, som også byder på andre former for motion og et godt fællesskab.

Hvis du er senior, som er helt nedslidt og ikke har haft overskuddet til at gennemtænke den 3. alder, bl.a. økonomi og fællesskab med andre, kan det pludselig blive et chok at få så meget fritid. Og så sidder du der, måske ensom og forladt, da dit arbejdsliv fyldte så meget.

Sæt dig derfor ned og tænk, hvad er det bedste for mig, i de år jeg har tilbage af livet? Er det foreningsarbejde, sportsliv, fællesskab med andre, evt. ud at rejse (hvis pengene er til det) mere tid til dine børnebørn, som det er en stor kvalitet at være mere for, hygge med din ægtefælle hvis du har dette, hvor I kan stå op og tage livet lidt langsommere end tidligere?

Det kan være, at du er personen, som ønsker det stille og roligt i dit 3. liv. Men at være alene kan altid give ensomhed, som du skal være klar til at tackle.

Der er mange foreninger i dit nærområde, hvor du kan hygge dig, bl.a. laver kirkesogne meget for deres borgere, som heller ikke behøver at koste en masse. Gå på computeren hvis du er i stand til det, og søg foreninger og fællesskaber i dit nærområde. Hvis det er svært første gang at skulle møde nye mennesker, er der mulighed for følgeskab af en af Seniorvejlederne på Folkestedet.

Få hjælp til at bryde alkoholvanen

Rusmiddelcentret

- Behandling er gratis og kræver ingen henvisning.
- Her sidder dygtige behandlere klar til at rådgive dig.
- Centret er forpligtet til at sætte dig i behandling inden for 14 dage fra din henvendelse.
- Behandlingen er ambulant (behandling uden indlæggelse) og kan også bestå af rådgivning eller enkelte samtaler.
- Pårørende kan også få hjælp.
- Har du brug for hjælp, så kontakt centret:
Alkoholbehandling:
87 13 21 00,
stoffbehandling:
89 40 11 95.
- Du kan være anonym i nogle af tilbuddene.
- **Hjemmeside:**
aarhus.dk/alkohol
eller aarhus.dk/stoffer

Vaner er svære at bryde, især vaner med forbrug af rusmidler som alkohol og stoffer. Det kan være en lang og sej omgang, men i Rusmiddelcenter Aarhus har de stor erfaring med at hjælpe folk med at bryde deres rusmiddelvaner.

Tekst: Anja Ziegler

Bente Riddersholm er psykolog og har arbejdet med alkoholbehandling i Rusmiddelcenter Aarhus i 21 år. Hun har både arbejdet med individuel behandling og gruppebehandling:

"Rusmiddelfafhængighed er ikke forbeholdt en bestemt gruppe i samfundet. Der kommer borgere fra alle samfundslag - også direktører med

høj indkomst. Dem der har stort hus, Tesla osv. kan bare nemmere skjule det."

Vanens magt

På Rusmiddelcentret oplever man, at de fleste først kommer, når misbruget er et stort problem, men når du overvejer, om du behøver at drikke de her to glas hver aften



og samtidig har svært ved at ændre det, så kan du komme og få rådgivning. Hvis du kommer, før det er blevet en decideret afhængighed, så kan du ofte, med rådgivning og træning, få hjælp til at ændre dine vaner, så du fortsat kan drikke alkohol i mindre mængder. Når først du er blevet afhængig er det meget svært at have et forbrug overhovedet. På centret møder de folk, hvor de er, men jo tidligere, du bryder vanen, jo nemmere er det.

"Vaner kan enormt godt lide dig og vil gøre alt for at blive hos dig og overbevise dig om, at det ikke er noget problem," fortæller Bente Riddersholm. "Derfor er ambivalens en fast følgesvend, når du vil ændre

dine vaner. Det går op og ned og frem og tilbage også efter behandlingen. Jeg tror, at 1/3 af dem, der kommer her, er gengangere. Vi tager tingene lidt ad gangen, og foreslår at prøve afholdenhed i mindre perioder ad gangen, ellers bliver det for uoverskueligt."

Langt sejt træk

Når rusmidler fylder i livet, er der mindre plads til andre ting. Så når Rusmiddelcentret arbejder på at få alkohol til at fylde mindre, arbejder de samtidig på at få noget andet ind i livet.

"Når du vil ændre vaner, er det ikke nok at fokusere på det, du vil fjerne. Du skal også tænke på, hvad

du vil sætte i stedet. Hvis du var festaben, når du drak alkohol, hvad skal du så gøre, når du ikke længere kan drikke alkohol?," siger Bente Riddersholm.

Rusmiddelcentret forsøger at hjælpe brugerne med at få andre gode vaner, fx et job eller en anden aktivitet. Det gælder nemlig ikke om at holde vejret til behandlingen er overstået, for det er en livsstilsændring, og det tager tid.

"Vaner kan ændres, og selvom du falder i, er alt ikke tabt. Så bruger du dine erfaringer og kommer op på hesten igen. Det kan være et langt sejt træk, men for de fleste skal det nok lykkes til sidst," siger Bente Riddersholm. ■

Pers historie

Per henvendte sig til Rusmiddelcentret med sin kone, som var bekymret for hans drikkeri. Per var på det tidspunkt 44 år og havde et job, hvor han og kollegerne ofte fik noget at drikke efter fyraften. Han mente ikke, der var noget problem, så han gik fra Rusmiddelcentret igen. Seks måneder senere erkendte han, at han havde et problem med alkohol og kom tilbage. Han startede i gruppebehandling, men de første to uger følte han sig fejlcastet, når han hørte de andre på holdet fortælle om deres problemer.

Afholdenhed i etaper

På et gruppemøde en dag havde de et tema, hvor det pludselig gik op for Per, hvor meget energi, han havde brugt på ikke at betragte sit alkoholforbrug som et problem. Han var klar til at handle selv.

Efter vejledning fra Rusmiddelcentret startede Per med en afholdsperiode på 3-6 måneder. Derefter tog han en måned mere, og så snakkede han med sin rådgiver på centret igen. Per besluttede at tage en periode til, og sådan fortsatte det, indtil han havde været afholdende i 1½ år. Han blev udskrevet af behandlingen, han var ædru og havde aftalt med sin kone, at han kun drak sammen med hende.

Et stykke tid efter snakkede Per med sin rådgiver på Rusmiddelcentret. Han mente, at han var klar til at tage et enkelt glas vin sammen med sin kone i weekenden. I samtalen gik det op for Per, hvor meget det fyldte for ham, at han ville drikke det ene glas vin, så han besluttede, at han ikke var klar endnu.

På den anden side af regnen

Per fik en krise, da han var blevet ædru, for hvordan skulle han kunne præstere på jobbet uden alkohol? Men folk responderede positivt og sagde, at han fremstod meget skarpere i jobbet nu.


En dag stod han i regnvej, efter endt behandling, og bestilte take-away til familien. Pludselig og ud af det blå blev han ramt af en helt ubeskrivelig lykkefølelse. Han indså, at han havde brugt alkohol til at holde dampen kørende og havde slet ikke mærket sig selv i det. Nu mærkede han, hvem han egentlig selv var, uden alkohol, og hvad der var vigtigt i hans liv. Og det var den største lykkefølelse, han længe havde følt. ■

Læs mere

Vi har samlet de links, du skal bruge, på

[Vital.dk/pension](https://vital.dk/pension)

Har du styr på økonomien?

Her finder du en kort oversigt over, hvilken økonomisk støtte, du kan få med din pensionsform. Følg linket til Vitals hjemmeside eller brug kontaktoplysningerne i bunden af artiklen, hvis du vil vide mere.  betyder, at du kan finde et link på vital.dk

Tekst: Natasha Videbæk


Overblik over din pension

Borger.dk har lavet et personligt overblik til dig på borger.dk/dinpension. Du kan bruge overblikket til at:




- se, hvad du får udbetalt næste gang
- oplyse formue til ældrecheck og helbredstillæg
- se beskeder/breve fra Udbetaling Danmark
- give besked om ændringer i din situation
- beregne, hvad en ændring i din situation kan betyde

→ Du kan logge ind på hjemmesiden med dit NemID eller MitID (se s. 50 for at læse mere om MitID).


