

OKTOBER

Vital

2024

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

Helge Adam Møller:

“DET SKAL FØRST OG FREMMEST VÆRE SJOVT”

SIDE 14

TEMA

DEN DER
KROP
SIDE 12

+

MØD

NY DOMMER I
“VILD MED DANS”
LENE JAMES
MIKKELSEN
SIDE 8

SÆRLIGT MED VITAL

Få pjecen
"Forberedt
på kriser" fra
Beredskabs-
styrelsen på
tryk

SIDE 27



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



Foto: Claus Støddin

Redaktør

Jannie Lindberg Sundgaard

slja@aarhus.dk

Et godt motto

Jeg interviewede engang B.S. Christiansen, tidligere jægersoldat, sportscoach mv. Han sagde til mig: “Vi har kun de ben, vi er født med, og vi skal huske at sætte pris på, at vi kan bevæge dem.” Det tænker jeg ofte på, hvis mine ben føles som bly på en løbetur, og jeg skælder mig selv ud over ikke at løbe hurtigere. For jeg løber jo faktisk, måske ikke hurtigt, men jeg løber. Jeg er heldig at kunne bevæge mig hvorhen, jeg vil. Og pludselig føles benene lidt lettere. Når Helge Adam Møller hopper rundt og laver armstræk og drikker champagne, så er hans påstand ikke, at det kan alle. Men at have det sjovt i livet og holde sig i gang, som man bedst kan – dét er for alle. Mød ham og bliv inspireret til lidt af hvert på side 14.

Og så vil jeg anbefale dig at bruge god tid på reportagen “Mærket – for og af livet”. Det siges, at et billede siger mere end 1.000 ord, måske kan man sige det samme om en tatovering? Se side 32.

Mange af de mennesker, vi har talt med i dette Vital, fremhæver den mentale del af kroppens sundhed. Måden vi tænker om os selv, vores krop og alder på. Som Suresh Rattan peger på i forskerartiklen med ham: “Det handler om at lære sig selv at acceptere, at alderen er noget, der rammer os alle. Og at der gennem den teknologiske udvikling er rig mulighed for at hjælpe sig selv i alderdommen.” Ham kan du møde på side 24, og du finder inspiration til teknologiske hjælpemidler til både sexliv og glemsomhed (og alt det midt imellem) på side 35.

Hjerne, hjerte, krop – det hele hænger sammen. Og vi skal passe godt på det både ved at holde gang i kroppen fysisk, men også ved at tænke og tale pænt til os selv. Og fremfor alt – have det sjovt, mens vi er her.

Dette er den første ekstrapublicering af Vital. Vi er gået fra fire til seks årlige udgivelser bl.a. på baggrund af den læserundersøgelse, som mange af jer var en del af i juni. Her svarede 84 %, at de kender Vitalmagasinet, og 67% svarede, at de har en positiv eller meget positiv opfattelse af magasinet. Samtidig fortæller 30%, at de har ændret adfærd ift. deres sundhed inspireret af indholdet i Vital. Det er fantastisk dejligt. Så tak for jer læsere.

Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Find flere historier på vital.dk



Vital

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard
og Maria Fast Lindegaard (redaktører)
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)
Maria Bach Ekermann
Helle Erenbjerg
Camilla Wæver Steskow
Lene Dalgaard Andersen
Christoffer Møller
Henrik Olesen

Art director: Marie Skovgaard
Korrektur: Kristian Rørbaek Thrane mfl.

Henvendelse om redaktionelt stof:
Sundhed og Omsorg, Vital,
Rådhuset, 8000 Aarhus C,
Tlf. 40 19 58 00, mail: mafali@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 seks gange årligt til byens seniorer og førtidspensionister: Medio februar, april, juni, august, oktober og december.

Vital

Tryk: Bording A/S
Oplag: 63.000

Forsidebillede: Heidi Maxmiling



INDHOLD



Scan en QR-kode:

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

TEMA

Den der krop

- 12 Temaintro:** Den der krop
- 14 Helge Adam Møller:** "Vi har kun ét liv"
- 24 Forskning:** Fejr den naturstridige alderdom
- 29 Miniportræt:** Berit og Elly til stoleygnastik
- 30 Bevægelse:** Birgitte danser sig til et bedre liv
- 32 Fotoreportage:** Mærket - for og af livet

SUNDHED

- 36 MCI:** Når hukommelsen glipper
- 40 Aktuelt fokus:** Få bedre søvn

Mad og fællesskaber

- 38 Miniportræt:** Ingrid Borup Sørensen og kaffeklubben
- 43 Miniportræt:** Ingelise Knudsen og madspildsfællesskabet



Kurt kommer forbi
dommer i "Vild med dans" Lene James Mikkelsen
SIDE 8

ANDET GODT

- 04 Leder**
- 05 Indholdsfortegnelse og kolofon**
- 06 Vær med:** Aktiviteter nær dig
- 08 Kurt kommer forbi...** Ny dommer i "Vild med dans" Lene James Mikkelsen
- 22 Borgerservice**
- 26 Budde og borgerne**
- 27 Beredskabsstyrelsens pjec:** "Forberedt på kriser"
- 35 Teknologi til din hverdag:** Tag kropskontrollen tilbage
- 44 Folkehuse:** Sved på panden med Fru Jensen
- 46 Folkehusene**
- 47 Frivilligkonsulenterne**
- 48 Bibliotekerne anbefaler**

Bestil/afbestil Vital magasinet

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

VÆR MED

Aktiviteter
nær dig



Kultur

Kulturhus Bunkeren

På toppen af Aarhus på den gamle journalisthøjskole bor et væld af forskellige foreninger. Her finder du bl.a. FO-Aarhus, Museum Ovartaci, Bunker-væverne og mange flere. Der sker altid noget, hvad end det er lop-pemarked, udstilling, foredrag eller noget helt fjerde.

Tlf.: 20 20 76 87

Mail: stch@FO-Aarhus.dk


 kulturhusbunkeren.dk



Foto: AI genereret


Læseforeningen

Kom og oplev litteratur i fællesskab eller på egen hånd. Bliv fx frivillig læseguide og tag andre med ind i litteraturens verden eller kom med i en læseklub og del dine læseoplevelser.

Tlf.: 23 24 08 76

Mail: kontakt@laeseforeningen.dk

Godsbanen, Skovgaardsgade 3F,
8000 Aarhus C

 laeseforeningen.dk

Fællesskaber

Mandeklub: Club 60+/2

Velkommen i klubben til dig, som er mand og over 60 år. Vi mødes for at dele det sociale samvær over frokost og en god snak. Vi går også ture, tager til sportsarrangementer, museumsbesøg mv.

Hvornår: Hver tirsdag kl. 13.00-15.00

Hvor: Klostergadecentret, Klostergade 37,
8000 Aarhus C.

Pris: 150 kr. om måneden i klubkontingent, og du skal være medlem af Klostergadecentret for at deltage, det koster 250 kr. pr. halvår.

Kontakt: Lars Held Pedersen

Tlf.: 30 89 86 51, mail: 56held@gmail.com

Mød nye mennesker

Er du på udkig efter en at gå ture med? Nogen at spille brætspil med? Eller måske har du lyst til at starte en kreaklub? GENLYD er for alle. Du kan slå noget op på vores digitale opslagstavle, svare på andres opslag eller lade dig inspirere af de mange aktiviteter, du finder hos os.

Mail: genlyd@aarhus.dk

 genlydaarhus.dk

Sundhed

Et sundt og godt liv

Folkesundhed Aarhus tilbyder en række gratis forløb, hvor du i fællesskab med andre kan arbejde med at forbedre din sundhed. Det kan fx være rygestopforløb, alkohol eller forløb med fokus på mad og bevægelse. Kontakt os og hør nærmere.

Tlf.: 87 13 40 35


Mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk

Man.-ons. kl. 9.00-12.00

Tors. kl. 9.30-12.30

Fre. kl. 9.00-12.00.

 folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb



**Psst ...
læs også om**
Aarhus Kommunes
Folkehuse
S. 46

Fællesskaber



Danmark spiser sammen

Kom og vær med til at spise sammen. Hvad end det er hjemme hos dig selv, din nabo, i beboerhuset eller et fjerde sted. Der er masser af arrangementer. Sammen danner vi nye fællesskaber og sætter fokus på bekæmpelse af ensomhed.

Hvornår: Uge 45  spis.aarhus.dk

Fællesskaber



Værkstedet

Værkstedet er et kreativt frivillighus, som bliver brugt flittigt af flere forskellige foreninger og til forskellige aktiviteter. Du kan arbejde med alt fra træ og metal til keramik og glas og meget mere.

Hvornår: Man.-fre. kl. 8.00-15.00
 Hvor: Østergade 40, 8000 Aarhus C
 Kontakt: Thomas Unterschlag
 Tlf.: 41 87 42 22, mail: utr@aarhus.dk

 vaerkstedet.aarhus.dk

Frivillig

Lær fra dig om teknologiske hjælpemidler

Ældre Sagen og Aarhus Kommune starter et nyt frivilligkorps af seniorer med fokus på at oplyse ældre om velfærdsteknologiske hjælpemidler. Der er tilknyttet en koordinator, som giver råd og vejledning til de frivillige. Har du lyst til at være frivillig?

Så kom med til det første informationsmøde og hør nærmere.

Hvornår: Den 24. oktober kl. 14.00-16.00
 Hvor: Folkehuset Risskov, Hørgårdsvej 17, 8240 Risskov

Besøgsven

En besøgsven er en frivillig, der har tid og lyst til at komme på besøg og være sammen med dig. I bestemmer selv, hvor ofte I vil mødes.

Vil du være besøgsven, eller vil du gerne have besøg? Tag endelig fat i os.

Kontakt: Trine Madsen, Vivian Rossau, Nette Pedersen og Trine Kronborg.
 Tlf.: 86 13 09 26 (torsdage kl. 11.00-13.00)
 Mail: besoeg@aeldresagen-aarhus.dk

 aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/ besoegtjenesten

Børns Voksenvenner

Vil du gøre en forskel for et barn eller en familie som trænger til en ven? Så kan du blive voksenven. Børns Voksenvenner i Aarhus søger både kvinder, mænd og par til familieven-programmet, hvor familier søger en ældre person, som kan tænke sig at være en slags reservebedsteforælder.

Tlf.: 28 30 62 16
 Mail: aarhus@voksenven.dk

 voksenven.dk/aarhus

Ny dommer
i "Vild med
dans"



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

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

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

LENE JAMES MIKKELSEN

Lene James Mikkelsen er historien om... latindanseren, for hvem dansen har fyldt (næsten) alt i over seks årtier, men ikke uden omkostninger for familielivet og kroppen. Men som man siger: Det går op og ned i showbizz.

