

VITAL

Februar 2023

Tema
**Det vi gi'r
videre**

Klima & bæredygtighed

Anne Hjernøe

“Alle burde have en teenager i huset til lige at ruske en igennem en gang imellem”

Opskrift

De bedste gulerødder

Klima på tallerkenen
side 26

Op på cyklen
side 30

Test din viden
side 43

Lokalt skraldeteam
side 46



F@F AA RHUS

Bliv klogere på verden omkring dig – tag med til foredrag

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

Lykke Friis | Jerk Langer | Susanne Møberg | Svend Brinkmann
Jytte Vikkelsøe | Rune Lykkeberg | Kjeld Fredens m. fl.



8612 2955 | www.fof-aarhus.dk

Scan koden og læs mere

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 standard-ydelse. 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.



Min grønne klima-glorie

knæp så

På mit teenageværelse hang der Greenpeace-plakater på væggene, og i syvende klasse skrev jeg en (aaalt for lang, syntes min dansklærer) stil om den truede Amazonas regnskov. Det var i 1980'erne og 90'erne. Hvis vi havde kødfri dage, var det fordi, kød var dyrt for pengepungen. Fryseposerne blev genbrugt for at spare, ikke på plastikken, men på pengene.

I dag lever vi i et køb-og-smid-væk-samfund. Vi vil have nyt, og mange har også råd til det. Men de senere år er vi blevet opmærksomme på bagsiden af de materielle goder, og klima og bæredygtighed er kommet på dagsordenen. Genbrug er blevet moderne og kødfri dage normalt.

I denne udgave af Vital kan du læse det bramfri og inspirerende portræt af Anne Hjernø. For hende er klima og bæredygtighed en naturlig del af hverdagen, som er fyldt med dilemmaer. Hvad er fx mest værd - en tur til Paris eller en oksemørbrad? Og hvordan er det lige med CO₂-regnskabet, når man flyver verden rundt og laver tv? Kan det kompenseres ved at sætte spot på vigtige samfundsemner i programmerne? Læs med på side 12.

Mød også en yderst engageret mand, som kæmper for verdensmålene helt lokalt i Tranbjerg og en flok mindst lige så engagerede gør-det-selv typer på Folkehuset i Beder, der tager ud med deres REUSE Repair vogn og fikser alt fra aldrende køkkenmaskiner til træmus af kasserede kommodeben. Se side 22 og 36.

Og så er der god grund til at runde køkkenet, for med både en opskrift personligt fra Anne Hjernø til jer Vitallæsere og en inspirerende interviewsamtale mellem to generationer om mad og bæredygtighed, er der masser af guf at tage for sig af. Se side 26.

Hvad angår mit eget CO₂-regnskab, så stopper jeg strømper og syr kjoler til mine børn af gamle genbrugsduge, og så er vi i familien ved at planlægge en stor tur til USA - med fly. Den tur kan vi jo så passende tage iført stoppede strømper og hjemmesyede genbrugskjoler, mens vi tænker over dilemmaerne i det!

Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Find flere historier på vital.dk



Psst...

Bliv klogere på nogle af de mange myter og fordomme der er, når vi taler bæredygtighed og klima på side 40.



Foto: Claus Spodin

Redaktør

Jannie Lindberg Sundgaard

slja@aarhus.dk

VITAL

Redaktion

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

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

Henvendelse om annoncer
Liselotte Rask Stounberg, tlf: 43 24 53 11,
mail: lrs@bording.dk

Om magasinet

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

Bestil/afbestil magasinet

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

Vital

Tryk: Bording A/S
Oplag: 61.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen



5041 0767



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



Scan en QR-kode:

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

ANDET GODT

- 04 Leder
- 05 Indholdsfortegnelse
- 07 Vær med...
- 08 **Budde og borgerne:**
Vi har brug for hinanden
- 39 Folkehusene
- 44 Borgerservice
- 48 Spørg DokkX
- 49 **Teknologi til din hverdag:**
Hjemlig velfærdsteknologi
- 50 **Kurt kommer forbi...**
En af luftens helte
- 56 **Bibliotekerne anbefaler:**
Hvad er grøn lykke?



Anne Hjernøe
"Vi er jo alle sammen
nogle kæmpe fjolser, som
er ved at ødelægge både
jorden og klimaet."

side 12

TEMA

Det vi gi'r videre - klima og bæredygtighed

- 10 **Tema:** Det vi gi'r videre
- klima og bæredygtighed
- 12 **Portræt:** Anne Hjernøe
Bæredygtighed er et dilemma i
mit job
- 16 **Opskrift:** De bedste gulerødder
- 22 **Verdensmål i Tranbjerg:**
Vi har taget fat i et lille hjørne
- 25 En del af løsningen
- 26 **Mad:** Når klima kommer på
tallerkenen
- 28 **Mad:** Linsner hitter på plejehjem
- 30 **Transport:** Jeg kombinerer
transport og sundhed
- 32 **Klumme:** Der er håb forude
- 36 **Genbrug:** Genbrug og upcycling
i Folkehusene
- 40 **Myter og fordomme:** Danmark
er da et grønt foregangsland...
eller er vi?
- 43 **Klip ud:** Test din viden
- 46 Danny og Brian holder
nærmiljøet rent



Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere i Danmark



Find os også på
Facebook!

En tandprotese er aldrig bare en tandprotese!

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

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

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

Finansiering tilbydes – uden renter og gebyrer.



Klinikken på Trøjborg er lettilgængelig for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Slip for det
ubehagelige
aftryk ...

– vi er gået digitalt!

BØRSEN.
GAZELLE 2016-2020

RixTANDteknik

AARHUS C: Frederiksgade 74, Telefon 86 19 94 88

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

Vær med..

Er du til træ og metal?

Kom og vær med i værkstedsfællesskabet. Du kan bruge værkstedet til egne opgaver/projekter, fx reparation af den gamle havebænk eller svejsning af lystestage - eneste krav er, at du har lyst til fællesskabet. Der er en tovholder på det enkelte hold ud fra princippet hjælp til selvhjælp. Værktøjsmaskiner, arbejdsborde og gængse håndværktøj er til rådighed. Brug af og evt. køb af egne nye materialer til projekter betales af den enkelte deltager.

- **Hvor?**
Værkstedet Østergade, Aarhus C
- **Hvornår?**
Torsdage i ulige uger kl. 15.00 - 19.00
(der arbejdes på at starte hold op lørdage i lige uger fra kl. 10.00 - 14.00)
- **Hvem?**
Op til otte personer pr. hold.
- **Tilmelding?**
Der er løbende tilmelding på www.aeldresagen.dk/aarhus eller på kontoret i Vester Allé 8.
- **Pris?**
50 kr. i tilmeldingsgebyr + tegning af medlemskab af værkstederne på 100 kr. pr. kalenderår.
- **Kontakt?**
Eigil Ege tlf. 21 42 78 01



Kan du li' at danse?

Så kom og vær med, når tre foreninger på skift spiller op til dans med levende musik hver tirsdag. Dørene åbnes klokken 18.00 og musikken spiller fra kl. 19.00 - 23.00. Kl. 20.30 er der pause, hvor der serveres to stykker pålægsbrød og kaffe eller te.

- **Hvor?**
Skovvangsvej 127
(skråt overfor Skovvangsskolen)
- **Pris?**
Årsmedlemskab koster 30 kr. pr. forening og adgang koster 70 kr. hver gang. Du kan også komme til dans første lørdag i måneden i Seniorcaféen. Man begynder med spisning, som skal bestilles på sms.
- **Mere info?**
www.seniorcafeen.dk samt www.kulturklubben-bernhardt.dk, som i årets løb også kan invitere til dansearrangementer.

Vil du være med i havefællesskabet?

Fat havehandskerne og vær med til at skabe din drømmehave i fællesskab med andre haveelskere i jeres nye "havefamilie". Foreningen Samværd står bag haverne, og målet er at skabe fællesskaber på tværs af generationer med glæden ved havearbejdet som fælles interesse.

- **Hvem?**
Ældre og børnefamilier uden have, men med lyst til en have i fællesskab.
- **Hvornår?**
Projektet forventes at starte op i januar 2023. Tilmeld dig nu.
- **Kontakt?**
Amalie Eising Bentholt, Foreningen Samværd, tlf.: 2818 0030 / ab@foreningensamvaerd.dk





Vi brænder for hinanden

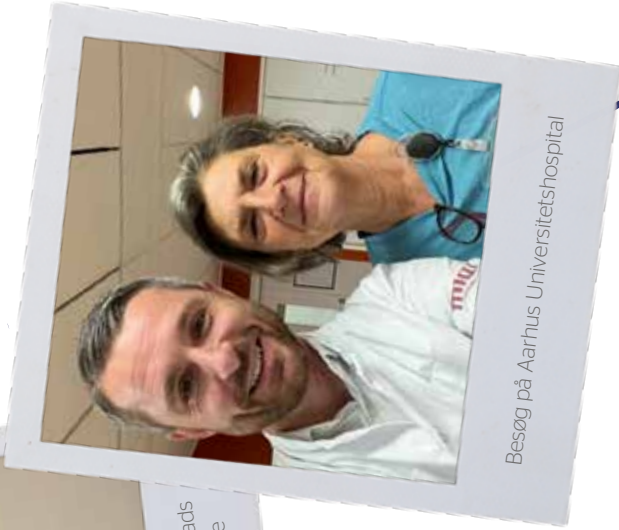
Vi er godt i gang med det nye år, og er der noget, jeg tager med mig fra det forgangne, så er det bevidstheden om alt det, vi får ud af at være sammen. At vi finder hinanden i fællesskaber og samarbejder, hvad end det er til fællesspisninger på et folkehus, samarbejdet mellem hospital, kommune og patientforeninger eller hos sosu-elever i praktik.

En forblæst og mørk aften deltog jeg i en stor fællesmiddag på Folkehus Ankersgade sammen med ca. 200 andre. Middagen var en del af Danmark Spiser Sammen, og rigtig mange frivillige var mødt op for at bidrage til en hyggelig aften for alle. Vi sad ved langborde og hvert bord havde en måltidsvært, som bød velkommen og viste nyttilkomne på plads. Jeg kom alene og var lidt i tvivl om, hvor jeg lige skulle sætte mig. Pludselig kaldte tre kvinder mig hen til deres bord: "Vil du ikke sidde her sammen med os?" Det varmede, for når man står der alene, kan man godt føle sig lidt blottet og sårbar. De tre kvinder var alle over 80 år og havde været veninder længe, men aldersforskellen mellem dem og mig havde ingen betydning der. De havde tidligere deltaget i fællesspisningen og var begejstrede for muligheden for god mad til en god pris og ikke mindst at nyde den i godt selskab.

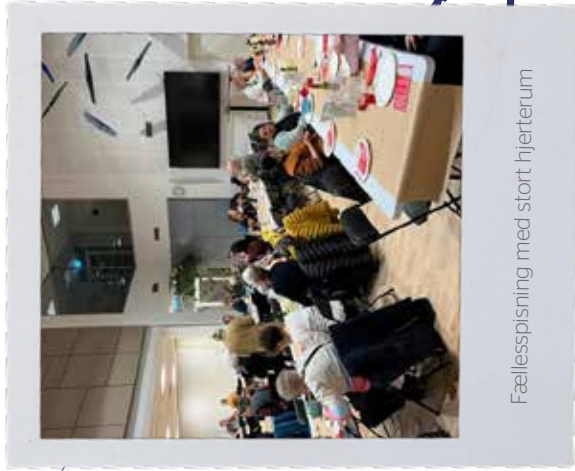
Så har jeg også haft fornøjelsen af at følge i en flok SOSU-elevers fodspor i deres praktik på et plejehjem. En halv dag var jeg fluen på væggen, hvor jeg fulgtes med eleverne rundt. De havde et tæt



"Guldrummet" er et sted med plads til ris og ros af dagens arbejde



Besøg på Aarhus Universitetshospital



Fællesspisning med stort hjerterum



samarbejde både med hinanden, men også med deres praktikvejledere. Deres faglige fokus var skarpt og borgerne, de besøgte, var glade for dem: "De kommer med sådan en energi og nye ideer." Dagen sluttede med, at jeg blev inviteret med ind i "guldrummet." Et lokale med plads til at komme med ris og ros til hinanden oven på dagens arbejde, hvor sparring og vidensdeling var i fokus. Jeg følte mig meget beriget - og kloge, da jeg tog hjem den dag.

Netop det med at mødes om noget fælles er også noget, som fylder hos de lokale patientforeninger. Sammen har vi drøftet ideer og muligheder for mere samarbejde på tværs af foreningerne fx i form af et fælles Patientforeningshus.

Flere foreninger beskriver, at de har svært ved at samle frivillige kræfter nok til at sætte gang i gode aktiviteter, men ved at samarbejde om fx fælles foredrag med fokus på fælles temaer som kost, søvn, smerter mv. så kunne de tilbyde medlemmerne flere relevante tilbud. Det er virkelig nogle interessante ideer, synes jeg.

Sundhed og Omsorg samarbejder tæt med Aarhus Universitetshospital bl.a. omkring indlæggelse og udskrivelse, så borgerne mærker en rød tråd ved overgangen fra hospital til kommune. Sammen har vi fokus

på, at hospitalet får vigtige oplysninger om patienten ved indlæggelsen, og at hospitalet ved udskrivelsen giver vigtige informationer til social- og sundhedspersonalet, hvis de skal følge op på behandling, pleje, sygepleje og genoptræning, når borgeren kommer hjem. Oplysningerne skal gerne sendes elektronisk, så vi undgår ekstra tid ved, at der skal ringes op til hospitalsafdelingen eller det team i kommunen, der kender borgeren.

Det forgange år har jeg mødt mange Vital læsere, og jeg glæder mig meget til at komme ud og møde endnu flere i 2023. Har du en ide eller et emne, vi kunne tage op enten her på siderne eller ved et besøg et sted, så skriv endelig til mig på mail: raadmanden@mso.aarhus.dk

Lad os sammen sætte endnu mere fokus på fællesskaber i 2023 - både når livet er godt, og når det slår knuder.

De bedste hilsner

Christian
Sundhedsrådmænd

12

Portræt
Anne Hjernøe

22

Verdensmål



Transport

30



26

Mad



36

Genbrug



32

Klumme



Det vi gir' videre

Er vi virkelig så grønne i Danmark, som vi går rundt og tror? Det kan være en kende uoverskueligt og svært at identificere sig med klima og bæredygtighedens mange facetter. Vital forsøger med dette tema at hive det hele lidt ned i øjenhøjde og se på, hvad vi hver især gør og kan gøre i hverdagen for at passe på vores fælles jord. Hvad er det i bund og grund, vi ønsker at give videre til de næste generationer?

Lokalt skraldeteam

46



40

Myter og fordomme

Vidste du at...

Omkring halvdelen af danske familiers klimabelastning ligger udenfor landets grænser og tælles ikke med i den officielle danske opgørelse over klimabelastning?





Anne Hjernøe

Bæredygtighed er et dilemma i mit job

Hvordan arbejder man bæredygtigt, når en del af jobbet er at flyve verden rundt? For kokebogsforfatter og tv-vært Anne Hjernøe er et sundt og bæredygtigt liv et stort - og dilemmafyldt - ønske. Men som hun siger: "Man må veje for og imod og gøre det bedste, man kan."

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard

Foto Michael Drost-Hansen

Det massive klimaaftryk, vi sætter, når vi rejser rundt i verden og laver tv, eller når jeg kører Danmark tyndt i bil for at holde foredrag, irriterer mig grænseløst. Mit arbejde er jo håbløst ift. bæredygtighed i den sammenhæng."

Anne Hjernøe holder ikke hånden over sig selv, når snakken falder på bæredygtighed og klima. Ingen tvivl om, at hendes ønske om at leve bæredygtigt og klimarigtigt" er reelt, men hun erkender også blankt, at det er svært at gøre det "rigtige," og fyldt af kompromiser.

