

AUGUST

Vital

2025

SUNDHED OG FÆLLESSKABER I AARHUS

Stand-up komiker:
Lis Rytter

**“Jeg glemmer
nogle gange,
hvor gammel jeg
faktisk er. Jeg
vil have lov at
gøre, som
jeg vil.”**

SIDE 10

**Særligt udvalgt
festugeprogram**
side 6

+

**FIK DU SAGT DET,
DU VILLE?**

SIDE 28

**SUNDHED OG
FÆLLESSKABER**

MASKULINITET

SIDE 34

DEMENS
VIDSTE DU AT...

SIDE 25



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

FARSTRUP HVILESTOLE - DANSK KVALITETSHÅNDVÆRK

ERGONOMISK SIDDEKOMFORT - INDIVIDUELT TILPASSET I EGET HJEM

MODEL NOBEL
fra 15.270,-



STOLEBUSSEN



Landsdækkende, gratis
og uforpligtende

Tlf: 86 13 35 88

BYT TIL NYT
Vi giver 2.000,-
for din gamle stol

Kan ikke kombineres med andre tilbud

MODEL CANTATE
fra 16.995,-



MODEL EDGE
fra 13.690,-



MODEL AARHUS
Kampagnetilbud 8.995,-



m/ elektrisk
rygregulering
og fodhviler

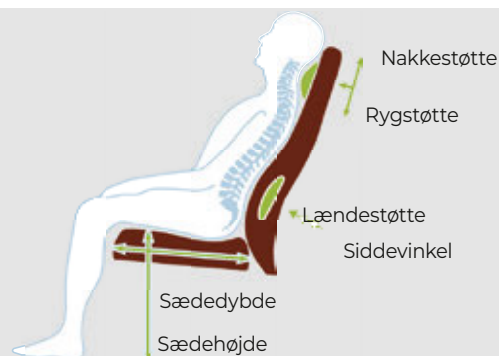


MODEL PLUS
fra 26.940,-

m/ elektrisk
rygregulering/
sædeløft og
fodhviler



MODEL PLUS MULTI
Kampagnetilbud 33.495,-



Når ryggen gør ondt, gør stolen godt

En Farstrup Comfort hvilestol kan både være forebyggende og lindrende for ryggen med den helt rigtige aflastning og støtte. Især hvis du tilbringer mange timer i stolen hver dag. For en forkert stol, kan faktisk skabe rygproblemer i sig selv.

Vippefunktion kan lindre gigtsmerter

Gigtramte har ofte nedsat funktionsevne og smerter i leddene. Hvilestolens elektriske funktioner gør det let at komme op og ned fra stolen, og særlige belastninger kan aflastes med den indbyggede vippefunktion.



FÅ GRATIS BESØG AF STOLEBUSSEN I HELE DK

Specialister i hvile- stole igennem 29 år

Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

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

Prøv Farstrup Comfort hvilestole i eget hjem

Vi kører stolebussen direkte til din dør og medbringer vores Farstrup Comfort hvilestole, samt prøver på betræk og træfarve. Så kan du i ro og mag prøve i din egen stue. Vores besøg er gratis og uforpligtende.



FARSTRUP COMFORT CENTER

Silkeborgvej 39, Aarhus C • Tlf. 86 13 35 88 • Tirsdag - fredag 10.30 - 17.30 • Lørdag 10 - 14 • Mandag lukket (tlf. og mail åben) farstrup-comfort.dk



25% rabat
til dig
over 60 år
på hele brillen

**Gratis
synstest**
med
sundhedstjek

Louis Nielsen

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

Bestil synstest
på louisnielsen.dk

Hvis du er over 60 år, får du 25% rabat ved køb af stel fra 195 kr. Gælder stel, glas og tillæg. Standard enkeltstyrkeglas (indeks 1,5) er med i prisen. Kan ikke kombineres med 2fort og andre tilbud. Gratis synstest med sundhedstjek ekskl. OCT (digitalt 3D scan).

Lad os inspirere hinanden - uanset alder

Det gode liv ser forskelligt ud alt efter, hvor man er i livet. For nogle handler det om at kunne cykle til bageren. For andre er det at blive forstået eller at finde modet til at række ud. For mange er relationer helt centrale – og fællesskaberne i vores folkehuse og andre steder i byen skaber nye forbindelser på tværs af generationer.

For mange unge er det svært at finde sig til rette i både krop, identitet og det pres, de oplever omkring sig. For mig selv kan det være svært at erkende, at svinget på padelbanen er en anelse langsommere, end jeg husker. Og det kan være svært for mange, når man selv eller ens ægtefælle gennem et langt liv rammes af sygdom eller alder og ikke længere kan det, man kunne før. Det ændrer det fælles følgeskab, man har haft, og stiller krav om nye måder at være sammen på.

Vi skal kunne have samtalerne om det, der kan være svært på tværs af alder, og som kommune har vi et ansvar for at skabe rum for netop de samtaler. Det gør vi blandt andet, når vi holder festival om mænds sundhed og om demens, og det er også det, vi

forsøger med Krop og Kærlighed festival, som vi afholder under Aarhus Festuge den 4.-6. september. Det gælder også for samtalerne om det svære og det sjove, det pinlige og det vigtige. Samtaler om det, vi alle sammen deler, og det, der gør os forskellige. Kærlighed, krop, trivsel og længsler forsvinder ikke med alderen, men forandre sig gennem alle livets faser – og det må vi gerne tale åbent om, både når det kan gøre ondt eller give røde ører.

Med Vital i hånden kan du gå på opdagelse i det livsperspektiv, vi kalder *ingen alder*. Du kan blandt andet møde Lis Rytter, der som 78-årig blev standupkomiker og ikke er bange for at tale om aldring, langt ægteskab og en til tider irriterende mand. Du kan også læse om mænds sundhed – og om det svære i at få sagt det, man gerne vil, inden det er for sent. Jeg håber, du bliver inspireret – og måske får lyst til selv at løfte blikket og se med nye øjne på dit eget liv og dem, du deler det med.

Livet er ikke uden alder, men vi kan stadig lade os inspirere og skabe nye muligheder i den alder, vi har, ved at spejle os i andre, uanset hvor de er i livet.



Med venlig hilsen

Otto Ohrt

Sundhedschef, Sundhed og Omsorg



Vital

Redaktion

Redaktør: Jannie Lindberg Sundgaard

Art director: Asta Juul-Nyholm Sjøstedt

Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane

og Anders Gejl

Ansvarshavende red: Svend Aage Mogensen

Henvendelse om redaktionelt stof:

Sundhed og Omsorg, Vital,

Rådhuset, 8000 Aarhus C,

Tlf. 23 60 25 56, mail: vital@mso.aarhus.dk

Henvendelse om annoncer:

Liselotte Rask Stounberg, tlf: 43 24 53 11,

mail: lrs@bording.dk

Om magasinet

Magasinet Vital er udgivet af Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune.

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

Du kan læse magasinet online og finde flere historier på vital.aarhus.dk

Vital

Tryk: Bording Danmark A/S

Oplag: 63.000

Forsidebillede:

Michael Drost-Hansen



INDHOLD

Sådan scanner du en QR-kode



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

Find flere historier på vital.aarhus.dk

ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold og kolofon
- 06** Særligt festugeprogram
- 17** Krop og Kærlighed Festival
- 25** Demens: Vidste du at...
- 41** Folkehus oversigt
- 42** Frivilligkonsulent oversigt
- 43** Borgerservice: Hvor skal jeg henvende mig?
- 50** Ældrerådvalg
- 56** Bibliotekerne anbefaler

SUNDHED OG FÆLLESSKAB

ARTIKLER

- 10** Portræt: Lis Rytter
- 22** Tre fortællinger om kærlighed: Herman, Bent, Jørn
- 26** Perspektiv: Hvordan går det med kærligheden?
- 28** Den svære samtale: Fik du sagt det, du ville?
- 38** Folkehusene: Fællesspisninger på tværs af generatione
- 44** Velfærdsteknologi: Robotcafeen
- 48** Tilbud: Bofællesskabet Vintervej
- 52** Kurt Kommer forbi: Stefan Rasmussen

- 18** Anne Hjort: Det er ikke rock'n' roll det er mit arbejdsliv
- 34** Maskulinitet: Fra jernmand til træmand

Solist ved rådhuskoncerten

Bestil/afbestil Vital-magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, og ønsker du at til/afmelde Vital, kan du gøre det via vital.aarhus.dk, sende en mail på vital@mso.aarhus.dk eller ringe på tlf: 23 60 25 56.

Det er også her, du kan give besked, hvis magasinet udebliver.

Festlig festuge – inspiration

Find inspiration til din helt egen tilrettelagte festuge på de næste sider med udvalgte arrangementer.

Se det samlede festuge program på:
www.aarhusfestuge.dk/program

Teater

International Natcabaret

Verdensklasse komik, poesi, magi og artister med Søren Østergaard som særlig gæst. Hermans, Tivoli Friheden. Den 29.08-06.09. Kl. 20.30. Mulighed for tilkøb af middag fra kl. 18.00. Billetsalg.

aarhusfestuge.unitedtickets.dk/tour/international-natcabaret-2025

Opera i retten

Oplev en helt særlig opsætning, når retten i Aarhus danner ramme for operaen "Den stærkes ret - den svages pligt," der placerer os helt tilbage i sagatid i en verden styret af magtbegær, kynisme, løgne og historieomskrivning. Den 04.09-06.09. Billetsalg.

aarhusfestuge.unitedtickets.dk/tour/den-stærkes-ret-den-svages-pligt

Koncerter

Ørenlyd på Møllestien

Stemningsfyldt atmosfære med musikalske oplevelser, ro og fællesskab under åben himmel fx i en liggestol. Folkehuset Møllestien, gårdhaven. Den 30.08-03.09. Kl.11.00-15.00. Gratis.

folkehuse.aarhus.dk/moellestien

The Ringos

Kniber man øjnene lidt i, vil man kunne forledes til at tro, at det var selve The Beatles man hørte. Så kom og syng med på de mange kendte Beatles-sange, og genopfrisk minderne fra vores glade ungdom. Folkestedet. Den 01.09. Kl. 19.30-21.30. Billetsalg.

folkestedet.aarhus.dk/kalender/the-ringos

Nighthawks

Ud over Tom Waits' sange består Nighthawks repertoire også af udvalgte sange med personlige sangskrivere som Neil Young og Bob Dylan. Folkestedet. Den 06.09. Kl. 15.00-17.00. Billetsalg.

folkestedet.aarhus.dk/kalender/nighthawks



Børn

Naturens Døgn

Tag børnebørnene med på opdagelse blandt planter, dyr og insekter, og vær med til kreative aktiviteter. Den 06.09. Botanisk Have. Gratis.

www.aarhusfestuge.dk/2025/arrangementer/naturens-døgn-vild-med-naturen

Postyrium på hjul

Gå på opdagelse med børnebørnene i de farverige Postyrium-containere, og lad legen og de kunstneriske udfoldelser tage over. Den 29.08-07.09. Kl. 10-18. Byparken. Gratis.

www.aarhusfestuge.dk/2025/arrangementer/postyrium-paa-hjul

Shibori – Fold og farv mønstre på stof

Giv nyt liv til dine gamle tekstiler! Lær farveteknikken fra bunden, og skab unikke mønstre på tøj I selv medbringer. Børnekulturhuset. Den 07.09-08.09. Kl. 11-15. Billet: 25 kr.

www.aarhusfestuge.dk/2025/arrangementer/shibori-fold-og-farv-moenstre-paa-stof

Film

Under åben himmel

Den eneste ene. The Big Lebowski. Barbie. Scream. Mad Max: Fury Road. Grease – Sing Along. Botanisk Have, Amfiscenen. Den 30.08-04.09. Kl. 20.30-22.30. Husk varmt tæppe. Gratis

www.aarhusfestuge.dk/2025/event-samlinger/open-air

Events

Hele Aarhus fejrer

Festugens 60 års jubilæum markeres særligt denne dag i hele midtbyen med et væld af aktiviteter, fællesspisning og festlig fødselsdagsstemning. Og nogle festugeklassikere genoplives. Den 06.09. Midtbyen. Gratis.

www.aarhusfestuge.dk/nyheder/hele-aarhus-fejrer

Byparken

Denne selvopfundne Festugeplads, der kredser om Musikhusparken og Rådhusparken, er fyldt musik, mad og masser af menneskeliv. Hele festugen. Gratis dog billetsalg til særlige events.

www.aarhusfestuge.dk/steder-og-scener/byparken

Drag bingo

Er du til Banko, glitter og ømme lattermuskler? Så tag din banko-veninde under armen når Annie og Lathisia inviterer til endnu en omgang Drag bingo på folkestedet. Folkestedet. Den 05.09. Kl. 20.00-22.00. Billetsalg

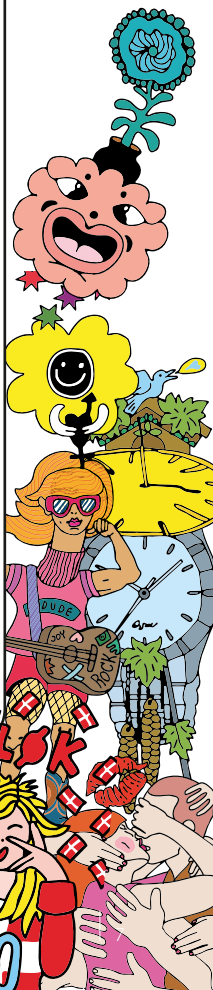
folkestedet.aarhus.dk/kalender/drag-bingo

Lysværket 'City Gazing'

Dette internationale lyskunstværk svæver over byen og viser Aarhus' udvikling gennem de sidste 100 år som set fra oven. Et net af lys afslører byens aftryk, ledsaget af en specialkomponeret lydfortælling, der giver værket stemme. Gratis.

www.aarhusfestuge.dk/2025/arrangementer/city-gazing-aarhus

Smil



Bevægelse

Arkitekturløb

Gå eller løb igennem en række af Aarhus' smukkeste bygninger og få adgang til lukkede passager, gemte stier og trapper, skønne haver og historiske bygninger. Den 31.08. Kl. 19.15-21.15. Billetsalg.

 www.sportstiming.dk/event/15882

Arkitektonisk byvandring

På denne guidede tur udforskes Aarhus' transformation fra en industrihavn til en moderne, bæredygtig by med fokus på social og miljømæssig ansvarlighed. Den 04.09. Afgang fra Klosterport 4.a, Aarhus C. Kl. 14.30 præcist til ca. 17.30 (afsæt god tid). Billetsalg.

 www.aarhusfestuge.dk/2025/arrangementer/byvandringen-aarhus-en-by-for-alle

Skattejagten Aarhus

Skattejagten er en sjov og anderledes udfordring for alle aldre: De yngste er de bedste til at spotte skattene, de ældre finder vej, og de evigt unge elsker jagten. Køb Skattekort hos Boghandler Svend A. Larsen ved Rådhuspladsen. Pris 95 kr. Hele festugen.

 www.aarhusfestuge.dk/2025/arrangementer/skattejagten-aarhus-with-a-quest-4



MERE FÆLLESSKAB

Gymnastiske mænd

Ildrætsforeningen Old Boys, Aarhus er en lille forening, der tilbyder gymnastik for mænd. Målgruppen er 60+. Træningen forestås af uddannede instruktører. Udover de faste træninger arrangeres diverse sociale arrangementer i løbet af året

Sæson: Sept. - april med mulighed for tre ugentlige træninger.

Kontingent: 1100 kr. pr. sæson. Gratis prøvetræning.

Hvor: FrydenlundHUSET, Høgevej 25, Aarhus Nord.

