

VITAL

August 2022

Udvalgte
højdepunkter i
festugeprogrammet
S. 24



**Kapelmaster,
Nikolai Bøgelund:**

“Vi har lige delt en
kæmpe oplevelse, som
aldrig kommer igen”

Tema
**Kultur på
recept**

**Kan jeg få kultur på recept?
Eksperten svarer**
side 29

**Min største
kulturoplevelse...**
side 36

**Reportage fra:
Afdansningsballet**
side 38

Fleksibel hjemmehjælp



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

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmehjælp

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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



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

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

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

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

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**

Jeg lukker mine øjne i Aarhus

Da jeg som 19-årig sad på Oslofærgen med kurs mod et år som au pair i den norske hovedstad, var det med en nøje udvalgt playliste på min walkmans kassettebånd. Og mens færgen lagde Danmarks flade landskab bag os, græd og savnede jeg til lyden af de sange, der mindede mig mest om min familie, venner, hjemstavn – alt det, jeg nu forlod. Gennem mit år i Oslo hørte jeg netop det kassettebånd, når min hjemlængsel var stærk, og det virkede som en varm omfavelse af kærlighed. Den playliste var verdens bedste medicin.

I denne udgave af Vital har vi sat spot på den betydning, kultur og fællesskaberne omkring det har for vores velbefindende. Forskning viser nemlig, at de kemiske reaktioner, som sker i hjernen til en god koncert, teateroplevelse, eller noget helt tredje, når vi er sammen med andre, har stor betydning for vores sundhed. Du kan rent faktisk få “kultur på recept”. Bliv klogere på det (side 10).

Oplevede du forestillingen: Ctrl-Alt-Demens, som Teater Fluks satte op for nogle år siden? Her var fokus på at leve med demens. Og kultur på recept er noget, teatret arbejder meget med i deres opsætninger. Læs teaterdirektør Rasmus Malling Lykke Skovs eftertænksomme klumme (side 21).

Kom med til europæisk-asiatisk kulturudveksling, hvor der både er dans, sang og mad på programmet og en omfavnende gæstfrihed (side 30). Eller lad dig suge med ind i den varme stemning til afdansningsballet (side 38) hvor fødderne er hurtige, engagementet stort og smilene brede. Her danses for glæden, minderne og sundheden.

Og selvom jeg ikke er indfødt aarhusianer, så må jeg sige, at når Thomas Helmig synger: “Godnat Malaga, godnat København... jeg lukker mine øjne i Aarhus,” så mærker jeg tydeligt glæden ved at bo i netop denne dejlige by som en varme, der spreder sig helt ud i tåspidserne. Følelsen af at være en del af det fællesskab, der ligger i at være aarhusianer og dele by, skov, vand, musik og alt det andet, vi har sammen – det har stor betydning for min mentale sundhed og livsglæde.

Og lige om lidt er der Aarhus Festuge, hvor vi for alvor kan komme ud og mærke det alt sammen – sammen.



Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Jannie Lindberg Sundgaard
Redaktør



Psst...

På s. 24 kan du finde Vitals særlige fest uge program med udvalgte højdepunkter i festugen.



VITAL

Redaktion

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

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

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

Om magasinet

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

Bestil/afbestil magasinet

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

Vital

Oplag: 60.000

Forsidebillede:
Michael Drost-Hansen

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



Læs det store portræt af

Aarhus Jazz Orchestras Kapelmaster Nikolai Bøgelund

som bl.a. står i spidsen for de populære Rådhuskoncerter. Han kunne ikke leve uden musik og det fællesskab, der findes i at dele unikke musikoplevelser.



"Jeg vil bare gerne give folk gode fælles oplevelser."

s. 12

TEMA

Kultur på recept

- 10 Tema Kultur på recept - Kunst og kultur rører noget i os som mennesker
- 12 Portræt: Nikolai Bøgelund Bigband på recept
- 20 Bodil - Frivillig læseguide
- 21 Klumme: Vi har et problem...
- 22 Klip ud: Tag på byvandring i Aarhus
- 24 Festugeprogram: "Det er jo en sweater"
- 29 Hvad er Kultur på recept?
- 30 Kulturudveksling i Folkehuset Skæring
- 34 Sonja - Frivillig i 14 år
- 36 Hvad er din mest mindeværdige kulturoplevelse?
- 38 Forrygende afdansningsbal
- 45 Bent - Medlem af Værkstedet
- 46 Fællesskaber og VR-kunst
- 50 Kurt kommer forbi: Ivars Herreværelse

ANDET GODT

- 04 Leder
- 05 Indholdsfortegnelse
- 07 Nyt fra Aarhus Kommune
- 08 Budde og borgerne - Fællesskaber og omsorg
- 35 Folkehusene
- 44 Vital her og der og alle vegne
- 48 Hvor kan jeg henvende mig?
- 54 Sundhed - Få støtte til et godt liv med diabetes
- 56 Bibliotekerne anbefaler
- 59 Teknologi i din hverdag



Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere i Danmark



Find os også på
Facebook!

En tandprotese er aldrig bare en tandprotese!

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

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

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

Finansiering tilbydes – uden renter og gebyrer.



Klinikken på Trøjborg er lettilgængelig for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Slip for det
ubehagelige
aftryk ...

– vi er gået digitalt!

BØRSEN.
GAZELLE 2016-2020



RixTANDteknik

AARHUS C: Frederiksgade 74, Telefon 86 19 94 88

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

Sundhed SICK Project

SICK Project er for, at alle, der har lyst, kan holde sig i form med et stærkt fællesskab. Der trænes forskellige steder i Aarhus og omegn. Man kan **ALTID** regne med, at der er SICK klokken 11:00 om søndagen.

→ Hold øje med Facebooksiden
www.facebook.com/SICKProject



ALLE kan være med
ALT er gratis
ALT kan ske
"Godt du er her!"

Fællesspisning på Folkestedet og mange andre steder i Aarhus

Mad bør spises i fællesskab. Det har du fx mulighed for hver den første onsdag i måneden, hvor der er fælles spisning på Folkestedet i Carl Blochs Gade. Alle er velkomne!

→ **Første gang i sensommeren:**
7. september kl. 12.00 - 13.30
Frokosten koster 65 kr.

→ **Tilmelding:**
cafefolkstedet@fo-aarhus.dk

→ **Find flere datoer:**
www.bit.ly/faellesspisning

→ Hold øje med dit lokale Folkehus for fællesspisninger der.



Music City Aarhus 2022

Kom ud og oplev musikken spille. 2022 er hele Aarhus' musikår. Et år dedikeret til at genstarte musiklivet, bygge bro mellem kultur- og erhvervsliv og samle byens borgere om musikken.

→ Se mere på:
www.musiccityaarhus2022.dk



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 2021 var større end kr. 184.636 (grundbeløb og pensionstillæg for folkepension + ældrecheck)
- Du ejer fast ejendom
- Du har en formue på mere end kr. 21.000

→ **Ansøgningsperioden er fra:**
5. september - 14. oktober 2021

→ **Ansøgningskemaet er tilgængeligt fra:**
5. september hos Borgerservice, på dit lokale bibliotek og på www.aarhus.dk/madsilius. På hjemmesiden kan du desuden ansøge digitalt via MitID i hele ansøgningsperioden.

→ **Send din ansøgning til:**
Sundhed og Omsorg, Rådhuset
Rådhuspladsen 2
8000 Aarhus C
Mrk. 'LEGAT'

→ **Ved spørgsmål kontakt:**
sek@mso.aarhus.dk

Fællesskaber og omsorg



Kender du glæden over at finde en kuvert i postkassen, hvor kuverten i sig selv indikerer, at det er en invitation? Det er en dejlig og varm fornemmelse, at nogen har tænkt på dig som en del af netop det fællesskab.



Til frokost på Ankersgade Folkehus

Jeg får mange invitationer i mit job. Ikke så mange i flotte kuverter dog - men jeg takker ja til så mange så muligt, for det er der, jeg møder alle mulige forskellige mennesker - hver med noget på hjerte.

På Folkehus Ankersgade deltog jeg i en frokost sammen med en flok hyggelige mennesker. Vi kom vidt omkring over frokosttallerkenen, og alle var enige om, at netop muligheden for at hygge sig sammen og snakke over en bid mad var så vigtig. Flere var kommet alene, andre sammen.

Frokostflokken kunne sagtens udvides, så jeg giver hermed opfordringen fra mine frokostbekendte videre: Kom og vær med. For oven i dejlig mad deltager mange også i de aktiviteter, der er i huset og finder interessesfællesskaber, de ikke kendte til. Her er virkelig noget for enhver smag.