Tekst: Kurt Leth Foto: Kurt Leth og privat



Lene og Colin James som dansepar i deres unge alder.

Lenes datter Zia, der som professionel danser er gået i moderens fodspor.



Lene James Mikkelsen – tidligere Europa- og Verdensmester i latindans – har (stadig) hele verden som sin arbejdsplads. For år tilbage var det som succesfuld danser, fejende over dansegulvet i glitrende kjoler, i dag som efterspurgt underviser og coach, hvor det er andre, der bærer de glitrende looks. Og ikke mindst – her i efteråret – som ny dommer i det populære danseprogram "Vild med dans".

Der var engang...

Allerede som to-årig trådte Lene sine første dansesko hos Ringgaards Danseskole i Aabyhøj, som blev drevet af hendes fars fætter. Det skulle vise sig at være begyndelsen på en glørværdig karriere. For Lene var flittig. Hun ville dansen, og hun blev dygtigere og dygtigere. Nogle år senere opnåede hun det ene flotte resultat efter det andet inden for latindans. Topresultater til DM, EM og VM.

Job som trappevasker

Godt nok har Lene danset siden, hun var to år, men efter studenter-



eksamen havde hun forberedt sig på en anden levevej. Hun blev optaget på Aarhus Universitet for at læse dansk og engelsk.

“Lad mig sige det på denne måde: Jeg var tilmeldt studierne i dansk og engelsk på universitetet, men jeg havde kun dansen i hovedet.”

Så allerede som 18-årig drog Lene til London med målet om at blive en bedre danser. Det var sammen med sin dansepartner Claus Larsen fra Aarhus Sportsdanserforening. Hun havde arbej-

**“I MIN VERDEN MÅ
DE GERNE DANSE
PÅ EN MÅDE,
SÅ MAN KAN SE,
AT DE DANSER
SAMMEN.”**

det hårdt for at få råd til at komme afsted. Der skulle skaffes penge til både bolig og træning. Så Lene arbejdede både som trappevasker, butiksekspedient og lærervikar.

“Hvis jeg skulle gøre min drøm om at komme over til dansens mekka – London – til virkelighed, havde jeg kun én mulighed: At knokle, så jeg kunne få råd til det.”

Bed sig fast

At bide sig fast i danseverdenen er ikke noget, man sådan lige gør. Der skal både talent og vilje til. Begge dele var Lene i besiddelse af. I det første år i London sammen med makkeren hjemmefra, Claus Larsen.

“Men så skete der det, at Claus efter et år ville hjem, og så stod jer dér uden partner. Lidt ud af det blå mødte jeg en ung fyr ved navn Colin James. Han var to år yngre end mig og havde allerede en partner, men så sprang hun fra, og det blev mit held.”

“Med sine 1,82 m var han langt højere end mig. Jeg målte kun 1,58 m. Så ingen levnedede os en jordisk chance. Alle sagde, at vi ikke passede sammen. Men vi sagde til hinanden: Lad os prøve at danse sammen et par år, og så må vi se.”

Romantiske dansetrin

Det viste sig hurtigt, at Lene og Colin blev et superpar.

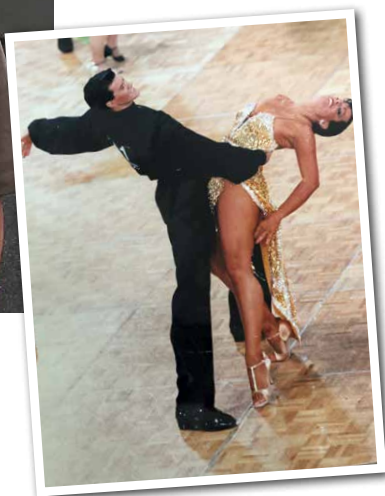
På dansegulvet fik de stor succes. De vandt EM i 1983 og VM i 1984. I løbet af et par år havde de vundet alle fem store danseturneringer for amatører i verden. Ret hurtigt derefter overgik parret til de professionelle rækker, hvor de fik flotte placeringer.

Privat havde de også succes, blev kærester og senere gift.

Da dansekarrieren sluttede, begyndte Lene og Colin at træne dansepar rundt om i verden. Det gik derudaf. Parret fik børn,



Lene og Colin James befandt sig på toppen af den internationale dansescene.



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere "Kurt kommer forbi" historier.

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

tvillingerne Tara og Zia, og flyttede til Danmark og bosatte sig i Skåde.

En hård tid

Men efter nogle år blev Colin og Lene skilt, og Lene stod pludselig alene med to små piger.

"Det var en hård tid for børnene og mig. Colin rejste til Polen med en anden kvinde. Jeg måtte indstille mine engagementer rundt om i verden for at koncentrere mig om tvillingernes opvækst."

Men hun skulle jo have noget at leve af. Så hun blev partner i familiedanseskolen VM Dans i Aarhus med Mads Vad som makker.

"Det var godt, at jeg kunne være tæt på mine to døtre, mens de var små. Jeg har altid haft en drøm om at følge dansere lige fra de begyndte at træde deres første trin og mange år frem. Den mulighed fik jeg nu og ovenikøbet med mine døtre."

Selv om skilsmissemidten med to små børn på ingen måde var rar, så har Lene og hendes eksmand i dag et godt forhold:

"Colin befinder sig i Texas, hvor han, som jeg, underviser og er coach for latindansere med hele verden som arbejdsplads. Vi har et fint forhold. Til tider arbejder vi også sammen, når vi arrangerer danselejre for unge lovende par. Og han holder jul med os her i Aarhus."

Familielivet

Tvillingepigerne Tara og Zia er blevet 31 år. Tara er uddannet pædagog og bor i Sejs ved Silkeborg. Hun fødte i foråret en lille søn, Theo.

"Jeg var med til fødslen. Det er fantastisk at blive mormor, selv om jeg ikke har været alt for flink til at være hjemme, så lidt dårlig samvittighed har jeg haft."

Lenes anden datter, Zia, bor i London. Hun er gået i moderens fodspor. Tre gange er hun blevet verdensmester med sin bulgarske partner og nu ægtemand Peter Daskalov. I dag lever de af dansen med shows og instruktion.

Dans som kunst

Personligt kastede Lene sig for nogle år siden ud i en livsstilsændring.

"Vægten fortalte mig, at jeg var blevet for stor. Og det er ikke godt, når man er danselærer. Jeg var 62 kilo tungere end i dag. Så jeg fik en maveoperation, som hjalp mig af med de ekstra kilo. Jeg må dog indrømme, at jeg har taget lidt på igen, for jeg kan godt lide chokolade."

Lene glæder sig over, at hun fortsat har dansen inde i sit hjerte:

"Jeg kan kun fryde mig over, at nogle af de allerbedste dansepar i verden vil have mig som deres coach. Mit arbejde består i at inspirere dem. Rette bittesmå ting, som gør dem til dygtigere par, så de kan klare sig i de store internationale turneringer."

"Det handler meget om deres kunstneriske udtryksform. Deres musikalske indlevelse og forståelse. Hvordan de indlever sig i hinanden, og hvordan de udtrykker dansen sammen. Jeg lægger vægt på, at parrene ikke bare skal knalde derudaf. Når latindans er bedst, er det kunst. I danseverdenen er der en tendens til, at parrene ikke må røre ved hinanden. I min verden må de gerne danse på en måde, så man kan se, at de danser sammen."

Mormor-kærlighed

Efterspørgslen efter Lenes kunnen indenfor danseverdenen er så stor, at hun drager afsted flere uger ad gangen.

"Jeg har vænnet mig til rejselivet, men at være væk seks-syv uger ad gangen kan godt være en belastning. Med lufthavne og hoteller. Ofte deler jeg rejsen op i to dele og vender snuden hjem efter den tredje uge for så at tage afsted igen efter et kort pust hjemme. Jeg skal jo huske på, at jeg er blevet mormor til et vidunderligt barnebarn." ■



TEMA

DEN DER KROP

I dette tema tager vi favntag med kroppen. Vi er alle udstyret med en krop. Den kan se ud og virke ganske forskelligt, men det er nu engang den krop, vi har. Men hvad gør vi, når benene ikke vil samme vej, eller hjernen spiller os et puds? Kan vi så elske os selv? Kan vi grine af det? Kan vi lære at leve på en ny måde? Mange spørgsmål og mange svar, som vi forsøger at komme omkring bl.a. med jægersoldat og politiker Helge Adam Møller, forsker Suresh Rattan og en mængde helt almindelige, ualmindelige mennesker med hver deres fortælling - og krop! TAK for alle jeres modige bidrag.

illustration: Marie Skovgaard



“Vi har kun ét liv”



Han deler sundhed op i tre kategorier: Hjerne, krop og sjov, hvor det sjove minimum skal udgøre 50%. Jægersoldat og politiker Helge Adam Møller har rundet de 81 år. Han laver dagligt 45 armstræk, spiser kage og snupper et glas rødvin. Og så læser han meget, taler meget og griner frem for alt meget.

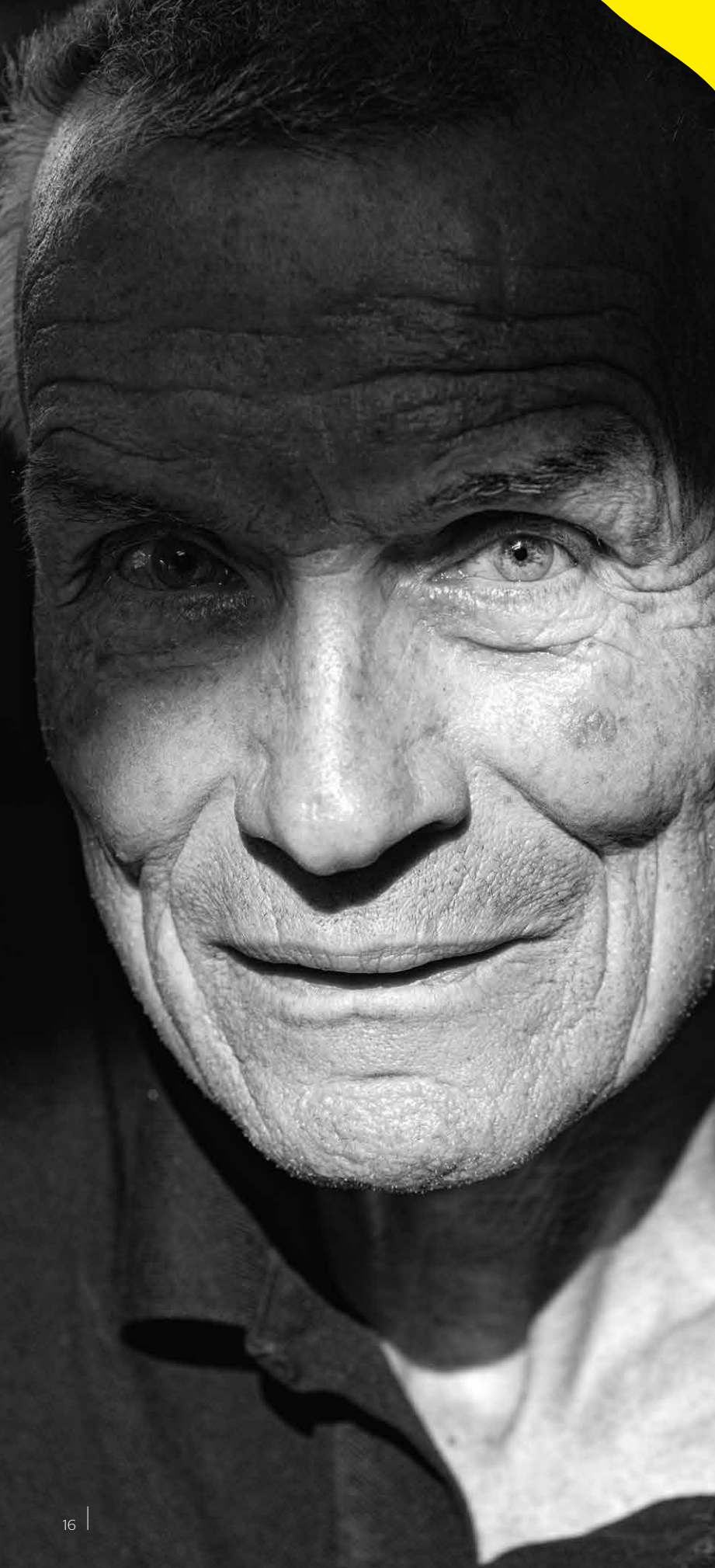
Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Heidi Maxmiling