Kontakt: Poul Krarup-Jensen, tlf.: 40 83 64 28/
mail: kasserer@aarhus-oldboys.dk.

 aarhus-oldboys.dk.

Senior-dans



Vi er en forening af der danser til levende musik hver den første lørdag i måneden.

Fritidscenter Skovvang

Skovvangsvej 127. Århus N

Vi starter med fællesspisning kl.17,30.

Dansen slutter kl. 22,30.

Oplysning og tilmelding: 42 44 05 08.



International Natcabaret



**A Show
for the Ages**

Oplev Magi, komik og artisteri
i verdensklasse. I år med
ingen ringere end Søren
Østergaard på scenen!



Scan her
Køb billet på
aarhusfestuge.dk

29. august — 6. september

Bakkens syngespiger



**Kom med til en
festlig eftermiddag**

De populære syngespiger fra
Bakkens Hvile er endnu
engang på programmet i
Aarhus Festuge



Scan her
Køb billet på
aarhusfestuge.dk

2. september

“Gør det, du har lyst til”

81-årige Lis Rytter fandt sin scene som standupkomiker i en alder, hvor de fleste andre for længst har trukket sig tilbage fra arbejde og rampelys. Der taler hun åbent om krop, alderens udfordringer og sin meget irriterende mand. Mød hende her til en åbenhjertig samtale.

Tekst: Maria Fast Lindegaard

Foto: Michael Drost-Hansen

Der findes mange scener i Aarhus, nye som gamle. Der findes også mange kældre, måske flere gamle end nye. På Store Torv kan du opleve både en scene og en gammel kælder på en og samme tid. Og oven i hatten få dig et godt grin.

Scenen er din

Du hører det allerede, når du står udenfor på Store Torv. Grinene. Snakken. Larmen fra de mange mennesker, der allerede sidder klar i den fyldte, gamle kælder med det





Oplev

**Lis Rytter på Krop
og Kærlighed festival**

04.09.

krop.aarhus.dk/lis



“Hvis du ikke går derned nu, så kommer du aldrig til at prøve det.”

“Hvis du skal gøre det, så skal det være nu. Du kan ikke ringe til nogen, når du er 80 år, og sige: ‘Jeg har aldrig prøvet det før, men må jeg ikke komme og optræde?’”

Før hun tog springet, delte hun sin beslutning med familien. Der blev stille, da hun sagde ordene højt, men så lød det fra et af børnebørnene: ‘Hvis du gør det, så kommer vi og ser det’. Og det gjorde de. Dengang var Lis 78 år. I dag er hun 81, og Alberts er stadig hendes yndlingsscene. Her føler hun sig godt tilpas, og i baren står barten-deren klar med hendes faste drink: æblejuice med sugerør i glasset.

Hun går aldrig på scenen uden sin kasket, gode sko så hun står godt fast, og et armbånd med guldstjerner, som hun engang fik af en publikumsgæst. ‘Stjerner til en stjerne,’ sagde kvinden og tog det af sin egen arm og satte det på Lis’. I tasken ligger der altid en æske halspastiller.

Med mikrofonen i hånden er Lis ikke bleg for at give både sin krop og sit ægteskab spotlight, og med tør humor beskriver hun i sit show, hvordan alderens gener kan give anledning til misforståelser i tusmørket.

“Med alderen begynder det hele at klø – især på inderlårerne, og især om natten. En aften lå jeg der i nattemørket og kradsede løs, og jeg kunne mærke, at min mand løftede hovedet og kiggede. Han sagde ikke noget, men jeg kunne se, hvad han tænkte; hvad helvede ligger hun og laver?’. Men altså, han er også en utrolig irriterende mand...”

hvælvede loft og rå, gamle mursten. En af Aarhus' ældste kældre. Her kan du møde mennesker i alle aldre, som mødes om humoren. Ofte kan du også møde Lis Rytter.

“Jeg husker, at jeg stod udenfor og tænkte: ‘Jeg tør ikke’. Men også: ‘Hvis du ikke går derned nu, så kommer du aldrig til at prøve det.’”

Så Lis Rytter gik ned ad trappen til kælderen, ned til Alberts, som stedet hedder, hvor der hver aften er gratis standup. Denne aften var hendes debut på standup scenen.

“Da det blev min tur, rejste jeg mig bare, tog mikrofonen og gik i gang.”

Fem minutter. Det er den tid man får som ny på Alberts. Men det var nok.

“Det var noget af det bedste, jeg har oplevet. Da jeg senere stod ved busstoppestedet, var jeg helt høj af oplevelsen; grinene, måden de tog imod mig på. Jeg kan ikke beskrive, hvor glad jeg var. Og jeg tænkte: ‘Dét vil jeg gerne gøre hver 14. dag. Men der gik ikke længe, inden det var én gang om ugen.’”

En irriterende mand

Lis havde længe gået med tanken om stand up, og en dag sagde hun til sig selv:

Ægtemanden, der i Lis' shows alene går under titlen 'min mand', hedder i virkeligheden Ole, og han har ofte været at finde blandt publikum helt fra første show.

"Jeg sviner tit min mand til, kalder ham irriterende og siger, at han er rødhåret, skaldet og bleg, og at 'det fandme ikke er pænt'. Men jeg siger aldrig noget, han ikke ved. Og hvis han ikke syntes, det var i orden, så lod jeg selvfølgelig være. Jeg har en ro i, at han ved præcis, hvad jeg siger – og det tror jeg er vigtigt," siger Lis og fortsætter:

"Han er irriterende. Men det er jeg også. Der er jo heller ingen, der griner, hvis jeg står og siger, at jeg elsker min mand, og at vi har det så godt. Det gider ingen høre på."

Lis ved, hun ikke er den eneste, der oplever, at hele kroppen klør. Det samme oplever veninderne. Hun er også langt fra den eneste,

der har følt sig utilpas i 'stolen' hos gynækologen eller synes, at manden er irriterende.

"Jeg hører tit fra damerne, at de kan genkende sig i det, jeg fortæller, om det er fra deres eget ægteskab, eller når de er hos gynækologen. Jeg kan godt lide at lave det så groft, at de griner, men også så de tænker: det dér, det kender jeg godt!"

Cirkus i cykelkælderens

Som barn samlede Lis kvarterets unger til cirkus i cykelkælderens, hvor de for ti øre kunne opleve hende gå på stylter, lave tryllekunstner og gå akrobatik. Til juletræsfesterne i boligforeningen underholdt hun med sang iført hjemmesyede kjoler, hendes mor lavede.

Senere, da hun blev voksen, tog hun optræden med sig. Hun spillede i flere revyer, satte

varietéforestillinger sammen og optrådte med alt fra en Tina Turner-parodi til et stripnummer i en nøgendragt med voluminøse bryster. Og i mere end 20 år har hun sunget bakkelsesange og optrådt med 50-60'er sange iført fjerboa, hat og smil. Indimellem har hun fortalt vittigheder, og det førte til springet til standup:

"Det var ikke et svært spring. Jeg havde bare rigtig meget lyst, fordi jeg har det så godt med de grin, man får, når folk er glade og griner. I starten tænkte jeg: Hvad er vi egentlig for nogle, alle os komikere? Er vi bare nogen, der gerne vil ses og høre sig selv hele tiden?"

"Jeg har nok altid skullet passe på ikke at være for meget. Ikke være hende, der kæfter mere op end andre. Men så er det jo egentlig skønt at vide, at når jeg står på scenen, så har jeg lov til at

"Når jeg begynder at tvivle på mig selv, minder jeg mig om, at jeg gør det for sjov, for min egen skyld. For det må ikke blive et arbejde."



BLÅ BOG

Lis Rytter er 81 år og opvokset i Åbyhøj. Hun har i mange år arbejdet som sygehjælper på både plejehjem, fødselsanstalten og kommunehospitalet. Senere har Lis drevet flere antikbutikker med brugte møbler og interiør både i Aarhus og Ebeltøft.

I mere end 20 år har Lis optrådt med bakkasang, revy og varietéforestillinger, og hun holder også foredrag, blandt andet om positiv tænkning og foredraget "Som en rejse tilbage i tiden", hvor hun fortæller om livet som præsteenke i Den Gamle By og om at leve sig ind i rollen en hel dag.

"Jeg hører tit fra damerne, at de kan genkende sig i det, jeg fortæller"

snakke i 10 minutter. Det har jeg lov til."

Men det er ikke fordi, hun vil føre sig selv frem, at hun står i rampelyset:

"Jeg kan godt lide at få folk til at grine. Det lyder måske lidt mærkeligt, men det har jeg altid kunnet."

Altid et gran af sandhed

På scenen griber Lis også fat i de udfordringer, livet giver hende, hvad end det handler om grøn stær, eller at hun er begyndt at fejlsynke. Hun krydrer det hele med små oplevelser, der bliver sjove, når hun tør sige dem højt:

"Hvad fanden bilder han sig ind, den gamle, skaldede mand? Har han da glemt, at jeg fejlsynker og får alting galt i hal-sen? Jeg kan risikere at få sperm i lungerne!"

Sådan lyder en af Lis' mest populære punchlines, leveret med tør mine mod publikum, der skralder af grin. Pointen lander hårdt og komisk, men bag den ligger en virkelighedens juleaften, hvor hendes mand, med glimt i øjet, ønskede sig et blowjob som mandelgave. 'Det bruger jeg!' havde Lis svaret.

"Jeg ved godt, jeg er under bælte-stedet, men jeg laver ikke jokes for at være fræk. Jeg laver dem, fordi de er sande, bare med lidt ekstra på uden at være for klam."

Derfor er der også ord og emner, hun aldrig tager i sin mund.

"Jeg har tre regler: Jeg vil ikke bruge frække ord, og jeg holder mig fra både religion, politik og

børnefamilier, for man kommer hurtigt til at træde nogen over tæerne, og jeg har ikke lyst til at såre nogen.”

Men hun berører gerne de svære emner. Dem, vi helst går udenom: døden og frygten for at miste den, man har delt et langt liv med. To gange har Lis’ mand haft hjerte-stop. Den ene gang så Lis ham falde om.

Ved en pigefrokost med ni venner gik det op for hende, at hun var den eneste, der stadig havde sin mand. Det satte tanker i gang og de ting, hun kunne forberede, hvis en af dem en dag gik bort, men hun så også muligheder i at italesætte de dele af livets realiteter – på den måde, hvor det stadig er til at holde ud at grine af.

“Vi har jo siddet i årevis og brokket os over de mænd; alt det, de ikke forstod, og alt det, de gjorde forkert. Og så, når de dør, har de pludselig aldrig været irriterende. Det kunne jeg ikke lade være med at lave noget på. For jeg ved godt, hvor hurtigt det kan gå.”

Skabte egne chancer

Mens mange spirende komikere bruger år på at kæmpe sig til mikrofontid og et navn i branchen, tog Lis en genvej. Efter blot et par måneder med en mikrofon i hånden havde hun ét mål: at stå på scenen på det kendte Comedy Zoo i København.

“Jeg hørte mange af de unge, der havde været i gang i flere år, snakke om, at de så gerne ville på Comedy Zoo. Jeg tænkte: Jeg er da ligeglad med, at jeg er ny.”

Hun fandt den kendte stand-upper, Torben Chris’ telefonnummer, ringede – og heldigvis tog han den.

“Han sad og kørte bil, og jeg kan huske, han spurgte, hvor længe jeg havde lavet standup. ‘I hvert fald et par måneder,’ sagde jeg. ‘Jamen, hvor gammel er du?’ spurgte han. Jeg svarede, at jeg er 78 – og så blev der helt stille i den anden ende, før han sagde: ‘Du smider bare en sms, så finder vi ud af det.’”

Så det gjorde hun, og da hun fik en sms tilbage med dato og tidspunkt, troede hun dårligt på sit held. Lis er ikke helt sikker på, hvad der fik komikeren til at give hende mikrofontid, men han har senere joket med, at ‘med den alder, så ved jeg sgu da, at hun ikke har langt igen’.

Heldet fortsatte. Hun begyndte at blive booket til alt fra fødselsdage til bryllupper.

“Jeg blev helt overlykkelig over, at nogen overhovedet ville booke mig. Telefonen ringede flere gange om dagen, og jeg skrev alle bestillingerne ned i min lille lommebog.”

Nogle steder kom hun til at dobbeltbooke sig, andre gange glemte hun at skrive telefonnummeret. Men hun fik styr på kalenderen, og efter godt to års optræden er hun i dag booket flere gange om ugen. Men hun har også lært, at hun skal sørge for at have en fridag indimellem.

Om eftermiddagen inden et aften-show sætter hun æggeuret til en halv time, smider sig på sofaen, og så er hun klar. Men det er ikke det samme som, at hun aldrig bliver nervøs.

“Jeg bliver glad, når nogen siger: ‘Ej, hvor er du god.’ Alle vil jo gerne have ros. Men lige bagefter tænker jeg: ‘Uha, det kan jeg ikke leve op til. Måske var det godt i aften, men hvad nu hvis jeg ikke kan gøre det lige så godt næste gang? Nu tror de, jeg er god, men hvad hvis jeg ikke er?’”

“Når jeg begynder at tvivle på mig selv, minder jeg mig om, at jeg gør det for sjov, for min egen skyld. For det må ikke blive et arbejde.”

Det er bare for sjov

Der har også været enkelte episoder, hvor det ikke var sjovt. Én af dem var en af hendes allerførste gange på scenen. Hun var inviteret til at optræde til en fredagsbar. Allerede under sit show oplevede hun sure miner i krogene, og efterfølgende kom en ældre herre imod hende, og da de stod overfor hinanden, løftede han en knyttet næve mod hendes hage og sagde: ‘Nu skal du kraftedeme få, hvad du har fortjent, sådan som du behandler din mand’. Siden da har Lis gjort sig umage for at tage

“Hvad fanden
bilder han sig
ind, den gamle,
skaldede mand?”



“Jeg har nok altid skullet passe på ikke at være for meget. Ikke være hende, der kæfter mere op end andre.”

“Jeg er lidt overrasket over, hvor godt jeg er blevet taget imod både af de unge komikere og publikum. Efter så mange år uden for arbejdsmarkedet føles det som om, jeg har fået kolleger igen. Ja, og nye venner.”

“Der var engang én, der spurgte mig, om jeg havde fortrudt, at jeg ikke var begyndt med standup noget før. Det har jeg ikke, fordi der lavede jeg jo noget andet, jeg gerne ville. Jeg er jo vild med at synge bakkedans, lave varieté og alt muligt.”

Hvis du bare kunne få et par år med standup, var hun glad, tænkte hun, da hun startede. Nu er der gået et par år, og hun vil gerne have endnu flere:

“Jo ældre jeg bliver, jo mere synes jeg, det er rigtigt, at man skal gøre det, man har lyst til, ellers risikerer man bare, at tiden går, og så blev det ikke til noget. Hvis ikke jeg havde turdet gå ned ad den trappe første gang, så havde jeg aldrig fået alle disse oplevelser.”

“Det er det bedste, jeg nogensinde har lavet.” ■

brodden af ved fra starten af en optræden at sige, at det er for sjov. Det er ikke virkelighed og ikke et foredrag om hendes privatliv.

“Kvinderne på min alder synes, det er sjovt, det jeg siger. De griner, og det er dem, der booker mig. Men nogle mænd føler sig ramt. Jeg tror, de er mere følsomme på de her emner end kvinder, og det havde jeg ikke ventet.”

“Vi i den her alder er jo ikke vokset op med standup. Det dér med at gøre grin med kroppen og parforholdet er vi ikke vant til, som de unge i dag er. Så nogle mænd går helt i chok. En sagde engang efter mit show: ‘Vi er faktisk mange ældre mænd, der fungerer godt.’ Han var såret, det kunne jeg høre. Men jeg stopper ikke. Mænd må også kunne tage en tur – det er jo bare for sjov.”