Sammen med min kollega fra Sociale forhold og beskæftigelse, Anders Widderskjold, var jeg inviteret til 4-års fejring på Pitstop. Her kan man bo et par uger og komme til kræfter efter et hospitalsophold, hvis man har et misbrug, er social udsat eller har andre vanskeligheder. Den ånd, der er i det hus, ramte mig lige i hjertet. Så meget

“Hvis andre end mig kan få gavn af den, er det endnu bedre”

varme og respekt for det enkelte menneske. En af brugerne har doneret sin massagestol til stedet og nu står den i tv-stuen, for som han sagde: “Hvis andre end mig kan få gavn af den, er det endnu bedre.” Flere af brugerne pegede på den fællesskabsfølelse, der er så stærk i Pitstoppet: “Det er vores sted det her, og det har stor betydning for rigtig mange.”

Og så har jeg også haft fornøjelsen af at møde Teitur, der er sygeplejerske i hjemmeplejen. Han inviterede mig med på job, og her mødte jeg nogle meget forskellige borgere, som alle havde brug for hjælp. Nogle kunne udtrykke sig med ord – andre kunne ikke, men alle gav de udtryk for, hvor stor betydning, det havde, at Teitur kom. At han kendte dem og mødte dem som den person, de er og ikke som endnu en syg borger på listen. Det gjorde et stort indtryk på mig at

møde og tale med de borgere og se det fine samarbejde, der var mellem dem og Teitur.

En af de virkelig store oplevelser her i sommer var, da jeg løb One mile til Royal Run sammen med en flok meget blandede folk, som alle havde en tilknytning til Folkesundhed Aarhus. Flere var i kørestol, og det blev en kende udfordrende, da ruten ikke var helt så kørestolsvenlig. Så måtte vi hjælpes ad med at skubbe og forcere terrænet. Det gjorde virkelig noget ved fællesskabet, mens vi stred os videre i regnvejrsammen. Jeg er fuld af respekt for deltagerne, som kæmpede både for sig selv, men samtidig også for holdet og fællesskabet. Her handlede det om langt mere end hurtige tider, men om at komme igennem sammen. Det var en fed oplevelse.

Slutteligt vil jeg sige, at jeg er fuld af beundring for alle jer, jeg har mødt og talt med de sidste måneder. Så mange mennesker, der har taget sig tid til en snak og til at berige mig med viden, betragtninger og eftertanke. Det sætter jeg stor pris på.

De bedste hilsner

Christian



På besøg hos bylivshuset i parken ved MarselisborgCentret sammen med Jesper Fredslund Andersen fra UNCOVERmusic.



Sundhedsrådmænd Christian Budde og Royal Run sammen med borgere med handicap.



“Fællesmøde for borgerkonsulenter” på Folkehus Viby



Performance
Musik, dans, teater,
sang m.m.



Billedkunst, design og
håndværk



Kulturoplevelse
Museumsbesøg, koncerter,
teater m.m.

Online, digital og
elektronisk kunst



Kultur På Recept



Litteratur

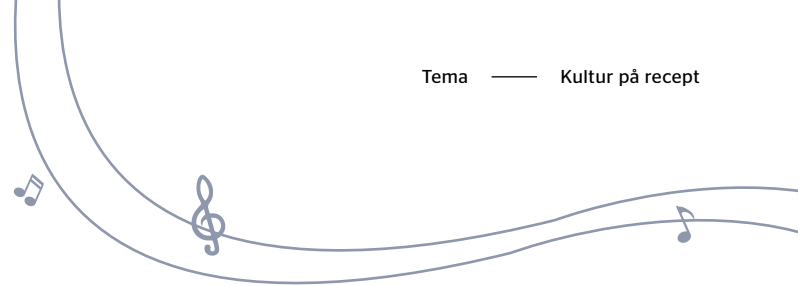
TEMA

Kunst og kultur rører noget i os som mennesker. Vi behøver ikke videnskaben til at forklare os, at det skaber liv, relationer og velvære - det kan vi mærke. Men kan man få kultur på recept? Kan det sådan for alvor gøre en sundhedsmæssig forskel? Det kan du blive klogere på i denne Vital-udgaves tema. Du kan genkende artiklerne på kulturrecept-ikonerne.



BIG BAN

På Recept



Han betragter sig selv som praktisk koordinator. Hans mission er at give alle mulighed for at opleve det unikke fællesskab, der opstår ved livekoncerter. Og så leger han med tanken om en kulturvitaminpille... Mød Nikolai Bøgelund, kapelmester hos Aarhus Jazz Orchestra, til en begejstret snak om musik, nærvær og vigtigst af alt - fællesskab.

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard **Foto** Michael Drost-Hansen

Jeg tager gerne det ansvar, der ligger i at lave plads i folks hjerne til musikken. At rydde nogle hylder og bøjler, så der kan komme store musikoplevelser på. Min mission er at skabe en overordnet følelse af fællesskab. At den musikoplevelse vi deler lige nu - os, der er til stede - det er kun os, der kommer til at opleve den.

Fællesskab er nøgleordet

Min opgave er at være bindeled mellem orkester og publikum. At forberede publikum på det, der kommer. Jazz er faktisk ret kompliceret. Derfor gør jeg meget ud af at pakke det godt ind.

Det kan være hvem, der har skrevet nummeret, hvornår eller nogle særlige samfundsmæssige forhold. Jeg lægger følelser ind i fortællingerne for på den måde at trække publikum med ind i stemningen omkring musikken. Når det virker, så smitter det - publikum bliver begejstrede, og det sætter sig videre i orkestret. Sammen bliver vi en del af den helhed, der opstår omkring musikken.

Hvis der er noget, jeg virkelig ikke kan lide, så er det de koncerter, hvor du bare sidder og kigger på, at orkestret har gang i et eller andet oppe på scenen, men du er ikke inviteret med som publikum. Det ser jeg som en af mine vigtigste arbejdsopgaver - at sørge for, at publikum kan relatere til det, der foregår på scenen. At skabe de der fællesskabsoplevelser, så alle er med.

Det står jeg gerne på mål for. Det skal være sådan, at når vi kommer hjem om aftenen, så er det med følelsen: "Kæft mand, de folk, der var med her i dag, vi har lige delt en kæmpe oplevelse, som aldrig kommer igen." DET er sjovt, synes jeg.

Iskold jazz

Under corona forsøgte vi os med at livestream koncerter. Det var iskoldt. Fuldstændigt dødt. Når musikken stoppede, var der bare ingenting. Man kunne måske høre, at folk sjuskede lidt rundt på gulvet hjemme i deres stuer, men ellers var alt stille. Det var virkelig svært at få bandet med, når de ingen good vibes, følelser eller "mad" fik fra publikum. Her fandt vi for alvor ud af, hvor vigtigt det er, at vi har en fælles hjerterytme - orkester og publikum imellem. Der kan godt være stille i en sal fyldt med mennesker, men det er en sitrende, levende stilhed. Og så... i det sekund, det første skud løsnes, den første tone fra trompeten lyder... BANG! Det er DET, som gør det hele noget værd.

”Vi har lige delt en kæmpe oplevelse, som aldrig kommer igen”



Vi skal investere mange flere kræfter i fælles kulturoplevelser, så vi ikke bliver så syge og stressede. Det er jo også det, samarbejdet mellem Aarhus Jazz Orchestra og Aarhus Kommune handler om.

Rådhusets intimscene

Jeg er vild med at spille til Aarhus Festuges Rådhuskoncerter. Bygningen i sig selv er jo fantastisk. Og scenen er så lav, at vi er i direkte øjenkontakt med publikum. Vi går ofte ned fra scenen og ud blandt publikum, det skaber en samhørighed, og jeg har som oftest let ved at etablere kontakt til publikum. Men når man er på sådan en scene, er man også langt mere sårbar og åben som orkester, fordi kontakten med publikum er så tæt. Og det skaber en særlig nærhed.

Da Dario Campeotto for nogle år siden var med os (Aarhus Jazz Orchestra, red.) som solist til en festugekoncert, spillede det hele virkelig. Han tog så meget pis på orkestret, mig og publikum. Det hele gik op i en højere enhed, og stemningen var helt fantastisk. Det var en fælles oplevelse, vi delte lige der i Rådhushallen, som ingen andre var en del af. Det handler om at åbne portene og tage imod.

Brug for hinanden

Man skal ikke tage fællesskabet med publikum for givet. Jeg håber altid på at skabe det, men jeg tør ikke tage det for givet. Nogle gange er den der, andre gange kæmper jeg, så jeg er ved at omkomme. Så kan orkestret godt mærke, at jeg paniker og siger "slap nu af Nikolai, lad det komme af sig selv, lad dem nu være lidt i fred," men jeg begynder at overkompensere på mangel af kontakt med publikum og snakker bare endnu mere.