Folkepension

For de fleste består folkepension af et grundbeløb og et pensionstillæg. Grundbeløbet er ens for enlige og samlevende, mens pensionstillægget er større for enlige. Din  personlige tillægsprocent afhænger af dit indkomstgrundlag og eventuel formue. Det er Udbetaling Danmark, der udregner din tillægsprocent.

Førtdispension








Det er kommunen, der vurderer, om du kan få tilkendt førtdispension. Ud over førtdispensionen, kan du være berettiget til ekstra økonomisk hjælp fra kommunen. Du kan bl.a. søge om støtte til  uforudsete enkeltudgifter, hjælp til  medicin og sygebehandling eller hjælp til  flytning.

Må du arbejde som pensionist?

Du og din ægtefælle/samlever må gerne arbejde, selvom du modtager folkepension eller førtdispension. Læs mere om vilkårene for arbejde for din pensionstype på  [Vital.dk/pension](https://vital.dk/pension) eller kontakt Pensionsafdelingen hos Ydelsescenter Aarhus.

Tillæg og støtteydelse

Som folke-, førtdis- eller seniorpensionist kan du søge en række tillæg, hvis du er vanskeligt stillet økonomisk.

-  Mediecheck
-  Ældrecheck
-  Varmetillæg
-  Helbredstillæg
-  Personligt tillæg
-  Bistands- og plejetillæg
-  Boligstøtte

Hvis du ikke selv kan ansøge digitalt, skal du henvende dig hos Borgerservice.

Seniorpræmie

Hvis du har nået folkepensionsalderen og fortsætter med at arbejde, kan du have ret til seniorpræmie, som er et skattefrit engangsbeløb. Præmien udbetales automatisk, hvis du opfylder kravene.

Kontaktoversigt

Ydelsescenter Aarhus

Tlf. 89 40 20 00
(omstillingsnummer)

Borgerservice

Tlf. 89 40 22 22

Seniorpension

Tlf. 70 15 15 00

Udbetaling Danmark

Folkepension

Tlf. 70 12 80 61



Seniorpræmie

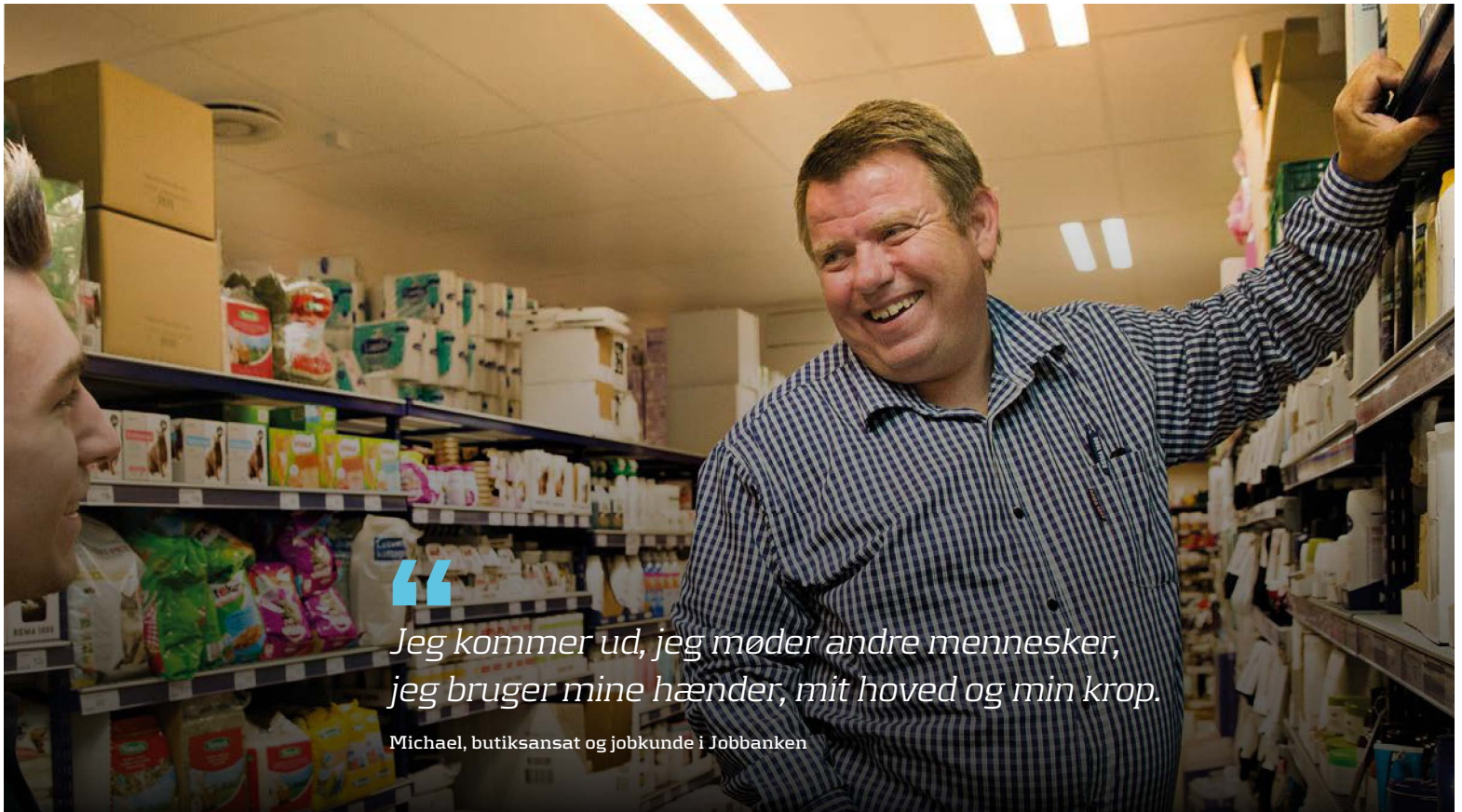
Tlf. 70 12 90 00

Tidlig Pension

Tlf. 70 12 80 94

Pension før du når folkepensionsalderen

Hvis du har været på arbejdsmarkedet i mange år og gerne vil gå på pension før folkepensionsalderen, er du muligvis berettiget til  seniorpension eller  tidlig pension. Læs mere online.



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

Michael, butiksansat og jobkunde i Jobbanken

Du kan arbejde som førtidspensionist

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


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

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

— OM JOBBANKEN

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

Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064



"Med min rollator kan jeg fint komme ud og kigge på havnen og kanalerne. Det er jo lige som i Venedig, siger Johanne.

Generationernes Hus

"Jeg er selv en af de gamle, det glemmer jeg bare"

Johanne på 90 år bor i Generationernes hus på Aarhus Ø. Hun er beviset på, at tilværelsen ikke behøver blive grå, bare fordi håret gør det. Hun er vokset op med krigens barskheder på tæt hold, men hun har altid bevaret sin ukuelige optimisme og taknemmelighed over livet. For som hun siger: "Verden er så rummelig." Læs hendes historie her.

Tekst: Natasha Videbæk Foto: Niels Åge Skovbo

Johanne er 8 år, da krigen kommer. Hun er stadig hjemme om morgenen den 9. april 1940, da der lyder en brølen udenfor. Sammen med sine søstre får hun hevet rullegardinet op og kigger ud.

"Vi kalder på mor og spørger, 'hvad er det, der flyver derude'? Min mor svarede, at det skulle vi ikke tage os af, det var nogle sorte fugle."

"Kort efter kom min far hjem, ligbleg. Han var næsten lige taget på arbejde. Mor spurgte om han var syg og han svarede 'Vi er blevet besat af tyskerne'."

Fra den tid ændrede Johannes barndom sig. Cykelkælderen blev omdannet til et beskyttelsesrum med sandsække for vinduerne. Marselis Boulevard husede en gennemgangslejr. De tyske soldater med deres knæhøje læderstøvler patruljerede gaderne. Hendes egen bror blev arresteret for at sabotere tyske vogne ved at komme sukker i tanken.