Menneskelig forståelse

Som ung boede Anne Hjernøe bl. a. i Costa Rica nogle år, og rejserne

ud i verden har altid været en del af hendes liv. Hun bruger dem til at formidle viden om andre mennesker, kulturer, perspektiver og måder at leve på. For det er på den måde, vi bedre forstår verden og hinanden.

"På et tidspunkt var der en, som skrev til mig, at hun ikke havde lyst til at følge mig længere på Instagram, når jeg fløj så meget rundt i verden og lavede tv. Det står hende jo frit for, og jeg forstår godt hendes pointe, men det er mere nuanceret end som så. For vi må aldrig stoppe med at rejse ud i verden og forholde os til andre kulturer, vi må aldrig lukke os om os selv, så går det galt, det har vi set alt for tydeligt gennem historien. Vi er nødt til at være åbne og



“Vi har vitterligt brug for nogen til at formidle, at verden er et fantastisk sted at være.”



nysgerrige overfor hinanden og få nye perspektiver og input.”

“Det giver en øget bevidsthed, at man kommer ud og oplever ting, man ellers ikke ville se herhjemme. Da vi lavede Anne og Anders i Mellemøsten (DR program red. Anne og Anders i Mellemøsten: Sæson 1 – Jordan | DRTV), var vi i en kæmpe flygtningelejr i Jordan. Vi besøgte en familie på fem, som boede i en container. Bagved lå der en kæmpe bræmme af affald. På grund af den kraftige blæst, fløj alt affald op og lagde sig som et bjerg. Vi var der en hel dag. Jeg lavede mad i et interims-køkken, og lige ved siden af var hullet i jorden til toiletbrug, hvor der bare lå et stykke pap over. Og så efter otte timer i lejren hoppede vi ind i bilen og kørte til vores hotel med værelser så store som hele familiens container, hvor de har boet i årevis og sandsynligvis stadig bor. Det er godt nok med til at sætte tingene i perspektiv og gang i tankerne om, hvordan vi behandler andre mennesker. Folk var rædselsslagne på vores vegne, da vi skulle lave det program, til gengæld var der ingen, som var bekymrede, da vi rejste til USA, og derovre er der skyderier på skoler, og hvad ved jeg, hver dag. Det var i virkeligheden der, vi skulle have været bange.”

Hvad enten det er i selskab med Anders Agger, på kurser på Mallorca, gennem siderne i hendes populære kogebøger eller til foredrag i den lokale gymnastiksal, så går vidensformidling og mad hånd i hånd. For der er meget mere på spil end stegte ris med tilbehør, når Anne Hjernø laver mad i en jordansk flygtningelejr.

“Vi vil gerne vise helheden i vores programmer. En kombination af fascinationen og identifikationen. For i bund og grund er vi mennesker slet ikke så forskellige. Vi vil alle sammen gerne have fred på jorden, et hjem, sundhed og tryghed for vores børn. Vi er godt klar over, at med vores programmer, så lokker





“Alle burde have en teenager i huset til lige at ruske en igennem en gang imellem.”



↓

vi mange mennesker ud på eventyr, og det gør det jo næsten endnu værre, men det tilføjer forhåbentlig også en kulturforståelse, som er så vigtig.”

Madgenbrug

Og når vi nu er ved maden, som er så stor en del af den kendte kogebogsforfatters liv, så er det jo oplagt at få lidt tips og tricks med på vejen til køkkenet derhjemme. Det er nok de færreste, som bryder sig om at smide mad ud, men hvad nu hvis man ikke lige er til fiskefrikadeller to aftener i streg? Eller kun er én person i husholdningen – det er ikke altid let at finde opskrifter med den mængde. Anne Hjernø har fundet en måde at komme det i møde:

“Jeg er ikke ret god til at spise den samme aftensmad to dage i træk, men jeg er rigtig god til at spise aftensmad til morgenmad eller frokost. Jeg spiser alligevel altid en eller anden form for æg, grøntsager eller kød til morgen, fx sammen med noget hytteost. Så det er noget med at bruge delelementerne fra aftensmaden i nye måltider. Så kigger jeg altid efter, hvad vi har i køleskabet, inden jeg handler. Det er mange år siden, jeg har smidt noget ud, fordi det var blevet for gammelt. Vi skal blive

langt bedre til at bruge den mad, vi har. 1/3 af verdens samlede fødevarereproduktion bliver smidt ud, og samtidig dør seks millioner børn på verdensplan af sultrelaterede sygdomme årligt. Det kan vi jo ikke forsvare. Heldigvis synes jeg, at der kommer mere og mere fokus på det.”

“I de sidste fire kogebøger jeg har lavet, har opskrifterne været beregnet til én person. Men det kræver så, at der også er opskrifter, som bruger de rester, der ofte bliver til overs. Fx når du kun skal bruge et lille stykke blomkål i en ret, hvad så med resten? Madplaner er en stor hjælp til at undgå madspild og efterhånden en fast del af de fleste kogebøger. Som ekstra bonus ud over ikke at smide mad ud er det også langt bedre for husholdningsbudgettet.”

Grønne fingre

Hvis du nu tænker, at en kvinde som Anne Hjernø da bestemt må have en stor køkkenhave med alle mulige lækre friske sæsonkoordinerede råvarer, så tager du fejl. Villahave er der til huset i Åbyhøj, men...

“Vi har skam en have – til at sidde og drikke hvidvin i,” griner Anne Hjernø og fortsætter:

“Gennem flere år forsøgte vi at etablere en rigtig køkkenhave, men dels ligger meget af vores have i skygge af nogle store træer, og så må vi også bare erkende, at det med at prioritere den pasning en god køkkenhave kræver, det bliver aldrig os. Til gengæld har vi haft vild have i 28 år nu. Vi har de mærkeligste svampe, blomster og planter. Et egern, rigt fugleliv og sågar en ræv, der kommer forbi. Alt det i en villahave i Åbyhøj. Det er da fantastisk.”

I stedet for handler Anne Hjernø næsten hver lørdag frugt og grønt på Ingerslevs marked. En fast tradition, som hun har med sig fra barnsben og nu har givet videre til sin 20-årige datter.

“Så pakker min datter og jeg stofposerne og tager en runde på markedet. Vi får en kop kaffe og slutter turen af i Jægergårdsgade og Ren Kost. Det er noget med at lave en rutine og tradition for de her ting, som både er sunde, gør dig glad og klimavenlige. Min datter er lige så meget primus motor på at komme afsted på torvet som jeg, fordi det er blevet en ting, vi gør sammen og hygger os med. Og det er netop sådan noget, som jeg gerne vil give videre til de kommende generationer. Da jeg voksede op,



Anne Hjernøe

- 53 år, opvokset i Aarhus og bor i Åbyhøj.
- Gift med Jens Folmer, som hun har datteren Camille med samt to voksne bonusbørn.
- Uddannet indenfor socialpædagogik, journalistik og kommunikation.
- Kogebogsforfatter, tv-kok, fødevareudvikler og rådgiver indenfor fødevarerbranchen.
- Holder foredrag og kurser i ind- og udland om væggtab, sundhed, mad og kulturforståelse.



tog vi altid til Ajstrup og plukkede jordbær og ærter. Vi høstede æbler i æbleplantager og havde æblekasser stående på terrassen om vinteren. Det var megahygge, og noget vi havde sammen.”

“Jeg plejer at sige, at alle burde have en teenager i huset til lige at ruske en igennem en gang imellem. De stiller spørgsmål ved tingene på en anden måde, end vi “voksne” gør. Mange af de unge, jeg møder, er enormt opmærk-

somme på både klimaet og bæredygtighed. Vi kan virkelig lære meget af dem. Det er vores datter, som har fået indført bivokspapir og de små stofposer til grønt fra torvet i stedet for plastikposer.”

Spis efter sæson

Tomater uden smag, jordbær uden farve og slatne asparges, det er noget af det, man høster, hvis man spiser uden for sæson. Samtidig er det også både dyrt og usundt.

Derfor...

“Vi spiser meget efter sæson. Det gør vi selvfølgelig qua mit arbejde, men også fordi det kan betale sig på alle punkter. Sundhedsmyndighederne vil jo gerne have, at vi spiser varieret og den bedste måde, vi kan gøre det på, er ved at følge sæsonen. Det betyder, at du skal lade salater og tomater fare om vinteren, og så skal der kål og rodfrugter til. Det er god ræson, at ting i sæson er sundest. De er fyldt med vitaminer



Opskrift

De bedste gulerødder

med valnøddetopping

800 g gulerødder

2-3 spsk. koldpresset jomfruolivenolie

Friskkværnet sort peber

150 g valnødder

4 fed hvidløg

Hakkede krydderurter efter smag, fx citronmelisse, persille, basilikum el. lign.

Fintrevet citronskal og lidt saft af 1 citron

Flagesalt



1. Skræl gulerødderne og skær dem i stave.
2. Varm olien op på en pande og steg gulerødderne i 4-5 minutter, til de begynder at tage farve, men stadig har bid.
3. Kom gulerødderne på et fad.
4. Kom derefter de hakkede valnødder, hakket hvidløg, hakkede krydderurter, citronskal og citronsaft på panden og steg det i 3-4 minutter, tilsæt en smule ekstra olie om nødvendigt.
5. Krydr med salt og fordel blandingen over gulerødderne.



Køkken tips

Hav poser med plantestykker i køkkenskuffen. De skal bare lægges i blød i nogle minutter, og derefter drænes, og de fungerer lige så godt som skært kylling i en middagsret. De er lavet af ærteprotein, og jeg køber dem i et almindeligt supermarked.

Er du ikke til samme menu to dage i streg? Brug delelementerne fra aftensmaden i nye måltider fx til morgen eller frokost sammen med ost og brød. På den måde undgår du madspild.





og mineraler, de er billigst, og så smager de også bare bedre.”

“Den anden dag købte jeg grønne asparges, fordi jeg skulle tage billeder til en kogebog. De var jo en katastrofe. Man kan ikke se det på billederne, fordi jeg fik dem vendt, så de så mest lækre ud, men de kommer jo aldrig til at smage som de danske, når de er i sæson. Det der med at have fornøjelsen ved at glæde sig til, at sæsonen kommer igen, det er jo eminent.”

Genbrug er god brug

Som barn var Anne Hjernøe sådan en, der skilte tingene ad, hvis de gik i stykker og reparerede dem. Det gør hun ikke helt så meget i længere, men hun besøger flittigt genbrugsbutikker og finder både tøj, stel og andre gode skatte.

“Som ung boede jeg nærmest i en genbrugsbutik. Så kommer der en periode, hvor man begynder at tjene sine egne penge og har mere at købe for, men nu er jeg tilbage i genbrugsbutikkerne. Jeg køber også tøj i genbrug, fx er jeg forelsket i farven rød, men hvis du følger en modesæson, så er der tidspunkter, hvor du ikke kan få det, men så kan du gå i genbrugsbutikker. Her findes alle farver lige meget hvilken sæson, det er. Og jeg er altså bedøvende ligeglad med, hvad modebranchen synes, jeg skal gå i. Der bliver produceret uhyggelige mængder tøj derude, og noget af det hænger i genbrugsbutikkerne til en brøkdel af prisen.”

“Jeg går også efter genbrugsstel, som jeg bruger på billederne i mine kogebøger, det giver et naturligt flow og mulighed for at skifte ud. Så går jeg hen i min lokale genbrugsbutik i Åbyhøj og afleverer noget fra sidste bog, og så kan de sælge det og tjene penge på det til velgørenhed, og jeg kan købe noget andet genbrugt.”

“Noget af det eneste, jeg aldrig køber i genbrug, er bøger. Jeg læser

rigtig meget og vil gerne støtte mine forfatterkolleger, og det gør jeg bedst ved at købe deres bøger fra ny. Til gengæld ryger mange af mine læste bøger så i cirkulation hos venner og familie. Om sommeren stiller vi en lille bogbod op ude på villavejen, og så kan man tage en bog, hvis man kommer forbi. Det er så hyggeligt at tænke på, at bøgerne kommer i omløb og glæder andre. Jeg ved godt, at man var ved at aflive bogen på et tidspunkt, men det kommer ikke til at ske. Man kan jo se, hvor begejstrede folk er for bøger. Der er en sanselighed omkring det, og man har hverken brug for strøm eller opladning for at kunne læse en bog.”

“Vi er jo alle sammen nogle kæmpe fjolser, som er ved at ødelægge både jorden og klimaet.”

“Jeg har det sådan, at jeg bruger mine ting, til de er slidt op eller sender dem i omløb hos andre. Jeg har ikke brug for at have det sidste nye. Vi skal blive meget bedre til den cirkulære økonomi. Der findes så mange ting, som vi ikke har brug for, og så mange ting, vi har i forvejen derhjemme, hvis vi kigger efter inden, vi køber nyt. Vi skal blive bedre til at genbruge, og når vi køber nyt, købe i kvalitet, som holder længe.”

Vidste du at...

Kødforbruget er steget meget? Vi spiser ca. et kilo kød om ugen som dansker. Det er meget mere end verdensgennemsnittet og mere end gennemsnittet på EU-plan.

Velkommen til Mars

Man siger, at en oksemørbrad koster det sammen på CO₂-regnskab som en flyvetur til Paris. Anne Hjernøe er ikke i tvivl om, hvad hun ville vælge: Pariserturen, for hun er faktisk ikke særlig vild med oksemørbrad, men samtidig er hun også bevidst om, hvad sådan en flyvetur betyder i klimaregnskabet.

“Der er ikke et skema, du kan vinge af, for der er hele tiden for og imod. Jeg har stor respekt for dem, som går all in og siger: “Så bliver jeg hjemme,” men de fleste har det jo nok sådan, tror jeg, at vi gerne vil gøre det rigtige lige indtil, der kommer en med en flybillet til Maldiverne og siger: “Vil du herved med alt betalt?” Så siger man nok: Så skærer jeg lige ned på oksekød et halvt års tid, og så tager jeg imod den flybillet. Det er noget med at være tro imod sig selv og mod “the greater good” - det store hele.”

“Jeg er enig i, at vi skal minimere vores flytrafik. Vi så jo under corona, hvordan det pludselig kunne lade sig gøre at holde møder og arbejde online. Det man så også skal huske i den sammenhæng er, at hver gang vi logger på, så står der en gigantisk server et eller andet sted i Indien og fiser enorme mængde CO₂ ud pga. den data, vi bruger. Så det er ikke uden dilemmaer.”



Tre hurtige...

Q Kan du stoppe en strømpe?

Egentlig godt spørgsmål. Jeg tænkte på det forleden dag, hvor jeg igen smed strømper ud, der var gået hul i. Jeg synes jo, jeg burde gøre det, men det, der kan være irriterende ved at stoppe strømper er, at der kommer den der fold på dem medmindre, man er meget dygtig til det. Og da jeg går enormt meget, vil det virkelig kunne give vabler.

Q Bil eller ben?

Vi har smidt dieselbilen ud og skiftet til benzinbil. Jeg kommer ikke til at få en elbil lige nu, fordi jeg ligger og kører rundt til foredrag over hele landet, og tanken om at skulle stå på en tankstation kl. 23.30 i mørke og vente på, at min bil lader, det kommer bare ikke til at ske, før batterilevetiden er blevet bedre. Men vi er blevet meget bevidste om kun at bruge bilen, når det er strengt nødvendigt og i stedet cykle eller gå rundt. Jeg går rigtig meget. Det tager 23 minutter at gå fra Åbyhøj, hvor vi bor og til Aarhus midtby. Og ved at lade bilen stå får jeg også lidt ekstra gratis motion ind i hverdagen.

Q Kød eller kartofler?