På sin vis er han en kontrasternes mand med interesse for både murstenstykke biografier om Churchill og skrigende pink biografi om Helle Thorning-Schmidt. Kage står som oftest på den daglige menu, men også et stramt (nærmest militaristisk) træningsprogram. De tre ugentlige besøg i fitness-

centret er noget, “... som bare skal overstås,” så der er plads til både rødvin og champagne. Det er ikke svært at blive fascineret af den lidt kantede og samtidig så smilende herre, der rummer så mange facetter. Man vil godt bare lige spørge om lidt mere, så det gjorde vi – og her kommer resultatet.







HJERNEN

Med en mor, der var politiker, og en far, der både var soldat og politiker, er karrierevejen for Helge Adam Møller ikke grebet ud af det blå.

Hvordan startede det hele egentlig?

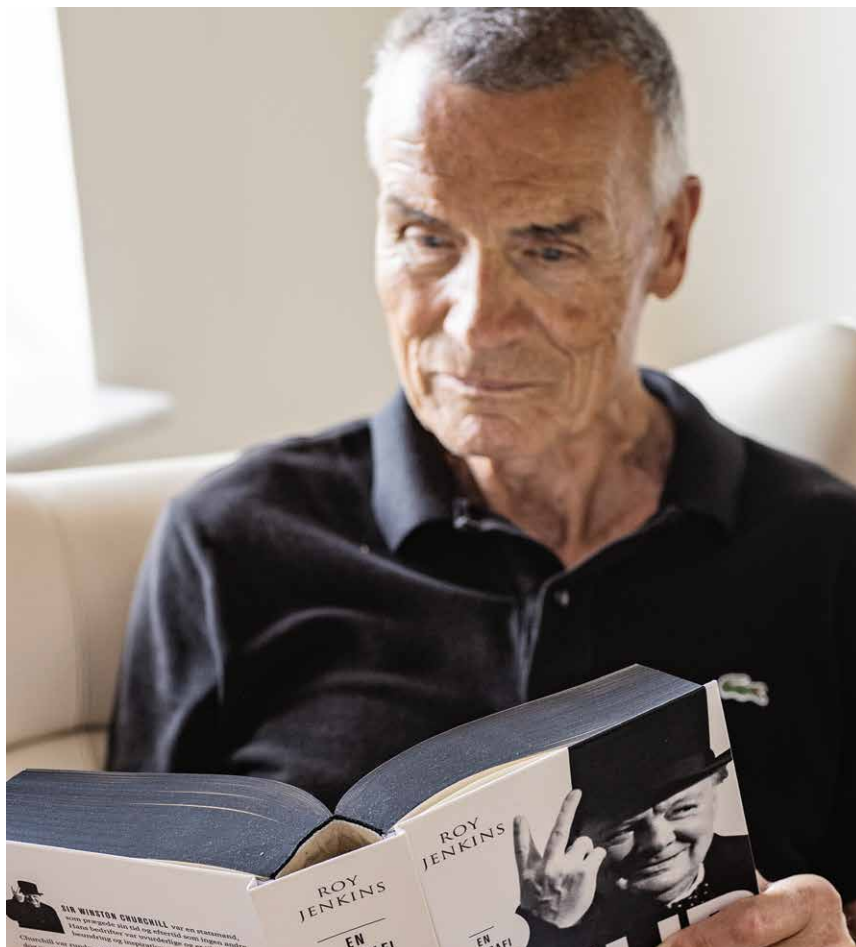
“Som barn var jeg spejder, og jeg elskede at være på lejrture i skoven, overnatte i bivuak, lave bål og spise brændt havregrød. Jeg tænkte, at min far havde verdens bedste job i forsvaret. Han tog på ture i naturen og overnattede i bivuak. Ind imellem kom han kørende hjem i jeepen i middagspausen. Det var noget, som fik de andre unger i gården til at kigge. I dag ville man jo blive afskediget, hvis man kørte hjem i jeep. Det er markant mere firkantet i dag. Vi skal for enhver pris sikre, at alt er dækket ind.”

“Tag fx en ældre beboer på et plejehjem, hvor en social- og sundhedsassistent vurderer, at beboeren har brug for at få ble på hver dag. Den beslutning kan hun ikke bare træffe. Det skal igennem en masse godkendelser først. Hvor er respekten for hendes faglige vurdering og kendskab til beboeren?”

Var det derfor, du gik ind i politik?

Ja! Da jeg var ung officer i 69', tror jeg det var, sad vi engang nogle stykker i officersmessen og disku-





Bøger holder ifølge Helge Adam Møller hjernen i form – de både udfordrer og gør én klogere. Favoritterne er biografier, men han har også kastet sig over alle de store klassikere.

Bøgerne

Litteratur fylder godt op hjemme i stuen hos Helge Adam Møller. Han elsker at læse og blive både klog og udfordret af en god bog.

Hvad er den bedste bog, du kan få fingrene i?

“Det er svært at sige... jeg elsker biografier. Obama, Churchill (red. Winston) – jeg tror, jeg har 15 bøger om Churchill, han er jo den mest fascinerende af dem alle. Så har jeg læst Helle Thorning-Schmidts: "En blondines bekendelser", hvor jeg er enig i halvdelen og dybt uenig i den anden. Men det er jo dét, bøger kan – både udfordre én og gøre én klogere. Og så har jeg kastet mig over alle de store klassikere, som jeg ikke fik læst i gymnasiet: Herman Bang, Hans Scherfig osv. Og så kan jeg også godt lide en god krimi. Bøger holder hjernen i form.”

terede et eller andet, vi var utilfredse med. I den modsatte ende af messen sad en oberstløjtnant. De par stykker, jeg havde diskuteret med, gik, og så kaldte oberstløjtnanten pludselig på mig:

“Premierløjtnant Møller! Jeg hørte, de besværede dem over... (hvad det nu var vi havde diskuteret). Hvad har de så gjort ved det?”

“Jo, svarede jeg, vi har jo ofte talt om, at...”

Og så afbryder han mig: “Det var ikke det, jeg spurgte om. Jeg spurgte dem om, hvad de har gjort ved det? Så gør dog noget ved det!”

“Netop dét har været min ledetråd siden – så gør dog noget ved det.”



“Jeg tror, jeg har 15 bøger om Churchill”

KROPPEN

En del maraton er løbet igennem Helge Adam Møllers ben, men ikke længere. Den ene ankel har sagt fra. En operation i foden for nogle år siden blev enden på løbet. I stedet bliver det bl.a. til tre ugentlige besøg i det lokale fitnesscenter, men her er det ikke lysten til fitness, der driver ham derhen.

Hvordan har du det med din krops forfald?

“Det er da irriterende. Jeg har et seks-minutters træningsprogram med fire øvelser, som jeg gør hver dag herhjemme. Der er armhævnninger i en ribbe, håndtræning og squats.”

Og så er der armstræk, hvor det er vigtigt at påpege, at der ikke er tale om armbøjninger, for som Helge Adam Møller med et glimt i øjet udtrykker det: “Enhver kan lave armbøjninger, det er jo bare at bøje armen!”

“Mine søstre griner lidt ad mig, når vi tager på familieferier sammen, for så drøner jeg rundt for at finde ribber, en legeplads, eller hvad det nu kan være, som jeg kan hænge i for at lave mine daglige armhævnninger. Hvis jeg ikke laver dem i bare to uger, så kan jeg måske kun lave to i stedet for fem, og det tager lang tid at komme op på fem igen.”

“Jeg har altid gået meget op i at få træning ind som en naturlig del af hverdagen. De små ting kan gøre en stor forskel. Mine børn er opdraget med, at man altid tager trappen, medmindre det er over syvende etage. Tænk på al den gratis motion, der er bare i dét.”

Golfællesskabet

Helge Adam Møller elsker at spille golf. Og han gør det så meget, han



Fire bunker med tre mønter i hver symboliserer Helge Adam Møllers daglige træning. Hver dag har han nemlig tre træningspas med fire øvelser, og for hver fuldendt øvelse flytter han en mønt.

kan. For den entusiastiske golf-spiller er det fællesskabet, naturen og konkurrencen både med sig selv og vennerne, der gør det hele.

“Golf er for alle. Mange starter jo faktisk først, når de nærmer sig pensionsalderen. I sportsgrene som fx badminton og tennis skal man være nogenlunde jævnbyrdige for at få noget sjovt ud af spillet, men i kraft af handicap-systemet i golf, hvor du som nybegynder har flere slag end en erfaren spiller, så har alle en chance.”

“Det vidunderlige ved golf er, at du både får motion, fordi du går rundt i tre-fire timer og spiller. Du bevæger dig i smuk natur og frisk luft. Og du er sammen med andre mennesker. Man kan virkelig få vendt verdenssituationen på sådan en runde golf, når man går der to-tre stykker sammen, stille og roligt, og spiller og snakker.”