Gør, som jeg vil

Lis vil ikke sige, at det er dejligt at blive gammel. Hun har oplevet at få et sammenfald i ryggen, blodprop i hjernen foruden den grønne stær.

“Vi hører jo tit nogen sige: alder er jo bare et tal. Det er jeg ikke enig i. Med alderen kommer der nogle skavanker, men som min mor altid sagde: man kan godt være ung indeni, selvom man er gammel. Jeg føler mig ikke gammel indeni, og jeg glemmer nogle gange, hvor gammel jeg faktisk er. Jeg vil have lov at gøre, som jeg vil.”

Alligevel tror hun aldrig, at hun har været så tilfreds, som hun er nu.

“Jeg har fået så mange oplevelser, som jeg aldrig havde troet. Som et af mine børnebørn sagde: ‘Du har fået et helt andet liv, du oplever nogle ting, du aldrig havde forudset, du skulle opleve.’”

Humor uden alder

I dag er Lis en del af et komikermiljø, der i høj grad er præget af unge komikere og et ungt publikum, men hun har aldrig mødt, at hendes alder havde en betydning, tværtimod har nogle unge komikere misundt hende et langt livs oplevelser at joke om:

Talks

Musik

Kunst

Krop

Bevægelse

KROP OG KÆRLIGHED

Se udpluk
af det store
program her

Torsdag

Åbning 2025
Krop og Kærlighed
har ingen alder

Talk

Touch of Shadows

Musik

Svend Aage Madsen
Argumenter for mænd

Talk

Lis Rytter og flere
Comedy med Krop og Kærlighed

Standup

Lørdag

Signe Lindkvist
Kroppens storhed og forfald

Talk

Løb med Krop og Kærlighed
Med Aarhus 1900. Ruter på 1-5 km.

Bevægelse

Aarhus Universitetsforlag
Præsenterer Tænkepauser

Talk

... og 90 flere oplevelser
og aktiviteter



Gratis entré
04. – 06. september

Se hele programmet på krop.aarhus.dk

Fredag

Hella Joof
Oplæsning af Joof Doktrinen

Talk

Uffe Elbæk
Du får det, du giver

Talk

**Familieformer i
forandring**

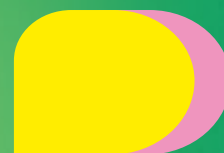
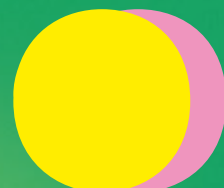
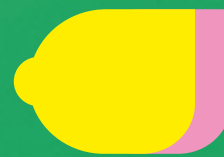
Talk

Sex og Sax
med Aarhus Bibliotekerne

Musik

2025 Festival

Byparken
Aarhus C



**AARHUS
FESTUGE**



“Det er ikke rock’n’roll – det er mit **arbejdsliv**”



Kan man have et 9-15 job i musikbranchen? “Ja, hvis man prioriterer det,” siger Anne Hjort. Hun har været i branchen i over 20 år som underviser, musiker og sanger, hvor hun bl.a. har spillet fast med TV-2 de sidste 13 år. Om et par uger kan du opleve hende i selskab med Aarhus Jazz Orchestra til de populære Rådhuskoncerter.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Marie Skovgaard og Allan Niss.

Anne Hjort er opvokset i Silkeborg i et hjem med masser af musik. Hendes mor sad ofte ved klaveret, hendes far spillede Rolling Stones og Beatles på pladespilleren og salmesang var naturligt, da hendes morfar var præst.

“Jeg gik til klaver som barn og til FDF, hvor vi sang meget. I gymnasiet spillede jeg altid med i skolens musicals, og da jeg flyttede til Aarhus, gik jeg et år på Byhøj-skolen. Jeg havde et ønske om at undervise, men jeg ville ikke være lærer. Det var naturligt for mig at

fortsætte min vej med musik, så jeg søgte ind på musikkonservatoriet og blev optaget.”

“Min tilgang til at lave musik var nok lidt naiv. Jeg tænkte ikke så meget over det som et bevidst valg, jeg tog i forhold til min karriere. Det var mere bare noget,





jeg altid havde gjort og som jeg udviklede mig gennem i takt med, at jeg blev ældre.”

Målrettet musiker

Hvis du nu tænker, at en karriere i musikbranchen er lig med en jeg-lever-fra-dag-til-dag-attitude, så er det ikke hos Anne Hjort, du finder den indstilling. Mens hun studerede på konservatoriet, tog hun sideløbende en 1-årig uddannelse til helsevejleder og en 2-årig uddannelse, Voice Embodiment ved Anne Rosing.

“Jeg har altid valgt min egen vej og været meget målrettet. Ikke at jeg gik op i høje karakterer og gennemsnit, som jeg oplever, mange unge gør i dag. Det var et andet fokus, vi havde dengang i 90’erne og 00’erne, en lidt mere afslappet tilgang til verden, tror jeg, men jeg var ikke i tvivl om, hvilken retning jeg ville.”

Et 9-15 job

Den målrettedhed og retning betyder, at Anne Hjort i dag har skabt sig et arbejdsliv i en branche, hvor det kan være svært at få familie, hverdag, job og indkomst til at gå op. Hun har stykket det sammen med undervisning, forskellige bands og opgaver som sanger. Det betyder, at hun kan fokusere på helheden i livet og prioritere familien og hverdagslivet højt, for det er jo trods alt det, der er mest af.

“Jeg elsker hverdagen og dens rutiner. Jeg elsker at smøre madpakker, og det har været vigtigt for mig at kunne hente børnene ved 15-tiden i hverdagene og være til stede sammen med dem. Min mand er også musiker, og vi har begge prioriteret at være sammen som familie – også i hverdagen. Børnene har ikke været med os ude at spille fra de var helt små. Det er først nu, hvor de er blevet

ældre, at de indimellem er med, og det er stort at dele med dem. At de ser og oplever vores arbejde på en ny måde. På den måde kommer både hverdagen, familielivet og vores arbejde til at hænge sammen som en helhed.”

Kroppen som instrument

Og at tænke helhedsorienteret er også noget, Anne Hjort bruger i sit arbejde som underviser og sangcoach, hvor hun kombinerer sin rytmiske uddannelse fra konservatoriet med efteruddannelserne inden for coaching, rehabilitering og sundhed.

“Jeg er i et fag, hvor kroppen er mit instrument, så det er afgørende, at den er i god form, for ellers kan jeg ikke passe mit arbejde. I takt med, at vi bliver ældre, kræver stemmen mere vedligeholdelse, vi falder mere sammen i kroppen, og det kan gøre åndedrættet mere besværligt. Når vi går på pension, går vi naturligt ned i fysisk aktivitetsniveau, vi taler måske med færre mennesker, det kan også ske, hvis vi bliver alene efter et langt ægteskab. Alt sammen noget, som gør, at vi ikke holder kroppen ved lige på samme måde som tidligere.”

Så ud over sangteknikker og stemmeøvelser, har Anne Hjort også fokus på god fysisk form, træning og det mentale helbred, når hun underviser. Og det gælder, hvad enten det er professionelle sangere eller ganske “almindelige” mennesker, hun møder.

“Jeg havde engang en 67-årig mand i et stemmetræningsforløb. Han kom, fordi han ønskede at kunne synge godnatsange for sit barnebarn. Og det er jo netop pointen – stemmen er en muskel, og som alle andre muskler bliver den slap, hvis den ikke holdes ved lige.” ■

Hold kroppen og stemmen i form



Fysisk træning

- flere gange om ugen

- Gå hurtigt, løb eller lav anden fysisk aktivitet, som får din puls op og giver dig hurtigt åndedræt.

Læbetræning

- 5 min. hver morgen

- Sig som en bil, så dine læber vibrerer – “kør” op og ned i toner.
- Stå med åben brystkasse.
- Giv slip på maven.
- Vi har en tendens til lige at holde maven lidt inde, fordi vi synes, vi ser tykke ud. Det skal vi stoppe med. Det giver dårligt åndedræt. Giv slip og lav maven blød.
- Der er ikke noget, der hedder: At trække vejret helt ned i maven! Det er ikke fysisk muligt. Hvor sidder dine lunger henne? Ikke i maven. Det er utroligt, at man stadig siger det i dag.

Blå bog: Anne Hjort

Sanger, sangskriver, korsanger, solist, pianist, guitarist, komponist Har gennem tiden sunget med mange store bands, bl.a. Lis Sørensen og TV-2

2013: Efteruddannet i stemme-rehabilitering og akuthjælp

2009: Certificeret sangunderviser i Voice Embodiment (nu Anne Rosing Metoden)

2008: Kandidatuddannet rytmisk sangerinde, Det Jyske Musik-konservatorium (RM)

Selvstændig vocal coach siden 2007

2007: Uddannet helsevejleder (kost og ernæring)

RÅDHUSKONCERT

Lyden af Aarhus

AARHUS JAZZ ORCHESTRA FEAT. ANNE HJORT OG VÆRT MEK PEK

Koncerten dirigeres af den altid karismatiske Nikolai Bøgelund

06

SEP

Kl. 13.00

Kl. 15.30



RÅDHUSHALLEN
AARHUS RÅDHUS

Oplev Aarhus Jazz Orchestra sammen med sangerinde Anne Hjort og vært Mek Pek når de sammen puster nyt liv i nogle af de mest mindeværdige øjeblikke fra Aarhus' pulserende musikliv i 1980'erne.

Koncerten tager afsæt i DRs anmelderroste dokumentar Miraklet i Aarhus og byder på en perlerække af sange, der stadig sidder på rygraden og satte tonen for en hel generation.

PRIS: 85 kr

BILLET: www.aarhusjazzorchestra.dk/koncerter-1/raadhuskoncert-lyden-af-aarhus
eller på tlf. 87 46 45 00 (hverdage kl. 9–15)

Konserterne i Rådhushallen er arrangeret i et samarbejde mellem Aarhus Jazz Orchestra, Sundhed & Omsorg i Aarhus Kommune og FO Aarhus.



AARHUS
JAZZ
ORCHESTRA

Tryk og sammenhængene helhedspleje



Svane Pleje har over 25 års erfaring med at levere tryk og omsorgsfuld hjælp. Vi er Danmarks største og mest erfarne hjemmeplejevirkksomhed og vi er tilstede i 14 kommuner i hele landet. Vi er Danmarks største og mest erfarne hjemmeplejevirkksomhed. Svane Pleje tilbyder helhedspleje bestående af træning, personlig pleje og praktisk hjælp – altid med stor omsorg for den enkelte.

Vælg Svane Pleje – uden omkostninger

Er du eller en af dine nærmeste bevilget helhedspleje i Aarhus Kommune, kan du frit vælge Svane Pleje – helt uden ekstra omkostninger.

Vi tilbyder fleksibel hjælp, der tilpasses dine behov og ønsker. Hos os får du et fast team, der kender dine ønsker og behov, så du altid

får den støtte, der passer bedst til din hverdag. Hos Svane Pleje sætter vi en ære i at sikre, at du føler dig tryk og veltilpas.

Ud over den hjælp, du har fået bevilget fra kommunen, tilbyder vi et bredt udvalg af tilkøbsydelser, der kan gøre livet lettere og mere behageligt.

Eksempler på tilkøbsydelser:

- ♥ Ekstra rengøring
- ♥ Ledsagelse til frisør eller læge
- ♥ Ekstra bad og personlig pleje
- ♥ Hundeluftning

Vi står klar til at hjælpe, hvis du vil høre mere om, hvordan vi kan støtte dig eller dine nærmeste.



Herman: “Jeg tænkte bare: ham kan jeg godt li”

To år efter afslutningen på et 22-årigt ægteskab var Herman klar til at give kærligheden en chance på ny. Skilsmissemis havde været hård, og Herman havde fokuseret al sin energi på at sørge for sine to børn, Line og Rune. Men han tænkte også, at der måtte være en derude for ham og vidste, at det ikke skulle være en anden kvinde.

“Jeg tror altid, at min seksualitet har ligget i mig, jeg har nok bare ikke helt været klar over det. Men når jeg for eksempel var i svømmehallen, så var det mændene, jeg kiggede efter.”

På computeren i køkkenet fandt han en datingside for mænd. Her fandt han Benny, der ligesom Herman havde været i et konventionelt ægteskab og stiftet

familie. De skrev frem og tilbage og aftalte at mødes. Herman var ikke klar til at fortælle sine børn, at han skrev med en anden mand, så når børnene kom ind i køkkenet, skyndte han sig at slukke skærmen.

“Jeg tænkte, det behøvede de ikke lige se, men jeg fandt så senere ud af, at de godt vidste, hvad jeg søgte.”

Herman mødtes med Benny for første gang ved Egebjerg ved Horsens i øsende regnvejr, så de endte med at sidde i bilen og snakke.

“Jeg tænkte bare: ham kan jeg godt li’.”

Der gik ikke længe, før Benny begyndte at komme på besøg, og senere flyttede han også ind. Det er en helt ny tilværelse i famili-

en, men børnene blev glade for Hermans nye kærlighed, og både familie, venner, naboer og kolleger var glade på de to mænds vegne. Lige på nær hans egen mor. Hun ville ikke acceptere Benny og da slet ikke have ham i sit hjem.

“Min mor sagde, at Benny aldrig kom indenfor i hendes hjem. Der måtte jeg sige fint, hvis han ikke må det, så bliver jeg også udenfor. Jeg talte aldrig rigtigt med hende igen. Det var svært i en periode, men jeg ville jo være sammen med Benny.”

Og det har de været, siden de mødte hinanden for nu 20 år siden.



Bent: “Jeg fik en matchbold, jeg ikke måtte misse”

”Ann og jeg gik i børnehave sammen, skole sammen og blev studenter sammen. Hun var min livsledsager, og min verden gik i stå, da jeg mistede hende til kræft i 2023. Der var kun sorte skyer, og jeg havde det som en kryds og tværs, der var gættet. Der var ikke mere tilbage for mig.”

Sådan beskriver Bent Voldby tiden efter sin kones død. Alligevel fik han hanket op i sig selv og opsøgte en sorggruppe.

”Præsten fik mig til at se det liv, jeg sidder tilbage med. Fik mig til at se på min og Anns historie som en rød tråd og en blå tråd, der var flettet sammen igennem et langt kærlighedsliv. Nu er den røde tråd der ikke mere, men den blå er der stadig.”

Bent og Ann var gift, blev skilt, og fandt hinanden igen. Giftede sig på ny og nåede at holde kobber-

bryllup to gange. Bent viser et lille hjerte, han og Ann fik tatoveret på deres håndled, da de blev gift igen. Han havde ikke troet, at der ventede ham en ny kærligheds-historie.

”Dorthe og jeg mødte hinanden i en sorggruppe og fandt ud af, at vi har fælles bekendte og samme historie. Dorthe har også mistet sin mand til kræft – hendes livsledsager. Det var ikke kærlighed ved første blik, men der var en særlig kemi. Som vi lærte hinanden at kende, kunne jeg mærke, at det her var en matchbold, jeg ikke måtte misse. Det var svært at give sig selv lov – kunne jeg være det bekendt? Men jeg ved, at Ann ønskede mig det bedste. Inden hun døde, sagde hun: ‘Du skal finde dig en kæreste, der er dig værdig.’”

Bent og Dorthe har været kærestere i halvandet års tid nu, og livet

virker til at være blevet et nyt kapitel, der folder sig ud dag for dag.

”Jeg nyder, når jeg vågner tidligt og kan lave morgenmad til Dorthe, og jeg gør noget ekstra ud af aftensmaden, når den er til to. Vi går i biografen og rejser sammen. Deler det, der gør ondt og gør godt. Engang, da vi var i domkirken i Berlin, tændte vi et lys hver for hinandens mistede ægtefælle. Vores historier og familier fletter sig sammen, men vi har stadig det tilbage, vi var i, før vi mødte hinanden.”