Vores 20-årige datter er vegetar, og det har givet mig et skub ud i at tænke anderledes i køkkenet, og det holder jeg uden tvivl fast i også, når hun flytter hjemmefra. Det er blevet en naturlig del af min madlavning og kogebøger. Vi tænker langt mere over grønne alternativer i maden, hvilket jo er sundt i sig selv.



Ny salatbog

Til maj udkommer Anne Hjernøe med en salatbog med 100 nye opskrifter på gode sunde salater, samt lækre brød, dips & dressinger. Det vil være salater, som henvender sig til alle dem, der spiser fisk, kød og vegetarisk.

“Vi er alle sammen nogle kæmpe fjolser, som er ved at ødelægge jorden og klimaet. Der er brug for, at nogle mennesker fra de højeste instanser i verden sætter sig sammen og finder ud af nogle regler for, hvordan vi i fællesskab løser det her. Men det er der ingen der tør, for politikerne er så bange for at gå ud med markante holdninger og miste vælgere. Det har jeg så lidt respekt for. Indtil da bliver folk bare ved med at leve, som de altid har gjort med justeringer hist og her.”

“Hvis der er en ting, som virkelig pisser mig af, så er det, at man begynder at snakke om at bygge på Mars. At bruge så mange midler på at bygge huse til mennesker et sted, hvor mennesker ikke skal

være, og hvor mennesker ikke har lyst til at være. Hvorfor er det, at man er så ufattelig dum? Hvorfor tager man ikke alle de ubegribeligt mange penge og prøver at redde jorden i stedet? Vi har den mest vidunderlige, magiske planet, og så vil man til at bruge penge på at bygge på Mars! Det kommer jeg aldrig til at forstå, og jeg må faktisk sige, at der synes jeg godt nok, der er nogle, som sidder med hovedet oppe et helt forkert sted!” ■



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

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

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

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

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**

INDIVIDUELT TILPASSEDE HVILESTOLE - I 27 ÅR

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning



MODEL CANTATE
FRA 16.250,-



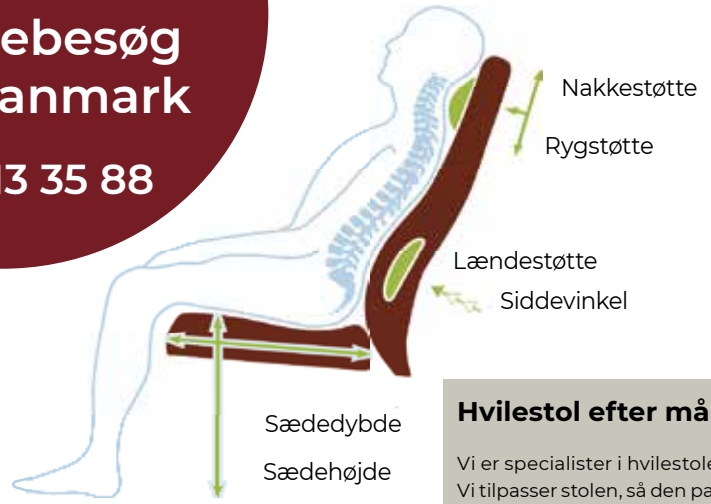
MODEL PLUS
FRA 12.375,-

Kontakt
Stolebussen
for gratis
hjemmebesøg
i hele Danmark

Tlf: 86 13 35 88



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



Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard træffes i butikken hver onsdag 15.30-17.30 eller efter nærmere aftale, hvor hun rådgiver i optimal siddekomfort.

Hvilestol efter mål

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

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

HVILESTOLE FRA

8.495,-

Se alle priserne på
farstrup-comfort.dk

DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK 



Videregives til danske genbrugsbutikker

BYT TIL NYT

**VI GIVER
2.000,-**

FOR DIN GAMLE STOL

(Tilbuddet gælder ved køb for min. 10.000,- og gælder ikke allerede nedsatte varer)

STOLEBUSSEN

Individuelle tilpassede hvilestole



FARSTRUP COMFORT CENTER

Silkeborgvej 39 • Hjørnemarkaden • Aarhus C • Tlf. 86 13 35 88 • Mandag - fredag 10.30 - 17.30 • Lørdag kl. 10 - 14 farstrup-comfort.dk

RING & BESTIL DET NYE KATALOG

TLF: 8746 4500

VI ER HER
OGSÅ I 2023



VERDENSMÅL I TRANBJERG:

Vi har taget fat i et lille hjørne

Tranbjerg Bibliotek har gjort sig til et værdifuldt samlingspunkt for lokalsamfundet gennem seniorprojektet "Sammen om Verdensmål". Her bliver globale mål til lokal handling, hvor frivillige ildsjæle som Bo Nordby skaber positive forandringer for både Jorden, lokalområdet og sig selv.

Tekst og foto Kasper Fryd Kristensen og Karen Bjerregaard



BÆREDYGTIGE BYER
OG LOKALSAMFUND

11

→ Læs mere om projektet og få inspiration til at tage handling i dit lokalområde på www.sammenomverdensmaal.dk eller kontakt Bo Nordby på bo.nordby@outlook.dk



Sammen om Verdensmål

... er et landsdækkende seniorprojekt, der styrker lokale fællesskaber og FN's 17 Verdensmål med afsæt i bibliotekerne og det lokale engagement. Tranbjerg Bibliotek var et af de syv pilotbiblioteker. I dag er mere end 35 biblioteker en del af projektet.

Hvordan kan vi i Danmark forholde os til store, globale udfordringer som at afskaffe fattigdom, sikre ansvarligt forbrug og produktion, og opnå bæredygtig energi? FN's 17 Verdensmål kan for mange være uhåndgribelige, men gennem projektet "Sammen om Verdensmål", har en lille kerne af motiverede frivillige seniorer i Tranbjerg fundet en måde at gribe det an på.

"Vi ville gerne involvere lokalbefolkningen og sætte Tranbjerg på landkortet, så vi startede arbejdet med Verdensmål ved at tage afsæt i en tragtmodel," fortæller Bo Nordby. "Her startede vi med at kigge bredt på Verdensmålene og diskutere dem. Det fik os sporet ind på affaldssortering. Det var noget, vi syntes lød spændende, fordi vi alle skal forholde os til det i 2023, og fordi vi så muligheder i at involvere lokalbefolkningen og lokale virksomheder."

"Det kan virke lidt vanskeligt at komme i gang. For der er 17 Verdensmål, som alle har mange delmål. Men alle kan tage fat et eller andet sted. Vi er endt med Verdensmål 11 - hvor bl.a. genbrug og affaldssortering er fokuspunkter,

og på den måde har vi taget fat i et lille hjørne, som tiltalte os. Men for andre kan det jo være noget andet, der giver mening. Men det med at engagere sig og gøre en forskel – selv en lille forskel – det giver utroligt meget tilbage."

Fra vision til hverdag

Bo Nordby og de andre deltagere i projektet har siden starten i 2021 brugt tiden på at forstå affaldsproblematikken, der kan opstå, når østjyderne i løbet af 2023 skal begyn-

"I min erfaring er der en lige så stor forskellighed blandt seniorer som i alle andre aldersgrupper."

de at sortere affald i 10 fraktioner. De 10 fraktioner er: Mad-, papir-, pap-, metal-, glas-, plast-, tekstilaffald samt drikke- og fødevarer-karton, restaffald og farligt affald. Samtidig har de iværksat tiltag, der peger mod en grønnere fremtid.



Læs mere

OM DIN LOKALE AFFALDSSORTERING



www.kredsløb.dk

"Østjyderne skal sortere i
10 fraktioner fra 2023"



“Jeg mener, at vi hver især kan gøre noget. Og det med at gøre noget, det er jo nemmest i morgen eller overmorgen, men vi skal handle nu.”

De har blandt andet afholdt Bokashi-workshops, hvor deltagerne kunne lære at kompostere efter en koreansk metode, der er særligt velegnet til byboere. Denne metode, Bokashi, udfører komposteringen iltfri med en særlig gærtype, så man undgår lugt og levende orme inde i sit hus eller sin lejlighed.

”Der var et rigtigt godt fremmøde, og vi vil lave meget mere af den slags i 2023. Vi har planer om at lave udstillinger på biblioteket, afholde workshops, og skruer endnu mere op for samarbejdet med Kredsløb, som står for at udrulle den nye affaldssortering i Aarhus. De står for den fysiske del med vogne og beholdere, mens vi gerne vil bidrage med videns- og informationsdelen. Hvordan griber man fx de 10 fraktioner an på en smart måde, hvis man bor i en lille lejlighed?”

Som led i projektet er Bo Nordby desuden med i et rejsehold, der tager rundt til andre biblioteker for at motivere dem til at iværksætte aktiviteter og fællesskaber. Her holder han oplæg, hvor han fortæller og inspirerer ud fra de aktiviteter, de laver i Tranbjerg.

En overset målgruppe

”Sammen om Verdensmål” er et seniorprojekt, og udover at mødes om en meningsfuld sag, bidrager projektet også til at skabe øget trivsel i de lokale fællesskaber, der opstår med afsæt i arbejdet med Verdensmålene.

”Jeg tror, at seniorer har rigtig meget at byde på. Der er jo i tiden af og til en tendens til alderisme, hvor man slår seniorerne i én bønne. Jeg har oplevet i mit liv, at der er lige så stor forskellighed blandt se-

niorer som i alle andre aldersgrupper. Der er for eksempel utroligt mange velbegavede og virksomme seniorer, der er “skæve hoveder”, andre tager måske mere en slapper – for nu at sige det lidt firkantet. Men det finder man jo også i andre aldersgrupper. Så det med at kunne bringe nogle seniorer på banen og synliggøre den store ressource, de er, det tiltaler mig. Vi kommer jo med alle mulige erfaringer og kompetencer.”

”Jeg vil sige, at jeg har et godt seniorliv. Det har også noget at gøre med at holde sig i gang. Jeg laver jo meget andet frivilligt arbejde, og det giver mig alt sammen en hel masse livskvalitet og stærke fællesskaber.” ■

En del af løsningen

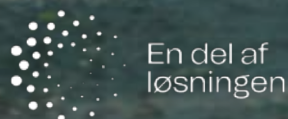
Selvom Aarhus kun har 350.000 af jordens knap otte milliarder indbyggere, betyder det noget, hvordan vi handler.

Den grønne omstilling er en fælles indsats. Derfor er alle handlinger vigtige – og derfor betyder det noget, hvad vi hver især gør.

Find inspirerende historier om mennesker, initiativer og projekter, der er med til at gøre en forskel på hjemmesiden:

www.endelafløsningen.dk

“En del af løsningen” er den fælles fortælling om Aarhus Kommunes arbejde med klima, biodiversitet og skovrejsning.





Nethe Thomsen
63 år, bor alene.

Cate Betzer Jensen
35 år, bor med sin
mand og to små børn.

Vidste du at...

I Danmark bruges 60 % af vores land til landbrug og 80 % af de 60 % går til foder? Det vil sige, at en ret stor del af vores land går til at proppe i dyrene.

Når klima

kommer på tallerkenen

Nethe Thomsen nægter at smide mad ud, der ikke er direkte dårlig. For hende er køkkenet et rum for kreativitet, når måltider skal kreeres, med hvad hun nu har for hånden. For Cate Betzer Jensen er kødet smidt for porten, og som pescetar (spiser vegetarisk suppleret med fisk og æg) føler hun, at hun gør en forskel for klimaet. Vital har mødt de to kvinder til en snak om, hvad de har på tallerkenen.

Tekst og foto Maria Fast Lindegaard

Brug rub og stub

Nethe:

“Menuen hjemme hos mig har altid været det forhåndenværendes princip. Hvad har jeg? De der grøntsager begynder at se lidt trætte ud. Er de rigtig trætte, så koger jeg en suppe på dem. Er de kun småtrætte, så bager jeg dem. Jeg lever efter princippet at bruge alt, for jeg har en voldsom modvilje mod at smide mad ud. Det er en uskik, og noget der er mig så inderligt imod. Man kan vel sige, at jeg fik det ind med modermælken, og det har gennemsyret hele mit liv.”

“Jeg er fra 1959 og den yngste af tre søskende. Mine forældre var helt almindelige arbejdere, og vi havde ikke mange penge. Jeg har aldrig følt mig fattig, men vi havde en omtanke for, hvordan vi brugte ting. Jeg kan tydeligt huske min far sige “luk døren”, “sluk lyset”. Det var en naturlig omhu med ressourcerne.”



Nethe og Cate kender hinanden fra et nyopstartet madspildspensionat i Folkehuset Trige, som de begge frivilligt deltager i.

“Jeg har haft nogle magre år i mit liv, men jeg er vant til at klare mig med, hvad jeg har, og jeg kan sagtens lave ordentligt mad af den grund. Jeg var 13-14 år, da jeg overtog tjansen at lave mad fra min mor, som arbejdede. Min mor var ingen ørn i køkkenet. Det interesserede hende slet ikke, men var i stedet en sur pligt. Det var det ikke for mig, og jeg finder det helt meditativt at koge supper og sammenkogte retter i mange timer.”

“For mig går der sport i at lave mad med, hvad jeg har. Når noget bliver godt, så husker jeg det til en anden gang, og andre gange får jeg lavet noget, som jeg ikke behøver at prøve igen. Det er jo ikke altid, at jeg er lige heldig med mine eksperimenter, men det får mig til at prøve nyt.”

“Jeg talte med min søn den anden dag og spurgte ham: Kan du huske, når vi fik kartoffelpandekager? Det kunne han godt. Når jeg lavede kartoffelmos, så lavede jeg altid rigeligt. Og var der noget tilovers, så fik det et skvæt mælk og et æg, og så lavede vi kartoffelpandekager. Det var den lækreste snack og en fantastisk måde at bruge rester på. Jeg er superbegeistret for, at mine børn også tager det livs-syn til sig, at de bruger maden ordentligt.”

Cate:

“Det er jo også nemmere at bruge det, man har. Hvis du har glemt at købe en ny plantemargarine, så er du mere grundig med at få tømt den, du har, man klipper den op og får klemt sidste dråbe ud. Men hvis du har en ny stående, så bruger du ikke tiden på at få den gamle tømt helt. Vi bruger alle vores rester op. Vi får ofte rugbrød til aftensmad, og pålæg kan være hvad som helst; en kogt kartoffel, en fiskefrikadelle, og det kan også være rester. Det er samtidig én dag mindre om ugen, hvor man skal lave mad. Det er jo også et lethedsprincip.”

Klimaangsten for næste generation

Cate:

“Jeg tror, jeg har klimaangst. Det startede for alvor, da jeg fødte min søn i efteråret 2018 efter en varm sommer, hvor snakken om klima for alvor tog til. Der sad jeg pludselig med et spædbarn, og jeg blev ramt af en kæmpe forbrugerskam. Min søn fik modermælkserstatning, hvis CO₂-regnskab er rigtig skidt. Jeg følte, at det var for dårligt, at jeg ikke kunne amme. Men et totalt forbrugsstop er jo heller ikke muligt.”

“Jeg måtte gøre noget andet, her og nu, og derfor

besluttede jeg mig for at blive pescetar. Jeg spiser ikke kød, men jeg spiser fisk og æg. Og så køber jeg helst ikke nyt tøj. Det hjalp på min klimaangst; jeg følte, at jeg kunne handle mig ud af den ved at gøre det, jeg kunne.”

“Jeg synes, det er svært, at der er mange, som virker til, at de er ligeglade. Men måske de bare ikke bekymrer sig udadtil på samme måde, som jeg gør. Jeg tror også, at der er mange, som ikke ved, hvordan de selv kan gøre en forskel.”

Nethe:

“Måske er det bare for svært at forholde sig til. Klimaet bliver ligesom puttet helt derom bagerst i mit hoved sammen med størrelsen på verdensrummet. Det er simpelthen så stort, at jeg ikke kan forholde mig til det. Jeg kan ikke gøre mere, end det jeg allerede gør. Jeg tænker over, hvordan jeg bruger alle former for ressourcer.”