“For nogle år siden havde vi i min klub en ældre spiller, Hr. Nielsen. Han kom på forsiden af både Jyllands-Posten og Politiken for snart 15 år siden, da han var 97 år, fordi han lavede hole-in-one. Altså skød golfbolden i hullet på første slag. Et par år senere fyldte han 100 år, og vi lavede en stor jubilæumsturnering, hvor vi var 100 deltagere, alle med en t-shirt, hvor der stod: Hr. Nielsen 100 år. Sikke en fest. Hr. Nielsen spillede sin sidste runde golf som 101-årig - han døde to dage senere. Det er sku en smuk død.”

Hjælp til at dø

Hvordan har du det med tanken om døden?

“Jeg er sådan set ligeglad med, om jeg bliver 90 eller 100 år, men jeg vil gerne være rimelig fri til at gøre de ting, jeg har lyst til. Den dag, jeg skal dø, vil jeg godt have, at



6 hurtige i (s)træk

1. Hvor grønt spiser du?

“Jeg spiser meget mere salat, end jeg gjorde for 20 år siden. Og jeg synes faktisk, at det smager rigtig godt, især hvis der er mange tomater og lidt rå blomkål. Jeg havde forsvoret at skulle have en gasgrill, men det har jeg fået, og jeg griller meget mere nu, fordi det er så nemt lige at tænde den. Jeg laver meget mad og kan godt lide en god bøf, men min appetit er ikke helt så stor, som da jeg var yngre.”

2. Hvor meget alkohol drikker du?

“Jeg drikker gerne to glas rødvin, måske fem dage om ugen. Det er de lægelige eksperter ikke så vilde med, men det gør jeg altså. Og fredag eller lørdag tager jeg gerne en Dry Martini eller en Manhattan. Manhattan er jo det, helten drikker i mange af de klassiske kriminalromaner. Der er noget New York-detektiv over det, synes jeg. Da jeg kom til Amerika første gang i 1988, fór jeg ind på den første og bedste bar og bestilte en Manhattan.”

3. Har du nogensinde røget?

“Nej, ikke fast. Som ung jægersoldat i Aalborg gik vi i byen i Jomfru Ane Gade, og indimellem havde vi øvelser med amerikanske soldater. De havde sådan nogle fire stk. cigaretetuier i deres feltrationer. Det var en meget fin lille, hård æske, hvor der stod Marlboro eller Camel på. Og de så jo seje ud, dem ville man gerne have. Så kunne man stå oppe i baren med sin whisky og sådan en lille pakke. Den var god til at komme i kontakt med pigerne med.”

4. Har du været på slankekur?

“For 30-40 år prøvede jeg noget pulver, som man skulle blande op med vand og drikke. Det skulle give mæthedsfornemmelse og smagte forfærdeligt, men jeg drak det. Hvis jeg i dag synes, jeg vejer for meget, så skruer jeg lidt ned for maden og bevæger mig mere. Jeg har en skridttæller, og den er god til at holde øje med, hvor meget jeg får mig rørt.”

5. Hvad er din livret?

“Jeg elsker kernerugbrød og særligt fuldkernerugbrød fra bageren i Karrebæksminde. Det kan jeg faktisk bare spise med smør på, gerne tandsmør. Og jeg skal ikke have det skåret ud, det gør jeg selv, for jeg elsker de der hesteskiver, som min mor altid kaldte de tykke skiver rugbrød.”

“Jeg elsker at smage på alt slags mad. Jeg var en af Folketingets statsrevisorer i 14 år, og der var vi ude at rejse hvert andet år, bl.a. til lande som Bolivia, Nicaragua og Bangladesh. Mange af de steder, vi besøgte, var langt ude på landet. Der kunne det være slanger, noget meget hjemmebrændt rom eller hvad ved jeg, som vi fik serveret. Og så må man som gæst bare smage på det, der bliver serveret.”

6. Er der noget, du aldrig ville byde din krop?

“Nej. Jeg gør jo også usunde ting - spiser kage og røde bøffer, drikker vin og champagne. Det er jo det, som jeg startede med at sige: Det med at have det sjovt. Du skal nyde livet.”



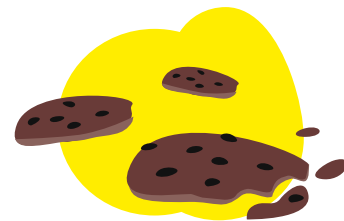
det sker med et slagtilfælde eller noget. Jeg plejer at sige, at det skal ske ude på hul 17 på golfbanen, når jeg har slået et godt slag, så må jeg godt falde død om. Jeg vil nødtigt ligge mine sidste år og skulle have sondemad og ble på. For mig er det ikke et værdigt liv. Jeg vil have kontrol over mit liv. Derfor er jeg stærk tilhænger af aktiv dødshjælp. Jeg vil have lov til selv at sige fra, hvis jeg bliver alvorligt syg eller er på vej til ikke længere at kunne genkende mine nærmeste. I sådan et tilfælde kunne jeg ønske mig at samle mine døtre omkring mig og sige: “Nu siger lægerne, at der ikke er flere muligheder. Det har været dejligt, lad os drikke champagne sammen og skåle på det, og

så siger vi farvel.” Det ville for mig være en smuk og værdig afsked for os alle.”

Er det noget, I har talt om i familien?

“Ja, bestemt. Det ved de alle sammen. Min far, som jo var en stærk mand, officer og politiker og alt muligt, han lå sine sidste måneder og lignede en muselmand til sidst. Og det eneste, han spurgte os børn om var, om vi ikke kunne hjælpe ham væk. Det var rædselsfuldt. Og så døde han heldigvis endelig.”

“Det er det, jeg ikke kan forstå. At vi ikke selv må bestemme, hvornår vi vil herfra eller hjælpes til at komme det. Jeg kan godt



“Der er ikke noget ved at være menneske og leve, hvis ikke det er sjovt”

forstå, at der er nogen, der har den modsatte holdning. Det kan være af religiøse årsager eller alle mulige andre etiske årsager, og det er fint. Men jeg kan ikke forstå, at man ikke kan få hjælp til at dø, hvis det er ens personlige ønske. Det er ikke, fordi man skal tvinge sundhedspersonale, der ikke ønsker det, til at hjælpe folk til at dø, men de, som gerne vil hjælpe, burde have lov til det.”

DET SJOVE

Når man er en moden mand i 80'erne, så har man oplevet dette og hint. Helge Adam Møller har ifølge ham selv altid været hurtig til at træffe beslutninger og holder ikke sin mening tilbage. Måltretthed er en del af hans dna, også når det gælder mængden af sjov i livet. For at have det sjovt er afgørende for et godt og sundt liv, mener han.

Overraske andre

“Noget jeg sætter stor pris på og har det sjovt med, er at overraske andre mennesker med ting, de bliver glade for. Det har jeg bl.a. lært af General Hillingsø i forsvaret. På et tidspunkt, da jeg var i Vedbæk under ham, var vi fem majorer, som pludselig fik besked på at stille på hans kontor, hvor han sagde: “Jeg kan se,



De har lavet et virkelig godt stykke arbejde. Det må fejres.” Så tog han en flaske champagne frem, og der stod vi så og drak champagne og snakkede, indtil han sagde: “Nå, tilbage til arbejdet.” Det er sådan noget, der gør en forskel og er sjovt på en blank onsdag. Den vane har jeg taget til mig, så jeg har altid champagne liggende på køl.“

“For en del år siden boede der et par modne kvinder i 80'erne her i beboerforeningen. De nævnte ind imellem, at de aldrig havde kørt i åben vogn, når de kom forbi den lille åbne sportsvogn, jeg havde på det tidspunkt. Så en dag inviterede jeg dem på en køretur langs kanalen her i Næstved. Jeg havde pakket champagne, sølvbakke og glas i bilen uden, at de vidste det. Så stoppede vi et sted ved kanalen og skålede i champagne. Det var superskægt, og de blev mægtig glade. Det er sådanne oplevelser, jeg elsker.”

“Der er ikke noget ved at være menneske og leve, hvis ikke det er sjovt. Det betyder ikke, at det er sjovt hver eneste dag, men der skal altid være noget, som du kan lide og har det sjovt med i dit liv. Som små vaner eller familietraditioner.”

Hvad betyder familie for dig?

“Rigtig meget. Jeg har tre søstre, som jeg ser så ofte, det lader sig gøre, og så har jeg to døtre og blev morfar for tre år siden for første gang. Det er fantastisk.”

“Vi tager gerne én gang om året på en stor familietur, hvor vi måske er 20-30 mennesker, som samles i et lejet hus eller noget lignende. Det er en god måde at være sammen på, for der er altid nye kærestes, børn, børnebørn osv., som man ikke kender så godt. Der er tid til at danne nogle ordentlige relationer og ikke mindst have det sjovt sammen.” ■

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



Frit valg

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

Pleje og praktisk hjælp

Aarhus Kommune

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

Sundplejen

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

Svane Pleje

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

Kærfuld

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

Kærlighedsplejen

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

Praktisk hjælp

DS Rengøring

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

Madservice

Det Danske Madhus

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

Indkøb

Letkøb

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

Købmand Smedegaard

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

Tøjvask

Textilia

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

Elis

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



Hjælp og støtte

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

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

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

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

www.aarhus.dk/bedreliv



Vær med til at forme det nye

Vital nyhedsbrev

Deltag i en kort spørgeskemaundersøgelse, og vær med i lodtrækningen om billetter til Musikhuset Aarhus.

I 2025 udvider Vital med et nyt, spændende nyhedsbrev, der vil holde dig opdateret om aktiviteter, begivenheder og relevante nyheder i Aarhus Kommune.

Vi vil gerne sikre, at nyhedsbrevet passer til dine interesser og behov. Derfor har vi brug for din hjælp. Ved at besvare et kort spørgeskema kan du være med til at forme nyhedsbrevet.

Som tak for din tid deltager du i lodtrækningen om 10 x 2 billetter til Musikhuset Aarhus til en værdi op til 600 kr. til eget valg af forestilling i 2025.*

For at deltage:

Åbn kameraet på din smartphone, hold det over QR-koden her, og følg linket, der vises.



Eller gå til vital.aarhus.dk/nyhedsbrev

Vi glæder os til at præsentere det nye nyhedsbrev i en fremtidig udgave af magasinet Vital.

*Konkurrencebetingelser kan ses ved at følge QR-koden eller link. Spørgeskema og konkurrence er åben til og med 17. november 2024.

FORSKNING

Fejr den naturstridige alderdom

Hvad sker der med kroppen, når den bliver ældre? Hvorfor bør vi fejre alderdom, på trods af de udfordringer der kan følge med? Og hvor mange bonusår har du levet? Få alle svarene lige her.



Tekst: Christoffer Møller Foto: Privat

Blå bog

- Suresh Rattan, født i 1955 i Amritsar, Indien.
- Lektor emeritus ved Aarhus Universitet, Institut for Molekylærbiologi og Genetik - Cellulær sundhed, intervention og ernæring.
- Forfatter til bogen "Alder" - en del af Tænkepauser-serien.
- Publiceret i mere end 200 videnskabelige artikler.