Men nogle gange er vi fx hyret, hvor der er en begivenhed i forvejen. Det kan være til en konference, hvor folk ikke har set hinanden længe og egentlig bare gerne vil sidde stille og roligt og snakke sammen, og så er der sådan et åndssvagt orkester med en psykopat af en frontmand, der hiver og flår i dem for opmærksomhed... det er noget, jeg lige skal lære en af dagene – at tage det mere med ro. Ha ha ha...

Der kommer jo aldrig nogen bagfter og er sure. Tværtimod er folk



Jazzede Folkehuskoncerter

De er noget anderledes. Der er kun fire-fem musikere ude sammen med en solist. Det er meget intimt. Folk sidder tæt på stole og gulvet omkring musikerne. Den enkelte musiker kommer meget mere i spil, fordi det hele foregår så tæt på, og kommunikationen med publikum er så direkte.

→ Hold øje med dit lokale folkehus for koncerter

glade og positive, og det har stor betydning. Med årene har jeg lært en del om forskellen på publikum. Langs den vestjyske kyst kan koncerterne godt være meget stille, hvilket er i stor kontrast til fx Aarhus og København, hvor publikum sagtens kan finde på at råbe, pifte og klappe meget højlydt.

Men som oftest har alle haft en fantastisk aften, det er bare forskellige måder at vise det på.

Skolekor og Britney Spears

Noget af det vildeste, vi laver, er vores skolekoncerter, hvor vi spiller sammen med et kor på 2-300 børn.



”Der kan godt være stille i en sal fyldt med mennesker, men det er en sitrende, levende stilhed”

De har øvet og øvet og øvet i et halvt år, og så kommer det her store payoff, når vi laver koncerterne. Og det er ikke for børn, når vi taler niveau. Musikken er virkelig svær, og som jeg siger til ungerne: “Synger I ikke, så er der ingen koncert. I er melodien, orkestret kan ikke spille, hvis ikke I synger.” Det er en vild oplevelse, når vi optræder. Så sidder forældrene og taber både kæbe og mund. De har måske aldrig hørt jazzmusik eller måske ikke engang været til en livekoncert. Og der står deres barn så og performer i et stort fællesskab. Kæft, vi tager røven på mange. Det er et sindssygt niveau. Børnene synger musik, som mange voksne slet ikke ville kunne synge, men børnene ved ikke, at de ikke kan, så de synger bare.

For nogle år siden var jeg på verdensturné med Lukas Graham som en del af hans blæsersektion, og i USA optrådte vi til en koncert sammen med bl.a. Britney Spears og Justin Bieber. De to havde et hold dansere og et bånd med musikken. Det var så ærgerligt, synes jeg. Det tryk, som et stort orkester kan leve, er noget helt unikt, fordi musikken kun findes i netop det øjeblik.

Birthe Kjær vs. Nik og Jay

Jeg ser mig selv meget mere som kapelmester end dirigent. For mig er en dirigent en, som står foran orkestret og dirigerer og ikke mere end det. Jeg forsøger hele tiden at binde alle enderne sammen. Min rolle er meget som praktisk koordinator: “Hvad skal vi spille, hvornår, hvordan er tempoet osv.”

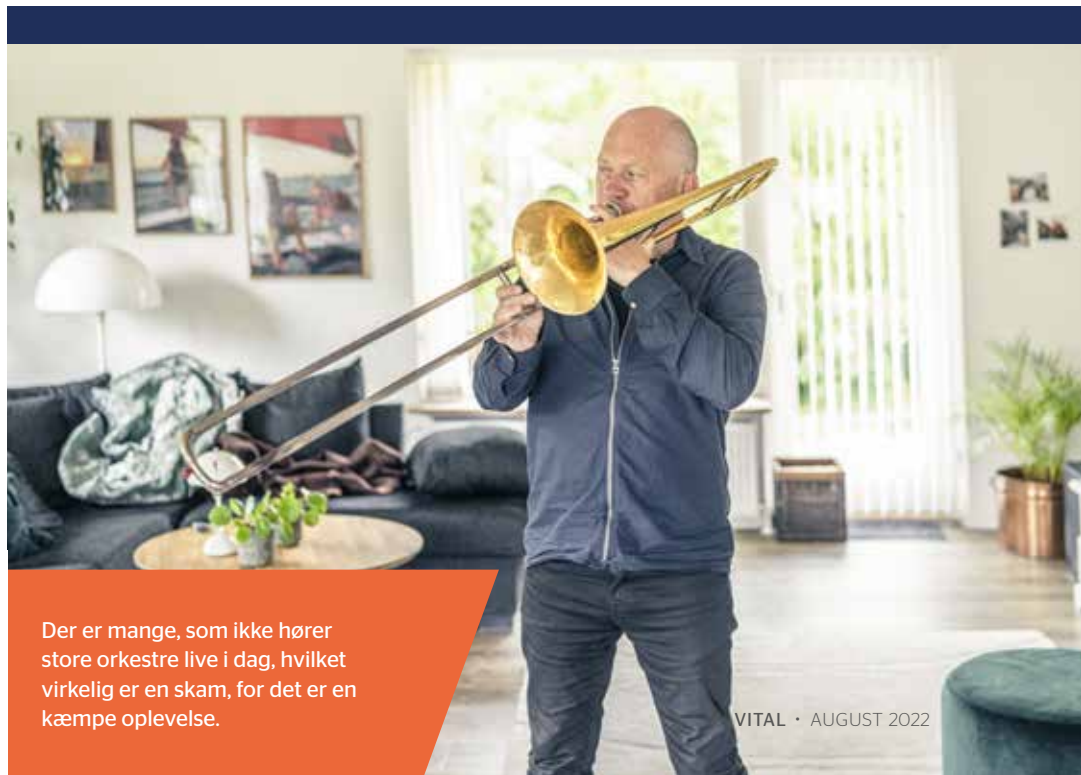
Det er mig, som bestemmer, hvornår solisten synger og ikke synger, eller hvem der spiller solo. Min opgave er at få det hele til at spille sammen. Orkester. Solist. Publikum. Hvis vi spiller med en stor stjerne, så kan det godt være udfordrende. Så bliver det let 1:20. Solist: Orkester. Så forsøger jeg altid at få solisten hen til mig og snakke lidt og få dem involveret i musikerne.

Der er lavet rigtig meget musik i mit lille lydstudie her i Borum gennem tiden. Her har både Birthe Kjær og Kandis indspillet. Jeg har lavet blæserarrangementer til Lukas Grahams verdensturné, arrangementer til Klüvers Big Band – ja, sågar Nik og Jay har jeg arbejdet med. Jeg er hverken gangster,

rapper eller cool, men jeg kan bare det der med at lave hornsektioner. Det er efterhånden blevet sådan, at det ofte er mig, folk ringer til, hvis de mangler et blæserarrangement på deres plade.

Gode fælles oplevelser

Jeg ER meget i bandet, når jeg skriver. Jeg har ikke den der kunstnertrang, som siger: “Det her MÅ jeg bare skrive.” Når jeg skriver arrangementer og musik, så forestiller jeg mig det hele på forhånd. Scenen, publikum, orkestret. Jeg forestiller mig stemningen, hvem sidder blandt publikum, hvem er de? Det er de følelser, jeg skriver ud fra. Derfor siger jeg som regel heller ikke ja til ret meget, som jeg ikke selv



Der er mange, som ikke hører store orkestre live i dag, hvilket virkelig er en skam, for det er en kæmpe oplevelse.

NIKOLAI BØGELUND

- Født 1973 i Give
- Startede sin musikalske karriere i Legoland Garden
- Kapelmester for Aarhus Jazz Orchestra
- Producerer, skriver, spiller musik for bl.a. Nik og Jay, Birthe Kjær, Lukas Graham, Sigurd Barrett og mange, mange flere
- Startede som 20-årig i Klüvers Big Band og er stadig en del af det legendariske Big Band

BLÅ
BOG



Musik ind med modernælken...

Min far var festmusiker og tog ud og spillede til fester og baller. Jeg var med, fra jeg var helt lille. Det var det hotteste, han spillede der i 1970'erne - Tommy Seebach, Kim Larsen, og Bamses Venner med Vimmersvej. Jeg kunne jo synge alle grand prix-sangene, inden jeg kunne gå... ha ha ha... Senere begyndte jeg selv at tage ud og spille til netop den slags fester også. Og i dag elsker jeg stadig at gøre det.