Bent håber, hans historie kan inspirere andre, så man ikke ender alene for andres skyld. Så man tør gribe det liv, der stadig er tilbage. Han bliver selv rørt, fordi historien rummer stor sorg og stor kærlighed flettet sammen. Og fordi han, som han siger, føler sig tæske-heldig over at have mødt Dorthe.



Jørn: “Jeg elsker stadig Pia”

Efter 20 år sammen tog Jørn og Pias forhold en drastisk drejning. Pia udviklede Alzheimers og var nødt til at flytte på plejehjem. Selvom Jørn var frisk og ikke følte sig klar til at flytte på plejehjem, var han ikke i tvivl. Han ville flytte med hende.

“Jeg kunne ikke sige til Pia, at nu skal du bo her på plejehjemmet alene, og så tager jeg hjem i huset. Inden vi flyttede hertil, havde hun et stort behov for, at jeg var inden for husets fire vægge. Hvis jeg ikke flyttede med, tror jeg, hun ville føle sig meget ensom, så jeg var slet ikke i tvivl. Det var ikke en svær beslutning at flytte med hende.”

Jørn har måttet vænne sig til en ny hverdag på plejehjemmet,

samtidig med at han hjælper med at tage sig af Pia. For at holde sig beskæftiget har han fået nogle småjobs på plejehjemmet. Han afleverer post til beboerne, hjælper til i køkkenet og dækker bord til frokost og aftensmad. Det hjælper ham med at få tankerne et andet sted hen, når det er svært.

“Jeg har jo et stort savn til den Pia var, inden hun blev syg.”

Men kærligheden til Pia er stadig intakt, og han er glad for livet på plejehjemmet og den nye tilværelse, de har skabt sammen.

“Vi har det faktisk ganske udmærket. Det handler om at få det bedste ud af det, og vi kan stadig lave mange ting sammen. Vi tager til fællessang, dyrker motion og drikker kaffe med de andre beboere.

Selvom vores forhold er anderledes nu, så føler jeg i allerhøjeste grad, vi stadig har et liv sammen.”

Selvom Pias sygdom har vendt op og ned på deres liv, så er deres forhold stadig fyldt med kærlighed.

“Det har givet os et endnu stærkere sammenhold, og jeg mærker, at vores kærlighed er dybere, end jeg egentlig troede. Jeg elsker stadig Pia, og jeg mærker stadig hendes kærlighed, når hun kysser mig om morgenen, siger hun har savnet mig, eller fortæller mig, at hun elsker mig.”

Demens vidste du at...

5 gode råd til forebyggelse

Forskningen viser, at det er muligt at mindske risikoen for demens.

Høj alder udgør den største risikofaktor for at udvikle demens. Det er derfor ikke muligt helt at fjerne risikoen for at udvikle demens, men 1/3 af alle demenstilfælde kan forebygges.

Der peges på 5 gode råd for at forebygge demens:

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, kolesteroltal og blodtryk

Det gavner både hjerne og hjerte.

Mange raske mennesker oplever af og til problemer med at huske. Opleves en forringelse af hukommelse over en længere periode, tal med dine nærmeste og drøft det med lægen.

VIGTIGT

Problemer med at huske behøver ikke at være et tegn på demens. Hukommelsesbesvær kan også forekomme i forbindelse med stress, depression eller andre sygdomme.

Hvad er demens?

Demens er en svækkelse af hukommelsen og andre intellektuelle funktioner som følge af en sygdom i hjernen.

Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom, som mindst halvdelen af alle mennesker med demens lider af. Der er mere end 200 forskellige sygdomme, som kan medføre demens.

Der er ca.

8000

nye tilfælde af demenssygdomme hvert år i Danmark

Kun ca.

2-3%

af alle demenstilfælde er arvelige.

I Danmark lever omkring

96.000

mennesker med en demenssygdom.

Risikoen for demens stiger med alderen. Det er en myte, at demens er en naturlig følge af at blive ældre. Demens skyldes altid sygdom i hjernen.

DemensHjørnet

Har du mistanke om demens, venter du på udredning for demens eller kender du en, der har demens, kan du kontakte DemensHjørnet og få råd og vejledning.

I DemensHjørnet er der både mulighed for at få anonym rådgivning, at deltage i pårørende-grupper og -uddannelser samt få samtaler med en psykolog.

Derudover tilbyder DemensHjørnet også fysisk træning og hjerne-træning for mennesker med, eller under udredning for, demens eller MCI. Fysisk træning har vist at have en positiv effekt, når man har demens i tidligt stadie bl.a. ved at forsinke symptomer på demens.

DemensHjørnet

Ceres Allé 13

8000 Aarhus C

Telefon: 87 13 19 37

(man. 9-16, tir.-fre. 9-14)

Mens vi er her

Demensvenlig Festival 2025:

Nørreport 20 (Den gamle arkitektskole)
d. 20. august kl. 10-20: Her får du inspiration til, hvordan du passer på din hjerne og forebygger demens – se program og aktiviteter på: mensvierher.dk

Hvordan går det med kærligheden?



I “gamle dage” var kærligheden til en partner ofte knyttet sammen med stærke familiemæssige bånd, pligtfølelsen og ydre omstændigheder. Det ændrede sig radikalt med ungdomsoprøret og den seksuelle revolution i slutningen af 1960’erne. Kernefamilien blev kritiseret, nye bolig- og familieformer blev etableret i 1970’ernes kollektiver og storfamilier, som dog senere blev afviklet igen. Så hvordan står det til med kærligheden, parforholdet og ægteskabet i dag?

Tekst: Helle Erenbjerg Foto: David Binzer

Nils Gunder Hansen, forfatter og tidligere professor, har med bogen *Moderne kærlighed* kastet et skarpt blik på kærlighedens vilkår i det 21. århundrede. Med hjælp fra bl.a. filosofi, skønlitteratur og medier undersøger han, hvordan individualisering og forestillingen om det helt rigtige valg er med til at udfordre kærligheden i dag.

”Tidligere så mennesker sig som del af større enheder, familien, landsbyen, arbejdsfælles-

skabet. I dag står individet langt mere alene.”

Ifølge ham er ægteskabet i dag både en eftertragtet og anfægtet institution.

”På den ene side drømmer mange stadig om det livslange forhold. På den anden side er der skepsis, som om ægteskabet også er det sted, hvor lidenskabens dør. Vi lever med en dobbelt påvirkning: Vi stræber efter den store kærlighed, men frygter samtidig, om kærligheden kan overleve i en institutionel ramme.”

Den eneste anden

Ifølge Nils Gunder Hansen er det romantiske kærlighedsideal stadig en umådelig stærk forestilling, der lever i bedste velgående som noget, man ikke vil give slip på uanset, hvor ustabil virkeligheden måtte være. Hvordan kan det være, at

vi på trods af skilsmisseprocenter og kærlighed, der kommer og går, stadig tror på og måske leder efter den eneste ene, der får det hele til at gå op?

Nils Gunder Hansen forklarer det bl.a. med den meget stærke mytologi, der er knyttet til kærlighedens væsen, som det er beskrevet i Platons Symposion.

Her fortælles det, at mennesket oprindeligt var et kugleformet væsen med fire arme, fire ben og to ansigter, men som straf for deres overmod delte guderne disse væsner i to stykker, og siden har vi ledt efter vores ”anden halvdel”.

”Det er jo en kraftfuld tanke: at der findes én derude, som kan fuldende os. Tag bare *Gift ved første blik* (DR). Her er deltagerne vel-fungerende, stabile mennesker med karriere, bolig og netværk. Alligevel mangler de ”den sidste

“Det er jo en kraftfuld tanke: at der findes én derude, som kan fuldende os.”



“Tidligere så mennesker sig som del af større enheder, familien, landsbyen, arbejdsfællesskabet. I dag står individet langt mere alene.”

brik”, den, som kan få hele projektet til at gå op. De mangler stadig ”den anden,” siger Nils Gunder Hansen om ét af vores store moderne kærlighedsdilemmaer.

Stort pres på de unge

Ifølge Nils Gunder Hansen var parannelserne i hans egen ungdom i 1970’erne og 80’erne præget af forhold, der udvikledes langsomme. Man lærte hinanden at kende over tid, og den sociale omverden af venner, familie og fællesskab var med til at vurdere, om det var det rigtige.

”I dag foregår det hele hurtigere, mere isoleret og med større usikkerhed. Presset på de unge er enormt. De skal vælge den rigtige uddannelse, den rigtige partner, det rigtige karriereforløb. Vi har en næsten overtroisk idé om, at hvis vi bare træffer de rigtige valg i rette tid, så får vi det perfekte liv,” siger han og understreger, at

selvom vi er mere frie end nogensinde før i vores valg, betyder det ikke, at vi er lykkeligere.

Det næste swipe

Med den moderne teknologi, der er vokset frem de seneste 20 år, har vi fået hidtil usete muligheder for at møde potentielle partnere. Og ifølge Nils Gunder Hansen kan den moderne datingkultur, som den udfolder sig på apps, være en kynisk arena, hvor det spontane møde og det tilfældige blik er blevet afløst af forudsigelige algoritmer og uromantiske møder.

”Vi har alle sammen brug for drømme, fantasier og forelskelsens magi, og i den gamle verden, hvor vi ikke var online, var der noget, som var adskilt i tid. Hvis jeg fx sad på café med en pige, så havde der været et spontant møde, en eller anden tiltrækning, som måske var noget, måske ikke. Men hvis man mødtes igen, så var der nok et eller andet. I dag foregår det ved, at man går på date og møder en vildtfremmed, hvor værdierne skal forhandles samtidig med, at den fysiske tiltrækning skal vurderes.”

”Jeg er ikke sikker på, at dating-apps og algoritmer gør det lettere at møde en potentiel partner, tværtimod. Jo flere muligheder vi har, desto sværere bliver det at vælge og stå ved det valg, for man ved jo ikke, hvad der venter bag det næste swipe.” ■



Vidste du at...

- I 2023 havde 13 procent af de nygifte par i Danmark begge været gift før.
- I 67 procent af vielserne fik begge parter vielsesring for første gang.
- Omkring halvdelen af alle skilsmisser i 2023 var ægteskaber, der havde været under 10 år.

Kilde: Danmarks Statistik via Berlingske



Fik du sagt det, du ville?

Samtalen om døden bliver ofte kaldt 'den svære samtale'. Det er måske ikke så mærkeligt, for den tvinger os til at se i øjnene, at vi en dag skal miste dem, vi elsker. Og at vi selv skal dø. Men samtalen om døden er vigtig. For i virkeligheden er det en samtale om kærlighed, omsorg og det liv, vi deler.

Tekst og foto: Marie Overgaard Bering og privat

I et parcelhus i Skjoldhøj bor Per og Bodil. De har levet et langt liv sammen, set børn vokse op, mistet forældre, sagt farvel til søskende, og nu er de selv blevet de ældste i familien. Det har fået dem til at tage snakken med deres tre voksne børn om døden. Og om tiden, der kommer før.

"Vi er de sidste i familien fra vores generation, så vi er de næste i rækken. Vi kunne mærke, at vi havde brug for at få talt med

børnene, før det blev for sent," fortæller Bodil. "Ikke bare for vores skyld, men også for deres."

For Per blev hans frivillige arbejde i Skjoldhøj Kirke en øjenåbner. Som sorggruppeleder har han mødt unge mennesker, der pludseligt har mistet en forælder uden at nå den vigtige samtale:

"De fleste fortæller, at de aldrig fik snakket med deres forældre om, hvad der skulle ske, når de ikke var her mere. De oplever alle

et stort tomrum. Og det gjorde det klart for mig, at vi skulle tage snakken med vores børn."

Forberedelsen

Hvordan forbereder man sig på en samtale med sine børn om livets afslutning? For Per og Bodil var det nemt. De skrev en liste. Punkter. Noter. Små sætninger. Det blev udgangspunktet.

"På listen havde vi skrevet de ting, vi gerne ville tale med

børnene om. At vi har planer om at blive boende her. Hvad vi får brug for hjælp til. Økonomien. Vores ønsker til gravsted og mindehøjtidelighed. Og at vi allerede har en forhånds aftale med både bedemand og præst”.

Samtalen blev aftalt i god tid, og alle tre børn var inviteret. Den var rammesat, og det gjorde en forskel.

”Det er vigtigt, at samtalen får sin egen plads. At der er ro, og at alle ved, hvad det handler om,” fortæller Per, og Bodil tilføjer: ”Man kan ikke bare gå ind og ud af samtalen. Pludselig løber et barnebarn ind i stuen, og så er man et helt andet sted. Vi skabte et rum kun til os fem. Et roligt og trygt rum.”

Ikke bare om døden

Samtalen fandt sted efter familien havde været til Royal Run i Mindeparken. De tog efterfølgende hjem til parcelhuset i Skjoldhøj, hvor de tog hul på samtalen.

”Vi tog udgangspunkt i papiret. Tog ét punkt ad gangen. Det var en god måde at gøre det på,” fortæller Per.

Men samtalen blev også til mere end det:

”Samtalen udviklede sig. Vi snakkede om, hvor glade vi var for dem. For vores svigerbørn og børnebørn. Hvor meget vi sætter pris på dem.”

Der blev grinet. Der blev grædt.

”Og der blev sagt 'jeg elsker dig',” siger Per. ”Det siger jeg mest til mine børnebørn og min kone. Men her fik jeg også sagt det til vores børn.”

Særligt Bodil blev rørt under samtalen: ”Børnene udtrykte deres følelser for os. Når vi taler i hverdagen, handler det tit om praktiske ting. Det var rørende at være i et rum, hvor der var plads til det andet.”

Flere samtaler

Det er nu tre år siden, at samtalen fandt sted. Men ifølge Bodil og Per kan man ikke tale om én vigtig samtale:

”Vi er ikke færdige. Det bliver vi aldrig. Vores ønsker ændrer sig jo også,” siger Per, og Bodil fortsætter: ”Vi er jo blevet ældre siden sidst, og til næste samtale har jeg brug for, at vi bliver endnu mere konkrete ift. den hjælp, vi får brug for fra børnene. Det vil være en sikkerhed for mig, at jeg ved, at de også er forberedte på det.”

Den første samtale har åbnet døren. Børnene ved nu, at Per og Bodil gerne vil tale om det. Og det gør det også lettere at fortsætte samtalerne.

Tag samtalen nu

For Per og Bodil handler samtalen ikke om at sige farvel. Den handler om at give deres børn vished om, hvad de ønsker, og hvad der betyder noget for dem.

”Vores børn er glade for, at vi har taget stilling til det hele. At alt det praktiske er på plads. Det giver dem mulighed for at være i sorgen, når den tid kommer,” siger Per.

Når man spørger, hvad de anbefaler andre, er svaret enkelt: Gør det. Tag samtalen. Ikke når sygdommen kommer eller når krisen banker på. Men mens I stadig kan tale frit, grine, dele og tænke klart.

”Det er så ærgerligt at kalde det en svær samtale,” siger Bodil. ”Det er en vedkommende samtale om det, der giver livet mening.”

Og netop derfor skal vi turde samtalen om døden. For samtalen handler lige så meget om kærlighed og om at turde tage ansvar. Og måske er det i netop den samtale, at livet folder sig allermest ud.