Der er intet naturligt ved mennesker. Menneskeheden er historien om at udfordre naturen." Sådan starter Suresh Rattan sit svar på spørgsmålet om, hvad der sker med kroppen, når vi bliver ældre. Suresh er lektor emeritus ved Aarhus Universitet, og har hele sin forskerkarriere fokuseret på molekylærbiologi og genetik af aldring.

Den videnskabelige forklaring på spørgsmålet, er, at de biokemiske processer begynder at forværres eksponentielt omkring vores 45. fødselsdag. "Grunden til det er, at vores krop rent evolutionært ikke har behov for at leve længere," forklarer Suresh.

"Derudover er der en række biologiske, socioøkonomiske og livsstilsmæssige faktorer, der er afgørende for, hvordan kroppen har det, når man kommer op i årene."

Selvom Sureshs' forskning er fokuseret på det biologiske og naturviden-

"At blive gammel er et privilegie, ikke en naturret."

skabelige, er han enormt optaget af de filosofiske og sociologiske perspektiver i at blive ældre. Han taler længe og udpenslende om sindet, og hvor vigtig ens tilgang til alderdom er.

"At blive gammel er et privilegie, ikke en naturret. Så selv når knæene gør lidt ondt, og man føler sig træt og uskarp, så burde man se på det at blive ældre som en præstation."

Sundhed er et spektrum

En anden vigtig erkendelse er, at sundhed er en flydende størrelse. At være sund som 25-årig er anderledes end at være sund som 70-årig. Alderen vil uundgåeligt bringe udfordringer.

"Sundhed er ikke kun at være olympisk løber. Den kan sagtens være at kunne komme op af sengen selv og nå på toilettet."

Det handler om at lære sig selv at acceptere, at alderen er noget, der rammer os alle, og som Suresh peger på, er der gennem den teknologiske udvikling rig mulighed for at hjælpe sig selv i alderdommen.

"Der er intet alternativ til at blive ældre. Det handler om at bruge de værktøjer, der gør livet lettere. Hvis jeg en dag ikke længere kan holde balancen selv, så må jeg bruge stok. Helt ligesom jeg bruger briller, fordi mit syn er dårligt. Det måtte jeg acceptere, allerede da jeg blev 25."

"Det liv, jeg har nu, er allerede en bonus. De sidste 25 år har jeg levet på den bonus. Det er da værd at fejre." ■

Den der krop...



Temaet for denne udgave af Vital er noget, der ligger mig meget på sinde som sundheds- og ældrerådmand. Noget af det, som slår mig, både ved ungdomsårgangene, men også som en generel tendens i samfundet i dag, er det fysiske udseende. At spise rigtigt, træne rigtigt, se rigtig ud. Men det er ganske få, der i virkeligheden kan leve op til ambitionerne om den "perfekte" krop.

Vi har brug for at sætte gang i snakken omkring accepten af vores krop, for den er så meget mere end det ydre. Hvis vi er utilfredse og utilpasse i vores krop, trækker vi os måske fra fællesskaberne, bliver ensomme og mistrivsel opstår. Og det gør sig gældende for unge som ældre. Jeg møder ældre, som er utilpasse i deres krop, fordi den ikke længere kan det, den plejer. Måske fordi de er syge, eller har fået en operation, der kan være mange grunde. Men følelserne omkring utilpashed og usikkerhed er lige usunde for os, hvad aldersgruppe vi end befinder os i.

Jeg synes, at Helge Adam Møller har fat i noget, når han siger, at vi skal huske det sjove, for det er det vigtigste. Selvfølgelig ser alle ikke ud som ham, men vi skal huske også at leve. Om det så er med et glas rødvin, kage eller hvad der nu gør os glade.

Kroppen fortæller en historie om vores liv. Nogle vælger, som på side 32, også at udsmykke den med tatoveringer, der er med til at fortælle livets historie. **Jeg har selv en tatovering på håndleddet, som er meget personlig for mig. Jeg fik den, da vi mistede vores lille datter for snart ti år siden. Tatoveringen minder mig dagligt om hende og hendes glade smil.** Den er placeret diskret, så jeg kan have den under mit ur eller en skjorte, uden den nødvendigvis er synlig for andre, men jeg ved, at den er der.

Jeg håber, at dette Vitals kropsfokus kan være med til at sætte gang i snakke og tanker omkring både hvor irriterende, men også ganske fantastisk, vores krop er, med alt hvad det indebærer.



De bedste hilsner

Christian Budde

Sundhedsrådmænd

En service til dig

At informere om aktuelle og vigtige emner er noget af det, der ligger til grund for, at vi har skruet op for antallet af Vitalmagasinet fra fire til seks årlige udgivelser.

I løbet af den sidste måned er Beredskabsstyrelsens pjec "Forberedt på kriser" sendt ud i e-Boks landet over. Vi har valgt at trykke pjecen og vedlægge den Vitalmagasinet. Det er noget formanden for Ældre Sagen i Aarhus, Torben Dreier, bakker op om:

”Jeg er vildt stolt af, at vi i Aarhus har Vital som et godt gedigent blad, hvor der er fokus på både på tryk og digitalt at informere aarhusianerne om aktuelle og vedkommende ting fx som pjecen her.”

- Torben Dreier, formand for Ældre Sagen i Aarhus

“VI SKAL HOLDE OS I GANG”

**Elly Jonathansen
og Berit Koch**

● Pensionister og veninder

Tekst og foto: Henrik Olesen

Der skal ske noget, så hverken hoved eller krop går i stå. Derfor mødes Berit og Elly på 85 og 93 år hver uge med 20-30 andre ivrige gymnaster til stolegymnastik i Folkehuset Skåde, faciliteret af fysioterapeuterne fra hjemmeplejen.

Elly: ”Jeg har altid gået til gymnastik og spejder. Det med gymnastik er godt. Jeg sidder jo i kørestol, så jeg kan ikke det hele. Men man kan være med til det, man kan. Der kommer rigtig mange, og det sociale betyder vældig meget. Vi har nok begge to den tilgang, at der skal ske noget.”

Berit: ”Jeg har sejlet med færgefart hele mit voksenliv. Det var liv og glade dage, og solen gik aldrig ned. Men jeg har haft to blodpropper i hjernen, og det kom som et lyn fra en klar himmel. Jeg går ikke så godt længere, og det kan plejepersonalet ikke gøre så meget ved, ud over at hjælpe mig med hjælpemidler. Så jeg er afhængig af hjælpen, for jeg kan jo ikke få et par nye ben. Men jeg træner med fysioterapeuterne to gange om ugen.”

Elly: ”Vi har også et rigtig godt træningscenter, hvor der er lavet en forening med omkring 100 medlemmer. Men den holder sikkert til januar. For formanden går af, og så går bestyrelsen også af, og der er ikke nogen, der vil tage over. For vi er for gamle, og der skulle jo gerne komme nogle yngre kræfter til. Men vi tager som regel med til alt det, vi kan, for vi skal jo holde os i gang.”



Birgitte danser sig til et sundt liv

Birgitte Saviera er ét år inde i pensionen, men hun har ikke tænkt sig at tilbringe sine gyldne år på sofaen. Specielt dans er en stor glæde og en vigtig kilde til fysisk og mental sundhed.

Tekst og foto: Christoffer Møller

For Birgitte har dans altid været en fast del af hendes liv. “Jeg har danset, lige siden jeg gik på danseskole som barn, og jeg har altid oplevet, at dans er glæde. Glæden ved musikken, ved at røre sig og være sammen med andre glade mennesker.”

Birgitte er ikke i tvivl om, hvor vigtig dansen har været og er for hendes sundhed.

“Jeg bliver ved med at have en god balance og en lethed i min krop. Det skyldes helt sikkert dansen.”

På dansegulvet føler hun sig hjemme. Her oplever hun velvære og det skud af glædesendorfiner, det videnskabeligt er bevist, at dans udløser i hjernen.

“Det er rigtig god træning. Jeg hørte Chris MacDonald sige, at dans er den bedste motion, man kan få, fordi det træner det hele. Du træner styrke, fleksibilitet og balance. Det træner også hjernen.”





Til fællesdans er køn underordnet. De røde og blå kasketter angiver, hvilken rolle man har.

Dansefællesskab

Det er ikke kun motionen, der er godt for sundheden, men også den sociale omgang er med til at bringe glæde. Dansen skaber et helt naturligt samlingspunkt.

“Dans er også fællesskab. En måde at være sammen med andre på. Det kan være en åbning til at møde nye mennesker,” siger Birgitte.

“Når man danser og kommer hinanden ved, så er der allerede skabt en kontakt. Så er det ikke så svært at begynde at snakke sammen. Så har man grint sammen og rørt ved hinanden. Det hjælper.”

Birgitte underviser selv i fællesdans i folkehuse rundt omkring i Aarhus. En disciplin, der samler flere dansearter, og som er nem at gå til, selv hvis man kommer alene.

“Det er ikke pardans i traditionel forstand. Man danser med mange forskellige partnere, så alle kan være med,” siger hun. Hun fremhæver, at det ikke kræver nogen særlig erfaring at være med i hendes danseundervisning:

“Du behøver ikke have danset før, og alle aldre kan være med. Og så er det en god anledning for

folk i min aldersgruppe til at komme ud og lave noget,” tilføjer hun.

Hun oplever, hvor glade folk er, når de møder op til hendes danseundervisning. Det handler lige så meget om samværet uden for dansegulvet.

“Folk kommer også, fordi de har brug for at møde nye mennesker. Vi holder kaffepauser og tager en sang. Der er masser af rum til det sociale.”

Kun lige begyndt

Birgitte håber, at danseundervisningen bliver en succes og et mødested for mange. Et sted, hvor man får brugt kroppen og dannet nye relationer. Hun har ingen planer om at sætte sig ned og tage det roligt, men vil fortsætte med at dele sin kærlighed til dansen med andre. Hun håber at få folk op af sofaerne og få dem ud og opleve alle de fordele, som dansen har givet hende.

Det er hun sikker på, den vil blive ved med i mange gode år fremover.

“Når man holder sig i gang med dansen, holder man sig frisk i flere år,” afslutter hun. ■



“Du behøver ikke have danset før, og alle aldre kan være med”



Dans i folkehuse

Mange folkehuse har dans på programmet. Se hvor og hvornår på folkehuse.aarhus.dk eller kontakt din lokale frivilligkonsulent. Se oversigt over frivilligkonsulenter på side 47.