Sin musiksmag...

Min smag er meget styret af, hvad jeg laver her og nu. Lige nu sidder jeg og forbereder en stor Gospelkoncert, og er helt oppe over det. Sidste uge var det gangsterrap med Pede B. og holdet. Så synes jeg egentlig, at det var ret så fedt. Jeg finder små opture i det hele. Det handler om at involvere sig og have aktier, så er det virkelig svært ikke at blive revet med... Men ærligt, så hører jeg en hel del trombonejazz. JJ Johnson, Rosolino og dem allesammen.

Kultur på recept...

Man behøver jo ikke at være syg for, at kultur kan rykke noget ved en. Men jeg kan godt lide idéen om at tilbyde kultur som et alternativ til andet kemi. Andet kemi kalder jeg det, fordi det jo er en kemisk reaktion, der sker i hjernen, når verden spinder rundt, og man står i en fantastisk fællesoplevelse her og nu. For desværre er mange af de recepter, der bliver udstedt, som lindring for manglende indhold og ensomhed. Det er sørgeligt, synes jeg, og jeg mener, vi skal fokusere på at hjælpe med at finde indhold og glæde i stedet for at medicinere. Så ja... Kultur på recept... måske er det ikke helt dumt.

Hvad musik kan...

Musik kan optage dig 100 %. Det er et sted, hvor alt andet forsvinder og du oplever et stærkt fællesskab sammen med andre. Når du slår græs, vasker op - ja, endda ser tv, kan du sagtens være optaget af andre ting samtidig. Men når du spiller musik, hører, oplever musik, så er dit fokus der 100 %. Det kan ikke sammenlignes med noget andet. Høj musik kan også noget. Der, hvor det går lige til grænsen og opsluger alt andet omkring sig. Du kan ikke høre andet end musikken, og du kan mærke den i hele kroppen. Samtidig med, at du sidder sammen med en hel masse andre mennesker og deler præcis den oplevelse. DET er vildt. Musik er rensende.



”Jeg vil bare gerne give folk gode fælles oplevelser”

kan være en del af at optræde med. Hvis ikke jeg mærker responsen på det, jeg har lavet, så føles det bare tomt. Jeg har brug for at mærke, om publikum kunne lide det; fandt orkestret og publikum sammen? Rykkede det noget i folk? Når alt kommer til alt, så vil jeg bare gerne give folk gode fælles oplevelser. Det er mit ultimative succeskriterie. Men derfor må det jo gerne imponere folk – overraske – så de sidder tilbage med: “Hold da kæft, det der havde jeg ikke regnet med.”

Kulturvitaminpiller

At dele musikoplevelser i fællesskab frigiver så meget indre glæde. Tænk bare på fx mennesker, som går til kor. Hvis ikke de

kommer afsted hver torsdag, så er weekenden ikke den samme. Det frigiver så mange ting, det fællesskab, man oplever sammen. Det lader sig ikke transmittere på tv eller i radioen, man skal opleve det og mærke det. Det er så vigtigt.

Vi medicinere mod ensomhed og mangel på indhold i livet, men den kemiske proces i hjernen kan vi også ramme med store musikoplevelser. Det er jo vildt, at man laver piller med samme stof som frigives, når vi oplever i fællesskab, føler i fællesskab og mærker en samhørighed med andre omkring os. Big Band på recept er ikke en dum idé, hvis du spørger mig. ■

Billetsalg

www.wt.bit.ly/rådhuskoncert



Aarhus Jazz Orchestra

Rådhusalen 28/8, 2022

Du kan opleve Nikolai Bøgelund som frontmand sammen med Aarhus Jazz Orchestra hvor de spiller sammen med Bobo Moreno og Katrine Muff til de populære Rådhuskoncerter i forbindelse med Aarhus Festuge.



Aarhus Festuge
præsenterer

Rådhuskonserter

28.08.2022

**Aarhus Jazz Orchestra,
Bobo Moreno og Katrine Muff.**

Aarhus Festuge, Sundhed og Omsorg, FO Aarhus og Aarhus Jazz Orchestra byder endnu engang velkommen til to festlige og swingende koncerter under Aarhus Festuge. Med på scenen har Aarhus Jazz Orchestra og dirigent Nikolai Bøgelund inviteret Bobo Moreno, én af Danmarks bedste croonere, og Katrine Muff, bl.a. kendt fra "Fællessang - hver for sig" på DR.

Køb billet på
aarhusfestuge.dk



Bodil Thomsen

Frivillig læseguide i Læseforeningen

Tekst og foto Ala Jamal Zareini

Jeg er læseguide i Læseforeningen, og har i tre år været en del af en læsegruppe, som mødes ugentligt på Klostergadecentret. Det fede ved vores koncept er, at deltagerne ikke skal læse noget derhjemme eller forberede sig. De møder bare op. Vi er to læseguides i læsegruppen, og vi skiftes til at vælge en novelle og et digt, som vi læser højt. Det er nogle fuldstændig vidunderlige damer, som er med i læsegruppen. Den ældste er 96 år, og de er alle sammen superskarpe, nysgerrige og undrende over for verdenen. Det er meget berigende for mig, at vi læser og snakker sammen om oplevelsen af det vi læser, og det håber jeg også, det er for dem.

Vi sidder ikke og laver litteraturanalyser, men vi taler om dét, vi hver især kommer til at tænke på. Vi tager udgangspunkt i noget fælles, som vi læser sammen, og det skaber rigtig mange gode samtaler. Vi kan godt komme til at snakke om svære emner som sorg og ensomhed, for selvfølgelig kommer ens personlige liv på banen. Det vil det altid komme til.

Litteratur gør rigtig meget for mig, fordi det giver mig indblik i alle mulige forskellige mennesker, steder og måder at leve på, som er anderledes end min egen. Og på den måde giver det en masse oplevelser. Tænk, hvis jeg ikke havde litteratur? Så ville mit liv faktisk være meget fattigere, fordi udover, at det giver oplevelser og indblik i andre verdener, så giver det noget eftertænkning, og forhåbentlig holder det hjernen frisk.

Læseforeningen er for alle

...Og arbejder på at skabe stærke, læsende fællesskaber. Der findes læsegrupper over hele landet, hvor mennesker mødes og deler litteraturoplevelser sammen med frivillige læseguides.

Vil du være med i en læsegruppe eller måske være frivillig læseguide?

→ **Kontakt Læseforeningen på:**
23 24 08 76 / www.laeseeforeningen.dk

Kære læser.

Vi har et problem...

Af Rasmus Malling Lykke Skov

Foto Martin Esquivés

Heldigvis virker det til, at vi snakker mere og mere om, hvor svært det kan være 'at være'. At være på arbejdspladser, i familier, i verden. Der er øget fokus på depression, stress, angst og ensomhed. Alligevel synes det fokus ikke at være nok til, at kurven vender. Jeg har selv kæmpet med flere af tingene på listen, og ved at det ikke er så ligetil at få tingene vendt. Derfor er det kun godt, at der fortsat arbejdes på nye måder at hjælpe. Nye måder at aftabuisere. Nye måder at fremme vores sundhed, vores nærvær i verden.

Med Kultur på recept er der åbnet op for en række nye værktøjer til disciplinen sundhedsfremme. I det ser jeg helt klart både fordele og udfordringer.

Ordet recept kan i overført betydning henvise til en anvisning på, hvad man skal gøre for at opnå noget bestemt. Men hvis kernen i kultur på recept er at fremme sundheden og det gode liv gennem kulturelle og kunstneriske oplevelser, så er det, i bedste fald, risikabelt, at gå efter "noget bestemt".

Især for os, hvis primære fokus det er at skabe kunstneriske oplevelser, er det afgørende at åbne forståelsen af verden op, at stille spørgsmål, foreslå retninger og idéer, men samtidig også at holde et rum åbent for fortolkning og egen oplevelse.

Hvor man i højere grad kan styre effekten af en gipsforbinding, så er det uhyre svært for os at styre effekten af en teaterforestilling.

Der er dog noget, vi er ret sikre på fra gang til gang. Nemlig at en god kunstoplevelse, der rammesættes ordentligt, fx kan åbne op for: En fællesskabsfølelse med de andre tilskuere, følelsesmæssige forbindelser til det emne, der bearbejdes, samt stimulering på et æstetisk/sanseligt niveau, der kan sætte nye tanker, følelser og, i sidste ende, erkendelser i spil.

Jeg er derfor ikke i tvivl om, at det at opleve kunst, at deltage i kulturelle aktiviteter eller indgå i kunst- og kulturskabende fællesskaber er sundhedsfremmende. At det er med til at gøre 2+2 til 5. Og det sker, når kunsten og kulturen skabes som æstetiske/sanselige oplevelser i egen ret.