"Hver aften blev der tændt en læselampe foret med stanniol, så lyset kunne forstærkes. Det var kun den lampe,

der blev tændt. Der var mørklægningsgardiner for vinduerne alle steder. Man turde jo ikke trække vejret de år", fortæller Johanne.

Men så kom foråret.

"Vi børn var nede på gaden, den aften nyheden kom om, at Danmark var fri. Pludselig blev alle vinduer åbnet, og der blev råbt og skreget af glæde. Så gik dørene op nede i gangen, og de gik med Dannebrogslaget hele vejen ned ad Aalborggade."

"Efter det blev alle mørklægningsgardinerne taget ned. Oppe på Harald Jensens Plads blev der lavet et bål, og de blev alle brændt. Og så var der bal – de kaldte det Asfaltballet. Der blev danset til den lyse morgen."

En ny slags krigsmaling

Ligesom så mange andre piger, begyndte Johanne at gå til bal sammen med sine søstre, da hun blev ældre. De deltes om lidt pudder, læbestift og mascara, men deres far delte ikke samme entusiasme.





”Når vi skulle til bal, så skulle vi ind og stå ret, inden vi skulle afsted. Min far hadede sminke, pudder og ’skosværte’ på øjenvipperne. Vi fik ikke lov at komme uden for døren, før alt var vasket af. Men vi blev ældre og snu.”

Sminken blev placeret i bunden af opgangen, væk fra deres fars misbilligende blik. Så gjaldt det bare om ikke at blive taget på fersk gerning.

”Han skulle ikke se os på gaden med fuld krigsmaling. Han sagde ikke noget, vi fik bare fingeren og så var det lige hjem igen,” siger Johanne med et smil, mens hun ryster på hovedet.”

Sammenvævede liv

Efter sin konfirmation blev Johanne syerske. Hun har blandt andet syet brudekjoler for Salling, dengang det kun var en lille forretning på Sønder

Allé. Senere blev hun sygehjælper, men trangen til at skabe sad stadig i fingerspidserne. Da Johanne blev venner med kunstværeren Ester Bové, fik hun en chance for at bruge sit talent igen. Ester vævede stof til messehagler og bad Johanne sy klæderne sammen.

”Den sjoveste oplevelse, den havde jeg i Svendborg til en barnedåb. Præsten kommer ind i en grøn kåbe og jeg skubber til min søster og siger, at den har jeg syet. ’Vel har du da ej’, svarede hun.”

Johanne var villig til at vædde, så sikker var hun. Da de var på vej ud, spurgte hun præsten, hvor han havde sin messehagel fra. Han svarede, at den havde han fra Ester Bové oppe i Solbjerg. Han kunne dog ikke svare på, hvem der havde syet den.

”Det har jeg. Jeg kunne kende den med det samme, du kom ind i kirken

En uge i Johannes kalender

Mandag:

Familiebesøg med aftensmad i Øens Madhus

Tirsdag:

Formiddagsdans med daginstitutionen Børnenes Ø

Onsdag:

Træning

Torsdag:

Besøg hos en gammel kollega

Fredag:

Træning

Lørdag:

Se på til dansetræning

Søndag:

Fri



”Jeg elsker kager,” siger Johanne og udvælger omhyggeligt dagens kage i husets cafe.



I Caféen drikker Johanne kaffe med Katinka, som arbejder i Caféen. "Jeg spørger altid om jeg må sætte mig ved bordet, også dem jeg ikke kender. Det er hyggeligt."

med den," fortalte hun præsten. "Er det ikke mærkeligt, at jeg skulle til Svendborg for at opleve en af dem?"

"Senere fik jeg min søster til at hjælpe mig, og de penge vi tjente, kom vi i 'messepengen'. Dem rejser vi for, aftalte vi. Vi er kommet rigtig mange steder hen, fordi vi sad der og hyggede os."

Grevinden på første sal

Johanne bor i det nybyggede Generationernes Hus på Aarhus Ø, og hun har ikke fortrudt det ét sekund. Her har hun fundet sin højborg.

"Når jeg ringer til mine døtre, siger jeg aldrig 'det er mor'. Jeg siger 'det er grevinden på første'," fortæller hun med et skævt smil.

"Jeg har altid været omgivet af mennesker, så det her, det er lige mig."

Livet skal leves

Huset er fyldt med mennesker ligesom Johanne. Dem, der gerne vil komme hinanden ved. Johanne deltager selv i utallige arrangementer i huset eller inviterer både gamle og nye venner op til en kop kaffe. Hun er endda ved at starte en kaffeklub op sammen med nogle af dem, hun spiser aftensmad med. En anden beboer er ved at starte banko op,

hvilket Johanne tror vil være godt for de ældre. Med et grin tilføjer hun:

"Jeg er også selv en af de ældre, det glemmer jeg bare!"

Til trods for sin alder er Johannes kalender typisk helt fyldt – præcis som hun foretrækker den. Hun har knogleskørhed, gigt og skoliose, men hun nægter at lade sine begrænsninger stoppe hende fra at nyde den tid, hun har tilbage.

"Det negative, det har jeg aldrig kunne bruge til noget. Jeg frygter ikke døden, men selvfølgelig tænker jeg på det. På et tidspunkt må jeg

op og se, hvad der sker deroppe, men jeg gider ikke tænke for meget på det i den tid, jeg har tilbage," siger hun.

Et fast element i Johannes hverdag er caféen Øens Madhus, hvor hun spiser hver eneste dag. Der er stort set altid selskab at finde, når Johanne sætter sig til bords kl. 18.

"Når du går ned og sætter dig i caféen, kan du altid spotte dem, der bor her. Så spørger de, om jeg har noget imod, at de sætter sig ved siden af mig. Bestemt nej! Og så går rouletten." ■

Generationernes Hus

Vi har også bofællesskaber for ældre aarhusianere

Kom med til åbent hus

den 29/11 og den 1/12
begge dage: kl. 13-15

Kontakt

Tlf.: 21 56 14 22.



Fortælling fra en datter

Små særlige hilsner, stor faglig kompetence og et rigtig godt samarbejde gjorde en stor forskel i den sidste tid.

Tekst: Kasper Fryd Kristensen Foto: Niels Åge Skovbo

"...Og de begyndte at skrive små sedler med søde beskeder som 'tak, fordi vi fik lov til at sidde ved din søde mor hele natten!'"

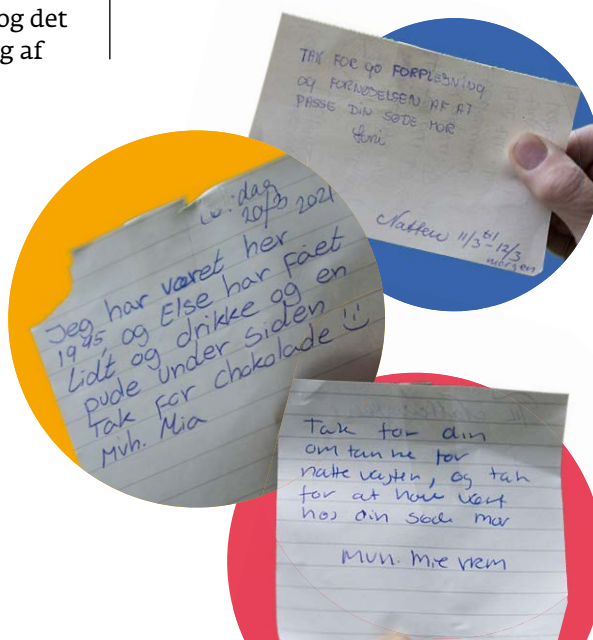
Anna Johnsen,
Mårslet, datter

Min mor, Else, sov stille ind i starten af foråret. Mor boede i en af lejlighederne ved Koltgården, hvor hun modtog hjemmepleje fra Aarhus Kommune i sine sidste seks måneder. Hele forløbet og samarbejdet har været utrolig værdigt, og mine to brødre og jeg besluttede os for at sende et takkebrev til ledelsen og alle sosu'erne, rengøringen, sygeplejerskerne og hvem der ellers havde hjulpet min mor i sin sidste tid.