W Find flere dansefællesskaber og andre aktiviteter her:
aarhus.dk/aktivsenior



Mærket – for og af livet

Vi mennesker har pyntet vores hud med tatoveringer siden tidernes morgen. Verdens ældste tatovering er fundet på en mumie, der levede for mere end 5.000 år siden. Igennem historien har tatoveringer været brugt til at vise forskellige tilhørsforhold: Hvilken kultur, stamme eller evt. kriminel bande, som man var en del af. Det er en måde at udtrykke sig på - en personlig historie - som vi bærer på huden fra den dag, vi fik den prentet ind. Her kan du møde en række vidt forskellige mennesker, se deres vidt forskellige tatoveringer og ikke mindst læse deres vidt forskellige historier bag.

Tekst: Helle Erenbjerg Foto: Marie Skovgaard



Christina (33 år)

Det er en kolibri i det brasilianske flags farver. Fordi jeg var udvekslingsstudent i Brasilien, fra jeg var 16 til jeg var 17 år. Jeg fik den lavet tre dage inden, jeg skulle hjem. Det er en kolibri, som minder mig om det eventyr, jeg var på, og en stjerne for hver af de tre værtsfamilier, jeg boede hos i det år. I dag havde jeg nok ikke valgt det motiv, men jeg kigger på den med stor ømhed for mit 16-årige jeg, og jeg har stadig kontakt med mine værtsfamilier. Det skulle være en tatovering, fordi det skulle være stort, og så var det en hyldest til mine værtsfamilier. Det skulle vise, hvor meget det havde betydet for mig - hvor vigtigt, det år havde været for mig.





“Jeg dyppede nålen i blækket, og på den måde lavede jeg den.”

Jørn (70 år)

Jeg var 16 år og forelsket i en pige, der hed Lise. Den er lavet med to nåle og almindeligt gammeldags skriveblæk. Jeg dyppede nålen i blækket og på den måde lavede jeg den. Jeg skulle jo vise hende den, så jeg sagde: Se hvad jeg har fået! Hun kiggede på den og sagde GUD! - og så smuttede hun. Den betyder noget for mig, for det er mit minde fra det første elskovsliv.

Antonio (69 år)

Jeg har fået den her, fordi det er nogle søde små fluer, og så lyder det godt: Fucking Flies. På den anden arm har jeg den hollandske løve, Ajax Amsterdam og forbogstavet i mit efternavn, K. Jeg kommer fra Holland, hvor min far og søster stadig bor. Jeg kom til Danmark på grund af en kvinde, og jeg blev her på grund af kvinderne. Og her er en af den hollandske maler Van Goghs kranie med smøgen. Og den her med kraniet og kniven i munden - det er for at drille min søn Jonathan, han er uddannet kok.





Per (73 år)

De siger, at ens første kærlighed, den glemmer man ikke. Jeg var 18 år. De siger også, at den første kærlighed er den, der gør mest ondt. Det er sandt. Engang stod der Susanne, men den er lavet om flere gange, for man kan ikke have et pigenavn på armen, når det ikke længere er hende, man kommer sammen med. Nu har jeg fået den lavet om til den her: Det er en hveps, som kigger op af en blomst og blinker til jer. Det er hårdt for mig, for hver gang jeg ser på den, så mindes jeg Susanne – og det gør lidt ondt. Det er den eneste jeg har, for dengang, når man var en mand, så skulle man bevise overfor damen, at det var alvor, men det holdt jo ikke.

Tatoveringer gennem tiden

- De første tatoveringsbutikker åbnede i Nyhavn i København i 1901.
- Dengang var det næsten kun unge mænd, der lod sig tatovere, og tatoveringer var meget sjældent på kvinder.
- For 50 år siden var det stadigvæk stort set kun sømænd og andre særlige grupper, der havde tatoveringer.
- Det har ændret sig markant, og især i løbet af de seneste 20 år er tatoveringer blevet langt mere almindelige.
- Omkring hver syvende dansker har en eller flere tatoveringer.



Tato Jim

Pers tatovering er lavet af Tato Jim, som havde tatovørforretning i Mejlgade 51 indtil 1991. Tato Jim var noget af en legende inden for tatoveringsmiljøet. Han foretrak at tatovere roser og sømandsmotiver.



Tato Jim (Hakon Jørgensen) i 1980.
Fotograf Bjarke Remme Larsen, Aarhus Stadsarkiv.

Anette (61 år)

Jeg har den her med to hjerter og to sommerfugle. Jeg fik den lavet 1. maj i år sammen med min datter. Vi har én hver. De to hjerter er min datter og mig, og de to sommerfugle er også os, for vi kan godt lide at rejse sammen. Det er min første tatovering, og mine veninder var noget overraskede. Den betyder mere, end jeg havde regnet med. Som min datter skrev til mig, da vi fik dem lavet: Nu er vi forbundne. Og jeg har fået mod på det igen. Jeg har faktisk tænkt, at når min far ikke længere er her, så vil jeg have to lys her på den anden arm – ét for min mor, som døde for 13 år siden, og ét for min far.

TAG KROPSKONTROLLEN TILBAGE

TEKNOLOGI TIL DIN HVERDAG

GÅ PÅ

OPDAGELSE I DOKKX

Aarhus Kommunes oplevelsesrum med velfærdsteknologi og hjælpemidler

Aldersforandringer i kroppen er et livsvilkår for os alle, men det kan være svært, når du oplever at miste kontrollen over noget, som ikke tidligere har voldt problemer. Her får du lidt praktiske idéer til nogle af de mest almindelige problematikker.

Tekst: Kirsten Skadhede Fotos: Kirsten Skadhede og Producenter

HJÆLP TIL RYSTELSERNE

VILIM Ball

Er du udfordret af rystelser i hænder eller arme – også kaldet tremor? Så kan VILIM Ball, en lille vibrationskugle, være til hjælp. Når du holder kuglen i hånden, påvirker vibrationerne nervesignalerne, hvilket kan reducere håndens rystelser. Kuglen kan blandt andet bruges, før du spiser eller skriver, og varigheden af effekten spænder fra 1 minut til op mod 4 timer.



GI' KÆRLIGHEDSLIVET ET PUST

Med alderen kan kærligheds- og sexlivet blive udfordret, men der findes mange løsninger til at holde fast i et aktivt og dejligt sexliv. Det kan være penisringe og -pumpe, som afhjælper rejsningsproblemer, en-håndsvibratorer til nedsat håndfunktion, eller bækkenbundskugler til inkontinens og øget følsomhed og nydelse. Udforsk blot sengeskuffen i DokkX' soveværelse.

HAR DU HUSKET..?

Pilly

Har du tendens til at glemme fx din medicin, så kan den lille, intelligente pilleæske Pilly være en ven i nøden. Med alarm og vibration minder den dig om at tage din medicin, og størrelsen gør, at du nemt kan have den med på tur. Der kan sættes op til 5 alarmer.



TRYG, TØR OG TILPAS

444Studios

Op mod 500.000 danskere lider af inkontinens, og knap halvdelen af alle kvinder over 75 år oplever problematikken. Alligevel er inkontinens ofte forbundet med skam og social isolation. En af løsningerne til at afhjælpe problemet er inkontinensundertøj. I DokkX hænger 444Studios undertøj, det ligner ved første øjekast klassisk, diskret undertøj, men kan absorbere og indkapsle op til 8,5 spsk. væske og vaskes ved 60 grader.

Du finder DokkX på niveau 2.2 i Dokk1.

Åbningstider:

Mandag: Lukket

Tirsdag: 10.00-15.00

Onsdag: 10.00-15.00

Torsdag: 13.00-17.00

Fredag: 10.00-15.00

Lukket weekend/helligdage

dokkX

Centrum for velfærds- og frihedsteknologi

Når hukommelsen GLIPPER

Ole Hein Pedersen måtte sluge nogle kameler, da han erkendte, at han ikke længere kan huske det samme som andre. Med træning holder han hukommelsen i gang.

Teks og foto: Maria Fast Lindegaard

Du mærker det med det samme, når du bliver forkølet eller brækker en arm. Det gør du ikke, når din hukommelse begynder at glippe – så kommer det snigende ind.”

For tre år siden begyndte Ole Hein Pedersen at bemærke, at han somme tider havde udfordringer med at huske, og senere har han fået konstateret MCI; en tilstand, hvor man oplever kognitive udfordringer.

“Jeg er mig frygtelig bevidst, at jeg ikke kan huske ting, som mine venner og omgangskreds gennem mange år kan. Det er noget, jeg har skullet æde, for det er da provokerende, men jeg har aldrig været slået ud af det, for jeg kan jo sagtens have et godt liv alligevel.”

Men det betyder blandt andet, at Ole Hein Pedersen er nødt til at skrive ned. Særligt de usædvanlige ting, aftaler, der ligger ude i fremtiden, eller hvis han skal have mere end to ting med hjem fra Føtex.

Forståelse

Efter et udredningsforløb på AUH startede Ole Hein Pedersen i et 16-ugers intensivt fysisk og kognitivt træningsforløb på DemensHjørnet sammen med andre med MCI.

“For mig var det en mulighed for at forstå, forlige mig med min situation og arbejde med det. Det er trygt at blive en del af. Man er ikke den eneste stakkel i verden.”

“At vise sine svagheder er jo ikke den typiske måde at møde andre på, men her er det helt naturligt. Vi laver fx tit en navneleg, hvor vi kaster en bold til hinanden og siger vedkommendes navn. Selv det kan jeg have svært ved. Deres navne hænger ikke ved, selvom vi ses flere gange om ugen. Det virker helt grotesk set udefra, tænker jeg, men det er virkelighed ad helvede til. Det er sin sag at erkende.”

Erkendelse

Tre gange om ugen møder Ole Hein Pedersen ind på DemensHjørnet til 2-3 timers træning.

5

GODE RÅD TIL AT FOREBYGGE DEMENS

En tredjedel af alle demenstilfælde kan forebygges.