Cate:

“Nej det kan man jo ikke. Og alting er jo ressourcer. Det var jeg ret gammel, før jeg forstod. At fx alt det tøj, jeg har i skabet, er ressourcer og har kostet en pris.”

“Jeg synes virkelig, det er svært at være en god forbruger. Jeg læste fx, at fisk føler stress, når de fanges i net. Skal jeg så holde op med at spise fisk også? Det er virkelig svært at gøre det ordentligt. Måske især fordi vi har et distanceret forhold til vores madproduktion. Havde det fx ikke været for vejarbejde på motorvejen en dag, så havde jeg aldrig holdt ved siden af en grisetransport, hvor jeg så trynerne i lufthullerne. Tanken om, at de var spærret inde sådan, bryder jeg mig ikke om.”

Nethe:

“Hvis du ikke havde holdt der, var du ikke kommet så tæt på, at det rørte dig. Jeg elsker alle grøntsager med meget få undtagelser, men jeg bliver aldrig vegetar. For jeg kan virkelig godt lide rødt kød, men jeg spiser det kun sjældent. For mig handler det om dyrevelfærd, men jeg føler også, at jeg kan smage forskel. Så jeg vil hellere betale en højere pris og spise lidt mindre, for så ved jeg, at dyret har levet under ordentlige forhold.”

Cate:

“Vi er vant til, at mad og retter er opkaldt efter kødet, der er i. Men jeg er overrasket over, hvor nemt det er at leve pescetarisk. Vi spiser vildt mange frikadeller, men så er det squashfrikadeller eller rødbedefrikadeller. Grøntsagsafdelingen er jo den, der ligger først for i supermarkedet, og det er jo egentlig bare et spørgsmål om at bruge lidt mere tid der.” ■

Linser hitter på plejehjem

Plejehjemmene i Aarhus Kommune har i 2022 sat ekstra fokus på grønne og sunde alternativer til kød. Kom med til Augustenborggade Plejehjem, hvor beboerne er begejstrede.

Tekst og foto Maria Bach Ekermann

Bælgfrugter som tørrede linser, bønner og ærter er blevet en fast del af menuplanerne på de aarhusianske plejehjem i de seneste år. Fødevarestyrelsens generelle kostråd anbefaler flere bælgfrugter og mindre kød på tallerkenen. Og så presser de generelle prisstigninger på kød og mejeriprodukter plejehjemskøkkenerne til at tænke i billigere alternativer. Med andre ord: bælgfrugterne er kommet for at blive, og det er godt, synes Tina Steen Godsk og Pia Dannemand Simonsen, ernæringsassistenter på plejehjemmet Augustenborggade:

"Bælgfrugter er smagsneutrale, billige og indeholder rigtig mange proteiner, som er vigtige for vores beboere. Jeg synes, at vi lykkes rigtig godt med at lave nogle grønne retter, som vores beboere er glade for," fortæller Tina Steen Godsk.



"...efter jeg har lært bælgfrugten at kende, må jeg bare sige, at vi virkelig kan lave nogle gode og smagfulde retter, som vores beboere synes smager vildt godt," fortæller Pia Dannemand Simonsen.

Det skal smage godt

Pia Dannemand Simonsen var dog ikke begejstret, da bælgfrugten for alvor gjorde sit indtog i køkkenet. "Jeg syntes, det var synd for de ældre. Kan vi virkelig være det bekendt? Men sådan tænker jeg slet ikke mere. Jeg er blevet udfordret fagligt, men efter jeg har lært bælgfrugten at kende, må jeg bare sige, at vi virkelig kan lave nogle gode og smagfulde retter, som vores beboere synes smager vildt godt," fortæller hun.



Kom med i køkkenet og se, hvordan Tina Steen Godsk og Pia Dannemand Simonsen tryller med maden.

Tina Steen Godsk tilføjer, at linserne især hitter hos beboerne, fordi konsistensen bliver helt perfekt. "Det er noget, som beboerne har let ved at tygge og spise. Også dem der har problemer med at tygge og synke maden ordentligt. Det er utroligt vigtigt, at konsistensen er



"Bælgfrugter er smagsneutrale, billige og indeholder rigtig mange proteiner, som er vigtige for vores beboere."
- Tina Steen Godsk.

rigtig, og der har linser og især linsemel været en kæmpe øjenåbner."

At sætte smagen i centrum har været en naturlig del af den grønne rejse i køkkenet på Augustenborggade. De smagløse bælgfrugter kræver et øget fokus på brugen af krydderurter og krydderier, og ved at have en krydderhave tæt ved køkkenet er det nemt for de to ernæringsassistenter at få den gode smag frem i retterne.

Beboerne skal bestemme

Ud over at sikre den rette ernæring til beboerne, er det vigtigt for de to ernæringsassistenter, at de er med til at bestemme, hvad der skal på menuen. "Vi oplever, at vores beboere har stor forståelse for, at vi både skal passe på vores CO₂-regnskab og tage højde for stigende priser. De vil gerne være med til at hjælpe", fortæller Tina Steen Godsk.

Både Tina Steen Godsk og Pia Dannemand Simonsen glæder sig til at dygtiggøre sig endnu mere i det grønne køkken i 2023. ■



"Dobbeltportræt af Marie og P.S. Krøyer" (1890). Skagens Kunstmuseer.
Kunstnere: Marie Triepcke Krøyer Alfvén og P.S. Krøyer

Tur til Skagen: "Marie Krøyer" * Lørdag 19. august
Særdstilling på Skagens Kunstmuseum & besøg i Anchers Hus.
Frokost på Brøndums Hotel. Turleder: kunsthistoriker Gitte Tandrup

Tur til Sostrup Kloster: * Fredag 31. marts
Kom med "bagom klostrets mørke hemmelighed"

KULTUR på TUR:

TILMELD DIG – og FÅ NYHEDSBREVET



www.kulturxpressen-aarhus.dk

Tlf. 2636 1975 - tilmeld@kulturxpressen-aarhus.dk

Kultur pressen Aarhus

Forårstur til Lottruphus og Tjele Kirke: * Mandag 22. maj

Rundvisning i pragtvillaen Lottruphus v/ejeren, kaffe/kage i parken, besøg i antik-shoppen
Turledere: historikerne Lars Holleufer og Steen Ivan Hansen

Sommerhøjskole 30. maj – 3. juni: * "Sverige & svenske mesterværker"

Medvirkende: Historiker Steen Ivan Hansen, kunsthistoriker Gitte Tandrup, musikformidler
Gunna Knudsen. Foredrag i Aarhus – 2 overnatninger på Bäckaskog Slot i Sverige.



ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

KR. 249,-
MÅNEDSMEDEMSKAB

ELLER

KR. 445,-
10 TURS KLIPPEKORT

Fleksibel tilmelding og opstart. Du deltager de dage, som passer dig.

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

DGI Huset

AARHUS

LIGE I CENTRUM

JEG KOMBINERER TRANSPORT OG SUNDHED

Tekst og foto Jannie Lindberg Sundgaard

Hun hopper helst på cyklen, når hun skal rundt. Hvis hun starter bilen, er det af praktiske grunde som tidsbeknæb eller afstand. Mød Anne Grethe Borghelt, for hvem bæredygtighed og klimafokus er blevet en integreret del af hverdagen både i transport, rejser og køkkenet.



Anne Grethe Borghelt

70 år og frivillig aktiv i mange sammenhænge bl.a. som bestyrelsesmedlem i Ældrerådet.



Der er lyst og venligt i køkkenalrummet hos Anne Grethe Borghelt. Her sidder hun gerne og nyder en kop kaffe og kigger ugeavisen eller Vital igennem for inspiration til arrangementer, ture og andre spændende ting, der foregår i Aarhus.

“Det hele står jo her - hvad der sker og hvor, og avisen er gratis. Jeg har ikke abonnementer på alt

“Jeg plejer at sige: start i din egen husholdning og med dig selv, og hvis alle gør det, så kan det blive til noget stort.”

muligt, jeg benytter mig af de ting, som allerede er tilgængelige,” fortæller Anne Grethe.

En tanke, som går igen i mange af de ting, hun gør. Og noget, som er godt både for økonomien og klimaet.

Sund transport

“Vi er privilegerede med mange indkøbsmuligheder tæt på, hvor vi bor. Jeg cykler stort set altid, når jeg er ude at handle og kører gerne flere gange for at have det hele i stedet for at tage bilen.”

Når bilen alligevel en gang imellem kommer med på indkøb, er det af praktiske grunde så som indkøb til et større arrangement, eller fordi den travle kvinde har brug for hurtigt at kunne komme frem og tilbage fra nogle af de mange aktiviteter, hun er engageret i.

“Jeg kan godt lide at kombinere det praktiske med sundhed. Det har jeg uden tvivl med mig fra min uddannelse som kostvejleder.

Jeg har ikke et dyrt fitness abonnement, men går næsten dagligt en tur en halv times tid eller tager cyklen. På den måde får jeg både motion, frisk luft og er god ved klimaet. Jeg er så heldig, at vi bor tæt ved vandet, og Risskovstien kører jo lige ind til Aarhus, så det er både let og smukt at komme frem og tilbage fra byen.”

Ud i det blå

Anne Grethe og hendes mand er vant til at rejse. Siden corona gjorde sit indtog i verden er rejserne dog foregået i Danmark.

“Vi har ikke fløjet i flere år og selvom det var corona, som satte en stopper for det, så er det også bedre for klimaet at lade være. Vi plejer at rejse til Tyskland med nogle naboer og cykle dernede, men de seneste år har vi i stedet cyklet i Danmark. Turen er både gået rundt om Isefjord på Sjælland, Samsø rundt og Fur-Mors rundt. Det er en helt anden måde at holde ferie på, når man cykler. Det er jo motion, oplevelser og transport på én gang. Særligt fra turen på Fur mindes jeg det bakkede terræn og vejen ud til Fur Bryghus i stiv kuling, men vi kom frem.”

Undgår madspild

Men det er ikke kun transporten, Anne Grethe har i fokus, når hun tænker bæredygtighed. At undgå madspild spiller også en stor rolle.

“Jeg er blevet mere bevidst om at holde øje med tilbud og gule priser (varer, der nærmer sig sidste salgsdato) og kører gerne i flere butikker efter mine varer. Så fryser jeg fx frugt, grønt og brød ned i mindre portioner og tager det op lidt ad gangen. Det er både godt ift. madspild og er en mere økonomisk måde at handle på. Jeg plejer at sige: start i din egen husholdning og med dig selv, og hvis alle gør det, så kan det blive til noget stort.”

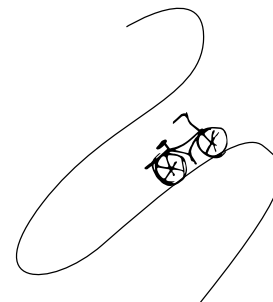
Tidligere havde familien køkkenhave, i dag er det et stort jordbærbed og krydderurter til fx suppe, som Anne Grethe dyrker.

“Du kan lave en skøn grøntsagssuppe ud af grøntsager, som nærmer sig sidste brugsdato, og krydderurterne tilføjer ekstra smag. Det er en god måde at få tingene brugt op i stedet for at smide det ud.”

Og så er der jo netop lige det med affaldssorteringen i Aarhus.

“Da børnene var små, havde vi høns i haven, og de fik køkkenaffaldet at spise - spegepølseenderne var de helt vilde med. Så brugte vi til gengæld hønselortet som gødning i haven. Dog fortyndet en del med vand. Jeg har stået og rørt i mange spande for at lave en god gødningsblanding,” griner Anne Grethe og fortsætter i en mere alvorlig tone:

“Jeg forstår simpelthen ikke, hvorfor vi i Aarhus ikke har sortering af køkkenaffald, som man har så mange andre steder i landet. Det føles som et spild at stå og smide grøntsagsskræller osv. direkte i restaffaldsspanden. Det burde der virkelig blive gjort noget ved.” ■



Hvor er der glat?

Som et forsøg har Aarhus Kommune sat 40 sensorer i asfalten på seks cykelruter. Sensorerne måler stiernes temperatur.



Tilmeld dig forsøget og modtag cykelopfordrende sms'er på kolde dage. Scan QR-koden for at læse mere og se kort over ruterne.

Der er håb forude

Af Karin Odgaard

Fornylig var jeg i biografen for at se den nye James Cameron storfilm Avatar: The Way of Water.

Fantastisk at se den i storformat og i 3D. Smuk, smuk. Og den stemning man kom i ved for en stund at opleve denne smukke og spirituelle planet Pandoras landskaber og smukke blå Na'vi væsner, der lever med en dyb forståelse for det vigtige bæredygtige samspil med Pandoras egenart og ressourcer. WOW!

(I filmen bliver denne idyl dog midlertidigt forstyrret af menneskelig grådighed indgriben.)

Og BANG. Så tilbage til Aarhus' virkelighed efter de godt 3 timer i biografens dybe, behagelige sæder og ud i byen med dens 'voldsomme trængsel og alarm'.

Jeg læser, at efter at have set Avatar-filmene oplever mennesker over hele verden PADS eller Post Avatar Depression Syndrome, som er en tilstand af oplevet sorg over at være afkoblet fra naturen, bekymringer om fremtiden og en utilfredshed ift. vores moderne liv.

Forståeligt? Måske.

For det sætter vores allesammens – og ikke mindst vores børns og børnebørns fremtidige klima- og biodiversitetsudfordringer i perspektiv, tænker jeg.

Vi ønsker jo alle sammen det allerbedste for vores børn. Og at de skal leve deres liv i en verden,

som gerne må have mere ren luft, mindre støj, mere grøn, frodig og mangfoldig natur, mere glæde og ikke mindst fred. For de kommer desværre sandsynligvis til at forholde sig til, at millioner af klimaflygtninge forståeligt vil bevæge sig også mod vores lille smørhul af et samfund i takt med, at deres egne levevilkår i fx Afrika og Asien bliver umuliggjort.

Det bliver vi nødt til at handle på. Og den gode nyhed er, at vi alle sammen kan gøre noget for at gøre vores dejlige planet lidt mere Pandora-agtig.

Politikere, virksomheder og organisationer har ansvaret for at skabe rammer ift. det samfundsmæssige, strukturelle niveau og det globale behov for en mere retfærdig fordeling af ressourcer.

Kort sagt skal vi alle handle, hvad Mahatma Gandhi så klogt udtænkte:

Be the change you wish to see in the world.

Ikke?

Se fx den australske film '2040' på DRTV, hvis du gerne vil styrke dit håb og din inspiration ift. en Pandora-agtig fremtid.

M.v.h. Karin Odgaard,
glad og fremtidsforventningsfuld pensionist på 69

Du og jeg kan
også bidrage



Spise mere grønt, lokalt, efter sæson og undgå madspild.



Transportere os mere på gåben, cykel og i bus. Køre i (el-?)delebil og lave samkørsel.



Rejse med tog fremfor at flyve, og dermed gøre selve rejsen til en del af ferieoplevelsen.