I seks nætter havde min mor det meget dårligt, så vi rekvirerede nattevagter til at sidde hos min mor i den tid. Og de begyndte at skrive små sedler med søde beskeder som 'tak, fordi vi fik lov til at sidde ved din søde mor hele natten' og lignende. Mine brødre og jeg klistrede de små sedler op på væggen inde i huset, hvor personalet kom, og det udtrykte jo en dejlig stemning af

samhørighed og en 'fælles opgave' personale og pårørende imellem at hjælpe et døende menneske til tilidsfuldt at tage afsked med livet.

Jeg er dybt imponeret af hjemmeplejens faglighed, at det trods alt er et arbejde, men at de også besidder en stor grad af barmhjertighed og handler empatisk. Jeg vil aldrig glemme den ro og kærlighed, der strømmede fra alle sider - fra personalet, fra min mor og også fra os pårørende, for det var kun smukt det, der skete. En livsglad mor, der blev tæt på 91 år, og fik lov at slutte sine sidste måneder i livet i eget hjem med respekt og stor værdighed, takket være en faglig kompetent og kærlig omsorg og pleje. ■



Hyldest til livet



Johanne

**"Jeg er selv en af
de gamle, det
glemmer jeg bare"**

Johanne, Generationernes Hus

Hvordan ser
din hyldest til
livet ud?



Anna Johnsen

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

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

Om muligheder midt i modgang.

Om succes på trods af sygdom.

Om vilje og stædighed.

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

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

Så del din historie

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

Send dit bidrag til

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

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





Kurt Leth er kendt fra den populære serie 'Kurt kom forbi', der blev vist på TV2 Østjylland i mange år. Nu kan du som Valtallæser igen opleve Kurt Leth, der i løbet af året kommer forbi forskellige østjyder, som rummer gode historier. Hold også øje med vital.dk og følg facebooksideen Vital for Aarhus, hvor Kurt Leth løbende vil producere historier og videoer.

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

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



Klik ind på

www.vital.dk/syngepiger/

Læs mere om syngepigerne bl.a. Lis' forfatterskab og ikke mindst om endnu to uundværlige mænd i de farverige kvinders liv.

Kurt kommer forbi...

Lis og Gudrun, "De glade syngepiger"

Lis Rytter og Gudrun Wisler er historien om, hvordan to kvinder holder sig i gang og lever livet. De er aktive med det, de elsker overalt på jorden - sangen og musikken. De synger sig til et godt seniorliv og elsker at træde op på de skrå brædder med varieté og sang fra de gode gamle dage. Selv kalder Lis og Gudrun sig "De glade syngepiger."

Tekst: Kurt Leth Foto: Kurt Leth og Jørgen Giswal

Lis Rytter, 77 år, og Gudrun Wisler, 75 år, har fundet deres frirum - gennem musik og sang - væk fra dagligdagens udfordringer. Med deres sang og musik spreder de glæde, hvor de kommer frem.

"Vi føler os meget heldige og privilegerede, at vi har sangen og musikken som omdrejningspunkt," siger Lis. "Vi glæder os hver gang, vi skal være sammen enten for at øve eller når vi træder op til en forestilling."

Lis og Gudrun er meget obs på, at de selv skal gøre noget for at have et godt liv. De elsker at komme ud i fællesskabet. Her oplever de den glæde, de skaber for andre i kraft af deres sang og musik.

"For os er det dejligt at se den gnist, som de ældre får i øjnene," fortæller Gudrun. "Vi kan se, at de bekymringer og udfordringer, de ældre har, forsvinder for en stund, når de synger med på nogle af de gamle melodier. Negative tanker bliver afløst af positive energier. Selv bliver vi også fyldt op med glæde

og humor, når vi står dér på de skrå brædder. Noget som vi i høj grad kan bruge i vores hverdag."

Sangen er et frirum

Sagen er, at de begge har deres udfordringer og bekymringer på hjemmefronten.

Lis' mand Ole Rytter har haft to hjertestop, som har gjort, at familien måtte flytte nærmere Aarhus - fra Hou til Højbjerg.

"Vi ønskede en bolig i ét plan, men det er lige så meget for at komme tættere på Universitetshospitalet i Skejby. Det er unægtelig hurtigere at blive transporteret fra Højbjerg til Skejby end fra Hou."

Gudrun bruger også sangen og musikken som en kær adspredelse fra livet derhjemme, hvor der også er sygdom. Hendes mand har nemlig Alzheimer på syvende år.

"Min mand Poul Erik har svært ved at huske og klare sig selv, fortæller



Syngepigerne gir den gas med gamle iørefaldende melodier på Lokalcenter Brabrand under ledsagelse af deres pianist Vagn Koldby. Iført strutskørter føler de to syngepiger sig på hjemmebane, og med et veloplagt publikum i ryggen er det den rene svir.

Gudrun. "Han er heldigvis i stand til at bo hjemme endnu. Men udfordringerne er der. Jeg har en veninde og familie, der kan være hos ham, når jeg tager ud for at synge eller for at handle ind. Tit og ofte tager han med."

"Det er vigtigt for både Lis og mig, at vi kommer ud. Vi har det fantastisk i hinandens selskab. Når vi er til varieté, revy og sang er det ligesom om, vi glemmer hverdagens bekymringer."

Revy frem for strikning

Gudrun er på det nærmeste vokset op med sang og musik.

"Både min mor og far var musikalske. Far spillede violin og mor fløjtede og sang. Og fra jeg var helt lille, gik jeg til kor."

Derimod har Lis ikke den samme musikalske baggrund. Hun begyndte faktisk først at optræde, efter hun havde passeret de 45 år.

At det lige blev sang og musik, som Lis faldt for, var lidt tilfældighedernes spil:

"Jeg var taget ned i Klostergade Centret i Aarhus for at melde mig til et strikkehold. På vej derhen hørte jeg nogen tale om, at der et andet sted i huset var ved at blive etableret et revyhold. Det tog jeg action på. Så i stedet for strikning meldte jeg

"For os er det dejligt at se den gnist, som de ældre får i øjnene,"

mig til revyholdet. Og ved den lejlighed mødte jeg senere Gudrun og Vagn Koldby, vores pianist. På trods af, at jeg i min barndom og ungdom ikke havde sunget noget særligt, kom jeg hurtigt efter det. Også selv om jeg var lidt oppe i årene. For det interesserede mig helt vildt. Det siger lidt om, at det ikke er for sent at gå i gang med en ny interesse. Blot man lægger lidt kræfter og energi i det."

Det slog gnister

De to sangeres første møde var ellers ikke særlig muntert.

"Faktisk kom vi op at toppes, fortæller Gudrun. Lis ville blande sig rigeligt i, hvad for noget kostume, jeg skulle have på til en forestilling. Vi var ikke helt enige, så der

opstod gnister imellem os, men vi blev heldigvis hurtigt gode venner. Siden har vi været uadskillelige."

Det var Lis, der i starten var krumtappen til, at de kom i gang som syngepiger. Opstarten var ganske speciel, for Lis havde et job i Den Gamle By som præsteenke i Eilshous Bolig to-tre dage om ugen.

"Min rolle bestod i at servicere de besøgende. Jeg bagte vafler, skrev breve, fremsagde salmevers osv. Naboen til Eilshous Bolig var Helsingør Theater. Pludselig en dag slog det ned i mig, at jeg ville lave en forestilling der. Uden nærmere overvejelser lejede jeg teatret for en aften. Ret så impulsivt! For jeg anede ikke, hvad for en forestilling, jeg ville sætte op. Men jeg havde jo mine revyvenner fra Klostergade Centret. Så vi fik en forestilling stablet på benene. Jo, livet er fyldt med muligheder, hvis man ellers tør udnytte dem."

Fra Paris til Aarhus

Lis er uddannet sygehjælper. Oprindeligt var hun gift med en kriminalassistent. De flyttede til Paris, hvor han fik arbejde ved Interpol.