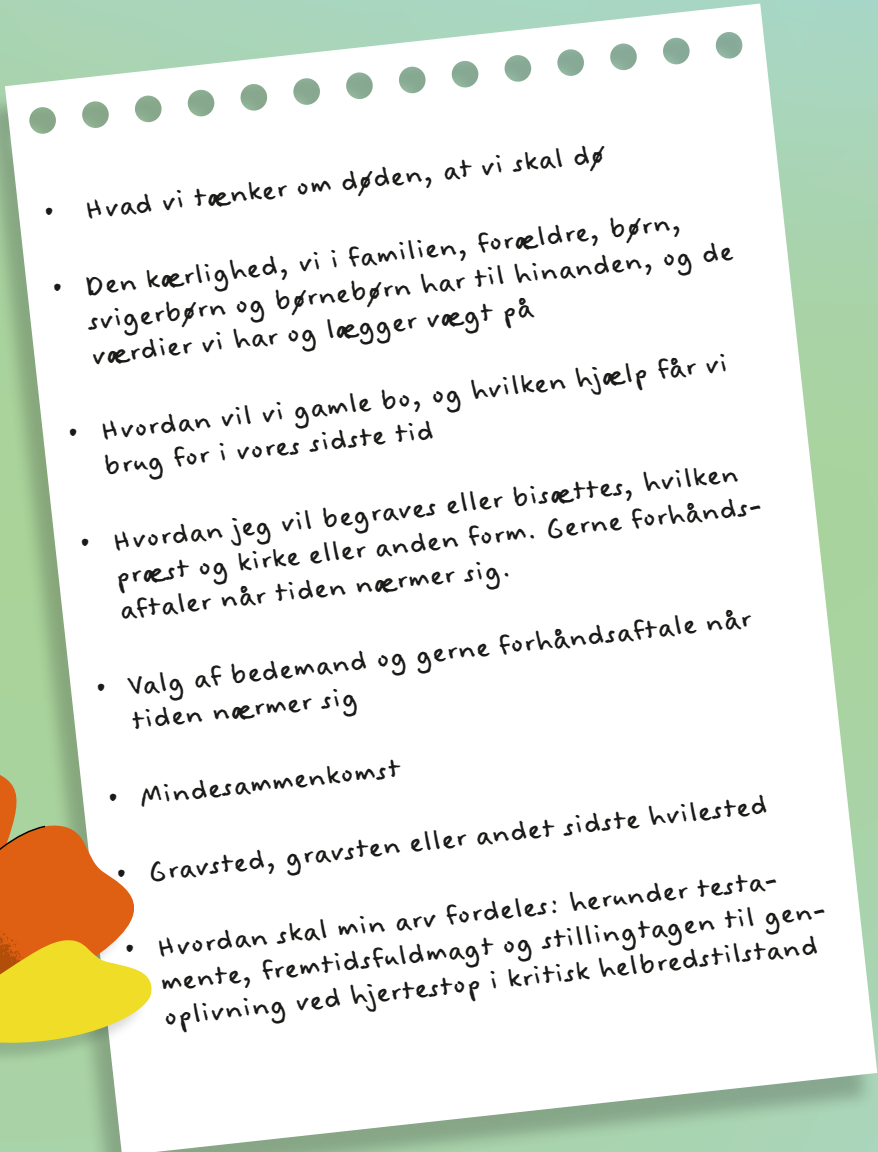


Børnene Anders, Marie og Kristian, der alle tre var en del af samtalen.

Tag samtalen

- Per og Bodils råd:

- **Skab rammen:** Invitér til samtalen og afsæt tiden til den. Vær i et rum uden forstyrrelser.
- **Forbered dig:** Lav en liste over det, du gerne vil tale om. Det hjælper at have noget konkret at tage fat i.
- **Del dine følelser:** Tal om, hvad der betyder noget for dig - og hvorfor.
- **Gør det til en proces:** Det er ikke én samtale - det er begyndelsen på mange samtaler. Sørg for at følge op.

- 
- Hvad vi tænker om døden, at vi skal dø
 - Den kærlighed, vi i familien, forældre, børn, svigerbørn og børnebørn har til hinanden, og de værdier vi har og lægger vægt på
 - Hvordan vil vi gamle bo, og hvilken hjælp får vi brug for i vores sidste tid
 - Hvordan jeg vil begraves eller bisættes, hvilken præst og kirke eller anden form. Gerne forhånds-aftaler når tiden nærmer sig.
 - Valg af bedemand og gerne forhånds-aftale når tiden nærmer sig
 - Mindesammenkomst
 - Gravsted, gravsten eller andet sidste hvilested
 - Hvordan skal min arv fordeles: herunder testamente, fremtidsfuldmagt og stillingtagen til genoplivning ved hjertestop i kritisk helbredstilstand





Få tjekket din hørelse

- Hjemme hos dig

Bestil tid
70 34 56 96

Slip for ventetiden og bestil tid idag

Har du svært ved at følge med i samtaler? Må du ofte bede andre gentage sig selv? Nedsat hørelse sniger sig ind, men kan heldigvis afhjælpes – og hos Hørebil gør vi det nemt og trygt at tage første skridt.

Med Hørebil slipper du for ventetid, for vi kommer hurtigt hjem til dig. Du får en gratis og professionel høreprøve i dine vante omgivelser, og vi tilbyder høreapparater fra 0 kr. i egenbetaling. Du kan benytte både offentligt tilskud og støtte fra Sygeforsikringen "danmark", og du får mulighed for at prøve høreapparaterne i 14 dage – helt gratis og uforpligtende.

Vi guider dig hele vejen – fra test og rådgivning til udlevering af høreapparater og hjælp med tilskud.

Sådan gør du:

-  Book en tid
-  Få besøg af os
-  Høretest
-  Faglig rådgivning
-  14 dages prøveperiode

Book en tid i dag på horebil.dk eller ring til os på 70 34 56 96

 **Hørebil**

Picasso, Miró, Léger

modernismens mange stemmer



Fernand Léger, *Femme au bouquet*, 1924
Oil on canvas, 65 x 50 cm. Donation of Geneviève and Jean Masurel in 1979
LaM – Lille Métropole musée d'art moderne, d'art contemporain et d'art brut
© Fernand Léger / Viada. Photo: Muriel Anselme.

ARoS

LaM
Lille Métropole
Musée d'art moderne,
d'art contemporain
et d'art brut
Udstillingen er udarbejdet i samarbejde med LaM
– Lille Métropole Musée d'art moderne, d'art
contemporain et d'art brut, Villeneuve-d'Ascq, Frankrig.

05.04.–
28.09.2025



Dramatisering af Michael Hanekes
film om betingelsesløs kærlighed
til hinanden og til kunsten



AMOUR

EFTER "AMOUR" AF MICHAEL HANEKE
OVERSÆTTELSE FRANÇOIS-ERIC GRODIN
DRAMATISERING & ISCENESÆTTELSE LINE PAULSEN
SCENOGRAFI & KOSTUMEDESIGN REBEKKA BENTZEN
KOMPOSITIONER SEBASTIAN TOFT (SKT. DELARGE)
LYSDESIGN THORA ERIKSEN LYDDESIGN AKI SHIRAISHI BECH
TEATERFORLAG NORDISKA APS
MEDVIRKENDE ANDERS BAGGESEN, KIRSTEN OLESEN,
NANNA BØTTCHER, LINE BIE ROSENSTJERNE, KATINKA LAUNBJERG,
ALBIN AXELSSON, SEBASTIAN SERGIO TAO FOGH

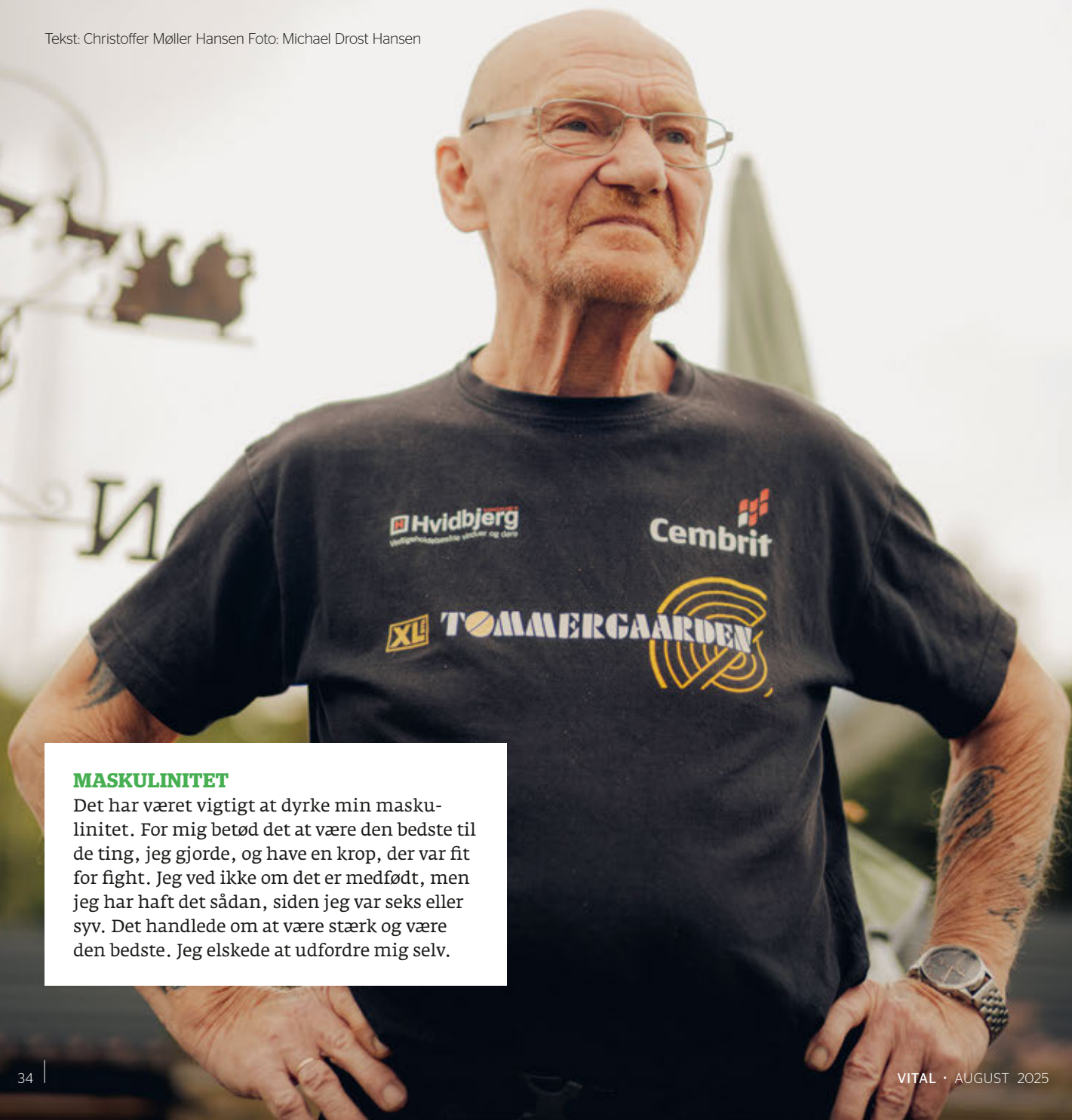
FRA 6. SEPT 2025 / SCALA / BILLET 100-270 KR.

AarhusTeater

Fra jernmand til træmand

Med 35 år som eliteløfter og et fysisk tungt arbejdsliv bag sig har Flemming Hedegaard altid dyrket den klassiske maskulinitet. Så hvad sker der, når kroppen siger stop, og man skal finde andre måder at udtrykke den på. Er det så musklerne, der gør manden, eller er det noget helt andet?

Tekst: Christoffer Møller Hansen Foto: Michael Drost Hansen



MASKULINITET

Det har været vigtigt at dyrke min maskulinitet. For mig betød det at være den bedste til de ting, jeg gjorde, og have en krop, der var fit for fight. Jeg ved ikke om det er medfødt, men jeg har haft det sådan, siden jeg var seks eller syv. Det handlede om at være stærk og være den bedste. Jeg elskede at udfordre mig selv.

ELITELØFTEREN

Jeg startede som vægtløfter i Aarhus Atletklub, da jeg var omkring 18 år. Det var inde i de gamle tyskerbarakker ved Vester Allé. Det var et fantastisk miljø. Jeg trænede 6-7 gange om ugen og boede i en periode sammen med Georg Olesen, som senere blev 'verdens stærkeste mand'.

Jeg har vundet det Jyske Mesterskab i vægtløftning 11 gange, men efter 11 år med andenpladser til Danmarksmesterskaberne skiftede jeg til styrkeløft, der handlede mere om styrke end teknik. Det blev i alt til 10 Danmarksmesterskaber som senior og veteran.

Jeg har både været med til Nordiske Mesterskaber og Europamesterskaber, men der var jo nogle skide finner, som var rigtig gode. Jeg endte som nummer fire til de Nordiske Mesterskaber og nummer seks i det europæiske. Jeg var eliteløfter i 35 år og stoppede vel for en 10 år siden.



KROPPEN SIGER STOP

Jeg måtte stoppe med at træne styrkeløft, fordi jeg fik nogle skulderskader, som jeg ikke kunne overvinde. Der kunne jeg godt se, at kroppen ikke ville blive den samme. Det var forfærdeligt. Jeg ville jo gerne fortsætte, men kroppen sagde nej. Jeg følte, jeg mistede al min muskelkraft. Det havde jeg det skidt med. Det plagede mig nogle år, for jeg manglede noget i mit liv.

Lonnie, hustru: "I den periode var han mega-træls, fordi han var så frustreret over, at hans krop ikke ville det, han ville. Jeg måtte fortælle ham mange gange, at han jo stadig var tre gange så stærk som sine jævnaldrende, og så måtte han jo erkende, at det nok var rigtigt. Men det tog nogle år for alvor at acceptere det. Han brokker sig stadigvæk nogle gange over de begrænsninger, alderen og kroppen giver. Så må jeg sige til ham, at det altså er okay, når man er 73."





TRÆMAND

Jeg har altid haft hårdt, fysisk arbejde. Det, synes jeg, var fantastisk. Jeg tog egentlig bare det arbejde, jeg kunne få. Jeg har været chauffør, skraldemand, haft mit eget firma som altnuligmand, hvor jeg har lavet alt fra at lægge fliser til at male. Jeg sluttede mit arbejdsliv af med at være pedel indtil jeg gik på folkepension. Jeg står stadig tidligt op, det må være et levn fra min tid som skraldemand. Jeg går tur med hunden, vækker min kone, og så går jeg ned i mit værksted i bunden af haven.

Der er jeg flere timer om dagen. Jeg elsker at arbejde med træ. Jeg har selv bygget alt her i haven og mange af vores møbler i huset. Jeg ved simpelthen ikke, hvad jeg skulle lave, hvis jeg ikke kunne det.