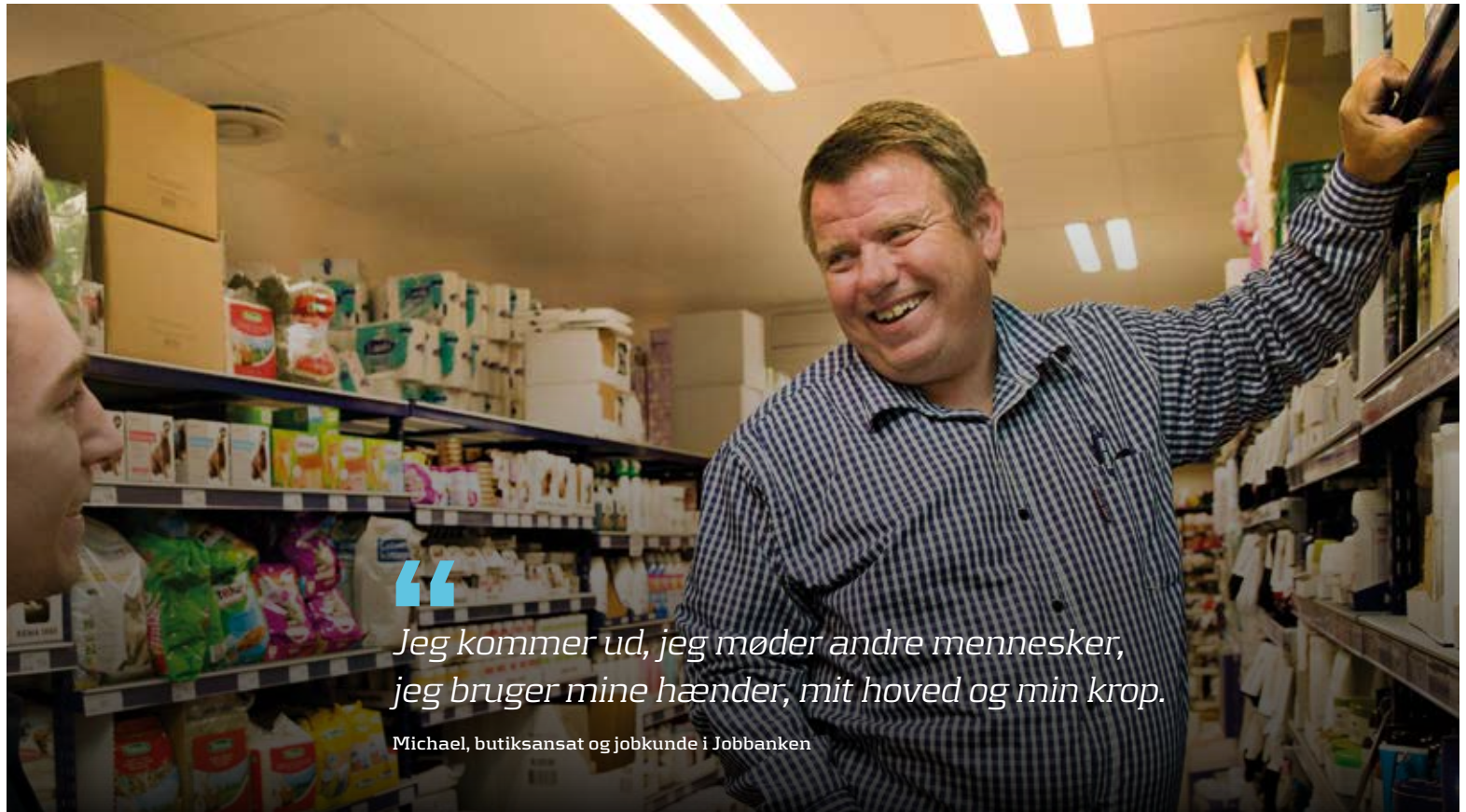
Reparere dit tøj, købe genbrugstøj og hvis nyt, så købe god kvalitet, der holder længe.



Reparere dine ting i det hele taget; købe brugt, og kun købe nyt, som er absolut nødvendigt. Og gerne produceret af lokale virksomheder, der producerer og markedsfører bæredygtigt.



Og – når kommunevalg, folketingsvalg, mm. giver os mulighed for det: at stemme på politikere, som har modet til at handle på også upopulære beslutninger. Men som også indgyder os borgere håb ved at skabe positive billeder mht. hvordan en bedre fremtid kommer til at se ud.



*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 sårbares evne til at arbejde og skabe et bedre og mere rummeligt arbejdsmarked.

Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064

HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE

Sammen med dig

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

Vi holder til på dit lokalcenter og er derfor lige i nærheden. Vi lægger vægt på faglig ekspertise, veluddannet personale og menneskelig omsorg, og vi arbejder tæt sammen i teams, så vi er flere, der kender dig og lige præcis din situation. I teamet er der måde 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
OMSORGLINJEN
TLF. 8713 1600



Ældrerådet

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

Kontakt: aarhus.aeldreraad@gmail.com



VIVO-KORET

“Syng dig glad” er et motto, vi tit bruger.

Mottoet passer godt til korets stil, som er let og munter. Vi synger viser, lettere klassiske arrangementer, danske sange, evergreens, folksange, jazz og populære iørefaldende melodier. Vi lægger stor vægt på det sociale, så en øveaften skulle gerne være nogle timer, hvor man synger sig glad i fællesskab med andre. Hver øveaften indledes med en opvarmning af krop og stemme, indlæring/opfriskning af sange, og midt i vores øveaften holder vi kaffepause og udveksler nyt.

I efteråret 2022 havde vi fem koncerter. Heraf 3 på plejehjem, 1 på DOKK1 og 1 i Domkirken. Vi har i foråret påtænkt cirka 4 koncerter. En sammen med et mandskor. De øvrige i eget regi.

Vi øver fra 19 – 21 hver tirsdag aften på Åby Bibliotek i Åbyhøj indtil midt maj. Bare mød op – døren er åben.



Info findes på Vivokoret.dk - Kontakt vivokoret@gmail.com
Kom og syng med – vi glæder os til at se dig.

Cindy Sherman

Tapestries

4. feb. — 5. jun. 2023

Amerikanske Cindy Sherman fylder Focus-galleriet med en serie maskeradeagtige portrætter i form af 13 store vævede billedtæpper med groteske udtryk.

aros.dk/Sherman



ARoS

Cindy Sherman, *Untitled #605*, 2019.
Cotton, wool, acrylic, cotton mercerised, and polyester cotton
woven together 281.9 x 218.4 cm
Photo: Robert Wedemeyer. © Cindy Sherman. Courtesy the artist,
Sprüth Magers and Hauser & Wirth

Tirsdag – fredag kl. 10 – 21 + weekend kl. 10 – 17



GENBRUG OG UPCYCLING I FOLKEHUSENE



I flere folkehuse findes der genbrugsbikse, træværksteder og fællesskaber omkring kreative sysler, hvor man eksempelvis arbejder med at omdanne gamle møbler og garnrester til noget, der giver glæde på ny.

Tekst og foto Camilla Wæver Steskow

Nyt liv til arvestykker

Da Mia Engbo krydsede torvet i Beder for at handle en dag i august 2022, kom hun forbi noget, hun ikke havde set før. Det var REUSE Repairs værkstedsbil bemandet af frivillige.

"Jeg kendte dem ikke, og måtte lige se, hvad det var for noget. Måske kunne de hjælpe med at få liv i min gamle Ballerup Master Mixer fra 70'erne, der stod hjemme i mit køkkenskab," fortæller Mia.

Køkkenmaskinen er et arvestykke fra Mias mor, der døde for mange år siden, og Mias mand, der døde for

fire år siden, var flittig bruger af maskinen, indtil en knap gik i stykker.

"Jeg spurgte mændene i vognen, om de kunne hjælpe med den slags, og de ville meget gerne give det et forsøg. Så jeg hentede maskinen med det samme, og de frivillige blev tydeligt begejstrede for den gamle sag. De gik fluks på opdagelse med manual i den ene hånd og en skruetrækker i den anden," fortæller Mia.

De frivillige fandt frem til, hvad der skulle skiftes, og det lykkedes dem at finde originale reservedele på en hjemmeside. Da reservedelene kom, kunne de trylle maskinen så god som ny.

"Da de havde fikset den, leverede de den ved min hoveddør. Det var virkelig fin service, og jeg synes, det er fantastisk, at de bruger deres tid på at hjælpe andre og derigennem er med til at passe på miljøet," fortæller Mia. Hun er selv typen, der går meget op i at beholde og reparere i stedet for at smide ud. Hun stopper strømper, sådan som hendes svigermor har lært hende det, og fikser tøj, så godt hun kan. Men hendes Ballerup Master Mixer kunne hun ikke selv fikse.

"Det betyder meget for mig, at den nu kan leve videre i vores køkken. Jeg har mange minder forbundet med den, særligt fordi min mand brugte den meget. Min søn har også sagt, at han gerne vil lave rugbrødsdej med den, ligesom hans far gjorde. Så jeg håber, den kan blive i familien mange år endnu," siger Mia.

Mia ville ønske, at vi alle bliver bedre til at reparere det, vi har, i stedet for at smide det ud. Hun anbefaler, at man tager et smut forbi REUSE Repair bilen, hvis man har noget liggende, man ikke selv kan fikse.



Mia Engbo, 52 år, Beder

Vi reparerer og inspirerer – og vi hygger os

Frivillige i REUSE Repair nyder fællesskabet og de mange snakke i det rullende værksted.

I august 2022 startede et nyt frivilligt fællesskab i Folkehuset Beder. Otte mænd, der kender hinanden på kryds og tværs fra folkehuset, og som alle går op i klima og bæredygtighed, fandt sammen omkring reparationer i REUSE Repairs rullende værksted. Værkstedet triller ud et sted i Beder den sidste onsdag hver måned, hvor de frivillige spændt tager imod ”kunder i butikken”, der ønsker hjælp til at få fikset noget, som er i stykker.

”Vi hygger os, hver gang vi er ude med bilen. Det er en stor fornøjelse at være sammen i vores reparationsfællesskab, og der er en stor ildhu omkring de ting, der kommer ind. Det er altid spændende at se, hvad folk kommer med, og gå på opdagelse for at finde ind til problemet,” fortæller Peder Kalser, en af gruppens frivillige.

”Det nemmeste er ting, der er mindst ti år gamle. De kan som oftest fikses, og man kan finde reservedele. Nyere ting er langt sværere,” fortæller Paul Lach, der nyder de mange gode snakke med kunderne. ”Man snakker med rigtig mange mennesker og kan være med til at inspirere til mere bæredygtige købsvaner. Jeg vil for eksempel hellere købe en gammel, brugt køkkenmaskine end en ny. Den gamle har god sandsynlighed for at leve længere.”

Peder Kalser er enig i, at mødet med de mange mennesker er en af de store gaver ved at være frivillig. Samtidig er det dejligt at gøre en forskel for både mennesker og kloden gennem små og større reparationer.

”For os er det en naturlig ting, at man skal reparere og genbruge frem for at smide ud, og det vil vi gerne give videre. Folk kommer uden nogen forventninger til os, og de bliver bare rigtig glade, når vi kan hjælpe.

”Det nemmeste er ting, der er mindst ti år gamle. De kan som oftest fikses, og man kan finde reservedele. Nyere ting er langt sværere.”

– Paul Lach

Det er skønt at mærke, at man gør en forskel,” siger han og fortæller, at de har fikset alt fra en 1 meter lang industristavblender til en robotplæneklippers kabel. De har også bakset med en symaskine, der kun kunne køre baglæns, og fået en lænestol og en havelåge ind. De ting blev bragt videre til træværkstedet i Folkehuset Beder, hvor flere fra REUSE Repair teamet også er medlemmer. I træværkstedet kan de fikse det, der kræver lidt mere værktøj, end REUSE bilen kan rumme.

”Med bilen og folkehusets træværksted kan vi fikse mange ting – og ikke mindst hjælpe folk med selv at finde ud af, hvad de kan gøre, når noget går i stykker. Vi har haft et forrygende første halvår med REUSE Repair og glæder os til mange flere gode snakke og spændende reparationer i 2023,” siger Peder Kalser.



Der er otte frivillige i REUSE Repairs Beder-team: Peder Kalser, Dan Zachariassen, Kjeld Bornemann, Paul Lach, Ib Eriksen, Jørgen Jørgensen, Kristian Knudsen og Mogens Helmer



REUSE Repair

REUSE Repair er et rullende værksted. Det har fast base hos REUSE i Jærgårdsgade 170 i Aarhus og er en del af Kredsløb, men bilen kører også ud til andre lokationer. I værkstedsbilen kan du få hjælp til at reparere tøj, møbler, cykler og mange andre ting, der er gået i stykker. Et team af frivillige står klar med værktøj og vejledning, så dine ting kan få nyt liv i stedet for at blive smidt ud.

Vil du være frivillig?

Kunne du tænke dig at være frivillig i REUSE Repair bilen i dit lokalområde? Kontakt Jeppe Tarp på taje@aarhus.dk for at høre mere om mulighederne.

Hvor holder bilen?

I Beder ruller værkstedsbilen ud den sidste onsdag hver måned kl. 14-17. Næste gang er den 29. marts efter en vinterpause, og bilens placering i Beder og resten af Aarhus Kommune slås op på REUSEs Facebookside.



Før



Efter



Det bliver en sport at omdanne gammelt til nyt

I træværkstedet i Folkehuset Beder har de et unikt fællesskab, og der går sport i at skabe nyt af gammelt træ, der ellers ville være endt på lossepladsen.

I trægruppen i Folkehuset Beder mødes de hver mandag til gode snakke og træarbejde. De arbejder udelukkende med genbrugstræ og træ fra egne haver. Og når der kommer nyt gammelt træ ind i værkstedet, er interessen stor.

”Når vi får nye ting ind, er det lidt en sport at finde ud af, hvad vi kan lave det til,” fortæller Peder Kalsner, der er tovholder for trægruppen. ”Mulighederne er jo rigtig mange, når vi brainstormer sammen, og det er fedt at se de gamle ting få nyt liv.”

På lagerhylden i værkstedet ligger blandt andet gamle bordben og runde ben fra en kommode. Kommodebenene er i gang med at blive til fine fyrfadsstager, og et bordben er senest forvandlet til små træmus. Noget, der ikke fik lov til at ligge længe på lagerhylden, var en gammel egetræsbordplade.

”Dan fik julelys i øjnene, det sekund den gamle bordplade kom ind ad døren. Han så muligheder i den med det samme,” fortæller Peder og viser billeder af en stor og flot tinsoldat, som Dan Zachariassen fra gruppen har udformet, samlet og malet.

Når de arbejder i værkstedet, lærer de fra sig, så alle har mulighed for at lære nye teknikker. Man kan komme som garvet træmand eller være helt ny i faget; det vigtigste er interessen og en respekt for maskinerne. Og så er det en bonus, hvis man vil være en aktiv del af fællesskabet. Der er humor, drillerier, tryghed, åbenhed og kaffe på kanden, når de mødes i træværkstedet og tryller gammelt til nyt. ■



Træværkstedet i Folkehuset Beder

Der er 30 medlemmer i træværkstedet. Ca. 15 mødes fast hver mandag til snak og kreativt træarbejde. Medlemmerne er mellem 69 og 88 år, heriblandt to kvinder, og der er plads til flere.

Vil du være med?

Kunne du tænke dig at være med i et fællesskab omkring genbrug eller upcycling, kan du kontakte din lokale frivilligkonsulent og høre om mulighederne i et folkehus nær dig. Du finder kontaktoplysningerne på folkehuse.aarhus.dk/frivilligkonsulenter



FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Christiansbjerg
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

Dit lokale folkehus er et samlingssted, hvor du kan mødes med naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde. Du kan også låne lokaler til klubaktiviteter, foreningsmøder og lignende. Mulighederne er mange, og du kan selv være med til at skabe dem. Gå på opdagelse i dit lokale folkehus og se, hvad det har at byde på. Der gemmer sig masser af fællesskaber, gode oplevelser og muligheder for at starte nye aktiviteter op.

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

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



Danmark er da et grønt foregangsland... eller er vi?

I Danmark bryster vi os af at være grønne, bæredygtige og klimafokuserede. Vi har vindmøller og økologiske landbrug. Vi har en miljøminister, en klimaminister og en minister for global klimapolitik. I 2020 vedtog Folketinget en klimalov, hvor formålet er, at Danmark er et CO₂-neutralt samfund senest i 2050. Men hvordan hænger det sammen med, at Danmark er det 7. mest udledende folkefærd (altså CO₂-udledning pr. indbygger)? Hvis alle levede som os danskere, skulle vi bruge 4,2 kloder.