"Der fandt min mand en anden og yngre model. Blot to måneder efter vores sølvbryllup. Beskæmmet og såret rejste jeg hjem til Aarhus. Jeg gennemlevede hele spektret fra den dybeste sorg og forladthed, til anger og vrede. En tid som jeg mindes med gru. Men jeg kom stille og roligt til hægterne igen og tænkte: Jeg gider ikke være ulykkelig

Gunhild sammen med sin mand Poul Erik



Lis og manden Ole Rytter skriver begge bøger



til mine dages ende. Efterhånden dukkede lyset frem i mørket. Og de negative tanker blev afløst af positiv tænkning.”

Hvad skete der så?

”Jeg tog initiativ til at etablere en netværksforening for enlige - fraskilte og mennesker, der havde mistet en ægtefælle til døden. Planen var, at vi skulle mødes til fx biografdage, spisning, foredrag o.l. Der havde været en artikel i avisen om en enkemand, som fortalte om det lange sygdomsforløb, hustruen og han havde været igennem, inden hun døde. Jeg tog mig mod til at kontakte den vildt fremmede mand



I omklædningsrummet slipper Lis og Gunhild alle negative tanker.

og spurgte, om han ville være med i et netværksarbejde for enlige. Han svarede prompte ja.”

”Og ved du hvad: foreningen blev aldrig større. Den kom til at bestå kun af ham og mig.”

Lis og Ole blev kærestere og gift.

”Vi har holdt sammen i 29 år. Mit ægteskab nummer to med Ole har været langt mere givende og sjovere end mit første. Uden vrøvl og diskussioner giver han mig lov til at være den, jeg er, så jeg kan lege med sangen og musikken lige så meget, som jeg lyster.”

Fra tysk til sang

Gudrun er uddannet korrespondent i engelsk, tysk og fransk. I 29 år var hun ansat på Morgenavisen Jyllands-Posten. Efter den tid prøvede hun i nogle år livet som tysklærer på Lund Skole ved Horsens.

”Bortset fra lønnen var det en skøn tid at være lærer. En masse dejlige oplevelser med eleverne. De var så søde. En af eleverne fra dengang var den sidenhen så kendte fodboldspiller, landsholdsanføreren Simon Kjær. Jeg havde ham i syvende klasse. En rigtig rar dreng, men som han sagde til mig: Jeg gider ikke lære tysk. Det får jeg ikke brug for. For jeg skal være professionel fodboldspiller. Det har

jeg grint meget af senere. For på et tidspunkt røg han til den tyske bundesligaklub Wolfsburg.”

Ingen stiv pensionist

Tilbage til varietéen og sangen. Både Gudrun og Lis føler sig på trods af alderen i nogenlunde god form. De har godt nok hver deres skavanker. Begge har lidt med hjertet, så de får begge blodfortyndende medicin, men de gør alt for at være i form.

”Jeg har tabt mig fem kilo og gør en masse gymnastik hjemme på stuegulvet og går lange ture. Jeg skal nemlig sige dig, at jeg har et lidt krævende nummer som Tina Turner i en af de kommende forestillinger. Og da skal der være gang i mig. Da kan det ikke hjælpe, at jeg står på scenen som en anden stiv pensionist,” griner Lis.

Er I aldrig nervøse, inden I skal på scenen?

”Ikke rigtig. Vi er spændte. Det skal man være for at yde en ordentlig præstation. Og jeg kan sige dig, at glæden ved endelig at komme i gang ovenpå den alt for lange pause pga. Corona overstiger alle små nervøse trækninger,” siger Gudrun.

”Jeg ved slet ikke, hvad jeg skulle stille op med livet, hvis jeg ikke havde sangen og musikken. Nu har vi allerede været ude en 10-15 gange efter tiden med Corona, og vi kan mærke den indre glød i sjælen, når vi står dér på de skrå brædder og afleverer vore sange og små jokes.”

Vores livs forestilling

Efter coronarestriktionerne er faldet bort har de to syngepiger for alvor fået mod på tilværelsen.

Lis har egenhændigt besluttet sig for endnu engang at leje Helsingør Theater til deres varietéforestilling. Søndag den 23. januar 2022 med plads til 220 publikummer.

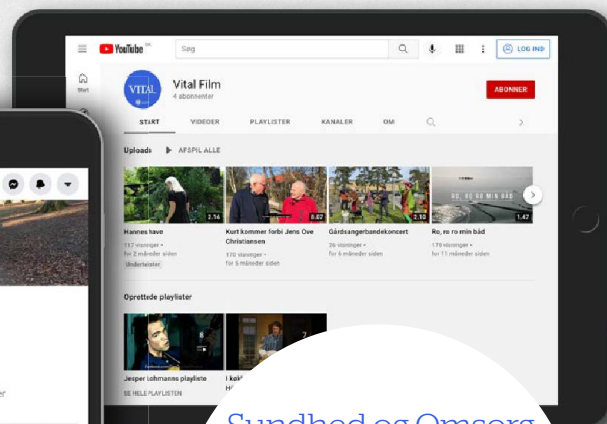
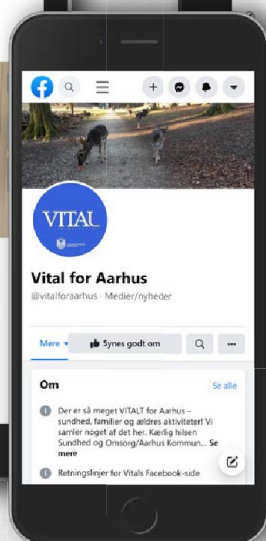
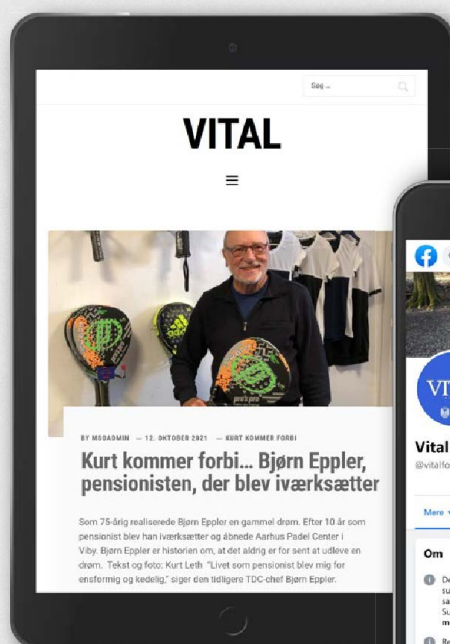
”Jeg håber, at det bliver vores livs varietéforestilling i det gamle teater. Her hersker en helt særlig stemning, der passer som fod i hose til vores gamle sange.”

”Og da skal vi for alvor gi’ den gas,” slutter Lis. ■

VITAL

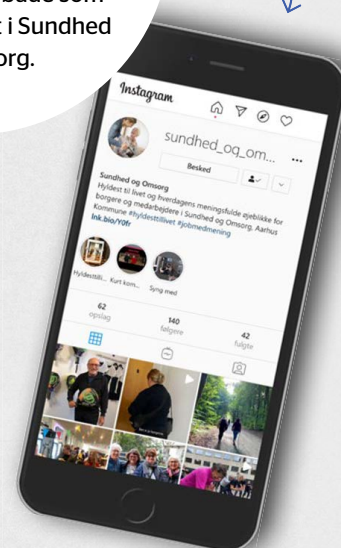
HER OG DER OG ALLE VEGNE

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



Sundhed og Omsorg på Instagram

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



Vital.dk (hjemmeside)

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

Vital for Aarhus (Facebook)

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

Vital film (Youtube)