Derfor: ja, tak til kultur – også på recept – ja, tak til at modtage kultur – som ordet recept også angiver, men ikke kun for dem, der er syge – også til alle de andre. Børn og unge – vi snakker om, at de er sårbare som aldrig før. Ældre, der føler sig ensomme. Børnefamilier med presede og kaotiske hverdage. Alle har de brug for noget forskelligt, noget æstetisk, noget ubestemt. At være.



Rasmus Malling Lykke Skov

- Iscenesætter
- Performer
- Kunstnerisk co-leder af Teater Fluks

Om Fluks

Fluks er et selvproducerende performanceteater, der er forankret på Sydhavnen i Aarhus. Har de seneste syv år bl.a. arbejdet (scene-) kunstnerisk med demens.

I et spændende samarbejde med magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg har vi skabt de to forestillinger: **CTRL+ALT+DEMENS & VÆK**, samt lydinstallationen **En Stille Strøm af Tid**.

I skrivende stund er vi i gang med den tredje forestilling i trilogien: **Jeg er Ingen**.

→ www.teaterfluks.dk



Tag på byvandring

i Aarhus

Scan QR-koderne med dit kamera og find mere om vandreruterne



Viborgvej 2,
8000 Aarhus C



Kontaktinfo
Tlf.: 20 99 66 74
Mail: doron@aarhushistorier.dk

Byvandring i det gamle Aarhus

Den Gamle By tilbyder rundvisninger med dygtige guider, hvor du kan gå på opdagelse i Aarhus, som den var engang. Du kan både lære om baggårdene, som engang var centrale for byens liv. Du kan også tage helt tilbage til Aros i vikingetiden til en tur med afsæt i den karakteristiske å, der løber gennem byen.

Historierne i Aarhus' gader

Med en kandidat i historie og en kærlighed til Aarhus, guider forfatter Doron Haahr dig trygt rundt i byen. Han giver dig et nyt indblik i Aarhus gennem fortællinger med afsæt i for eksempel besættelsen af Aarhus, Mejlgade, da Aarhus var en lille by, de hemmelige historier i baggårdene og de markante bygninger.

En guidet byvandring kan give et friskt blik på Aarhus, uanset hvor kendt du er i byen. Ud over at få aktiveret benene, får du samtidig aktiveret sindet gennem de utallige underholdende og interessante fortællinger, der gemmer sig bag de velkendte facader og gader.

Vital giver dig her et overblik over 5 gode byvandring

Tekst: Kasper Fryd Kristensen



Kontaktinfo
Tlf.: 25 88 88 17
Mail: aarhusguide@live.dk

Bliv guidet rundt på de populære destinationer

AarhusGuiderne er den største udbyder af byvandring i Aarhus. Du kan booke en privat guide til en række spændende ture rundt i byen som eksempelvis Aarhus Rådhus, Aarhus Ø, Marselisborg Slotspark, DOKK1 og havnefronten og andet. Du har også mulighed for at have medbestemmelse i, hvordan din tur skal tilrettelægges.

Kunststi i børnehøjde

Streetart-kunstner Mikkel Jessen har på bestilling af Teknik og Miljø i Aarhus Kommune skabt en ny og kulørt kunststi gennem Aarhus bymidte. Kunststien består af 30 fliser malet med farverige fuglemotiver. Går du ad kunststien, kan du læse en lille fortælling ved hvert flise-kunstværk via Aarhus Kommunes app "Opdag Aarhus".



Jægergårdsgade 164 B,
Aarhus C

Guidet tur med en hjemløs

PovertyWalk tilbyder et spændende indblik bag facaderne i Smilets By. Her gemmer der sig fortællinger om misbrug, alkohol, stoffer og uskrevne gaderegler, der ikke er til at smile af. Foreningen giver misbrugerne og de hjemløse et talerør til at formidle deres liv og hverdag. Guiderne uddannes i at fortælle og holde foredrag, før de laver guidede ture.



Begynder på
Banegårdspladsen 1,
8000 Aarhus



FESTUGEPROGRAM

Det er jo en sweater!

Endelig kan vi igen holde festuge uden restriktioner. Under første lockdown i foråret 2020 blev strikkedesigner Lærke Bagger for alvor kendt, da hun ramte Instagram-plet med sin 'Alone Together' sweater. Et budskab, der spiller op til Aarhus Festuges tema for 2020-2022, In It Together. Det er ikke et must at være til strik for at deltage i årets festuge, og på de næste sider har Vital strikket et mini-program sammen til dig, som Vital-læser, med fokus på nogle af de helt særlige ting, du kan opleve under festugen.



Rigtig god fornøjelse - håber vi ses derude

Aarhus Festuge

26. august - 4. september

under temaet:
In It Together**ÅRETS RÅDHUSKONCERT**

I år bliver Rådhuskoncerten med deltagelse af Aarhus Jazz Orchestra sammen med Katrine Muff Enevoldsen og Bobo Moreno. Rådhuskoncerten bliver til i samarbejde med Aarhus Festuge, Aarhus Jazz Orchestra, Sundhed og Omsorg samt FO Aarhus.

-  Rådhushallen
Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus
-  Søndag 28. august
Kl. 11.00 - 12.00 / 13.00 - 14.00
-  www.bit.ly/rådhuskoncert

**UOFFICIEL
ÅBNINGSKONCERT**

GNAGS åbner ballet og har inviteret musikalske legekammerater med på scenen - en koncert, som bliver en hyldest til den aarhusianske rockhistorie. Det bliver uden tvivl en koncertoplevelse ud over det sædvanlige.

-  Musikhusparken
Frederiks Allé 16, 8000 Aarhus
-  Torsdag 25. august
Kl. 20.00
-  <https://bit.ly/GNAGS>

SYMFONI I DET FRI

Oplev tonerne fra Aarhus Symfoniorkester fylde Marselisborgskovene på en levende symfonisk skovvandring, der giver farve i kinderne og sød musik i ørerne. Der er indlagt symfoniske pusterum, hvor du kan opleve musikken i samspil med naturen og dens lyde.

-  Marselisborgskovene
Ørneredevej 15, 8270 Højbjerg
-  25. - 27. august
Flere vandring om dagen
-  <https://bit.ly/symfonibillet>







komSAMMEN

komSAMMEN handler om at bygge bånd på tværs af Aarhus' forskellige fællesskaber. Her fester det lokale løbehold, strikkeklubben, spejdergruppen og et væld af andre små og store grupper og foreninger. Med komSAMMEN rykker festlighederne ud af Midtbyen for at markere, at det er hele Aarhus' fest. Og ALLE er inviterede.

-  Hele Aarhus
-  Lørdag 3. september
-  <https://bit.ly/komSAMMEN>

NATCABARETEN 2022

Natcabareten er igen i år med artister fra hele verden, som kommer til at tryllebinde publikum med store illusioner og spændende optrædener.

-  Hermans, Tivoli Friheden Skovbrynet 5, 8000 Aarhus
-  Alle dage
-  <https://bit.ly/narcabaret>

Psst...

Der foregår rigtig mange ting rundt om på Folkehusene i festugen. Så hold øje med dit lokale folkehus for koncerter, teater og andre spændende festugearrangementer.

Find dit Folkehus på:
<https://folkehuse.aarhus.dk/>

BAKKENS SYNGEPIGER

Traditionen tro er de populære syngepiger fra Bakkens Hvile naturligvis endnu engang på programmet. Normalt kan de ellers kun opleves i Dyrehavsbakken ved København. Humor, romantik og ikke mindst fællessang er garanteret.

-  Hermans, Tivoli Friheden Skovbrynet 5, 8000 Aarhus
-  Onsdag 31. august kl. 14.00 (åbent fra kl. 12.00 til frokost)
-  <https://bit.ly/Bakkenssyngepiger>



ET KONCERT KINDERÆG

-  Folkehus Møllestien Grønnegade 10, Aarhus C
-  Gratis – kræver tilmelding til Elin Hedegaard. Tlf: 23 36 29 46 Mail: lhel@aarhus.dk

Stan Urban

Mød legenden fra Aarhus Festuge, der stadig spiller 50' er rock langt ind i det 21. århundrede, så ingen kan stå stille.

-  Lørdag 27. august

Arosia

Hot jazz for all functions – gå ikke glip af en koncert med fokus på syngende, boblende og humorfyldt jazzmusik.

-  Søndag 28. august

“Dansk Amerikansk Musikklub”

Trioen med bl.a. Kim Sagild fører på kærlig vis publikum gennem den amerikanske sangskat. Fra Armstrong og Aretha Franklin til Tracy Chapman og Black Street.