1

Hold hjernen aktiv - lær nyt og hold dig i gang hele livet

2

Vær social - dyrk oplevelser og gode grin med venner og familie

3

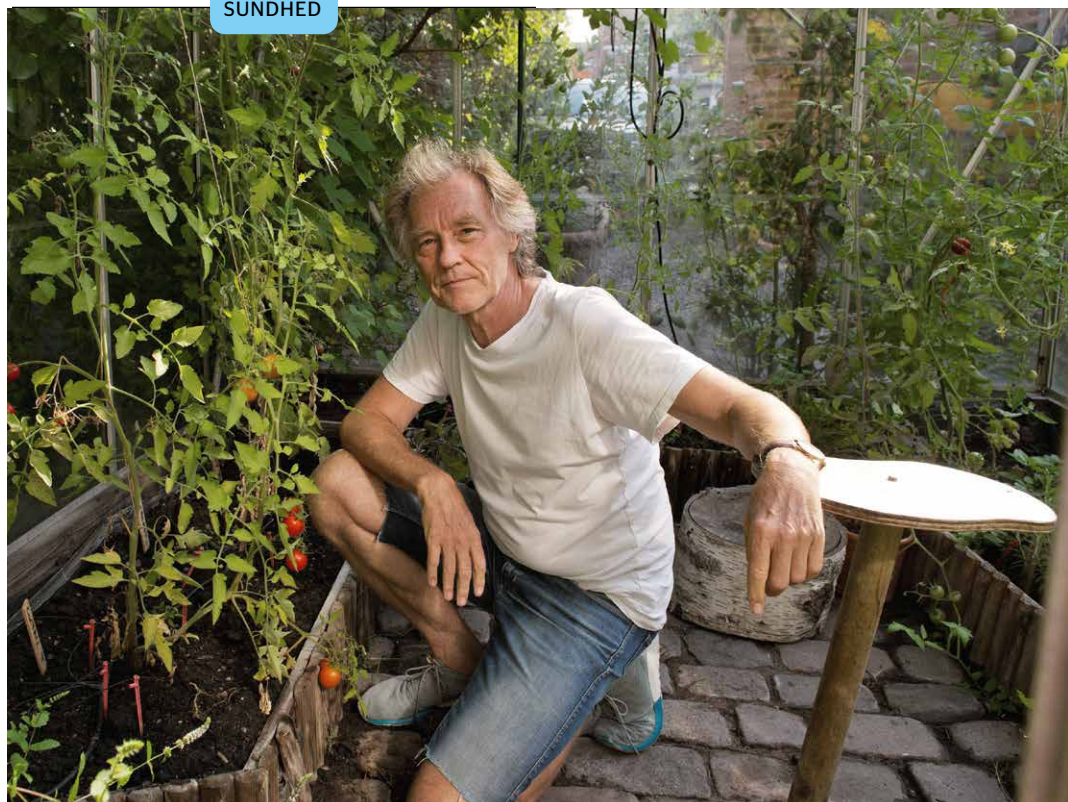
Bevæg dig - motion er godt for både hjernen og vægten

4

Drop tobakken, drik mindre alkohol og spis sundt - det er godt for hele dit helbred

5

Kontrollér blodsukker, kolesterolalt og blodtryk - det gavner både hjerne og hjerte



I haven har Ole Hein Pedersen og hustruen både køkkenhave og drivhus, og det er hele arbejdet værd, når de kan nyde smagen af solmodne tomater.

Det er en blanding af høj puls til den fysiske træning, spidsfindige øvelser og rent kognitive opgaver som puslespil og matematiske regnestykker.

“Det er både sjovt og udfordrende.

Konkurrencedelen mellem os er meget underspillet, så man kan godt få lov at være sig selv. Jeg ved ikke, om jeg bliver bedre af træningen, det har jeg aldrig rigtig overvejet. Men det fremmer meget erkendelsen af, hvad jeg kan, og hvad jeg ikke kan. Måske er det pointen, faktisk?”

Når det 16-ugers træningsforløb er omme, handler det for Ole Hein Pedersen om at holde fast i træningen, men på en måde, hvor det passer ind i hverdagen.

“Ser jeg tilbage på mit forløb over de sidste par år, så mærker jeg ikke, at jeg bliver dårligere, det går i hvert fald ikke stærkt. Det er min personlige vurdering, og det er nok den, jeg er mest interesseret i.”

“Jeg har accepteret, at jeg kommer til at gentage mig selv, og at jeg kommer til at spørge om ting, vi har snakket om. Men jeg må jo tro på, at folk holder af mig og finder sig i, at jeg sidder og dummer mig lidt.” ■

MCI-TILBUD PÅ DEMENS-HJØRNET

MCI-tilbuddet på DemensHjørnet har fokus på mennesker, der er i særlig risiko for at udvikle demens. Tilbuddet har fokus på at skabe gode træningsvaner, der kan udskyde en eventuel demensdebut og give redskaber til, hvordan man takler en hverdag med kognitive udfordringer.

”I KAFFEKLUBBEN ER VI ÉN STOR FAMILIE”

Ingrid Borup Sørensen

- Beboer og tovholder for kaffeklub i Generationernes Hus

Tekst og foto: Lene Dalgaard Andersen

Hver torsdag kl. 15 serverer 74-årige Ingrid Sørensen eftermiddagskaffe til beboerne i kaffeklubben i Generationernes Hus. Hjemmebagt roulade, kringle og æblekage anrettes på fine fade, og den sorte kaffe hældes på kanden – men kaffeklubben handler om meget mere end kage og kaffe.

“Det er et fællesskab, hvor vi mødes på tværs af generationer og interesser. Jeg har været tovholder for kaffeklubben, siden jeg flyttede ind i 2021, og jeg bliver ved, indtil sygdom eller alderen stopper mig,” siger Ingrid, der har en mangeårig karriere som sygeplejerske.

“Jeg har altid elsket at arbejde med mennesker og gået til sang, dans og friluftsspil. At passe døende om dagen og danse om natten har været meget givende for mig, og det er derfor, jeg har lyst til at stå for kaffeklubben. Jeg har et overskud, mange andre ikke har, og føler derfor en pligt til at hjælpe, der hvor jeg kan.”

Når Generationernes Hus får nye beboere, banker Ingrid altid på med en kop kaffe og inviterer dem med i klubben.

“Det giver mig en stor glæde at få andre med i vores fællesskab. I kaffeklubben hjælper jeg også med at placere folk ved siden af ligesindede, så alle har nogen at snakke med og føler sig godt tilpas.”

Gennem årene har kaffeklubben forgrenet sig til mange andre fællesskaber til glæde for beboerne.

“Vi har filmklub, strikkeklub, foredrag og udflugter. For nylig var vi i Hanstholm for at spise nogle berygtede hotdogs. Der behøver ikke at være den store mening i aktiviteterne – det handler om at være sammen om noget.” ■





FÅ BEDRE SØVN

Tekst: Christoffer Møller Foto: Privat

Kender du følelsen af at være udmattet af mangel på søvn? Og frustrationen over ikke at kunne sove? Søvn og sundhed er tæt forbundet. Her får du gode fiks og en personlig fortælling om glæden ved at få bedre søvn.

Vibeke ligger i sengen og kigger på uret. Hun ser timerne passere, mens nat bliver til tidlig morgen, men hun kan ikke få lukket øjnene. Bekymringerne om arbejde og om søvn holder hende vågen.

Sådan forløb de fleste nætter i årevis for Vibeke Bryde Holm.

Søvnproblemerne begyndte i slutningen af hendes arbejdsliv. Dagen som socialpædagog for unge udsatte gjorde indtryk.

Tankerne fra arbejdet rykkede med ind i sengen og tog plads ved siden af Vibeke og de kroniske smerter i arme, skuldre og ryg fra et gammelt færdselsuheld, der

med tiden var blevet en ekstra livsleddsager. Det blev tæt på umuligt at falde til ro.

Den manglende søvn blev til sidst så slem, at Vibeke ikke selv turde køre bil på arbejde.

"Min mand måtte ofte køre mig, fordi jeg simpelthen ikke var i stand til at køre bil. Jeg var så søvndrukken, at det ville svare til at køre spirituskørsel," fortæller Vibeke.

Hun trøstede sig med, at den zombie-lignende tilstand ville forsvinde sammen med bekymringerne fra arbejdet, når hun gik på pension. Det gjorde den ikke.



“DA FORLØBET VAR OVRE, TÆNKTE JEG: ÅH GUD, NEJ, HVAD NU? KAN JEG NU KLARE DET HER PÅ EGEN HÅND?”



HENT

Hvil-app'en

Bor du i Aarhus Kommune, kan du kvit og frit hente Hvil-app'en og starte et søvnforløb.



hvil.app/da/partners/aarhus-kommune

Driller teknikken, så få hjælp i AppsCaféen hver onsdag kl. 10.00-12.00 og torsdag kl. 13.00-15.00 i DokkX-mødelokalet på Dokk1, niveau 2.2

Bekymringer om arbejde var blevet opslugt af bekymringer om søvn. ”Kan jeg overhovedet falde i søvn?”, blev den første tanke hver aften, når hun lagde hovedet på puden. Sengen var blevet hendes fjende.

Søvnhjælp

Det kunne ikke fortsætte. Glæden over at være pensioneret var erstattet af en følelse af ikke at være til stede i livet. Der måtte ske noget.

Igennem medier faldt hun over psykolog og universitetsprofessor Bobby Zachariaes arbejde med at udvikle en mobilapp, der kunne hjælpe personer med søvnproblemer.

Så Vibeke blev en del af forsøgsgruppen, der skulle teste app'en Hvil. Igennem et ni-ugers forløb skulle hun følge appens anvisninger og bruge dens værktøjer.

Hun fik kortlagt sit søvnpres og fulgte de sengetider, som Hvil angav. Selvom den i starten af forløbet angav, at hun skulle gå i seng klokken 02, så gjorde hun det.

Det hjalp hende med søvnen, for hun var dødtæt, når hun endelig kunne lægge hovedet på puden midt om natten.

Gradvist som sengetiden blev tidligere og tidligere, kunne Vibeke tilsvarende sove længere.

”I takt med søvnpresset langsomt aftog, hvor jeg fik lidt mere

søvn, så kom jeg jo ind på noget, der lignede normal søvn. Første gang, jeg oplevede en nat med seks timers søvn, var jo helt fantastisk.”

De dage, hvor det fortsat var svært at falde i søvn og søvnbekymringerne pressede sig på, brugte hun nogle af de andre værktøjer, Hvil tilbød i app'en. Visualiseringsøvelser og beroligende lydbidder hjalp Vibeke med at falde til ro og lade bekymringerne passere.

Bekymringsfri søvn

Forløbets slutning faldt sammen med sommerferien, der det år gik til Sicilien.

”Da forløbet var ovre, tænkte jeg: åh Gud, nej, hvad nu? Kan jeg nu klare det her på egen hånd? Det kunne jeg sagtens, uden problemer.”

I dag er det to år siden. Hun er ikke længere generet af søvnproblemer, men app'en har hun ikke sluppet helt. Hun taster stadig sine sengetider ind i app'en, så hun kan følge med i søvnmønster og kvalitet.

”Før brugte jeg simpelthen så meget energi på at være bekymret over, at jeg ikke kunne sove. Det var nærmest selvforstærkende. Det er det største, Hvil har gjort for mig. Den har fjernet bekymringerne for, om jeg kan falde i søvn.” ■

6 TIPS TIL AT FORBEDRE DIN SØVN

NOTÉR

aftaler eller
bekymringer
flere timer inden
sengetid



Gå i seng og stå op
på regelmæssige
tidspunkter

UNDGÅ

skærme i
soveværelset



SKRIV

søvndagbog



LÆR EN
afspændingsteknik

GÅ I SENG,

når du er søvnig, men
forlad soveværelset, hvis
du ikke kan falde i søvn

MÅLTIDER DER SAMLER

Ingelise Knudsen

● Formand for Trige Sammenhold

Tekst og foto: Christoffer Møller

Der er gang i gryderne og fællessang i Folkehuset Trige den sidste mandag aften i hver måned. Her byder Ingelise Knudsen velkommen til det månedlige arrangement *Madspildspensionatet*. En hyggelig aften, hvor beboerne i Trige inviteres til treretters menu, lavet af overskudsmad fra Fødevarebanken og den lokale REMA 1000.