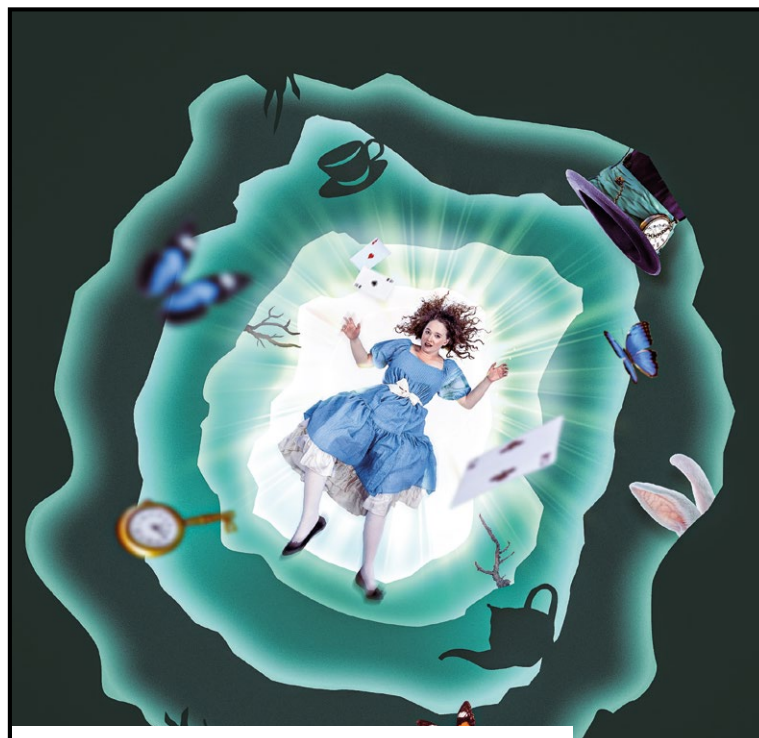
På Vitals egen filmkanal finder du små film og playlister. Du kan blandt andet komme med på en smuk morgenrotur på Aarhusbugten med Risskov Roklub. Tage i køkkenet med legendariske Kirsten Hüttemeier. Til fodbold med old boys-holdet i Vejlbjby eller blive klogere på de aarhusianske plejehjem gennem historien.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

at
drømme
bevæge
mærke
elske
søge
leve
tro
se



BEDRAG

KNIVSKARPT OG INTENST TREKANTSDRAMA
— GÆSTESPIL FRA FOLKETEATRET
STORE SCENE — 17. + 19. MARTS



ALICE I EVENTYRLAND

ET FORUNDERLIGT EVENTYR FULD AF NONSENS
FOR BÅDE BØRN OG VOKSNE
STORE SCENE — FRA 11. NOVEMBER



SANDMANDEN

EFTER E.T.A. HOFFMANN'S
GYSENDE OG SORTE EVENTYR
SCALA — FRA 7. FEBRUAR



ROMEO & JULIE

SHAKESPEARES MESTERLIGE KÆRLIGHEDSHISTORIE
FOR PULSERENDE UDBLÆSNING
STORE SCENE — FRA 3. FEBRUAR



KAGEFABRIKKEN

EN GROTESK FARCE OM KAGE, KRISE OG KLÆBRIG
KONSULENTKRYMMEL SKREVET AF CHRISTIAN LOLLIKE
SCALA — FRA 19. NOVEMBER

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

HUSK SENIORRABAT GÆLDER ALLE DAGE

Læs mere og køb billet på aarhusteater.dk
Billetpris 80 – 390 kr.

AARHUS TEATER

KÆMPE BESPARELSER

Stort udvalg i SENIORMØBLER

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

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

Cosy læderstol
med drej og vip incl. fodskammel 3 forsk. farver
Før 4995,-
NYHED
Stel i lys bøg eller mahogni
Nu kun 3.895,-

KOMPLET OTIUM SENG
med elbund og poseffedermadras. Mange forskellige str. Fås i: sort, hvid, eg, bøg.
Sengebord **1.222,-**
Med lamelbund og springmadras
Før 6.500,- **NU 4.195,-**
Før 8.900,- **NU 6.995,-**

GM TISSELE MØBLER
FØLG OS PÅ FACEBOOK

SILKEBORGVEJ 268, BAGBYG. 8230 ÅBYHØJ TLF. 8615 3111

VI BRINGER MØBLERNE UD TIL DIG!

HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE

Sammen med dig

SUNDHED OG OMSORGSLINJEN
TLF. 8713 1600

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

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

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

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

SUNDHED OG OMSORG Aarhus Kommune

Pegasus

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

Model Sneppen

KAN OGSÅ LEJES!

Pris: ~~24.800,-~~ Rabatpris: 21.800,-

29 km i timen Må køres uden kørekort

Model Duro 3

Godkendt til passager

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

Over 100 km på en opladning

Pris: 65.800,-

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

86 sider fyldt med gode tilbud og informationer

Sådan undgår du at blive bestjålet

Digitalt tyveri er et problem for især ældre kvinder. Sundhed og Omsorg samarbejder med Østjyllands Politi for at oplyse om, hvordan du som borger undgår at blive bestjålet.



Kend tyven

- Du skal **ALDRIG** udlevere din pinkode, NemID eller andre lignende personfølsomme oplysninger - hverken i telefonen, på mail, sms, på links eller personligt.
- Din bankrådgiver eller andre myndigheder vil ikke møde op for at afhente dit kreditkort.
- Ringes du op af banken og er i tvivl, så bed vedkommende oplyse navn og afdeling. Læg på og ring selv til din banks hovednummer og spørg efter vedkommende. Ring aldrig op til et nummer, du får udleveret.

Vær opmærksom når du skifter fra NemID til MitID

Bliver du kontaktet på sms, e-mail eller via telefonopkald og tilbydes "hjælp" til opsætningen af dit MitID, er det svindlere, som vil franarre dig personlige oplysninger, så de kan bestjæle dig.

"Vi oplever en markant stigning i kontaktbedrageri i disse år, hvor især ældre er udsat."

Lasse Dyrberg, politikommissær, Østjyllands Politi

Vigtigt

- Din bank kontakter dig **KUN** via netbank eller e-Boks, når det er din tur til at overgå til MitID.
- **Ignorer** e-mails, opkald eller sms'er om skifte til MitID.
- Tag **aldrig** et billede af dit NemID-nøglekort og udlevér aldrig koderne til andre.
- Ring til din bank, hvis du er i tvivl om en henvendelse angående MitID.

5%

af danskere har oplevet misbrug af kredit- eller dankort.

3%

har direkte mistet penge som følge af identitetstyveri, falske e-mails eller fup-hjemmesider

9%

af danskere mellem 65-74 år, der har oplevet online identitetstyveri, falske e-mails eller bedrageriske hjemmesider inden for det seneste år, svarer, at de har tabt penge til IT-kriminelle

Kilde: Danmarks Statistik, 2019

Erstatning for NemID: MitID

Det er i udgangspunktet din bank, der giver dig besked, når du kan få MitID. Indtil da kan du bruge dit NemID. MitID bruges til præcis de samme ting som NemID. Du kan fx logge ind på offentlige hjemmesider som borger.dk og på mange private hjemmesider som netbank, og det kan bruges til at købe sikkert på nettet.

Både NemID og MitID er sikre løsninger, men MitID skal blive ved med at være sikker i mange år frem. De skærpede krav til sikkerheden i MitID betyder, at nogle brugere af NemID vil blive bedt om at opdatere deres ID-oplysninger i NemID. Der vil være en overgangsperiode, hvor du stadig skal bruge NemID nogle steder. Derfor skal du ikke smide dit nøglekort ud, før du har fået besked om, at du ikke længere skal have NemID.

→ **Læs mere:** <https://digst.dk/it-loesninger/mitid/>



Digital lægeattest

Når du skal forny dit kørekort og skal have lægeattest med, kan du nu udfylde din del af lægeattesten digitalt, inden du skal ned til lægen. Herefter udfylder lægen sin del af lægeattesten og sender det hele digitalt til Borgerservice. Du skal således ikke mere medbringe en fysisk lægeattest, når du fornyer dit kørekort.

Når du bestiller tid i Borgerservice i Aarhus Kommune til fornyelse af kørekort, vil du blive orienteret om, hvor du skal starte den digitale lægeattest op. Du skal kun medbringe lægeattest, hvis du er gruppe 2-kategorier (bus, lastbil, erhverv), eller hvis dit kørekort er tidsbegrænset af helbredsmæssige årsager.