-  Mandag 29. august

HERMAN'S i Festugen

BILLETTER: aarhusfestuge.dk eller tlf. 70 20 20 96. Billetter til Festugearrangementer i Hermans giver fri entré til Tivoli Friheden samme dag.

Aarhus Festuges Internationale
Natcabaret præsenterer

a meeting of marvels

26.08 – 03.09.22



Billetter
fra 320 kr.
ekskl. spisning
–
680 – 780 kr.
inkl. treretters
menu



Aarhus Festuge præsenterer

Bakkens Syngepiger

31.08 kl. 14:00



Billetter
fra 120 kr.
ekskl. spisning
–
195 – 215 kr.
inkl. tre stk.
Smørrebrød



FOF
AA
RHUS

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

FOREDRAG & KURSER

EFTERÅR 2022

NYT
KURSUSPROGRAM
MED FÆLLESSKABER
FOR ALLE!

Oplevelser for alle

FOF er for alle. For nybegynderen, for de garvede, for livsnyderen, for de nysgerrige, for klimatossen, for den sultne, for de små, for den søgende, for nørden – for os alle.

Så er du på udkig efter nye oplevelser, så tilmeld dig på www.fof-aarhus.dk

Foredrag og kultur | Mad, øl og vin | IT og foto | Kreative fag
Grøn omstilling | Motion og sundhed | Musik og sang | Sprog
Dansk og matematik | Førstehjælp | Før- og efterfødsel
Kunst- og kulturrejser | Ture i Danmark | Højskole i miniformat



8612 2955 | mail@fof-aarhus.dk | www.fof-aarhus.dk

Scan koden og se alle kurser,
foredrag og FOF Inspiration

SPØRG FORSKEREN:

Hvad er Kultur på Recept?



Forskeren Anita Jensen

- Gæsteforsker på Aalborg Universitet.
- Tilknyttet Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed.
- Arbejder til hverdag som forsker og strateg i Region Skåne i Sverige.

Vital har allieret sig med Anita Jensen, en af de førende danske forskere inden for kultur- og sundhedsfeltet, for at gøre os klogere på Kultur på recept.

Af Kasper Fryd Kristensen

Kunst og kultur vækker følelser i os. For nogle med malerpenslen i hånden, for andre til en koncert blandt mange mennesker. Vi behøver næppe forskningen til at fortælle os, at vi bliver glade, opløftede eller inspirerede af kunst og kultur, men måske netop fordi det er så indlysende, er der al mulig grund til at undersøge det nærmere. For hvis det virker, hvordan kan vi så bruge det aktivt og bevidst til at fremme sundheden for mennesker – syge som raske?

Hvad er Kultur på Recept (KuR)?

KuR er et alternativ til mere traditionel behandling som medicin eller psykoterapi. Det er et gruppebaseret forløb, der bruger kunst- og kulturaktiviteter til at fremme deltagernes mentale sundhed over 10 uger. De maler, synger, går i teatret, læser og meget mere i byens kulturinstitutioner. Man bliver typisk henvist fra jobcentret eller sundhedsfaglige som fx en læge. Forløbene er indtil videre et tilbud til langtidsledige eller sygemeldte med stress, angst eller depression.

Hvilke effekter har forløbene?

Forskningen viser, at deltagelse i KuR-forløb kan fremme den psykosociale sundhed på forskellige parametre, så som øget følelse af selvtillid og trivsel, forbedrede sociale relationer, forøget motivation og aspiration, mindsket depression, og fremme af håb. Det er både i udlandet og i Danmark, at vi ser de her selvoplevede effekter, der kan have enorm indflydelse på menneskers livskvalitet.

Er det kun folk med diagnoser, der kan få glæde af det?

Man behøver ikke have en diagnose med stress, angst eller depression. Alder spiller heller ikke en rolle i forhold til, hvem der kan få gavn af de her tilbud. Det handler dybest set om, at man får et fællesskab, man gør noget aktivt, man gør noget meningsfuldt. Det taler meget ind i ABC for Mental Sundhed, som man arbejder ud fra i mange kommuner. Kunst- og kulturaktiviteter kan man jo sagtens opsøge udenfor de rammesatte KuR-forløb og flere store epidemiologiske undersøgelser viser netop, at deltagelse i kulturlivet fremmer sundheden.

→ Læs flere spørgsmål og svar på:
www.vital.dk/spoerg-forskeren

Aarhus Kommune har lavet en fælles plan for kultur og sundhed

→ www.bit.ly/KulturPaaRecept

Siden 2016 har man i Danmark arbejdet med Kultur på recept, som henvender sig til borgere, der er ledige eller sygemeldte med stress, angst eller depression. Målet er at styrke borgerens mentale sundhed ved at fokusere på kultur fremfor sygdom.

Nationale erfaringer fra Kultur på Recept



Otte ud af ti deltagere fik bedre trivsel.



Forløbet har bidraget til forbedrede rehabiliterings- og mestringsevner.



Tæt på halvdelen vurderer, at deltagelsen har gjort dem bedre i stand til at varetage et arbejde.



Fra venstre mod højre: Bodil fra Danmark, Alia fra Irak, Kate fra Danmark, Muna fra Somalia, Dung og Narina fra Armenien.



Kulturudveksling

I FOLKEHUSET SKÆRING



Tekst og foto Kasper Fryd Kristensen

Folkehusene danner ramme om mange forskellige møder. Nogle gange møder, der bygger bro på tværs af kulturer og sprogbarrierer, hvor vi kan lære af hinandens forskelligheder. Kom med en tur til Folkehuset Skæring og få en kulturel indsprøjtning med udenlandsk sang, dans og mad.

Det ligner en helt almindelig eftermiddag på Folkehuset i Skæring. Kalenderen siger maj, og kulissen udenfor er pæredansk med silende forårsregn og parfumerede syrenbuske, der overalt folder sig ud i hvide og lilla farver.

Men når man træder ind ad døren til Folkehuset, er noget anderledes. Et musikanlæg spiller østlige toner, duften af krydderi hænger svagt i luften, og lyskegler peger på en tom scene. Ved

indgangen hænger en plakat med overskriften:

“Nu får I muligheden for at opleve lidt af Østens mystik med Vi-Senior”.

Vi-Senior er et fællesskab af vietnamesiske ældre, som formidler en bid af vietnamesisk kultur i form af sang, dans og mad. Det var Preben Hviid Hansen, medlem af aktivitetsrådet på Folkehuset Skæring i otte år, der faldt over det spændende og anderledes indslag.

“Baren er åååben!” lyder det skarpt fra Preben.



Dung Le startede Vi-Senior i 2016 med henblik på at forebygge ensomhed og social isolation i målgruppen. Formålet er at øge de ældres sundhed og livskvalitet – dels ved at styrke det sociale netværk, men også styrke deres ressourcer til aktiv deltagelse i samfundet.

Huset er efterhånden fyldt med gæster. Forventningen summer rundt om langbordene, og da alle efterhånden har fundet en plads og et glas, træder Dung Le på scenen med et smil.

I krig og kærlighed

- I skal i dag med på en rejse gennem Vietnam, fortæller Dung. I skal opleve to danse med stor betydning i vietnamesisk kultur. Alle vietnamesere kender disse sange. Til slut byder vi på traditionel vietnamesisk mad.

Med koncentrerede miner danser seks ældre fra Vi-Senior på scenen til et bifald. De danser til sangen "Em di xem hoi trang ram" fra Nordvietnam, som spilles til måneskens-festival, der minder lidt om høstfest i Danmark. Det er her, hvor de unge mænd og kvinder i Nordvietnam får muligheden for at møde hinanden. I dansen bejler "de unge mænd" med trommespil til "de unge kvinder", der skifter



mellem at flirte tilbage og forlegent gemme sig bag deres store bambus-hatte. Blandt tilskuerne er der store smil at spore, og de fleste har svært ved at sidde stille på stolen.

Den næste dans er til sangen "Thuong qua Viet Nam" fra Sydvietnam. Den er skrevet under krigen, men den er glad. Som Dung fortæller, er det håbets sang, der minder os om at værdsætte livet og naturen omkring os. Danserne har iklædt sig sprudlende orange dragter og vifter, og de bevæger sig synkront på gulvet. Publikum klapper i takt med musikken.



Trivselsagenter bygger på Vi-Senior og breder konceptet ud så det - udover vietnamesiske ældre - omfatter andre minoritetsgrupper. Dung uddanner Trivselsagenterne, så de lærer at bruge deres forskellige baggrund, sprog og kulturforståelse til at række ud til folk fra deres nationaliteter og bringe dem sammen.