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard

Vi er ikke grønne - vi er sorte, ikke fordi vi er onde, men når man har mange penge, så udleder man meget CO₂. Der ligger vi på linje med vores rige nabolande.”

Vital har talt med Mikael Bellers Madsen, adfærdsanalytiker hos Concito, Danmarks grønne tænketank. Han gør os på de næste sider lidt klogere på både myter og sandheder, når vi snakker klima og bæredygtighed.

Velstanden...

“Det går godt i Danmark. Vi har biler som aldrig før (3. mio.),

bor i rummelige boliger, hvor mange har værelser til både børn og voksne, gerne flere badeværelser og store samtalekøkkener. Vi rejser på solferie til Thailand og kulturferie til verdens storbyer. Vi spiser godt - gerne et kilo kød om ugen. Vi elsker Ikeas skiftende sortiment og en årlig ny vinterfrakke efter sæsonens modeluner.”

“Med velstand kommer også et større forbrug og dermed et større klimaaftryk. Hvis vi skal holde os under de berømte to grader, så skal hvert individ i verden i 2050 nå under 2 ton CO₂ årligt. Det

betyder fx, at du på en tur til Thailand har brugt tre års CO₂.”

Maden...

“Hvis du skal gøre noget på fødevarerområdet, så spis efter årstiderne. Lad være med at tro, at det udenlandske altid er dårligere end det danske producerede. Spis friland, der har vokset ude i naturen i stedet for inde i et energikrævende drivhus.”

“Om vinteren skal vi spise de gode, velsmagende, danske æbler, vi har fra haven og en masse lækre, friske vintergrøntsager som kål, porrer og rodfrugter.

Vidste du at...

Produktion af en typisk bærbar pc udleder mere CO₂ end strømforbruget i pc'ens levetid. Men kun CO₂ fra el regnes med i den danske belastning?

“Hvor ofte brygger du en hel kande kaffe, som du ikke får drukket?”

Gode råd

Om sommeren skal vi nyde de skønne bær, frugter og grøntsager, som vores danske klima er så gunstigt for.”

“Danmark er et kaffeelskende land og den kan vi ikke dyrke selv. Men vi kan tænke os om ift. brygningen og mængden. Hvor ofte brygger du en hel kande kaffe, som du ikke får drukket?”

Friheden...

“En vigtig faktor i klimadebatten er frihed. Tag fx bilreklamer. De har et stærkt fokus på frihed. Friheden i at have en bil, som kan tage dig hvorhen, du ønsker. Vi har ikke lyst til at give køb på friheden til at rejse til Thailand, Vietnam eller Californien. Men vi kunne jo overveje, om ikke en sejltur til Bornholm eller et tog til Sverige eller ned gennem Tyskland også kunne give os en god ferie.”

Sandhederne...

“Det handler om at tage fat i de sandheder, vi omgiver os med. Mange af os kender nok den der onkel, som takker nej til salaten med bemærkningen: “Jeg spiser ikke kaninernes føde.” I stedet for at grine af hans dårlige vittighed, kunne vi jo øve os i at sige: ‘Prøv lige at smage, det smager faktisk virkelig godt.’”

“Det der med at mange bække små gør en stor å – det skal vi ud over. Mange bække små gør en meget lille å. Vi kan ikke pålægge den enkelte ansvaret alene. Politikerne må ind på det strukturelle plan og fx lægge en kødafgift eller afgift på mejeriprodukter, som er nogle af de produkter, der koster på CO₂-regnskabet.”

Genbruget...

“Genbrug er jo i udgangspunktet godt, men problemet med genbrug er, at dem, som køber meget genbrug, også er dem, som køber mest nyt. De penge, man sparer på genbrug, køber man nye ting for. Så hvis genbrug fortrænger et nykøb er det godt, men hvis det bare fordrer til merforbrug, så er det rigtig skidt.”

“Man kan jo passende sige: “Del med dig selv og brug det du har, til det er slidt op.””

“Del med dig selv og brug det, du har, til det er slidt op.”

Teknologien...

“Man kan ikke blive CO₂-neutral som menneske, derfor er teknologien afgørende, når vi taler klima og bæredygtighed. Vi skal have teknologiske løsninger langt mere i spil, fx hvordan kan vi trække CO₂ ud af atmosfæren?”

“Jo mere vind- og solenergi, vi bygger i Danmark, jo mere energi kan vi eksportere til vores nabolande – til gavn for hele Europas grønne omstilling. Olie- og gasfyr bør erstattes med varmepumper og fjernvarme. Person- og godstransporten og størstedelen af industrien bør elektrificeres. Det vil også kræve rigelige mængder grøn strøm.” ■



Ændr dine vaner

Det tager tid at lære nye vaner, og det må ikke ske på bekostning af dårlig trivsel eller afsavn, så kommer vi aldrig til at skære ned. Vi må hver især kigge på vores vaner - hvor holder vi ferie, hvad spiser vi, hvad køber vi? Det er tid til refleksion.



Vær madmodig

Det tager ikke længere tid i en travl hverdag at lave en pizza med kartoffel på i stedet for peperoni eller lave en pasta bolognese uden kød. Det er et spørgsmål om vaner.



Køb kvalitet, der holder

Det gælder både fra køledisken, hvor god smag og vigtige vitaminer hænger tæt sammen med kvalitet, men også når du handler sofa eller cykel.



Knyt fortællinger til dine ting

“Det der hak i bordet var fra dengang, jeg som barn faldt ned fra køkkenreolen, fordi jeg skulle nå småkagedåsen.”

“Stellet her er gået i arv fra min mormor. Vi spiste altid søndagsmiddag af det hos hende.”



Giv oplevelsesgaver

Kultur er meget klimavenligt. Giv en kroferie, en biograftur, en tur i zoo eller tivoli. Del oplevelserne med dem, du holder af og lad dem blive en del af jeres fælles historie.

Se myter →

Myter



Mikael Bellers Madsen

Adfærdsanalytiker hos Concito,
Danmarks grønne tænketank.

Kilder:

www.concito.dk

Fødevaredatabanken
Version 4.2 - Juni 2022

Undersøgelse: Danskernes
kostvaner 2011-2013

KØD ER VORES VIGTIGSTE PROTEINKILDE

Der findes mange proteiner i kød, men der findes også masser af proteiner i fx hummus, bønner og bælgfrugter.

Fakta: Det meste af det protein, som danskerne får, stammer fra kød. Men generelt set så spiser vi danskere faktisk langt mere protein, end vi har brug for.

Behovet for protein øges med alderen. Er du over 65 år, anbefaler Fødevarestyrelsen, at du indtager 1,1 - 1,3 g protein/kg/dag. For at finde ud af, hvor meget protein du har brug for, ganger du din vægt med 1,1 - 1,3 g protein. F.eks. hvis du vejer 70 kg, er dit behov 77 g - 91 g protein om dagen.

KLIMAFORANDRINGERNE FOREGÅR IKKE

Det er ikke et holdnings spørgsmål. Klimaforandringerne foregår, og de er i høj grad menneskeskabte. I disse år sker de hurtigere end vi tidligere har oplevet, fordi vi mennesker skubber godt på.

Fakta: For at nå målsætningen fra Paris-aftalen om en temperaturstigning på max 2 °C (helst 1,5°C), må vi årligt kun udlede 2,5 ton CO₂ i 2030 og 0,7 ton CO₂ i 2050 per verdensborger. I gennemsnit udleder hver dansker 17 ton CO₂ om året.

VI FORBRUGER NORMALT I DANMARK

Mange danskere er ikke klar over, at vi forbrugsmæssigt ligger over de lande, vi normalt sammenligner os med. Vi flyver ikke mere end svenskerne, men vi spiser mere kød, og vi har langt færre elbiler end nordmændene. Vi tror, at importerede varer, indpakning i plastik mv. ligger højest på listen over mindst bæredygtige ting, men det er i virkeligheden kød, som er en af de helt store syndere - nærmere bestemt okse- og lammekød. Både gris og kylling er langt mindre forurenende.

Fakta: Op mod 70 % af den globale drivhusgasudledning er direkte eller indirekte relateret til livsstil og aktiviteter knyttet til private husholdningers forbrug.

DET DAGLIGE PROTEINBEHOV OMSAT TIL MAD

68 g protein om dagen

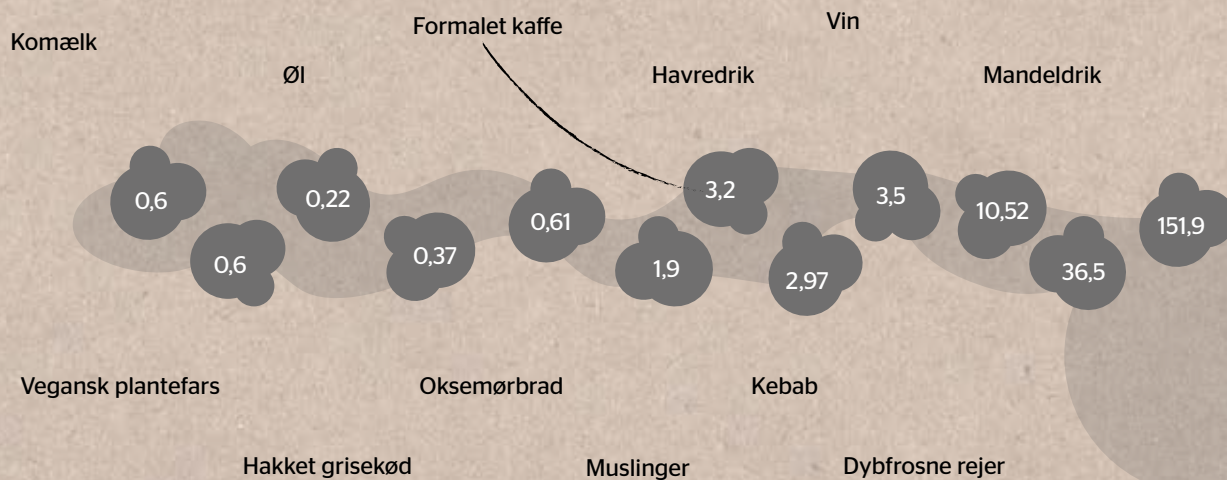
| | | | |
|--|---|--------|---------|
| 1 dl skyr (100 g) | = | 10,8 g | protein |
| 1 stykke hvedebrød | = | 3,6 g | protein |
| 2 skiver ost | = | 9,6 g | protein |
| En portion fuldkornspasta (100 g tørret) | = | 14,4 g | protein |
| 125 g kød, fisk eller fjerkræ | = | 25 g | protein |
| 80 g ærter | = | 4,8 g | protein |

90 g protein om dagen

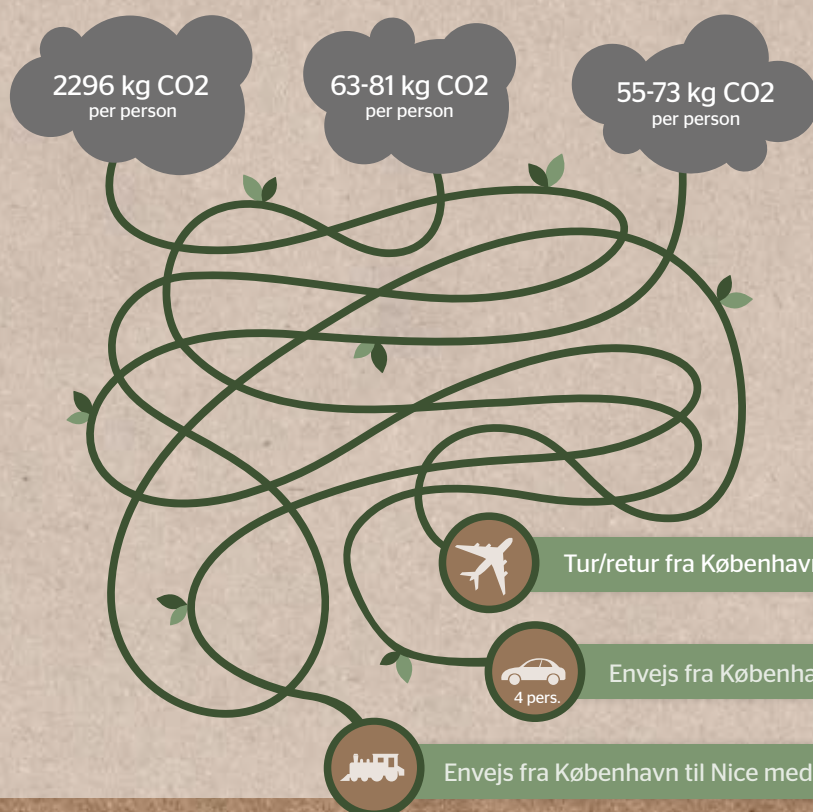
| | | | |
|--|---|--------|---------|
| 1,5 dl skyr (150 g) | = | 16,2 g | protein |
| 20 g mysli | = | 2 g | protein |
| 20 g mandler (5,12 g protein) | = | 8,52 g | protein |
| 20 g valnødder (3,4 g protein) | = | 8,52 g | protein |
| 1 skive rugbrød (50 g) | = | 2,75 g | protein |
| 1 skive kødpålæg (10 g) | = | 2 g | protein |
| Fiskedelle (20 g) | = | 2,6 g | protein |
| 1 stykke hvedebrød | = | 3,6 g | protein |
| 1 skive ost | = | 4,8 g | protein |
| En portion fuldkornspasta (100 g tørret) | = | 14,4 g | protein |
| 125 g kød, fisk eller fjerkræ | = | 25 g | protein |
| 80 g ærter | = | 4,8 g | protein |
| 100 g broccoli | = | 3,6 g | protein |

Test din viden

Træk streger – hvor meget CO2 udleder fx formalet kaffe? (CO2e/kg)



Hvor meget CO2 udleder vores transport til ferie?



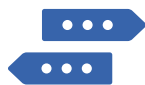
Vidste du at...

Højeste udledning
Gentofte Kommune:
24,06 t CO2 pr. indbygger.

Laveste udledning
Albertslund Kommune:
13,08 t CO2 pr. indbygger.

Aarhus ligger mellem 12-15 t CO2 pr. indbygger.

Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

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

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00.

Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

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

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:
www.aarhus.dk/msokontakt



Raske kontrolpersoner over 60 år søges til forskningsprojekt

Deltag i et videnskabeligt projekt der undersøger kombinationen af aldring og multipel sklerose



Er du umiddelbart rask og er +60 år?

Vil du bidrage til forskning i multipel sklerose?

Kontakt Tobias og hør mere om projektet og testdagens forløb

Hvad går det ud på?

- Du skal testes henover én dag (kan også opdeles i to)
- Testene inkluderer:
 - MR skanning
 - Knogle skanning
 - Fysisk Funktion
 - Muskelstyrke
 - Kognitiv funktion

Hvordan foregår det?

- Aarhus
- Fleksible testtider og datoer for test

Tobias Gæmelke gaemelke@ph.au.dk +45 28264508
PhD studerende ved Aarhus Universitet



Se dine aftaler med sundhedsvæsenet på ét sted

Nu kan du se alle dine sundhedsaftaler med kommunen, din læge, klinikker og ambulatorier på hospitaler på **sundhed.dk**.

Den nye oversigt gør det nemmere at få overblik over dine aftaler. Samtidig bliver det lettere for de sundhedsfaglige medarbejdere at koordinere din behandling på tværs af sundhedsvæsenet.