“Første gang vi havde det i 2022, var der kun 30 tilmeldte. Nu kommer der som regel det dobbelte. Vi stopper ellers ved 50, men sidst var vi 61. Det er svært for mig at sige nej, når en mor skriver: vi er lige et ekstra barn,” fortæller Ingelise med et smil.

Madspildspensionatet er velbesøgt. Der er altid børnefamilier til stede, og det er blevet et samlingssted på tværs af generationer. Ingelise har boet i Trige i 40 år og for hende er sammenhold i det lille lokalsamfund vigtigt.

“Da jeg flyttede hertil for 40 år siden, var der forskellige dele af byen, der ikke kunne sammen. Det kan jo ikke passe i sådan et lille samfund. Det er heldigvis blevet meget bedre.”

Hun er ikke i tvivl om, hvad det bedste ved arrangementet er:

“Det er at se alle de glade mennesker. Man kan godt blive helt høj, når man skal til at sige velkommen til alle dem, som samles om arrangementet.” ■



SVED PÅ PANDEN

med Fru Jensen



Hvordan ser dit liv ud, når du runder 90? Fru Jensen er ikke i tvivl om, hvad der betyder noget for hende. Fysisk aktivitet, samvær med andre og at gøre en forskel. Med mottoet "Viljen til at ville skaber evnen til at kunne" holder hun sig i gang.

Tekst og foto: Camilla Steskow

Fru Jensen fylder 92 i år, men har ikke desto mindre seks dage om ugen med fysisk aktivitet ude af huset.

"Så kan jeg holde styr på, hvornår det er søndag," siger hun.

Man kunne fristes til at tro, at søndag så var en hviledag, men det er den dag, hun passer huset og haven. Fru Jensen og hendes mand flyttede i et rækkehus i Stavtrup, da han blev syg, og haven og opdræt af racefjerkræ blev for meget at passe.

"Da min mand døde i 2013, blev jeg frivillig i lokalcentrets brugerråd og café. Jeg er stadig frivillig i caféen og kan godt lide at være sammen med de friske damer i køkkenet. Vi tager gas på hinanden, og det er dejligt at mærke, at jeg er med til at gøre en forskel for huset," fortæller hun.

Fru Jensens ugeprogram

MANDAG:

Svømning i Aarhus 1900 Ældreidræt

TIRSDAG:

Krolf ved folkehuset

ONSDAG:

Vandring i Aarhus 1900 Ældreidræt

TORS DAG:

Krolf ved folkehuset

FREDAG:

Frivillig i folkehuseets café

LØRDAG:

Krolf ved folkehuset

SØNDAG:

Passer hus og have



Da Fru Jensen har været et kendt ansigt gennem sit arbejdsliv, nyder hun at kunne være mere anonym nu. Derfor går hun her under navnet Fru Jensen.

**"NÅR JEG HAR VÆRET PÅ OPERATIONS-
BORDET ELLER MØDT ANDRE
LIVSSTYRT, ER DET
MIN VILJESTYRKE,
DER FÅR MIG I
GANG IGEN."**

Friskere end de fleste

Fru Jensen er alderspræsident på holdet, men "springer rundt som en 18-årig," fortæller Kristina i caféen. Det fnyser Fru Jensen af, men hun ved samtidig godt, at hun er mere frisk end de fleste over 90.

"Jeg var elitegymnast som ung og har altid været aktiv. Det er min krop glad for. Men som selvstændig forretningsindehaver sammen med min mand, har jeg også slidt på min krop ved at bære mange tunge ting, og jeg har været igennem 15 operationer af forskellig art. Det er aldrig sjovt, men her kan jeg mærke betydningen af at være i god form. Min

første nye hofte holdt i over 25 år, og det var lægerne imponerede over," fortæller Fru Jensen.

"Når jeg har været på operationsbordet eller mødt andre livsstyrt, er det min viljestyrke, der får mig i gang igen. Jeg har mødt masser af modstand. Det var hårdt at miste min mand, og sidste år mistede jeg en søn. Men jeg vil ikke sidde alene og være ked af det. Jeg har et motto, der hedder "Viljen til at ville skaber evnen til at kunne," og det lever jeg efter. Det betyder meget for mig at være sammen med andre mennesker og være aktiv. Derfor tager jeg også på højskole en uge hvert år. Det giver styrke til både krop og sjæl. Tidligere var jeg på Ollerup Gymnastikhøjskole, men nu om dage tager jeg på seniorhøjskole, hvor vi blandt andet spiller en masse krolf. Det kan jeg ikke få nok af. Jeg spiller også tre dage om ugen hele året rundt med holdet i Stavtrup," smiler hun.

Vil du med til krolf?

Hvis du kunne tænke dig at få rørt kroppen og blive en del af et fællesskab i dit lokalområde, anbefaler Fru Jensen at blive en del af et krolfhold.

"Det er en fantastisk sport, hvor alle kan være med, og man bevæger sig helt uden at lægge mærke til det. Samtidig har man god tid til at snakke, så der bliver tit knyttet tætte bånd hen over sådan en krolfbane."

Anbefalingen fra Fru Jensen er givet videre. Du finder krolf, yoga, cykling, gågrupper og mange flere motionsfællesskaber i folkehusene. Se mere under dit lokale folkehus på folkehuse.aarhus.dk eller kontakt din lokale frivilligkonsulent for at høre mere om mulighederne. ■

FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

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



FRIVILLIG-KONSULENTER

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

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

Find information på hjemmesiden

På folkehuses hjemmeside kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus



Muligheden for at blive frivillig i folkehuses KulturCrew

Caféernes åbningstider og menuplaner

Kontaktoplysninger i de enkelte huse

AARHUS NORD


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

 Anne Skyum
 41 85 42 05
 ans@aarhus.dk

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

 Marianne Keiser
 24 78 29 10
 mak@aarhus.dk

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst




 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk

FOLKEHUSE.AARHUS.DK



AARHUS SYD

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

 Sarah Hassing
 21 99 85 31
 sauh@aarhus.dk

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

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

AARHUS MIDT




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

 Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk


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

 Elin Hedegaard
 23 36 29 46
 lhel@aarhus.dk

- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Ankersgade

 Helle Randlev
 41 85 86 66
 rahel@aarhus.dk

- Folkehuset Trøjborg

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





Kropslig litteratur

Kroppen er utrolig – og et vilkår for vores færden i verden. Den er central både i sundhedsmæssige, sociale og politiske sammenhænge og diskuteres selvfølgelig flittigt i litteraturen og diverse medier. I Danmark har vi et sundhedsvæsen, der skal tage hånd om både fysiske og psykiske udfordringer. Fysisk og mental sundhed er et stort politisk emne, og litteraturen kan være med til at sætte gang i diskussionerne. Kroppen er også defineret af køn og er en del af en vedvarende aktuel debat om alt fra hormoner, seksualitet, overgangsalder, fertilitet og meget mere. Køn og krop er store emner i litteraturen, der ofte kan være med til at nedbryde tabuer og skabe rum for kropslige oplevelser, der kan være både ensomme og smertefulde, hvis de ikke deles med andre.

Vi vil derfor gerne anbefale bøger, som viser, at kroppen kan være både fantastisk og besværlig og alt derimellem – og at der er plads til det hele.

Rigtig god fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Film



The Eternal Memory Af Maite Alberdi (2024)

1 t. 15 min.

Chilenske Paulina og Augusto har været sammen i mere end 20 år. Augusto har fået Alzheimers, men hustruen bliver ved hans side. Kærligheden lever, men alt ændrer sig gradvist i takt med, at Augusto mister mere og mere af sig selv. *The Eternal Memory* er en rørende dokumentarfilm og en stærk menneskelig fortælling om Alzheimers. Den var nomineret til en Oscar for bedste dokumentarfilm i 2024.



Hør den på
ereolen.dk

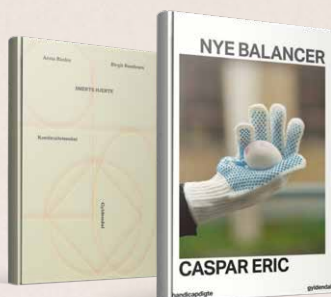
Podcast



Kh Underlivet Af Emma Libner (2022)

15 min. Lyt på eReolen

Podcasten genforhandler de idealer og tabuer, som knytter sig kulturelt til kvindekroppen. I hvert afsnit får vært og journalist Emma Libner besøg af en ny person, der med sin faglighed og erfaring bidrager til et afslappet, ærligt og ikke mindst oplysende samtalerum om kvinders underliv.



Digte



Nye balancer

Af Caspar Eric (2023)

Bog og e-bog. 115 sider

Med *Nye balancer* griber Caspar Eric tilbage til sin tidligere digtsamling Nike, hvor han i 2015 skrev om at være en handicappet krop i verden. I sin nye samling, der bærer genrebetegnelsen 'handicapdigte', italesætter Caspar Eric handicappet mere kropsligt og direkte, og adresserer samfundets stigmatisering og diskrimination af 'det anderledes'.

Smerte-hjerte

Af Anna Rieder og Birgit Bundesen (2023/24)

Bog og e-bog. 128 sider

Smerte-hjerte er digte om, hvad det vil sige at være en del af psykiatrien. Psykiaterens kontinuitetsnotat bliver her til et rum, hvor patient og behandler skriver til hinanden i et forsøg på at finde et nyt sprog for indre tilstande. Forfatteren Anna beskriver i sin digtning oplevelsen af at være patient på en psykiatrisk afdeling, og psykiateren Birgits journaler om Anna står i kontrast til poesien. De to kvinders tekster og liv fletter sig langsomt ind i hinanden.



Roman



SULT

Af Tine Høeg (2022)

Bog og e-bog. 421 sider

I *SULT* skildrer Tine Høeg med indlevelse den længsel, smerte, frustration og håb, der er forbundet med ønsket om at få et barn. Romanen følger forfatteren Mia, der sammen med sin kæreste uden held har forsøgt at få et barn i et år. Igennem fertilitetsbehandlingen beretter Mia om længslen efter moderskabet, fremmedgørende medicinske praksisser, parforholdet og hendes sammenbragte familie.

Podcast

udvid din horisont

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

Du kan søge på podcasts på www.aakb.dk



Husk...

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

@Reolen

Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller gå på bit.ly/aarhusbibliotek