Andreas Arendt
 Lokal oplevelsesmedarbejder
 tilknyttet 7 plejehjem i Område Nord

"Det vigtigste ved mit job er nærvær og øjenkontakt"

Selvom en beboer er meget dement og ikke kan tale mere, så kan vi stadig se hinanden i øjnene og røre hinanden. Og nogle gange kan vi også synge sammen, selvom vi ikke kan snakke.

Tekst og foto: Natasha Videbæk

Grundlæggende handler mit arbejde om at skabe liv på plejehjemmene. Dem, jeg møder på min vej, skal have oplevelsen af at være set, hørt og forstået den dag. Det er kerneopgaven.

Der er meget frie rammer for, hvad jeg laver med beboerne, så længe det giver livskvalitet og en god oplevelse. Derfor kan det også være meget forskelligt, hvad der sker fra uge til uge. Det er fantasi, der sætter grænserne.

Førhen sad jeg i en rigtig konsulentstilling. Jeg sad hele dagen foran en computer og tænkte ofte: "hvad fik jeg ud af i dag?". Jeg havde brug for et arbejde, der gav umiddelbar mening og skabte umiddelbar glæde – og det gør man som oplevelsesmedarbejder.

Vi har altid alle mulige projekter i gang, men jeg arbejder blandt andet med musik i form af sangcaféer. Musikken er meget inkluderende, fordi selv dem, der ikke kan sige noget, kan sidde og lytte

og blive stimulerede på den måde. Det er også fedt, når man kan trigge hukommelsen, og man kan se, at folk "vågner op". Der kommer lige pludselig nogle sjove historier frem, fordi man synger en eller anden sang, som de har hørt til deres bryllup eller da de var børn.

Nogle gange rykker jeg sangcaféerne udenfor. Det gør vi meget ud af, fordi selv på dage, hvor der er solskin, er det ikke sikkert, de ældre kommer ud, hvis ikke der sker noget udenfor. Derfor arrangerer vi ofte noget, der motiverer dem til at komme ud og mærke vinden i håret og dufte blomsterne. Det kan også være bålarrangement, hvor vi laver pandekager – jeg har virkelig haft nogle gode dage med bål og pandekager.

Det handler i bund og grund om at få skabt noget liv og noget livskvalitet for beboerne. Det er det, vi er der for. ■



Hvad er en oplevelsesmedarbejder?

Oplevelsesmedarbejdere er glædesspredere og tovholdere. Deres opgave består i at skabe liv og øget livskvalitet på plejehjemmene. Det gør de igennem en bred palette af arrangementer som bål, mad, sang, kreative projekter, historiefortællinger m.m., men også ved at samarbejde med det omgivende samfund, fx skoler, børnehaver, kor, musikere og frivillige.



Julekoncert

LYS I MØRKET

Julens traditionsrige oratorium genskrives, når Bachs velsignede bud får nye vinger at flyve på, og mesteren selv byder op til dans. Vi synger julen ind sammen med Peter Lodahl, Concert Clemens og Vokalensemblet GAIA.

Symfonisk Sal
Musikhuset Aarhus
9. december kl. 19.30
165-355 kr.

Aarhus
Symfoni
21/Orkester
/22



Nytårskoncerten

VILD MED DANSEN

Vi smider alle hæmninger og gør dansemusikkens forrygende satser levende på scenen – med hjælp fra Mads Vad og to blændende unge dansetalenter. Til tonerne af Lumbye, Strauss, Piazzolla, Offenbach og Khatchaturian hilses det nye år velkommen.

Symfonisk Sal
Musikhuset Aarhus
5. januar kl. 19.30
8. januar kl. 12.00 og 19.30
9. januar kl. 15.00
165-355 kr.

Aarhus
Symfoni
21/Orkester
/22

De blinde skal også ses

Majbritt, 70, er stærkt svagsynet. Hun laver selv mad, handler ind og går ture i Aarhus midtby, hvor hun bor. Men uden sit syn kan Majbritt kun finde de varer og gå de ruter, hun kender i forvejen. Det var indtil, hun fik Karin som ledsager.

Tekst: Natasha Videbæk

Majbritt har været synshandicappet i omkring seks år.

”Før jeg mødte Karin, har jeg trukket rigtig meget på mine venner og bekendte. Og så har jeg ladet være med at gøre en masse ting,” fortæller Majbritt

Siden april har Majbritt været en del af ledsagerordningen for blinde og stærkt svagsynede over 67 år. Det er herigennem, hun har fået Karin tilknyttet som ledsager.

”De sidste tre-fire år har jeg kun købt de varer, jeg vidste, hvor var. Jeg har virkelig trængt til noget fornyelse i mine madvaner,” siger Majbritt.

Derfor er hun og Karin ved at gennemgå de dagligvarebutikker, hvor Majbritt normalt handler.

Majbritt er også glad for at gå ture og komme ud i naturen, men har været begrænset af, at hun ikke længere selv kan tage bussen eller køre bil.

”Så Karin og jeg er kørt meget til stranden. Jeg har ikke været ved stranden i Danmark i flere år. Det er en sand befrielse at køre ud et andet sted og gå tur.”

Ud over at tage på stranden, har de plukket æbler på en frugtplantage, handlet hos Gartnergården i Skødstrup og gået tur ved bl.a. Hald Sø og Hobro. Når de ikke nyder den friske luft, er Karin blevet det sæt øjne, Majbritt mangler i hverdagen. Hun får nemlig mange breve, hun ikke selv kan læse.

”Jeg tager en stak papirer med i tasken, og så sidder vi og læser dem ved en bænk eller ved stranden. Ellers sidder vi bare og snakker,” fortæller Majbritt.

Nu hvor Karin kan hjælpe med den slags praktiske opgaver, kan Majbritt nyde tiden med sine venner, i stedet for at bede dem om tjenester.

”Jeg er dødtræt af, at når jeg har venner på besøg, så er det første jeg gør at hive en stak papirer

frem, som de lige skal kigge igennem. Så bruger vi alt vennetiden på det.”

Ledsagerordningen er tidsbegrænset til 2024, men Dansk Blindesamfund arbejder på, at ordningen skal blive permanent. Det håber Majbritt også på, da hun selv kan mærke, hvor stor en forskel, det har gjort i hendes liv.

”Når man er synshandicappet, får man jo ikke mindre brug for hjælp, når man er blevet pensionist. Tværtimod.” ■



Ledsageordning til blinde og stærkt svagsynede over 67 år

- Ledsagerordningen er en forsøgsordning, som strækker sig fra 2021-2024.
- Dansk Blindesamfund visiterer til ordningen.
- Læs mere og søg om ledsagelse på blind.dk/ ledsageordning eller ring til Dansk Blindesamfunds visitations-medarbejdere på telefon 69 16 16 58.

Fællesskaber og gode

Find dit lokalcenter...