- ♥ På **sundhed.dk** kan du skrive oplysninger ind, så sundhedspersonalet nemt kan se fx, hvem der er dine pårørende, eller hvem der er din tandlæge.
- ♥ På **sundhed.dk** kan du give pårørende fuldmagt til at se dine aftaler og din sundhedsjournal.
- ♥ Få overblik over dine aftaler på **sundhed.dk/aftaler**

EVITA

TEKST AF **TIM RICE** MUSIK AF **ANDREW LLOYD WEBBER**

OPRINDELIGT INSTRUERET AF **HAROLD PRINCE**

OVERSÆTTELSE **KENNETH THORDAL**

ISCENESÆTTELSE **SARA CRONBERG**

SCENOGRAFI & KOSTUMEDESIGN **FRANCISKA ZAHLE**

KOREOGRAFI **MELKER SÖRENSEN**

KAPELMESTER **MARTIN KONGE**

LYSDESIGN **MATHIAS HERSLAND**

LYDDESIGN **LARS GAARDE**

FORLAG **NORDISKA APS**

MEDVIRKENDE **SARA VIKTORIA BJERREGAARD, EMIL PRENTER
BJØRN FJÆSTAD, AMANDA FRIIS JÜRGENSEN, ASHOK PRAMANIK,
KAJSA KRISTINA PETERSSON, CHRISTINE SONNICH MØLLER,
MILLE LAMBERT, RIKKE LILLEVANG, JACOB PRÜSER,
EMIL ASBJØRN MADSEN, ERIC HALLENGREN, LEILA JUNG,
LARS MØLSTED, SIMON FICHMAN, JASMINE GORDON,
LIONEL AH-SOU, MIKKEL ALEXANDER**

BY ARRANGEMENT WITH THE REALLY USEFUL GROUP LTD.

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

STORE SCENE
FRA 3. MAJ 2023
BILLET 85 – 510 KR.
WWW.AARHUSTEATER.DK



Hver måned er Miljøteamet på Snåstrup Vestergård ude og samle skrald i lokalområdet i Harlev. Danny og Brian er med stort set hver gang, fordi de gerne vil være med til at holde naturen ren.

Tekst og foto Anja Ziegler

Danny på 24 år og Brian Hemdorff i 40'erne bor på botilbuddet Snåstrup Vestergård i Harlev, og de går meget op i at passe på jordkloden. De er ikke glade for at se alt det affald, som bare bliver smidt i naturen.

”Det sviner, det ser ikke godt ud,” fortæller Brian.

”Og det er ulækkert,” supplerer Danny, ”man kommer til at træde i det, og det lugter.”

Gevinst hver gang

Selvom Miljøteamet på Snåstrup Vestergård samler skrald hver måned, er der altid masser at hente. De finder mange cigaretskodder, lattergaspatroner og flasker med og uden pant. De har også fundet større og mærkeligere ting som fx et bilsæde, et toilet, kæmpe gasflasker og asbestplader. Under coronanedluknin-

gen fandt de især mange mundbind og take away-emballage.

Brian går meget op i at få alle de små ting med, når de samler affald. Han når derfor ikke lige så stort et område som de andre, men til gengæld kan man være sikker på, at der er støvsuget for selv det mindste stykke skrald.

Det startede med...

Projektet med at samle skrald startede efter foråret 2018, hvor aktivitetsmedarbejder Pedro da Palma arrangerede, at beboere fra Snåstrup Vestergård deltog i Danmarks Naturfredningsforenings årlige affaldsindsamling. Da beboerne så, hvor meget affald, de kunne samle på to timer, ville de ud at gå flere ture.

”Det gav så meget mening for dem at holde naturen ren, at de spurgte, om vi ikke kunne gå mere end én gang om året”, forklarer Pedro da Palma, som straks greb den gode idé og blev tovholder for Miljøteamet. Miljøteamet blev startet op i samarbejde med en engageret



Snåstrup Vestergård

i Harlev

- Snåstrup Vestergård i Harlev er et Bo- og Aktivitetstilbud til voksne med udviklingshæmning og eventuelle udviklingsforstyrrelser og til voksne med udviklingshæmning med dom til ophold i en boform.
- Tilbuddet har plads til 22 beboere og arbejder under servicelovens §§ 103, 104, 107 & 108.
- På Snåstrup Vestergård har de stort fokus på klima og bæredygtighed, både i det pædagogiske arbejde og i den daglige drift. De samarbejder bl.a. med Ren By Aarhus, som også har været med ude og gå på affaldsindsamling. Derudover har de fokus på madspild i køkkenet, og de kører ud til supermarkeder og henter varer til Skraldecaféen.

lokal beboer i Harlev, Peter Barlach, som også er med ude og samle affald næsten hver gang.

Fra affald til loppemarked

På Snåstrup Vestergård går de meget op i bæredygtighed, og Brian er også tit med ude på Lystrups genbrugsstations REUSE-container og hente ting, som de kan sælge på botilbudets loppemarked.

”Vi finder altid noget, vi kan bruge på genbrugsstationen”, fortæller Brian, ”armbåndsure, legetøj, lamper og en rulle affaldsposer, som ikke er åbnet.”

Loppemarkedet har åbent hver torsdag kl. 9-11.30 og er så populært, at de ikke behøver reklamere for det med andet end et skilt ved vejen.

Tag ansvar

Både Brian og Danny ville ønske, at folk smed affaldet i skraldespanden i stedet for på jorden.

”Man kan bede folk smide det i skraldespanden, men man kan ikke få dem til at gøre det – det

ville ellers være det mest oplagte,” forklarer Danny, ”det er folks eget ansvar, det eneste man kan gøre, er at sige noget til dem.”

Danny vil helst ikke diskutere med folk, men han har enkelte gange bedt andre om ikke at smide flasker eller affald på gaden. Det har ikke fået dem til at lade være, så Danny samler selv affaldet op:

”Det er ikke i orden, heller ikke for naturen.”

Danny er opdraget til ikke at smide affald i naturen, og derhjemme samler han pap, plastic og glas til genbrug, selvom han bor i en 1-værelseslejlighed.

”Man behøver ikke bo i en stor villa for at kunne sortere,” fortæller Danny og viser en skraldepose frem, hvor der ligger pap, plastic og glas rodet sammen.

”Jeg samler det her i lejligheden, og så går jeg ud til containerne og sorterer det der.” ■

“Man kan bede folk smide det i skraldespanden, men man kan ikke få dem til at gøre det – det ville ellers være det mest oplagte.”



Spørg

dokkX

Hjælp til mobiltelefonen >

i går 14.36

Hej DokkX,

Jeg er en kvinde på 78 år, der ikke kan finde ud af at bruge den mobiltelefon, som jeg har fået af mine børn. Jeg kan godt ringe op og svare på telefonen, men vil gerne blive bedre til at bruge den til andre ting. Jeg vil for eksempel gerne selv kunne se de breve, jeg får fra kommunen og andre offentlige steder, og jeg vil gerne kunne se, hvornår busserne kører. Kan jeg få hjælp på DokkX, eller kender I andre steder?

Vh. Grethe Nielsen

Kære Grethe,

Tak for dit spørgsmål. Vi møder mange, som har samme behov som dig. Vi afholder derfor AppsCafé på DokkX to gange om ugen - onsdag kl. 10-12 og torsdag kl. 13-15. Her sidder dygtige medarbejdere klar til at hjælpe dig med stort og småt ift. brugen af din mobiltelefon.

Du finder AppsCafé i DokkX-mødelokalet på Dokk1. Tag en elevator til niveau 2.2. Fra elevatoren går du til højre og træder ind gennem døren til DokkX umiddelbart foran dig. Det kræver ingen tilmelding at være med - du dukker bare op med din mobil og det problem, du gerne vil have hjælp til.

Mvh. Kirsten Skadhede,
koordinator på DokkX

Leveret

Hverdag med gigt >

i går 8.27

Hej DokkX,

Jeg vil gerne vide, om der er et sted, hvor man kan finde en oversigt over hjælpemidler, som kan gøre dagligdagen lettere, når man, som jeg, er plaget af gigt - specielt i hænderne.

Vh. Else, 76

Kære Else,

Mange tak for dit spørgsmål. Der er forskellige steder, du kan søge svar.

Dels har Gigtforeningen en fin oversigt på deres hjemmeside <https://www.gigtforeningen.dk/et-sundt-liv/hjaelpemidler/> og dels er der mange virksomheder, som forhandler gighthjælpemidler. Vi har også på DokkX et større udvalg af gighthjælpemidler, og du er meget velkommen til at komme forbi i vores åbningstid og se og prøve.

Vi har også vores mobile tilbud "DokkX på Tur", som er en scooter med hjælpemidler, der holder bestemte steder i byen, hvor du kan komme forbi og afprøve de forskellige løsninger.

Endelig har vi vores tilbud Rehab Lab, hvor du kan få gratis hjælp til at designe og 3D-printe et specialtilpasset hjælpemiddel, der endnu ikke findes på markedet. Her kan du få rådgivning i at udvikle dit helt eget hjælpemiddel med udgangspunkt i dine udfordringer eller behov.

Du kan læse mere om DokkX, DokkX på Tur og Rehab Lab på www.DokkX.dk.

Mvh. Kirsten Rud Bentholm,
leder af DokkX og ergoterapeut

Leveret

Spørg DokkX

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

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

→ Send dit spørgsmål til dokkx@aarhus.dk

Hjemlig

VELFÆRDSTEKNOLOGI

Kom selv og afprøv de mange teknologier og hjælpemidler frem til august 2023. Udstillingen ligger på niveau 2.2. på Dokk1 og er åben tirsdag-fredag. Gratis.

→ Læs mere på dokkx.aarhus.dk

Vidste du, at DokkX netop nu har en udstilling med alverdens smarte løsninger og hverdagshjælpemidler til at lette din dagligdag? Udstillingen med titlen "Velkommen Hjem - med velfærdsteknologi" er fyldt med spændende produkter og teknologier, som alle bidrager til større tryghed, livskvalitet og selvstændighed - hjemme hos dig selv.

Tekst og foto Kirsten Skadhede

Udstillingen er populær, og det er der en god grund til. Den er bygget op som et helt lille hjem fyldt med de nyeste løsninger inden for teknologi, som kan give dig en hjælpende hånd i hverdagen, hvor det kniber.

Søvnen

Har du svært ved at falde i søvn? Denne lille vejrtrækningsrobot giver ro og tryghed, når du skal sove. Pudren kan spille afdæmpet musik, mens dens mave bevæger sig og bidrager til en afslappet og dyb vejrtrækning.

Litteratur

Nyd en god historie. Enkel og brugervenlig lydbogsafspiller, som kan afspille bøger og musik fra CD'er. Afspilleren er supernem at bruge, da den har store taster med høj kontrast og samtidig er selvtalende, så den guider dig, når du trykker på tasterne.

Kaffen

Tid til kaffe - Vippekedlen hælder let og sikkert kogende vand op, uden at du behøver at løfte kedlen for at hælde. Kedlen er bl.a. velegnet for personer med begrænset funktionalitet i hænder og arme, rystelser eller gigt.

Kalenderen

Brug for et overblik? Kalender-uret er til personer, som har brug for ekstra hjælp til at holde styr på døgnet og dagens begivenheder. Du kan se tider og begivenheder på skærmen, og kalender-uret kan også læse påmindelser og informationer højt.

Sengetøj

Hvis uheldet er ude. Lækkert og funktionelt brandhæmmende sengetøj, puder og tæpper. Ligner ganske almindelige tekstiler til soveværelset, men er behandlet med et specialfremstillet selvslukkende materiale, hvilket betyder, at sengetøjet ikke kan antændes og gå i flammer.





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

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

Her producerer Kurt Leth løbende sine historier og videoer:

→ **Hjemmesiden:**
www.vital.dk

→ **Facebooksiden:**
Vital for Aarhus

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



På Vital.dk

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

vital.aarhus.dk/portraetter



Kurt kommer forbi...

En af luftens helte

Jan Hagemann Sørensen er historien om elektrikereren, der trodsede alle skeptikere. Familien sagde: "Du bliver aldrig pilot," men med både dygtighed og lidt held fik pilotdrømmen luft under vingerne, og de skeptiske røster forsvandt i vinden.

Tekst og foto Kurt Leth

Jeg har været superheldig hele vejen igennem," konstaterer Jan Hagemann Sørensen, "først og fremmest har jeg haft en dejlig familie. Og mit arbejde har været pokkers interessant med et væld af oplevelser."

Den nu 83-årige tidligere jager- og helikopterpilot kan se tilbage på et rigt liv - både privat og i jobbet som pilot. Han er en person, der ved, hvad han vil og samtidig en både rolig og stout person.

En heldig jetmotor

"Da jeg skulle til psykolog-test i forbindelse med optagelsen til Flyvevåbnets pilotuddannelse, sad vi nogle stykker ude i venteværelset. En af kammeraterne var meget optaget af, hvordan en jetmotor virkede og fortalte mig om dens funktion. Han vidste, hvad han talte om. Mit kendskab til motoren var nul og niks.

"Og hvad skete der, da jeg kom ind til testen? Psykologen havde en



Jan Hagemann

har et væld af scrapbøger fra sin tid som pilot. En af bøgerne er præget af omtaler af redningsaktioner, han selv har været med til. Og overskrifterne er mange.

jetmotor på bordet, som han bad mig fortælle om. Hvor heldig kan man være? Jeg var jo lige blevet undervist i jetmotor udenfor i venteværelset. Min samtale med psykologen var god, og jeg gik videre. Kammeraten blev spurgt om noget helt andet, og gik bedrøveligt nok ikke videre. Held og uheld er en del af livet.”

Jan Hagemann var ni år i Flyvevåbnet. De første seks år som kampsoldat i forskellige jagerfly. De sidste tre år i Flyvevåbnets redningstjeneste. Her var han med til at redde mennesker fra dødens gab ude i oprørt hav i forbindelse med skibsforlis.

Livet som enkemand

For otte år siden mistede Jan Hagemann sin kone Jytte.

“Sorgen var stor. Jeg savner hende stadig, men når man bliver alene, er det vigtigt, at man ikke går ned på det. Så åbner der sig også nye muligheder. Kort tid efter jeg var blevet alene, sagde jeg til mig selv: ‘Jeg må få det bedste ud af livet.’ Så hver morgen siger jeg til mig selv:”

“I dag er første dag i resten af mit liv. Og det skal leves fuldt ud.”

Og det gør den tidligere jager- og helikopterpilot. Selv om det kan

være udfordrende at være enkemand, så hjælper det ham at se positivt på livet.

“Jeg har jo stadig mine to børn, som har beriget mig med fire børnebørn og tre oldebørn. Og så har jeg min trofaste hund Nuka. Den er min ven, som jeg hver dag går lange ture med, og helt naturligt sover den ved siden af mig om natten. Den snorker, men lyden virker beroligende på mig.”

Skepsis som drivkraft

Når Jan blev optaget som pilot i Flyvevåbnet var det ikke fordi, han var et dydsmønster af en elev på Kragelundskolen i Højbjerg. Langt fra.

“Jeg var faktisk doven. Skolegangen betragtede jeg som et nødvendigt onde. Den skulle overstås så nemt som muligt. Jeg gik ud af fjerde mellem og nåede ikke at få en realeksamen, Min far havde fundet en læreplads som elektriker til mig.”

“Men da jeg blev udlært som elektriker efter fire år, fandt jeg ud af, at jeg ville forsøge mig som pilot. Hvorfor, aner jeg ikke. Jeg havde aldrig været ude at flyve før. Så jeg vidste jo intet om, hvordan det var at befinde mig i et fly højt oppe i luften.”

“Min nærmeste familie gjorde alt for at snakke mig fra at gå i gang med pilotuddannelsen: ‘Det er alt for svært, de evner har du ikke,’ sagde de.”

“Men deres modvilje fik mig til at sige: ‘Jeg skal vise dem noget andet.’”

Og sandelig om ikke det lykkedes for den unge elektriker at nå igennem nåleøjet i en branche, hvor hele 85 procent falder fra.

“Som pilotaspirant skal man have visse basale kundskaber. Og dem havde jeg jo ikke uden en realeksamen.”