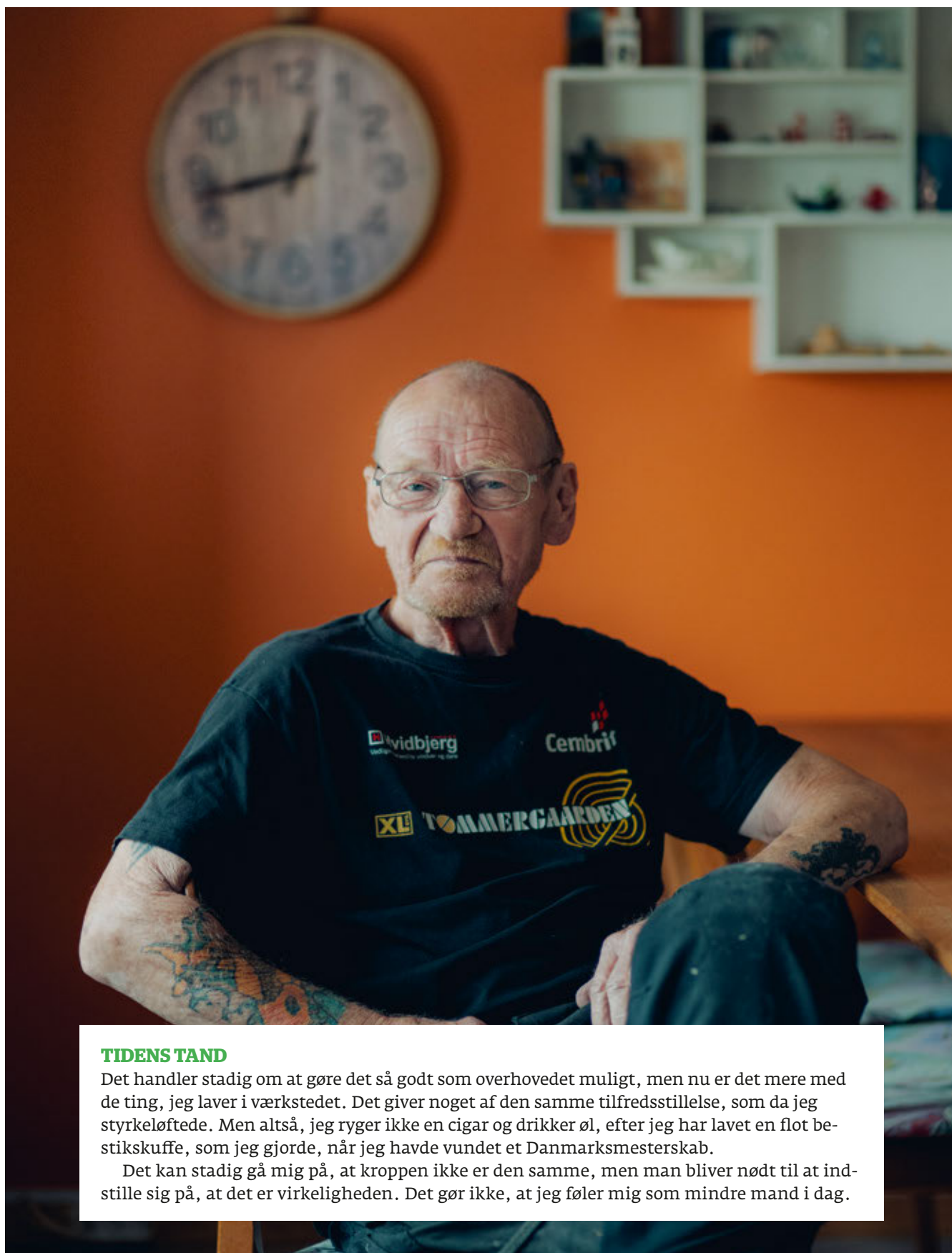
Her sætter fysikken ingen begrænsninger for det, jeg kan lave. Det giver mig noget selvværd, at jeg stadig kan lave de her ting, og jeg bliver nok ved, indtil jeg falder om.



MINDRE VÆGTE, MINDRE MAND?

Jeg har stadig nogle vægte, som jeg træner med. Så sidder jeg her i stolen og træner skuldre og arme. Det kan jeg ikke lade være med. Jeg vil stadigvæk gerne have lidt muller. I mine unge dage kunne jeg bænkpresse 170 kg. I dag tænker jeg: "hold kæft den her lille vægt er tung", men der er en tilfredsstillelse i stadig at kunne løfte.





TIDENS TAND

Det handler stadig om at gøre det så godt som overhovedet muligt, men nu er det mere med de ting, jeg laver i værkstedet. Det giver noget af den samme tilfredsstillelse, som da jeg styrkeløftede. Men altså, jeg ryger ikke en cigar og drikker øl, efter jeg har lavet en flot bestikskuffe, som jeg gjorde, når jeg havde vundet et Danmarksmesterskab.

Det kan stadig gå mig på, at kroppen ikke er den samme, men man bliver nødt til at indstille sig på, at det er virkeligheden. Det gør ikke, at jeg føler mig som mindre mand i dag.

Fællesspisninger på tværs af generationer

I Kolt-Hasselager mødes unge som ældre til fællesspisning og hygger sig med samvær og god mad. Hør Anna på 94 og Signe på 38 fortælle, hvad det giver dem at mødes på tværs i det lokale folkehus.

Tekst og foto: Camilla Wæver Steskow og privat

Tarteletter, kylling i karry, byg-selv-burger og picnic-kurv. Maden er altid i top, og stemningen er god, når Folkehuset Kolt-Hasselager åbner dørene op til fællesspisning på tværs af generationer. En af de faste gæster er Anna Andersen på 94, der har været nabo til folkehuset de seneste 10 år.

“Fællesspisningerne er noget at det bedste i huset. Jeg har været med fra de startede, og kommer hver gang. Vi har både fællesspisninger på tværs af generationer og fællesspisninger, der kun er for voksne – jeg kommer til dem alle. Når vi mødes på tværs af generationer, kommer der mange børnefamilier, og der er altid vældig gang i den og god stemning. Det er med til at samle byen,” fortæller Anna.

Fornøjelse for fire generationer

Til fællesspisningerne på tværs af generationer inviterer Anna altid sin familie med. Det er som regel hendes søn og svigerdatter, tre børnebørn, deres ægtefæller og otte oldebørn, der kommer.



Anna på 94 og Signe på 38 snakker om børn, børnebørn, oldebørn og familieliv.

“Jeg har haft rigtig mange gæster i mit liv, men det kan jeg ikke mere. Til fællesspisningerne kan jeg stadig samle familien, uden at jeg skal stå for maden og have plads til dem alle. Her er højstole til de små, og Sandra i køkkenet laver den dejligste mad, som alle kan lide. Det var sjovt, dengang vi fik byg-selv-burgere. Der var simpelt hen det hele, og alle byggede deres egen burger, sådan som de bedst kan lide den,” fortæller hun.

Inden spisningen begynder klokken 17.30, er der mulighed for at komme til hygge og leg. Nogle gange er der Lego-byg, andre gange krea. Anna kommer, når det starter, og så kommer familien drypvis frem mod spisningen.

“Jeg synes, det er dejligt med de unge mennesker, og jeg beundrer de unge frivillige, der planlægger aftenerne og møder op for at gøre det hele klar med borde og stole. De

“Til fællesspisningerne kan jeg stadig samle familien, uden at jeg skal stå for maden og have plads til dem alle.”

- Anna

gør et rigtig godt stykke arbejde. Uden dem ville vi ikke have fællesspisningerne. ”

De unge frivillige

En af de frivillige, der er med til at skabe fællesspisningerne, er Signe Lin Israelsson på 38. Signe er frivillig sammen med fem andre mødre, der alle har børn på cirka samme alder og er tilflyttere i Kolt-Hasselager. For Signe har det

stor betydning at involvere sig i lokalområdet og skabe relationer, der giver værdi i hverdagen.

“Jo mere man bliver involveret i lokalsamfundet, desto mere bliver ens hus ikke bare et hus, men et hjem. Det kunne i princippet være et hus, der lå hvor som helst, men jeg kan mærke, at min involvering i børnenes gymnastik, børnehaven, skolen, vores mødre-gymnastikhold og fællesspisningerne er med til at gøre det til et særligt sted, jeg bor, og til et område, jeg holder af, fordi der er mennesker, jeg kender og hygger mig sammen med,” fortæller Signe.

Udsolgt

Første gang Signe og de andre frivillige inviterede til fællesspisning sammen med Sandra fra folkehusets café, var de spændte på, hvor mange der ville komme. Ville andre være lige så interesse-



Inden fællesspisningen går i gang, kan man hygge sig med en aktivitet på tværs af generationer.



rede i at mødes til hygge og mad på tværs af byen, som de var? Svaret var et klart ja. Der kom 100 den første gang, og opbakningen har været fantastisk siden. Fællesspisningerne bliver afholdt cirka en gang om måneden og er typisk udsolgt.

“Vi har kun hørt positive tilbagemeldinger om både mad og hygge, og stemningen er altid god. Jeg synes, det er en god anledning til at få snakket mere med nogle, man kender en smule, men måske kun hilser kort på, når man mødes i Brugsen eller børnehaven. Når vi har gang i aktiviteterne, falder man også i snak med nogen, man måske ikke kendte. Stemningen er meget afslappet og åben. Man må også gerne sætte sig til bords med nogen, man ikke kender, hvis man har lyst til at snakke med nogle nye,” fortæller Signe.

Uanset om man falder i snak med nye fra lokalområdet eller knytter et tættere bånd til nogle,

man kender i forvejen, er Signe og Anna enige om, at fællesspisningerne er kommet for at blive. De oplever, at det er med til at samle byen på tværs af alder og giver nogle unikke rammer for en nem og hyggelig madaften i fællesskab med andre, hvor man selv slipper for at stå med gryder og opvask. ■



Vil du mødes på tværs af generationer i dit lokale folkehus?

Måske er der allerede fællesspisninger på tværs af generationer i dit lokale folkehus. Det kan også være, at du kan komme til krea på tværs af alder, møde unge og ældre til livestreaminger fra Folkeuniversitetet eller over et slag bordtennis. Mulighederne er mange, og savner du en aktivitet eller et arrangement i dit folkehus, kan du selv være med til at starte noget nyt op. Læs mere om dit lokale folkehus og hvem du skal kontakte, hvis du vil vide mere, på folkehuse.aarhus.dk/find-folkehus.

Du kan også finde overblikket over folkehusene i Aarhus og husenes frivilligkonsulenter på side 41-42 her i bladet.

FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

Du finder gymnastikhold, værksteder, yoga, strikke- og hæklegupper, mandegrupper, madlavningshold, krolf, litteraturgrupper, damefrokoster, fællesspisning, koncerter og meget, meget mere i de mange folkehuse i Aarhus og omegn. 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 Hjørtshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup





FRIVILLIG-KONSULENTER

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

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

Find information på hjemmesiden

På folkehusenes hjemmeside kan du blandt andet finde:

Aktiviteter og arrangementer i dit lokale folkehus

Muligheden for at blive frivillig i folkehusenes KulturCrew

Caféernes åbningstider og menuplaner

Kontaktoplysninger i de enkelte huse

FOLKEHUSE.AARHUS.DK/
FRIVILLIGKONSULENTER



AARHUS NORD

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

Anne Skyum
 41 85 42 05
 ans@aarhus.dk

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

Marianne Keiser
 24 78 29 10
 mak@aarhus.dk

- Folkehuset Sabro
- Folkehuset Tilst

Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk

AARHUS SYD

- Folkehuset Beder
- Folkehuset Mårslet
- Folkehuset Solbjerg
- Folkehuset Tranbjerg

Sarah Hassing
 21 99 85 31
 sauh@aarhus.dk

- Folkehuset Harlev
- Folkehuset Holme
- Folkehuset Kolt-Hasselager
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

Julie Egesberg Jorsal
 41 85 95 35
 ejju@aarhus.dk

- Folkehuset Skåde

Peter Tofft
 51 57 69 08
 tpf@aarhus.dk

AARHUS MIDT

- Folkehuset Gellerup
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Åbyhøj

Ulla Bording
 41 88 41 43
 jbul@aarhus.dk

- Folkehuset Carl Blochs Gade
- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Møllestien
- Folkehuset Vestervang

Elin Hedegaard
 23 36 29 46
 lhel@aarhus.dk

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Ankersgade
- Folkehuset Dalgas
- Folkehuset Marselis

Helle Randlev
 41 85 86 66
 rahel@aarhus.dk

- Folkehuset Trøjborg

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



Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

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

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgntelefonen på 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.

Eller brug Min Dialog til at ændre aftaler, få indblik i din journal eller sende beskeder (du får svar inden for to hverdage)

mindialog.dk (brug Mit ID)

→ 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 47 62 64 / www.kaerfuld.dk

Praktisk hjælp

DS Rengøring

(Er du visiteret efter Ældreloven til helhedspleje kan du ikke benytte denne leverandør.)

Telefon: 22 82 83 21

<https://dsrengoring.dk/>

Madservice

Det Danske Madhus

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

Sønderup Landkøkken

Tlf.: 98 65 32 94 / www.sonderup-landkokken.dk

Indkøb

Letkøb

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

Købmand Smedegaard

Tlf.: 86 12 12 69

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

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

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

www.aarhus.dk/bedreliv



Helhedspleje

Efter den nye Ældrelov 1/7

Har du brug for pleje og praktisk hjælp, og har du nået folkepensionsalderen, bliver du visiteret efter den nye ældrelov. Her bliver din hjælp samlet i ét sammenhængende forløb, som vi kalder helhedspleje.

Har du spørgsmål til din støtte og pleje, oplever du ændringer eller undrer du dig over noget, skal du kontakte personalet, du møder. Ønsker du at vide mere om helhedspleje, hvordan det foregår, og hvem du møder, kan du læse mere på hjemmesiden: **aarhus.dk/helhedspleje**. Her finder du også et link til en postkasse, hvor du kan stille generelle spørgsmål om ældreloven og helhedspleje i Aarhus Kommune.



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

“Det er jo bare Adam”

Siden april har Øens Madhus på Generationernes Hus budt på en helt unik oplevelse: robotter, der serverer eller holder gæsterne med selskab. Vital tog ud for at tale med en stamgæst og én af robotpiloterne for at høre, om det kan mere end bare give en oplevelse.

Tekst: Christoffer Møller Hansen Foto: Christoffer Møller Hansen m.fl.

Nå hej Adam, er det dig?”, spørger Benny Hammer Bjerregaard, da en lille serveringsrobot ruller op til vores bord med to kop kaffer.

Jeg har sat Benny stævne i Øens Madhus i Generationernes Hus, der huser robotterne. Caféen er blevet et stamsted for ham og manden, efter de i efteråret flyttede i ældrebolig.

For ham er robotterne blevet en naturlig del af hverdagen i caféen. Selvom det krævede lidt tilvænning.

“I starten var jeg lidt skeptisk over at skulle snakke med en robot, men man bliver jo bekendt med de mennesker, der styrer dem. Og så er det jo bare Adam.”

Robotterne betjenes af medarbejdere som Adam, der på grund af deres livssituation har svært ved at forlade hjemmet. På robotcaféen kan de fra eget hjem se, styre og kommunikere igennem robotterne og derved komme i beskæftigelse.

Benny er dagligt vært for en kaffeklub i caféen, der hver dag mødes klokken 15.00 ved deres stambord, og har robotpiloterne lyst, er de mere end velkomne til at være en del af samtalen.

“Det er blevet naturligt, de er her, og man snakker med dem, som om piloterne er her fysisk. Distancen er væk, jeg tænker på robotterne som det menneske, der styrer dem. Som nogle, der kan



bidrage til samtalen, eller som har lyst til at være en del af samværet.”

Mennesket bag robotten

I caféen er der både serveringsrobotter og selskabsrobotter. Jeg sidder sammen med Benny ved et af de borde, hvor en lille selskabsrobot er placeret ved bordenden. Ved siden af står en tablet, hvor der på skærmen med store bogstaver står Ella henover. Hun er en af de få robotpiloter, som Benny endnu ikke er bekendt med.

Ella er robotpilot i caféen én gang om ugen. Senfølger efter en ulykke, der sendte hende i koma, betyder, at hun har brug for at

være energiøkonomisk og skære ned på de mange sanseoplevelser, det offentlige rum byder på.

“Mange af de besøgende har lige skullet opdage, hvad det nu var for nogle robotter,” fortæller Ella. “De har ikke vidst, hvad det var, der stod på bordene, men når de så finder ud af, at der faktisk sidder et menneske bag, så bliver man modtaget på en helt anden måde.”