Den smukke stemme

Imellem de to danse træder Narina fra Armenien lidt forsigtigt på scenen. Hun præsenterer lidt lavmælt de to udenlandske sange, hun vil synge, men synger højt og rent, da først musikken spiller.

"Hold da op, en stemme," hvisker en af gæsterne lidt højt til sidemanden, som nikker.

Narina er en af seks helt nyuddannede Trivselsagenter fra Vejle, som har dannet en gruppe på tværs af nationaliteter. De er taget til Skæring for at få inspiration til, hvordan man kan samarbejde med eksempelvis Folkehuse og Plejehjem:

- Jeg har altid elsket at synge, men pga. en svær lungesygdom kunne jeg ikke i mange år. Nu hvor jeg har det bedre, vil jeg gerne synge igen. I årevis har jeg fået hjælp, så jeg er blevet Trivselsagent, for nu er det min tur til at give noget igen,

som kan glæde folk. Når jeg hjælper folk, så hjælper det også mig.

Fællesskabende mad

Efter de mere eksotiske indslag, springer Dung på scenen igen. Nu skal vi på dansk jord igen med en fællessang med "gode gamle John Mogensen". Der bliver sunget igennem, og de færreste behøver at se på teksten, som ligger foran dem.

Efter sceneoptrædenerne er der fællesspisning. Vi-Senior'erne har tidligere på dagen brugt flere timer i Folkehuseets køkken med at lave specialiteter fra bunden: Cha Gio, sprøde indbagte forårsruller, og wontons, der er dumplings med svine- og kyllingekød.

Udenfor regner det stadig let, men snakken går lystigt, mens gæsterne skal videre ud i verden. De forlader Folkehuset i godt humør og måske endda med en lidt større horisont, end da de kom. ■





Bertha Wegmann: "Portræt af kunstneren Marie Tiepcke". 1885. Den Hirschsprungske Samling

Tur til Viborg: Oplev den anmelderroste udstilling med værker af Bertha Wegmann på Skovgaard Museet. Kom med på tur til Domkirken og det historiske Viborg. **Lørdag 8. oktober.** Turlleder: mag.art. Gitte Tandrup

Kultur pressen Aarhus

Tur til Fyn: Tag med på et eksklusivt besøg, når herregården Hesselagergård åbner dørene for KulturXpressen Aarhus. Oplev også Alhed Larsens sprudlende kunst på Johannes Larsen Museet.

Torsdag 8. september. Turledere: Steen Ivan Hansen, cand.mag. i historie og middelalderarkæologi og Gitte Tandrup, mag.art. i kunsthistorie.

KULTUR på TUR: TILMELD DIG – og FÅ NYHEDSBREVET:

www.kulturxpressen-aarhus.dk

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



Hørecenter Århus/Ebeltoft


Uafhængig høreklubnik med egen ørelæge

Svært at høre det der bliver sagt?



Kenneth Kristiansen
Hørespécialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

Hørecenter Århus
Skejbycentret (Gratis )
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Værd at vide inden man skal have høreapparater

At finde en god høreapparatsleverandør kan være en svær opgave. Skal man vælge det offentlige, hvor der ingen egenbetaling er, men hvor ventetiden kan være op til et par år, eller skal man vælge en privat leverandør uden ventetid mod en vis grad af egenbetaling. Det kan være svært at vælge. Det er vigtigt at man vælger et sted, hvor man får uvildig og faglig korrekt rådgivning.

Mange høreapparatsproducenter har sine egne høreklubnikker, hvor de naturligvis kun sælger deres egne produkter. De fleste uafhængige høreklubnikker har ofte høreapparater fra flere af de store producenter. Det er vigtigt at man vælger en leverandør, hvor man kan være sikker på at få service i hele garanti perioden på 4 år - og allerhelst af den samme høre-spécialist som har lavet høreprøve og tilpasning - så skal man ikke starte forfra hver gang - man får et personligt, trygt forhold til sin hørespécialist.

Mange værdsætter også at der tilbydes hjemmebesøg, hvis man skulle få brug for det. Som ved al anden behandling, handler det først og fremmest om, at der er et tillidsforhold mellem kunden og behandler.



SIGNIA. NATURLIG LYD. SKRÆDDERSYET HØRELSE TIL DIG.
Farverige, klare lydoplevelser med de nyeste Signia høreapparater: Silk, Pure Nx, Styletto Connect og Pure AX. Trådløs forbindelse til din telefon og meget mere.



Keld Braüner
Hørespécialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft
Æbletorvet (Gratis )
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

Engelskholdet På Folkehuset Tranbjerg

- Sonja er tovholder
mail: sonja-frederiksen@hotmail.com
- Otte på holdet mellem 60-79 år
- Mødes hver mandag kl. 13.30 - 15.30
- Pris: kaffe og godt humør

Sonja Frederiksen

Frivillig i 14 år

Tekst og foto Camilla Wæver Steskow

Sonja Frederiksen, 79, havde ingen erfaring med at undervise, men da lærerinden på hendes engelskhold stoppede, påtog hun sig rollen som frivillig tovholder, og det har hun nu været i ca. 14 år.

Sonja er engelskholdets alderspræsident, men det kan ikke mærkes. Hun får energi af at være sammen med andre, og hun er en kvinde med smil og spræl. Hun går raskt 16 km, maler akvarel og bruger tid i haven. "Der er jo nok lidt 'go' i mig," siger hun og griner. Hendes mand kalder hende Moder Teresa, fordi hun tager sig så godt af andre.

Engelskholdet er lige så meget et sammenhold som et sproghold, og der er fyldt med humor. Når snakken bliver for lystig på holdet, må Sonja kalde "Order!", og sådan flyver to timer hurtigt af sted med engelske gloser, kaffe og hygge. Til jul sender Sonja altid en julehilsen på sms til sine engelskelever.

Lige for tiden er de otte på holdet. De har et stærkt sammenhold, men der er altid plads til nye, der har lyst til at holde hovedet i gang og være med i fællesskabet.





FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Christiansbjerg
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

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



Hvad er din mest mindeværdige kulturoplevelse?

Fra Rammstein til norske stavkirker, udklædning og fodbold. Vi har spurgt en række aarhusianere, hvilken kulturoplevelse der har gjort stort indtryk på dem.

Tekst og foto Ala Jamal Zareini & Maria Fast Lindegaard



VITAL

Kultur på recept

Beethovens Skæbnesymfoni i Musikhuset

Dosering:

"Jeg var for nylig i Musikhuset og hørte Symfoniorkestret opføre Beethovens Skæbnesymfoni. Alene rummet og lyden, det river en med. I det hele taget det at høre klassisk musik. Det er følelsesmæssigt. Jeg genlæste også for nyligt den norske forfatter Lars Myttings bøger 'Søsterklokkerne' og 'Skæbnens blå tråde'. Jeg har selv rejst meget i området omkring Gudbrandsdalen og set mange stavkirker i Norge."

Underskrift:

Rigmor Agger Eriksen



VITAL

Kultur på recept

NorthSide i 2019

Dosering:

"Jeg var afsted med mine veninder, og det var en fantastisk oplevelse. Særligt Minds of 99 leverede en fantastisk koncert, som skilte sig ud. Den festival husker jeg, og jeg kigger stadig på billeder derfra. Det bringer gode smil tilbage, når jeg tænker på det."

Underskrift:

Julie Hansen



VITAL

Kultur på recept

Aalborg Karneval

Dosering:

"Mine veninder og jeg var med i optøget. Vi var klædt ud som gudinder, og det er bare sjovt at være klædt ud og en del af paraden."

Underskrift:

Kára Dangaard



VITAL

Kultur på recept

Rammstein i Parken i 2019

Dosering:

"Det var både en visuel, lydæssig og fysisk oplevelse på grund af deres sceneshow, hvor de brugte ild. Man kunne virkelig mærke varmen, og så er det jo bare skidegod musik. På vej hjem efter koncerten begyndte det at tordne, som om naturen ville spille med, og det gjorde oplevelsen endnu mere fuldendt."

Underskrift:

Mette Kirkegaard
Jensen

Danmark er blandt de lande i verden, hvor der forbruges **mest antidepressiv medicin.**

Der udskrives **ca. 50 %** mere end gennemsnittet for OECD-landene.

1 ud af 10 voksne danskere får antidepressiv medicin.

Hos +80-årige er det **1 ud af 4**

Kilde: Sundhedsdatastyrelsen. Medicinforbrug - Indblik. Laveste antal brugere af antidepressiv medicin de seneste 10 år. s.l.: Sundhedsdatastyrelsen, 2017.