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

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

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

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

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

8000 Aarhus C

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

8200 Aarhus N

- Lokalcenter Abildgården
- Lokalcenter Bjerggården
- Lokalcenter Skelager

8210 Aarhus V

- Lokalcenter Fuglebakken
- Hasle Lokalcenter
- Lokalcenter Toftegården

8220 Brabrand

- Lokalcenter Brabrand
- Lokalcenter Gellerup

8230 Åbyhøj

- Lokalcenter Åbygård

8240 Risskov

- Lokalcenter Vejlbj
- Lokalcenter Hørgården

8260 Viby J

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

8270 Højbjerg

- Lokalcenter Holme
- Lokalcenter Skåde

8310 Tranbjerg

- Lokalcenter Tranbjerg

8320 Mårslet

- Lokalcenter Kildevang

8330 Beder

- Lokalcenter Eskegården

8355 Solbjerg

- Lokalcenter Solbjerg

8361 Hasselager

- Lokalcenter Koltgården

8380 Trige

- Lokalcenter Bjørnshøj

8250 Egå

- Lokalcenter Skæring

8381 Tilst

- Kultur- og Sundhedscenter Havkær

8462 Harlev

- Lokalcenter Næshøj

8471 Sabro

- Sabro Lokalcenter

8520 Lystrup

- Lokalcenter Sønderkovhus

8530 Hjortshøj

- Lokalcenter Hjortshøj

8541 Skødstrup

- Lokalcenter Rosenbakken

SE MERE PÅ

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

oplevelser lokalt

Hvor skal jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

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

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

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

Frit valg



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

Pleje og praktisk hjælp

- Aarhus Kommune - 87 13 16 00
- www.aarhus.dk
- Sundplejen - 22 97 04 10
- www.sundplejen.dk
- Svane Pleje - 87 70 60 10
- www.svanepleje.dk
- Kærfuld - 53 37 68 80
www.kaerfuld.dk

Madservice

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

Indkøb

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

Tøjvask

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

Få hjælp og støtte til at leve dit eget liv



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

en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

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

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

Gode (læse)vaner

Anbefalinger
af litteratur



Bøger kan noget særligt. Her er fire gode grunde til at skifte skærmen ud med en bog ind imellem:

1 Ro og fordybelse

Hele dagen bliver vi blæst igennem af nyheder, information og underholdning. Mange oplever, at de har mistet evnen til koncentration og fordybelse. Men når du læser bøger – gerne papirbøger – vænner du langsomt hjernen til at arbejde uden afbrydelser igen. Og jo mere du koncentrerer dig, jo nemmere får du ved det. At læse kræver fokus, men det giver også fokus.

2 Nye perspektiver

At læse bøger giver dig muligheden for at leve mange flere liv end dit eget. Du lærer mennesker at kende, du ellers aldrig ville have mødt. Du kan rejse i tiden og høre de dødes stemmer eller leve i fremtiden i et par timer torsdag aften. At spejle sig i andre folks liv og udfordringer kan gøre det nemmere at se ting fra flere sider og forstå andre mennesker og måske også dig selv.

3 Du er ikke alene

De fleste kender til ensomhed, ind imellem eller ofte. Når vi tænder for skærmen, er vi også i en form for selskab. Men i bøgerne kan det føles som om, du kommer tættere på. Måske fordi de også viser os det indre liv. Bøger er hemmelige døre ind til andre menneskers tanker, følelser og hemmeligheder og selv om de mennesker er fiktive, kan de på mystisk vis få dig til at føle dig mindre alene.

4 Frisk luft og gode skridt

Tag litteraturen eller en god podcast i ørerne og kom ud og mærk den friske luft i lungerne, mens du får nogle gode skridt i benene. Det er næring til både krop og sjæl.



(2017) lydbog ved eReolen.
8 timer, 32 minutter



Litteratur i ørerne

Arv og Miljø af Vigdis Hjorth

Familieopgør. Barsk, rystende og velskrevet roman om fortielser, anklager og umulig forsoning.

Familien består af far, mor og fire nu voksne børn. Den ældste Bergliot (fortælleren) har brudt med sine forældre, og det samme har broren Bård. Bergliot har lidt kontakt med den ene af søstrene, som en dag fortæller hende, at forældrene har testamenteret deres to sommerhytter til de to yngste døtre. Det tager Bergliot ikke så tungt, men broren indleder en kamp for at få omstødt testamentet, og Bergliot og Bård får kontakt igen, nu sammen mod resten af familien.

Vigdis Hjorths roman er en meget indsigtfuld og ætsende fortælling om, hvad der kan ske i en familie og om, hvordan fortielser og tabuiserede emner præger en familie for altid. Det er en stærk historie, som det er svært ikke at blive berørt af.



36 sider



Læs højt for børnebørnene

Hjertet og flasken

af Oliver Jeffers (2017)

For at opleve ægte glæde og kærlighed, må man satse sig selv, hvilket indebærer at udsætte sit hjerte for både smerte og sorg. En betagende bog, der tilbyder en børnevenlig tilgang til store og svære emner for børn fra 4 år.

Vores hovedperson er en lille pige, hvis hoved er optaget af alle de spændende ting, der kan findes i denne verden, hvordan mennesker og dyr er skabt, om jorden er rund, og hvordan universet ser ud. Disse tanker deler hun med sin far eller bedstefar, når han sidder i sin store stol. Men en dag er stolen tom! Pigen beslutter at beskytte sit hjerte og putter det i en flaske, som hun hænger om halsen. Men uden sit hjerte, føler hun ikke noget mere. Hun glemmer stjernerne, alt det spændende omkring sig og sin store nysgerrighed. Hun har kun vægten af den tunge flaske om halsen. Kan hjertet mon nogensinde komme ud af flasken igen?



446 sider



Læs en biografi

Christian 2.

af Lars Bisgaard (2019)

Omfangsrig og spændende biografi kaster nyt lys over en af Danmarks mest berømte og berygtede konger og rydder op i de mange myter om ham.

Denne velskrevne biografi bygger bl.a. på et hidtil uudnyttet, omfangsrigt brevmateriale. Romanen nuancerer billedet af den omstridte konge, der i udlandet fik tilnavnene Nordens Nero og Christian Tyran, mens han i Danmark blev set på med mildere øjne. Du får en fornemmelse af, hvilket rige og hvilke politiske udfordringer, Christian arvede efter sin far, kong Hans. Bisgaard sætter desuden kongens liv ind i en større international sammenhæng. Han var kun konge i 10 år, men hvem var han egentlig? En stor renæssancefyrste eller en håbløs taber? Bisgaard tegner et billede af en på mange måder moderne fyrste. Fremskridtsvenlig, men også stædig og selvrådig. En konge, der overvurderede sig selv og katastrofalt undervurderede sine modstandere.



Podcast

- udvid din horisont

Søg på podcasts på www.aakb.dk og lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

Vi kan blandt andet anbefale "Vinterbader: en podcast om iskoldt velvære" af Klaus Slavensky (2021):

Redaktør og forfatter Klaus Slavensky, som har skrevet bogen "Vinterbader", causerer om vinterbadningens historie og skikke og taler vinterbadning med forfatterne Hanne-Vibeke Holst og Lone Kühlmann

Måske bliver du selv fristet til at hoppe i de kolde bølger?

Husk
at kigge ind på
eReolen efter
ny inspiration

Tilmeld dig nu på:
www.fof-aarhus.dk

Aftenskolen for alle

Tid til at mødes – tid til sammenhold

Du finder de bedste læringsfællesskaber hos os.

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

INDIVIDUELLE TILPASSEDE HVILESTOLE - I 25 ÅR

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning

SPAR 2000 KR.

På Plus hvilestole med unikt bæredygtigt dansk betræk "Cura & Chili"

(Tilbuddet gælder ikke elfunktioner)



MODEL CANTATE FRA KR. 13.900

STOLEBUSSEN
KOMMER
GRATIS I HELE
DANMARK

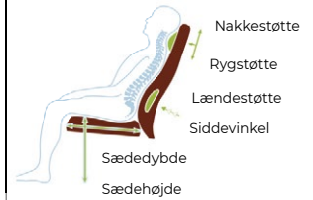
DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK

Hvilestol efter mål

At vi er specialister i hvilestole er ikke nogen hemmelighed. Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

Husk: Alle stole har rygregulering.

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



25 års erfaring • Dansk topkvalitet • 10 års træstelgaranti



MODEL NOBEL FRA KR. 14.995



MODEL PLUS FRA 17.110 KR
med indbygget fodhviler



MODEL PLUS FRA 15.550 KR
med drejefod



MODEL EDGE FRA 11.260 KR

HVILESTOLE FRA

7995,-

Se alle priserne på
farstrup-comfort.dk

Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard er i butikken hver onsdag kl. 15.30-17.30 eller efter aftale, hvor hun rådgiver i siddekomfort.

BETAL OVER 60 MD.

Rente 0,-
Gebyr 0,-



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



MODEL PLUS MULTI
FRA 29.995 KR
med elektrisk sædeløft og fodhviler

FARSTRUP COMFORT CENTER

farstrup-comfort.dk

Fleksibel hjemmehjælp



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

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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