Ellas stemme går klart igennem robotstens højtaler, som var det en telefon. Hun kan se os via skærmen og række armen op eller dreje hovedet på robotten. En legemliggørelse som hun oplever,

gør hende til en del af rummet for gæsterne. Ligesom det gør interaktionen mere naturlig, end hvis det bare var gennem en skærm.

Indtil videre har Ella haft få bookinger, hvor gæsterne har vidst, hvad de er gået ind til, men de oplevelser har været aldeles positive.

“Der er jeg virkelig kommet vidt omkring med gæsterne. Jeg har oplevet at sidde med nogen, der har stået med nogle store livsbeslutninger. Og jeg tror, at det, at vi er anonyme, gør det nemmere at blotte sig og være åbne, end hvis jeg havde siddet fysisk i caféen.”



Når gæsterne finder ud af, at der er et menneske bag robotterne, så bliver de meget vel modtaget. (Foto redigeret med AI).



Benny, som bor i Generationernes Hus og ofte er gæst i robotcaféen, kan sagtens forestille sig, at robotterne kan være med til at forebygge ensomhed.

Fra beskæftigelse til velfærd?

Projektet er både en beskæftigelsesindsats, men også et forsøg på at bruge højteknologisk velfærds-teknologi i praksis. Afhængig af erfaringer fra caféen er forventningen, at robotterne på sigt kan gøre en forskel andre steder og være med til at fremtidssikre et velfærdsområde, der er under pres.

Et potentiale Benny godt kan få øje på. Han arbejdede selv som sygehjælper på Regionshospitalet i Horsens, inden han blev folkepensionist.

“Jeg kunne godt se, at selskabsrobotterne kunne blive en del af en plejeafdeling, hvor personalet kunne tage en med ind i dagligstuen som samtalepartner,” siger Benny.

Han tror også, at flere af beboerne på Generationernes Hus kunne få glæde af robotterne og de mennesker, der sidder bag.

“Der er nogle beboere her, som jeg prøver at trække med ind i fællesskabet. Det er ikke altid, de har lyst til det, men her kan robotpiloterne jo også være med til at forebygge den ensomhed.”

Og det håber Ella, hun kan være med til. Hun har en terapibaggrund og en masse faglighed, som hun gerne vil bringe endnu mere i spil i mødet med cafégæsterne.

Det får hun indtil videre mulighed for frem til slutningen af september, hvor det skal vurderes, om projektet skal fortsætte. ■

Oplev robotcaféen

Øens Madhus,
Thit Jensens Gade 3,
8000 Aarhus

Åbningstider:

Tirsdag, onsdag og fredag kl. 12-16
Torsdag kl. 12-18
Hver anden lørdag i lige uger kl. 12-16

Telefonnummer: 51 83 71 93
Menu: oensmadhus.dk
QR-kode til bordbestilling

Læs mere og book bord via
www.oensmadhus.dk eller scan
QR-koden med din telefon.





Vi flytter for dig med omtanke, omhu og nærvær

Vi besigtiger altid vores kunders opgaver før udførelse og altid med fast pris
Besøg vores hjemmeside eller gi' os et kald

53 30 53 70

RISSKOVFLYTTEFORRETNING.DK





MinTandtekniker
Naturtro tandproteser skabt til dig

Ejerne Louise Viborg og Rene' La Cour

**GRATIS
UNDERSØGELSE**
VI HJÆLPER
MED SØGNING
AF TILSKUD

DET ER NEMT AT KOMME TIL OS....



PARK ALLE'



SKEJBYCENTRET

OG FÅ DIN NYE TANDPROTESE!
MinTandteknikers hovedafdeling ligger i Park Alle' i hjertet af Aarhus, hvor næsten alle bybusser holder lige udenfor vores hoveddør, og banegården er lige rundt om hjørnet.
Vi har også en behandler-afdeling i Skejbycentret med gratis parkering.
Ring og bestil tid til en gratis undersøgelse og prisoverslag.

MinTandtekniker
Sundhedshuset, Park Alle' 15, 1. tv., 8000 Aarhus C
Skejby Centret, Skelagervej 5-9, 8200 Aarhus N
Tlf: 86 134343 www.mintandtekniker.dk



Har du svært ved at holde på luft eller afføring?

Det anslås, at mellem **100.000-200.000** danskere har problemer med at holde på luft og/eller afføring kaldet analinkontinens. **Det er kun en tredjedel der søger hjælp.** Men der findes gode muligheder for at bedre hverdagen med små tips og tricks samt træning.

Kontinensklinikken i Aarhus Kommune tilbyder dig, der har problemer med at holde på luft og/eller afføring, et undervisningsforløb, hvor du:

- Får viden, konkrete værktøjer og øvelser, som kan gøre hverdagen lettere.
- Mødes med andre i samme situation.
- Modtager undervisning af en kontinens-sygeplejerske og en fysioterapeut.

Kontakt continensklinikken

Tlf.: 41 85 73 21

Der starter et hold den:

25. august 2025 og **den 27. oktober 2025.**

Mail: kontinensklinik@mso.aarhus.dk

Læs mere her:

 folkesundhed.aarhus.dk/kontinensklinikken

Vintervej

– herfra min verden går

Selvom du er ældre og har udviklingshæmning og demens, kan du godt være aktiv.

Bofællesskabet Vintervej er for ældre borgere, der har udviklingshæmning, aldersrelaterede udfordringer og brug for vedvarende støtte. Men det betyder ikke, at de ligger på den lade side.

Tekst Anja Ziegler Foto: Vintervej

Der er et fast ugeprogram for aktiviteter i bofællesskabet Vintervej med aktiviteter næsten hver dag. Beboerne kan både gå i kirke, på bodega og handle hos købmanden.

Hver anden onsdag kommer Helligåndskirken og holder gudstjeneste i fælleslokalet, hvorefter den lokale købmand kommer med sin butik, så beboerne kan handle. Om tirsdagen forvandles fælleslokalet til en bodega med øl, musik og åben mikrofon. Derudover er der kreative aktiviteter, musikften og filmaften, hvor man ser den film, der har vundet ugens beboerafstemning – det er gerne en Morten Korch, der vinder. Frisøren og lægen kommer forbi, der er en fast sygeplejerske i huset, og den lokale børnehave og skole kommer på besøg. Her bliver også holdt fester, koncerter og banko.

Sorg og glæde

Mogens Jensen er over 70 år og har boet på Vintervej, lige siden bofællesskabet åbnede for 10 år siden. Han er med til alle aktiviteterne. Når der er bodega, tager han gerne mikrofonen og giver en lille sang, men han kan især godt lide fællesfrokost om fredagen, hvor han gerne holder en tale og ønsker god weekend.

”Jeg kan godt lide at holde taler,” fortæller Mogens Jensen. Det gjorde han også til en god vens bisættelse i forsommeren. Bisættelsen foregik i fælleslokalet, som i den anledning blev lavet om til kirke. Mogens holdt tale om, at han var en god ven, som holdt meget af musik og ville blive savnet.

”Han ville ellers have været megaglad for jubilæumsfesten, der var dagen efter bisættelsen,” fortæller Mogens Jensen. Bofællesskabet fejrede nemlig 10-års jubilæum, og det var en stor fest, hvor rådmanden holdt tale, Johnny Hansen spillede musik, og der blev grillet i det gode vejr.

Væld af aktiviteter

For bofællesskabets medarbejdere er det en bevidst strategi at trække byen ind i bofællesskabet, åbne op for omverdenen, invitere lokalsamfundet ind og med aktiviteterne skabe glæde og liv for beboerne i huset.

Thomas, som er aktivitetsmedarbejder, samarbejder med mange organisationer, foreninger og indsatser. Fx



har Røde Kors besøgstjenesten Vintervenner, som besøger beboerne og frivillige, der cykler med dem i en ladcykel. Sammen med Glæden (forening, hvor sårbare kan lave frivilligt socialt arbejde), sørger Røde Kors også for mandagsbanko, og Opgang til Opgang har beskæftigelsesprojekter i bofællesskabet. FO-kunstsolen kommer, Folkeoplysningen underviser i musik og ULF (Udviklingshæmmedes Landsforbund) har startet et udviklingsprojekt omkring en sorggruppe op. Der er også aktiviteter ud af huset som fx cykelture og turen ud hver torsdag. Størst er fremmødet dog, når aktiviteterne foregår i huset.

”De beboere, der flytter ind, er meget svækkede, fysisk og mentalt. De er født med udviklings-

Bofællesskabet Vintervej

Bygget for 10 år siden til ældre udviklingshæmmede for at give dem den nødvendige støtte i deres alderdom. Der bor 36 personer, halvdelen har boet der siden det startede op for 10 år siden.

Der er fokus på medbestemmelse og beboerinddragelse via beboerforeningsbestyrelse og borgerråd, hvor beboerne bl.a. vælger aktiviteter, film til filmaftenen og ugens menu.

Der er valg til beboerforeningsbestyrelsen og borgerrådet hvert år.

Læs mere på
aarhus.dk/vintervej



hæmning, og ofte får de også ældrerelaterede sygdomme som fx demens og sukkersyge tidligere i livet. Mange kan ikke klokken, og alle har ikke en elektrisk kørestol, så de selv kan komme rundt,” forklarer Thomas. ”Hvis beboerne fx skulle ud til en kreativ aktivitet i byen, ville de måske komme tre af sted – her i huset kommer der 12 til aktiviteten. Fordi vi kan tilpasse aktiviteterne til deres kognitive niveau, og vi bedre kan hjælpe dem og motivere dem til at deltage.”

Fællesskab og nærvær

De mange aktiviteter har til formål at fremme livskvalitet via fællesskab og nærvær. I aktiviteterne bliver beboerne en del af noget, får en plads i fællesskabet og oplever anerkendelse for deres tilstedeværelse og bidrag som person. Aktiviteterne styrker relationerne mellem beboere og ansatte.

”Beboerne er dybt afhængige af struktur og fast personale,” fortæller

Thomas. ”Vi arbejder på at gøre beboerne så selvstændige som muligt med det, de kan. Men næsten ingen beboere styrer deres eget liv, personalet faciliterer hverdagen for dem. Derfor er relationen til personalet rigtig vigtig.”

Aktiviteterne fastholder også de lange relationer mellem beboerne.

”Når beboerne flytter ind på Vintervej, er det et gensyn for mange,” fortæller Thomas. ”Mange har enten gået i skole eller aktivitetscenter sammen, boet i bofællesskab sammen, været kæresten eller arbejdet sammen for mange år siden. Så mødes de igen i bofællesskabet, og nogle bliver også kæresten igen. Selvom mange har boet i botilbud før, så er det alligevel et enormt skifte at komme væk fra sine faste rammer og det personale, de kendte. Så det er med at holde fast i alt det, man kan. De lange relationer.” ■



Frivillig til Ældrerådvalget

Vil du have en unik oplevelse og samtidig gøre en vigtig forskel? Så meld dig som frivillig til Ældrerådvalget tirsdag den 18. november 2025 og spil en nøglerolle i at sikre, at valget forløber smidigt, retfærdigt og i en god atmosfære. Det er en dag fyldt med engagement, fællesskab og demokratisk ansvar.

**Meld dig
som frivillig**
aarhus.dk
/aeldreraadvalg

Som frivillig hjælper du vælgerne over 60 år med at afgive deres stemme og er med til at skabe en tryk og velfungerende valghandling. Du får en grundig introduktion til opgaverne, så du behøver ikke at have erfaring – bare lysten til at bidrage.

At være frivillig på valgdagen er ikke kun en vigtig opgave, det er også en festlig og social oplevelse, hvor du får et unikt indblik i demokratiet i praksis.

Lyder det som noget for dig? Så meld dig som frivillig og vær med til at gøre en forskel.



aeldreraad.aarhus.dk

Spørgsmål og svar

Hvor lang tid varer vagten?

Du skal møde ind på valgstedet kl. 07.00 og er der, indtil valget afsluttes kl. 20.00. Der vil være pauser i løbet af dagen.

Kan jeg selv vælge, hvilket valgsted jeg skal være på?

Ja, som udgangspunkt. Der skal findes 2-3 frivillige ved hvert valgsted, og pladserne fordeles efter først-til-mølle.

Får jeg noget for at være frivillig?

Ja, du får forplejning i løbet af dagen og 910 kr. i diæter for din indsats.

En af dem, der allerede har meldt sig til, er Karin Mårup:



“Jeg vil gerne være med til at gøre en forskel og hjælpe til dér, hvor der er brug for det. Det betyder meget

for mig at være aktiv og bidrage til fællesskabet. Jeg synes, det er spændende at kunne bidrage til Ældrerådet på denne måde, og så er det en mulighed for at møde nye mennesker og hilse på dem, der bor i mit lokalområde herude i Skjoldhøj. Så det giver mig en hel masse, og så er det dejligt at vide, at der er brug for én.” ■

Spørgsmål vedr. valg eller legat

Kontakt:

jasoc@aarhus.dk
41 87 33 95

Ellermann legatet

Legatet uddeles årligt til borgere i Aarhus. For at komme i betragtning skal du:
bo i Aarhus Kommune, være fyldt 50 år, være medlem af Folkekirken

Du kan ikke komme i betragtning, hvis:

Din skattepligtige indtægt for 2024 var større end grundbeløbet og pensionstillægget for folkepension + ældre- og mediecheck, du ejer fast ejendom, du har en formue

Ansøgningsperioden er fra den 1. september til den 10. oktober 2025.

Legat skal søges digitalt på med MitID på: www.aarhus.dk/madsilius

Hvis du er fritaget for digital post, så kan du få udleveret et fysisk ansøgningsskema hos Borgerservice eller på dit lokale bibliotek. Det udfyldte skema afleveres til Borgerservice eller sendes til:

Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg Rådhuset Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C Mrk. 'LEGAT'



RixTANDteknik

– tilbyder alle former for tandprotesebehandling

Vi gir dig ét SMIL!

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

GRATIS
konsultation
RING!

» Læs vores case; RixTANDteknik.dk

Aut. Klinisk tandtekniker

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



Klinikken er lettilgængelig
for kørestolsbrugere.

Vi er medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere



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

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

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

STEFAN RASMUSSEN

Stefan Rasmussen er historien om piloten, der reddede 129 mennesker fra døden med en nødlanding, som gjorde ham verdensberømt. Men det er også historien om en helt, der fik PTSD, angst og kæmpede en brav kamp på landjorden for at komme videre. I dag er han på den anden side, og vingerne er byttet ud med tonerne fra swingmusik.

Tekst og foto: Kurt Leth m.fl.



"Godt nok fik jeg helte-status, men den kunne jeg jo ikke leve af. Så jeg var tvunget til at finde på noget andet i livet."

Den 27. december 1991 blev Stefan Rasmussen fanget i luften med to døde motorer. En sådan hændelse ender oftest tragisk. Men Stefan Rasmussen var dygtig og banede vej for heldet. På mirakuløs vis fik han landet det 55 tons tunge SAS-fly på en sneklædt skoveng 17 km. uden for Stockholm. Og alle 129 ombord kunne stige ud af flyet. Kun få skulle til behandling.

På et øjeblik var Stefan Rasmussen verdensberømt og blev udråbt som helt. Han blev hædret med Ridderkorset og den svenske konges guldmedalje. Men nødlandingen kastede ham ud i en ny og til tider svær tilværelse. Hvor han måtte erfare, at en helte-status hurtigt kan blive til det modsatte.

Medaljens bagside

Der gik næsten to år, før Havari-kommissionen frikendte Stefan Rasmussen og slog fast, at der trods afisning havde ligget is på vingerne, som røg i motorerne.



"Jeg betragter mig ikke som nogen helt. Jeg gjorde mit arbejde, så godt jeg kunne og handlede pr. instinkt. Jeg kan takke mine instruktører i de tidlige pilot-år for, hvad de lærte mig."