Gode råd var dyre. Så hvad gjorde Jan Hagemann? Han tog kontakt til fire tidligere lærere på Kragelundskolen fra fagene dansk, regning, fysik og engelsk.

“De indvilgede i at give mig særundervisning, så jeg kunne komme på realeksamensniveau. I flere måneder hersede de med mig, så jeg kunne blive “kampdygtig” til at bestå prøverne til pilotuddannelsen i Flyvevåbnet.”

Og det lykkedes.

“Jeg skylder de fire lærere stor tak for, at de ville give mig særundervisning i deres sparsomme fritid. Uden dem var jeg aldrig blevet pilot.”



"Et godt liv er at kunne kombinere et spændende og interessant job med et lykkeligt familieliv."

Kærlig luftpost

Livet som pilot har bragt Jan Hagemann mange steder rundt om i verden. De tre første år som jagerpilot skulle han være temmelig omstillingsparat. Med flyvekurser over mange måneder i udlandet. Først 15 måneder i Canada og senere fire måneder i USA.

"Det var alt imens, Jytte og jeg var nyforelskede. Det var hårdt for os begge at undvære hinanden i så lange perioder. Afsavnet rådede vi bod på ved, at vi skrev til hinanden så godt som hver dag. Det foregik pr. airmail - luftpost, som var den eneste mulighed."

"Vi havde mødt hinanden allerede som 15-16-årige. Og vi holdt sammen hele livet igennem. Hun var en stor støtte for mig. Som når vi skulle skifte bopæl på grund af nyt tjenestested, var hun altid omstillingsparat. Jeg er hende stor tak skyldig."

Ingen GPS

Seks år som jagerpilot giver mange oplevelser.

"Jeg er fra en tid, hvor vi som jagerpiloter fløj uden navigationsudstyr. Vi blev hjulpet rundt af radarmeldinger på landjorden.

Og så skulle man ellers være god til at flyve og finde vej under skyerne."

Jagerfly er en del af det danske forsvarsberedskab. F-16 kampfly er døgnnet rundt på vagt til at afvise uønskede fly i dansk luftrum eller assistere fly i problemer.

"Du er uddannet til at beskytte dit land mod fjendtlig invasion. Så naturligt nok har et jagerfly våben ombord. Fire kanoner. To på hver side af flyet med i alt 400 skud klar til affyring, hvis vi møder alvorlige trusler."

"Heldigvis har jeg aldrig været i krig, men vi var altid beredte. Vi trænede i at være træfsikre, hvis fjenden skulle komme. Ufarligt var det ikke. Det var under Den Kolde Krig, hvor verden var usikker - ligesom i dag.

Redningstjenesten

Efter seks år som jagerpilot skiftede den erfarne pilot jagerflyet ud med en helikopter i redningstjenesten. Her var aktionerne mange. Jan Hagemann har ikke tal på, hvor mange mennesker han og hans redningsfolk ombord på helikopteren har reddet fra at omkomme.

Et af de mest dramatiske var Skagerak-forliset ud for Lønstrup i 1966. 144 mennesker måtte i bådene, inden skibet sank. Jan Hagemann og hans besætning hejste 15-16 af de nødstedte op med hoisten - navnet på det wirespil, som en redningshelikopter er udstyret med. Ved forliset mistede én mand livet ud af de i alt 144 nødstedte. Han havde dårligt hjerte.

Jan Hagemann har ofte mærket stor taknemmelighed fra mennesker, som han har været med til at redde, mens de lå hjælpeløse i det oprørte hav.

Som den unge sygeplejerske Bente Conte, der kom i havsnød i forbindelse med Skagerak-forliset. I to en halv time havde hun drevet rundt i sin redningsvest ude i det oprørte hav. Hun var uheldig ikke at komme med ud i en redningsbåd, da passagerne måtte forlade skibet. Men lykkeligvis fandt Jan Hagemann og hans besætning hende liggende, kæmpende i de høje bølger. Og hun reddede livet.

Bente Conte takkede umiddelbart efter det dramatiske forlis for den indsats, som Jan Hagemann og hans besætning ydede ved at finde hende.



Jeg er stolt af mine børn, men det er nu mest min kone, de kan takke for, at det er gået dem så godt.



“Det er selvfølgelig altid rørende, når mennesker takker os for vores indsats. Det er skønt, når redningsaktioner lykkes. Men omvendt er det jo vores job,” siger Jan Hagemann beskedent.

Men ikke alle redningsaktioner lykkedes. Desværre. I 1967 sank en russisk trawler i Østersøen og 52 sømænd omkom.

“Ja, en trist historie. Vi nåede ikke frem i tide. Vi var ellers i flyet to minutter efter alarmeringen, men de mange søfolk var druknet, da vi nåede frem. Så ikke alt har været optur i mit arbejde.”

Grønlandske is-vinger

Efter de ni år i Flyvevåbnet gik turen til Grønland.

“Jeg kunne være kommet til SAS, men udfordringen med et liv i Grønland tiltalte mig. Jeg fik min kone og vores to små børn Jim på to år og Tina på fem med derop.”

Opgaven var at flyve passagerer langs den grønlandske vestkyst. Og starten på det grønlandske eventyr blev uhyre dramatisk.

“På min allerførste tur med 20 passagerer om bord, måtte vi

nødlande med helikopteren på en tilfrosset fjord. I en temperatur på minus 25 grader. Olietrykket i gearkassen var gået på nul - nødopkald var nødvendigt. Vi kaldte Mayday tre gange. Hvis vi ikke havde kunnet nødlande, var vi blevet slået ihjel.”

Jan Hagemann har ikke været i decideret fare som pilot, men det har brændt på et par gange.

Som da de skulle hente en patient på et skib ud for Grønlands sydligste punkt Kap Farvel. Der var medvind på udturen, men transporten hjem tog tre timer på grund af kraftig modvind. Og helikopteren havde kun brændstof til fem timer.

“Der var ingen steder, hvor vi kunne dykke ned og tanke op. Heldigvis kom vi med nød og næppe hjem. Havde turen været 10 minutter længere, havde vi risikeret at drukne allesammen.”

Det blev til syv år i Grønland. De sidste godt fem år var han chefpilot i Air Greenland.

“Grønland er et land med en overdådig natur. Med de smukkeste fjelde og den klareste luft. Og lyset og sigtbarheden er helt speciel.”

Borebisseflyvning

Efter årene i Grønland vendte familien snuden hjem til Danmark - til Esbjerg, hvor Jan Hagemann blev flyvende chef for Maersk Airs Helikopterafdeling. Opgaven bestod i at være livline for borebisserne i Nordsøen - at flyve mennesker ud til olieplatformene.

Her var Jan i 25 år. “Det gik rigtig godt. Vi ekspanderede i den grad fra at have én helikopter til otte. Desværre stoppede det hele skidt. For vores firma Maersk Air kunne ikke få fornyet kontrakten med Maersk Olie og Gas. Et canadisk firma var billigere og tog over. Jeg måtte fyre 80 mennesker. En ganske forfærdelig opgave.”

“Et godt liv er...”

Der har været mange og store oplevelser i Jan Hagemanns pilotkarriere. Han ser tilbage på en gylden tid, som han lever højt på i sit otium. Det hele sluttede med et job som luftfartsinspektør i Statens Luftfartsvæsen. Inden han til allersidst var et år i Indien udsendt af EU som rådgiver for helikopteroperationer.

“Et godt liv er at kunne kombinere et spændende og interessant job med et lykkeligt familieliv.” ■



Life is Live



MUSIKHUSET

'Weird Al' Yankovic

25. februar

The Savage Rose

26. februar

The Vanguard Jazz Orchestra

Thad Jones 100

23. marts

The King's Singers

25. marts

Matthæus- passionen

Københavns Drengekor

1. april

Cosi fan tutte

Den Kongelige Opera

29. september

Hair

Musicalen der formede en
generation

11. – 21. maj

→ musikhuset.dk

FORÅR OG SOMMER

med bus og dansk rejseleder

Gratis
katalog

Bestil på
70 11 47 11 el.
riisrejser.dk



Skønne Italien

TOSCANA

Flot forårsrejse til det smukke, lune Toscana med olivenlunde, pinjer, laurbærtræer, cypresser og alle vinmarkerne. Busrejse, hyggeligt hotel med halvpension, spændende udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 1/4, 8/4, 22/4, 6/5, 20/5, 3/6, 10/6, 17/6 el. senere.

9 dage. Fra kr. 5.495,-

GARDASØEN

Dejlig forårsferie til skønne, lune Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5, 3/6 el. senere.

9 dage. Fra kr. 5.995,-



Ferie ved floder & bjerge

MOSEL

Hyggelig forårsrejse til den smukke og levende middelalderby Cochem. Vi bor på det dejlige Hotel Brixiede, skønt beliggende ud til Moselprovenaden. Busrejse, hotel, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 19.3, 23.4, 18.5, 18.6, 2/7, 16/7 el. senere.

6 dage. Fra kr. 4.095,-

HARZEN

Tag med på vores populære 5 dages rejse til Goslar i hyggelige Harzen. Her er smukt, dejlig atmosfære og gode, klassiske seværdigheder. Busrejse, centralt hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 6/4, 18/5, 5/6, 19/6, 3/7, 17/7, 24/7.

5 dage. Fra kr. 3.995,-



Solskinsøen Bornholm

6 DEJLIGE DAGE

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet. Masser af afgang fra maj til oktober.

6 dage. Fra kr. 4.595,-

3 DEJLIGE DAGE

3 skønne dage på solskinsøen Bornholm med oplevelser og samvær på dejligt hotel. Prisen er inklusiv busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, eftermiddagskaffe lørdag, halvpension og drikkevarer til middagen. Rejs fx 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 23/6, 30/6, 7/7.

3 dage. Fra kr. 2.095,-



Gratis
påstigning
ved 48 dan-
ske byer

Rundrejser i Alperne

SCHWEIZ

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

8 dage. Fra kr. 7.995,-

ØSTRIG

Skøn rundrejse til Østrig med den velkendte Alper, den stilfulde hovedstad Wien og et nærmest tropisk sømråde. Rundrejse i bus, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 14/5, 2/7 el. 10/9.

10 dage. Fra kr. 8.495,-



riis  **rejser**
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 70 11 47 11 • www.riisrejser.dk

Hvad er grøn lykke?

Vi har alle en holdning til bæredygtighed og klima. Vi behøver ikke være enige eller gøre tingene på samme måde, men det er fantastisk, hvis vi kan tale om det. Vi bør inspirere hinanden og måske på den måde hjælpe hinanden med at foretage bæredygtige valg i vores hverdag – valg, der gør os alle gavn, og som kan være med til at passe på vores smukke natur.

Vi anbefaler...

- Skønlitteratur med fokus på menneskets forhold til naturen og faglitteratur, der inspirerer til bæredygtige valg, hvad end det er i køkkenet eller i haven.
- At lytte til erindringer om de gode gamle dage på landet, hvor hverdagen var enkel og bæredygtig.
- At fordybe sig i bøger om vidunderlige måder at spire frø derhjemme, hvordan "skræl ikke er skrald" og hvordan du kan forny gamle klæder med nål og tråd.
- Og at blive betaget af filmoptagelser af den storslåede natur og det forunderlige dyreliv, vi har på vores klode.

Mange hilsner

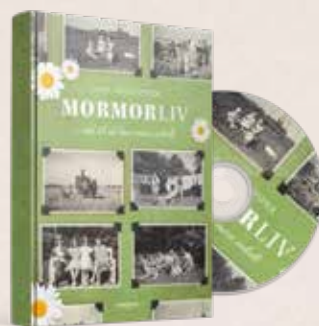
Louise Lærke Porsborg Gatten

Aarhus Bibliotekerne



Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller gå på bit.ly/aarhusbibliotek



Skønlitteratur

Mormorliv: Råd til at leve mere enkelt af Jane Ibsen Piper (2021)

Personlig kærlighedserklæring til en gammel mormor og hendes erfaringer om, hvordan man lever et nøjsomt og bæredygtigt liv. En bog til dem, der vil læse om gamle dage på landet, og til dem, der vil tage ved lære af tidligere tiders enkle livsførelse.



App

For Resten Hent i App Store eller Google Play Store

Udviklet af forbrugerrådet Tænk. For Resten gør det nemt for dig at opbevare og få brugt alle dine råvarer og rester efter måltider. Du sparer penge, tid og besvær i hverdagen. Bliv klog på dine råvarer. Hvordan skal de opbevares, hvor længe kan de holde og hvordan vurderer du, om de kan spises eller skal smides ud? Få opskrifter og andre tips, der hjælper dig til at minimere dit madspild.



Fagbog

Kreative redesign af dine loppefund af Lene Nissen (2016)

Kreative gør det selv-ideer til opbevaring, fornyelse af gamle møbler, loppefund som dekoration og flere andre større og mindre projekter. Bogen er smækfyldt med masser af inspiration og du får udførlige trin-for-trin vejledninger til, hvordan loppefundene kan dekoreres.



Fagbog

Skræl er ikke skrald: brug hele råvaren og undgå madspild af Michael Folman Jensen (2017)

I denne bog får du inspiration til, hvordan du kan omdanne fx kartoffelskræller, citruskræller og æbleskrog til velsmagende retter og dermed undgå madspild. Du finder blandt andet opskrifter på marmelade, pesto, chips og lækre salater.



Film

Sneleoparden af Vincent Munier & Marie Amiguet (2021)

I denne anmelderroste dokumentar følger vi naturfotograf Vincent Munier og forfatter og eventyrer Sylvain Tesson på deres utrolige rejse i søgen efter den mytiske sneleopard - langt, langt borte i den vilde tibetanske natur. Dokumentaren er sanselig og meditativ i dens fortælle måde og den ellers golde og barske natur transformeres til majestætisk natur rig på dyreliv.

→ Kan lånes på:
www.filmstriben.dk

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



Digtsamling

Vi er her af Liv Sejrbo Lidegaard (2018)

I digtsamlingens sansende rejse igennem Europa opstår fragmenterede oplevelser af naturen, eksistensen og fællesskaberne (og manglen på samme). Kærligheden,

kroppen og begæret er en konkret og uafviselig realitet i digtene, men det er klimakrisen, krig og flygtningestrømmene også.

HUSK...

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

@Reolen

Podcast



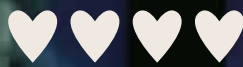
- udvid din horisont

Lad dig inspirere til at udvide din horisont med en god podcast i ørerne.

Du kan søge på podcasts på
www.aakb.dk



Kristeligt Dagblad



Politiken



Jyllands-Posten



SÆRUDSTILLING 12.11.2022 – 06.08.2023

UD AF KAOS

NY SÆRUDSTILLING PÅ MOESGAARD

I år 376 e.Kr. driver hunnisk rytterkrigere goterne ind i Romerriget over floden Donau. Begivenheden indleder en århundredelang epoke i Europa med krig, folkevandringer og etableringen af nye kongeriger efter Det Vestromerske Riges fald.

Ud af kaos kaster dig ind i 300 års mørk europæisk historie fyldt med kaos, drømme og håb – hvor guldet flyder i stridestrømme og grundstenene lægges til det Europa, vi kender i dag. Et nyt Europa, der allerede fra starten er præget af krig og flygtningestrømme.

Læs mere på moesgaardmuseum.dk

MOMU
MOESGAARD MUSEUM

AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

AAGE OG JOHANNE
LOUIS-HANSENS FOND

KrogagerFonden
1967-2017



**HAR DU
TYPE 2-
DIABETES?**

*Bestil vores gratis
startpakke på
diabetes.dk*

TISSER DU LIDT FOR TIT?

Så har du risiko for at udvikle type 2-diabetes.

Det kan nemlig ramme alle.

**Tjek din risiko – tag en lynhurtig test
på diabetes.dk**

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**