Det system, der automatisk skulle træde til i en situation med motorproblemer, blev den egentlige synder, hvilket flyindustrien havde meget svært ved at erkende.

"Jeg havde regnet med, at jeg i ventetiden ville få et kontorjob hos SAS på landjorden. Men nej, jeg blev sendt hjem uden at have noget at tage mig til. Så kunne jeg gå dér og vente. Det var frygteligt. Ville jeg blive kendt skyldig eller uskyldig? Et år efter ulykken havde jeg mod til at finde mig et nyt job som buschauffør."

"Jeg lider fortsat af de psykiske

gener, som fulgte efter ulykken. Det var ikke nødlandingen, der gav mig de efterfølgende ubehageligheder. Nej, det var de falske påstande om, at landingen var min skyld. Udtalelser fra mennesker, der plantede usandheder og gik bag min ryg. Jeg blev mødt med dødstrusler i anonyme breve. Det var et rent helvede."

Stefan Rasmussen mistede sit certifikat som pilot kun 44 år gammel på grund af posttraumatisk stress.

"Angst og PTSD er stadig mine ubehagelige følgesvende. Det kan

"Jeg har en indre frygt for, at der pludselig kan opstå noget ubehageligt."

dukke op, når jeg går i Brugsen eller i andre forretninger. Jeg har en indre frygt for, at der pludselig kan opstå noget ubehageligt."

I Folketinget

I årene efter den dramatiske landing var Stefan Rasmussen et kendt navn i Danmarks befolkning. Redningsmanøvren med flyet gjorde ham både kendt og populær hos danskerne. Han stillede op til Folketinget for de Konservative og blev valgt ind med et stort stemmetal.

"Det var spændende at være landspolitiker, men desværre måtte jeg opgive jobbet efter godt to år på tinge. Tonen og de giftigheder/bagholdsangreb, som man jo kan udsættes for som politiker, blev en belastning for min psyke. Ingen kunne se eller mærke på mig, at jeg indeni led af PTSD. Men angsten var der. Så desværre måtte jeg kaste håndklædet i ringen og forlade Christiansborg. Det ærgrer mig den dag i dag."

"Men jeg skulle jo videre i livet, selv om det unægtelig var svært. Godt nok fik jeg helte-status, men den kunne jeg jo ikke leve af. Så jeg var tvunget til at finde på noget andet i livet."

Og det blev musikken.

Musikken som redning

I dag kan Stefan Rasmussen langt om længe sige, at han er kommet

“Jeg ved godt, at jeg ikke er gladere end før ulykken, men jeg kan trods alt sige: Jeg lever!”

videre i sit liv. Godt videre. Efter at have boet mange år på Sjælland er han vendt tilbage til Jylland og har bosat sig i Ry med sang og musik som hovedbeskæftigelse. Og han er netop blevet engageret som sanger i det traditionsrige Aarhus Swingband.

“Jeg glæder mig som et lille barn til at optræde med dem. Det er et stort skulderklap for mig, at jeg nu får mulighed for at være sanger i det 22 personers store orkester. Det er et band, der spiller swing fra hjertet. Repertoiret spænder fra lettere jazz til dansemusik, og vi spiller også musik indenfor latin og standarddans.”

Sangen og musikken har givet den tidligere pilot nye vinger. Som musiker kan han lidt af hvert.

Han synger, spiller saxofon og mundharpe. Og ikke på amatørplan. Efterhånden har han slået sit musikalske navn så fast, at han drager ud og spiller til koncerter. Alene og med forskellige grupper. Noget af det gode gamle humør, som han havde inden den dramatiske flyvetur i 1991, er så småt vendt tilbage.

“Det er ikke for meget sagt, at sangen og musikken blev min redningsplanke. Jeg havde en mor, der både var musikalsk og kreativ. Hun havde lært mig en masse. Uden musikken ville jeg i dag have været ilde stedt. Den er mit faste holdepunkt – ja min redningsplanke. Når jeg går ind i mit lille musikværksted, eller jeg stiller mig op på en scene et eller andet sted i Danmark, forsvinder mine sorger og bekymringer. Og så pibler livsglæden frem igen.”

Jeg lever

For halvandet års tid siden blev Stefan Rasmussen skilt fra sin hustru igennem 48 år.

“Min kone blev så belastet af de begivenheder, som ramte mig,” fortæller Stefan.

“I perioder har jeg haft svært ved at være glad. Mine humørsvingninger og mén efter nødlandingen ramte også min kone. Med det resultat, at hun valgte at gå. Skilsmissen bragte mig i et nyt sort hul rent psykisk, og jeg har haft svært ved at komme videre. Men jeg prøver at hanke op i mig selv, så godt jeg kan. Heldigvis mærker jeg, at det nu går mod lysere tider. Og så har jeg jo musikken. Ingen tvivl om, at det på alle måder havde været bedst for mit liv, hvis SK751 ikke havde fået motorstop og var havareret. For det er den begivenhed, der i sidste ende har været årsag til, at min kone og jeg ikke er sammen i dag.”

“Men jeg må tage tingene, som de kommer, og kæmpe derfra. Det kan give nogle elendige dage, som jeg helst ville have været foruden. Men dårlige dage giver mig alligevel glæde og begejstring, når solen atter skinner. Jeg ved godt, at jeg ikke er gladere end før ulykken, men jeg kan trods alt sige: Jeg lever!” ■



Aviserne – både danske og udenlandske – var fyldt med kæmpe overskrifter. BT's overskrift: “HELTEN”. Politiken: “SAS-pilot redder 128 fra døden”. En avis fra udlandet skrev: “Mirakellanding”.



PÅ VITAL.DK

kan du læse flere “Kurt kommer forbi” historier.

**vital.aarhus.dk/
portraetter**

Sådan oplevede Stefan Rasmussen sin **nødlanding**

Fire minutter og otte sekunder. Så kort var den dramatiske flyvetur.



Klokken er 8.47.

Flyet slipper landjorden fra Arlanda Lufthavn i Stockholm. Det er lettet med 55 tons, hvoraf de 7,5 ton er brændstof. Skydækket er tæt.



7 sekunder

Efter knap syv sekunder hører Stefan en svag brummende lyd.



10 sekunder

Ca. 10 sekunder efter take off er farten omkring 300 kilometer i timen.



20 sekunder

Efter 20 sekunder nærmer hastigheden sig omkring 400 kilometer i timen.



22 sekunder

I det 22. sekund lyder et mægtigt brøl. Disse brøl bliver ved – med få sekunders mellemrum.



75 sekunder

Ved flyvningens 75. sekund dør højre motor – to sekunder senere dør også den venstre.

Stefan er nu fanget i knap en kilometers højde med 128 passagerer. I et fly helt uden motorkraft.

Som et meget tungt svævefly!

Der bliver stille i flyet, som nu er på vej mod jorden i glideflugt.

Hvor utroligt det end lyder, var der ingen panik ombord.

"Er vi på vej til at dø?" spørger Stefan Rasmussen sig selv. Alt imens flyet taber højde.

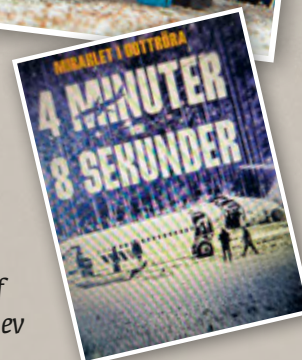
I ca. 250 meters højde – efter igen at være kommet ud af skyerne – ser Stefan Rasmussen, at der til højre er en skoveng. Den er omkranset af høje grantræer, med indbydende bløde trætoppe.

Stefan Rasmussen får den idé at sætte flyets hale ned i træernes bløde toppe, i et forsøg på at øge længden af "landingsbanen".

"Jeg havde netop nået at bede mit Fadervor," husker Stefan Rasmussen. "Jeg følte, jeg befandt mig i en absurd verden, hvor intet var virkelighed."

Nu rammer flyet træerne. Den ene vinge bliver revet af. Nedbremsningen presser flyet i tre dele. Men det lander. Og ingen kommer alvorligt til skade.

"I dag, 34 år senere, husker jeg hvert eneste sekund af de godt fire minutters flyvetur. Jeg er stolt af min co-pilot og min besætnings indsats. Vi gjorde vores bedste. Brugte det, vi havde lært. At jeg blev udråbt som helt bagefter, har jeg svært ved at forholde mig til," slutter Stefan Rasmussen.



Historier, der sætter spor

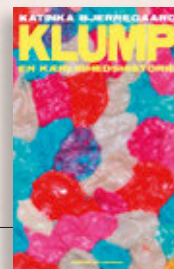
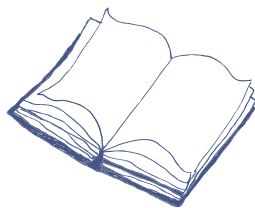
Der er noget særligt ved de fortællinger, der tør gå tæt på livet, som det virkelig er, med alt det smukke, svære og sanselige. Her dykker vi ned i fem bøger, film og musik, der kredser om tematikkerne alder, kroppen og kærligheden. Værkerne sætter på hver deres måde ord og billeder på indflydelsen, tematikkerne kan have på livet. Det er fortællinger, der både kan vække genkendelse, eftertanke og fremvise nye perspektiver.

Alle gør deres egne erfaringer med at blive ældre. Nogle gange føles det som en mulighed, andre gange som en udfordring. Kroppen forandrer sig, og kærligheden skifter form. Men uanset hvor man er i livet, er det værdifuldt at spejle sig i andres historier.

Slå et smut forbi dit nærmeste bibliotek, find den helt rigtige anbefaling, sæt dig rigtig godt til rette og bliv opslugt i verdener fyldt med livlige karakterer, store valg og god musik.

God fornøjelse

Aarhus Bibliotekerne



Roman



Klump af Katinka Bjerregaard (2023) E-bog, lydbog, bog, 150 sider

I romanen 'Klump' er kroppen lig med smerte og frustration. Bogens kvindelige hovedperson higer efter at få stivet sin krop af, fordi barndommens og ungdommens mobning og fordømmende blikke har lært hende at føle sig som en klump. Hun køber nyt tøj hver uge og prøver på den måde at forstærke sin hud af lag på lag af tøj. Så forelsker hun sig. Men kan man være klump uden at ødelægge forholdet til sin elskede? 'Klump' er en grænseløs roman om ikke at eje krop, og om at elske en andens.



Roman



Kairos af Jenny Erpenbeck (2024) Bog, 359 sider

Tyske Jenny Erpenbeck har skrevet en fascinerende roman om kærligheden mellem en ung kvinde og en ældre, gift mand. De to møder hinanden tilfældigt i Berlin under DDR-statens sidste dage og indleder en hemmelig affære. Forholdet er både lidenskabeligt og destruktivt, men det begynder langsomt at smuldre, mens samfundsregimet omkring dem også er i opløsning. Romanen er en rystende skildring af et forhold, hvor grænserne forskubbes. Jenny Erpenbeck har skrevet en række kritikerroste romaner, og med 'Kairos' vandt hun den prestigefyldte Bookerpris 2024.

Film

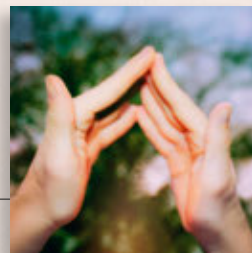


Hændelsen af Annie Ernaux (2021)

Bog, e-bog, lydbog, 108 sider

Franske Annie Ernaux skriver om den illegale abort, hun fik som ung. I bogen gør hun den skelsættende hændelse til et anliggende, der vedkommer os alle. Aborten var på det tidspunkt forbudt i Frankrig og også skamfuld og tabuiseret, og selv om der er gået 60 år siden bogens handling faktisk udspillede sig, er abort stadig tabubelagt og underbelyst. Derfor er bogen et vigtigt indlæg i den samtale, vi fortsat har og skal have om kvinders krop, rettigheder og om at tale om det svære. Ernaux skriver med stor sanselighed, råhed og med et sprog, der bidrager med dybe refleksioner.

Musik



Regnvåde Sale (album) af Blåe Blume (2025)

Blåe Blume laver stor popmusik med elektroniske accenter og et indietwist. Lytteoplevelsen er kantet, spændende og faktisk ret rørende (spoiler: det handler om kærlighed og mænd og følelser). Regnvåde Sale er deres første plade på dansk, og det gør oplevelsen ekstra inderlig, når man sådan helt ægte forstår, hvad der bliver sunget. Blåe Blume er efter sigende et af landets bedste livebands.

Biografisk roman



Tove af Zaida Bergroth (2021)

110 min.

Finske Tove Jansson var meget mere end forfatteren til Mumitrolde. Dele af hendes historie fortælles i den biografiske Tove, der dækker hendes liv i tiden efter slutningen af 2. Verdenskrig og ca. 10 år frem. Tove er del af et sprudlende kunstmiljø i Helsinki. Hun er datter af en kendt kunstner, som ikke vil anerkende hendes kunstneriske udtryk. Hun opfinder Mumitrolde, som bliver hendes skæbne. Samtidig har hun en affære med en gift mand og forelsker sig voldsomt og ulykkeligt i kvinden Viveca. En stærk og smuk film om Tove Janssons kamp for at finde kernen i både kunsten og kærligheden.

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
vital.aarhus.dk/anbefaleraugust





INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER



FLEKSIBEL TILMELDING
OG OPSTART.

DU DELTAGER DE DAGE,
SOM PASSER DIG

249,-
SENIORKRAFT MEDLEMSKAB

ELLER

445,-
10 TURS KLIPPEKORT

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

DGI Huset
AARHUS

Personlig og tryk rengøringservice

DS RENGØRING

Dit professionelle rengøringsfirma

Tlf. nr 22 82 83 21



Er du bevilliget praktisk hjælp i Aarhus Kommune?

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

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

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

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

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

*Velkommen til en verden af praktisk
hjælp og personlig omsorg!*

OVER 300 SHOWS I 2025

LIVEOPLEV

LIVEOPLEV

LIVEOPLEV



BEAT THE DRUM - RUNRIG EXPERIENCE



FÅ KULTUROPLEVELSER MED 50 % RABAT

Pris for medlemskab 150 kr.

- Vælg frit blandt 100 forskellige shows i hele landet i 2025 – og få 50 % rabat.
- Medlemskabet tjener sig ind ved første billetkøb – spar i gennemsnit 175 kr. pr. billet.
- Få automatisk forkøbsret til 100 nye shows med 20 % rabat (lanceres i september).
- Bliv en del af LiveOplev's landsdækkende fællesskab.
- Begrænset antal billetter pr. show – maks. 4 billetter pr. show
- Medlemskabet gælder frem til 31.12.2025
- Ved køb af medlemskab modtager du instrukser til billetkøb.

LiveOplev shows 2025
afholdes i følgende byer

Frederiksborg
Gribskov Greve
Holbæk
Isø
Kalundborg
Nykøbing
Falster
Slagelse
Skælskør

Svendborg

Aarhus
Esbjerg
/Varde
Grindsted
Viborg
Haderslev
Horsens
Kolding
Randers
Sønderborg
Thisted Vejen

LIVEOPLEV

LIVEOPLEV

LIVEOPLEV

KØB BILLETTER VIA LIVEOPLEV.DK | BILLETEN 70202096

Personlig og fleksibel helhedspleje



Vælg Svane Pleje i Aarhus Kommune

Har du fået bevilliget helhedspleje i Aarhus Kommune? Så kan du frit vælge Svane Pleje – helt uden ekstra omkostninger.

Hos Svane Pleje sætter vi altid mennesket i centrum. Vores mål er at levere omsorgsfuld, tryk og professionel pleje, der tager udgangspunkt i dig og dine behov.

Vi tilbyder:

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

Kontakt os gerne hvis du vil vide mere.