VITAL

Kultur på recept

AGF på Ceres Park

Dosering:

"Fodbold er kultur lige så meget som alt muligt andet. Det er jo byens hold, og de er i mit hjerte. Hver gang de scorer sejrsmålet i overtid, så er det noget særligt. Men vi kan ikke komme uden om, at den bedste oplevelse historisk set er pokalfinalen i 1992. Jeg følger dem også her, hvor det går dårligt. Det er altid nemt at gå, når det går dårligt, men det gør jeg ikke."

Underskrift:

Lars Jakobsen



■ Mennesker, der beskæftiger sig med kunst og kultur, er mere tilbøjelige til at leve et sundere liv, herunder ift. kost og fysisk aktivitet uanset socioøkonomisk status og social kapital."

Kilde: World Health Organisation. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? s.l.: WHO, 2019.



Førryggende AFDANSNINGSBAL

Velkendte toner smyer sig om danserne med bløde bevægelser. Fødderne har svært ved at stå stille. Musikken breder sig som en varme i kroppen. Der bydes op til dans. Kvindernes skørter suser. Smilene er store og varme. Et ekstra kærligt klem med hånden. Høj som lav. Kørestol eller ej. Mand som kvinde. Alle kan være med. Kom med til et helt unikt afdansningsbal på Plejehjemmet Hedevej.

Tekst Maria Bach Ekermann Foto Michael Drost-Hansen



Erindringsdans

Mange beboere på plejehjem har som børn gået på danseskole og danset på særlige dansesteder i deres ungdom. Der er derfor mange gode minder forbundet med dans. Erindringsdans® er et koncept udviklet af sygeplejerske Susanne Rishøj. Erindringsdans kan danses af alle, og mennesker med moderat til svær demens har særlig glæde af dansen. Et danseforløb består af 8 dansetimer og et afsluttende afdansningsbal. Målet er ikke at lære at danse - fokus er på fællesskab, nærvær, minder og gode oplevelser.



Vært og gæst

Beboerne på Hedevej har været værter for gæster fra Plejehjemmene Jasminvej og Hørgården, der alle har danset sammen en gang om måneden i plejehjemmets festsal det sidste halve år. "Det her med at være vært for eller gæst til en fest vækker glæde og begejstring hos vores beboere", fortæller oplevelsesmedarbejder Louise Bengtson, der er tovholder på danseforløbet på Hedevej.



Alle kan være med

Beboere, der ikke ønsker at deltage i dansen, får alligevel en god oplevelse ved at kigge på de dansende og klappe, holde i hånden, nynne, synge eller lytte til musikken.



Festlig påklædning

En ekstra oplevelse for beboerne er, at medarbejderne skifter fra den mørkeblå uniform til tøj i festlige farver. Også mange beboere bruger tid på at finde festtøjet frem og får ordnet håret og negle. Således er forberedelsen op til dansen en stor del af oplevelsen.



Se den fine film her

Scan QR koden eller
gå på <http://www.vital.dk/erindringsdans/>



Bevægelse

Erindringsdans giver god motion og mulighed for tæt, fysisk kontakt på en naturlig måde. Til dansen deltager også terapeuter, der ofte får øje på beboernes skjulte ressourcer, når først musikken spiller. Disse observationer tager de med sig i de efterfølgende pleje- og træningsopgaver.



Musik

'Free As A Bird' spiller op til dans. Repertoiret er genkendelige, glade melodier fra beboernes barne- og ungdomsår, der netop står tydeligst i de flestes hukommelse.



Fører an på dansegulvet

Melodier fra barn- og ungdommen og motoriske færdigheder, som fx dansetrin, forbliver i hukommelsen i længere tid. "Vi oplever ofte, at beboere kan synge med på sangene og at de gerne tager initiativ, byder op og fører an på dansegulvet, selvom de til hverdag har svært ved at udtrykke sig sprogligt," fortæller oplevelsesmedarbejder Louise Bengtson.

at

drømme
bevæge
mærke
elske
søge
leve
tro
se

SÆSON 22 — 23

Gå på opdagelse i den kommende sæson på aarhusteater.dk

ERASMUS MONTANUS — SOMMER I TYROL — ET JULEEVENTYR — DRACULA — EVITA
MELANCHOLIA — LEONORA CHRISTINA — A CLOCKWORK ORANGE — JANE EYRE
FRANKLY MY DEAR I DON'T GIVE A DAMN — STUEPIGERNE — TRAUM
BANG — GIRLS & BOYS — PANIC! — MUSEUM FOR FREMTIDEN
GÆSTESPIL — FORSAMLINGSHUSET — OG MEGET MERE ...

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

AARHUS TEATER



Politiken



Jyllands-Posten



Kristeligt Dagblad

RUS

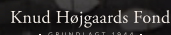
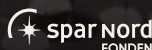
VIKINGER I ØST

JAGTEN PÅ SØLV

I begyndelsen af vikingetiden, piblede de første arabiske sølvmønter ind i Østersøen fra øst. Tag med de skandinaviske vikinger på rejsen ad de ukrainske og russiske floder til Konstantinopel og Kalifatet i jagten på magt, ære og rigdom i Moesgaards særudstilling *RUS – Vikinger i øst*.
Se udstillingen frem til og med 11. september 2022.

MOMU

MOESGAARD MUSEUM





ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING
FOR SENIORER

219 KR.
MÅNEDSMEDLEMSSKAB

ELLER

395 KR.
10 TURS KLIPPEKORT

Personlig træningsplan, løbende opstart og niveaudelt holdtræning
Du deltager de dage, som passer dig

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

DGI Huset

AARHUS

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

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

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

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

Venlig hilsen, Birtha Rasmussen



VITAL

HER OG DER OG ALLE VEGNE

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



Sundhed og Omsorg på Instagram

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

Vital.dk (hjemmeside)

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

Vital for Aarhus (Facebook)

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

Vital film (Youtube)

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



Bent Klug

Medlem af Værkstedet

Tekst og foto Maria Fast Lindegaard

Jeg er oprindeligt Vendelbo. Men da jeg blev alene, spurgte mine børn, om jeg ville flytte herved til dem. Så det gjorde jeg. Det var i 2013, og samme år begyndte jeg her.

Dengang var der en knallertklub, som havde fået lov til at komme her om aftenen, og der var jeg med. Jeg har altid pillet ved gamle biler, motorcykler og knallerter. Med tiden fik jeg også lov til at komme her om dagen, og så har jeg været her hver dag lige siden.

Det betyder alt, at jeg kan komme her. Du kan forestille dig at være alene i min alder. Jeg risikerer let først at stå op ved en 9-10-tiden og ikke få lavet noget. Jeg kan jo ikke køre rundt i mine veteranbiler hele dagen, for hvad skal jeg køre efter?

Værkstedet holder mig i gang, og her er jeg sammen med andre. Det betyder utroligt meget for mig. Vi er en håndfuld mænd, som kommer hver dag, og vi har et utroligt dejligt sammenhold og mødes om vores fælles interesse for værktøjet, maskinerne og metallet.

Jeg har altid noget, der kan repareres derhjemme på mine biler, knallerter eller motorcykel, men så tager jeg nogle stumper med herind og sætter dem i stand her. Eller måske er der en af de andre, der ikke kan bruge en drejebænk, så hjælper jeg og drejer for dem. Vi er her jo for hinanden.

Så længe jeg kan gå, så kommer jeg. Jeg kan slet ikke leve uden.

Værkstedet i Østergade 40 er et kreativt frivillighus for pensionister, førtidspensionister, efterlønnere og fleksjobbere, hvor du kan arbejde med alt lige fra jern og metal til keramik, glas, træ og meget andet.

→ <https://vaerkstedet.aarhus.dk/>

Fællesskaber & VR-kunst



Henrik Moesgaard

Lene Sol



Tekst og foto Anja Ziegler

Med headset på hovedet og en controller i hver hånd, kan Lene P. J. Poulsen på en halv time skabe en farverig verden, som hun kan modellere, mindske og forstørre efter eget ønske. Hun kan også træde ind i sit eget kunstværk, gå rundt i det og opleve det på en helt anden måde.

Lene P. J. Poulsen er 39 år, førtidspensionist og meget optaget af Virtuel Reality-kunst, som hun laver på Kultur- og kontaktsted Kragelund. Lene har flere psykiatriske diagnoser, som bl.a. gør, at hun hurtigt bliver overstimuleret og derfor bedst kan forholde sig til små grupper på højst fem personer. I VR-kunst skaber hun former og farver.

En pause fra sig selv

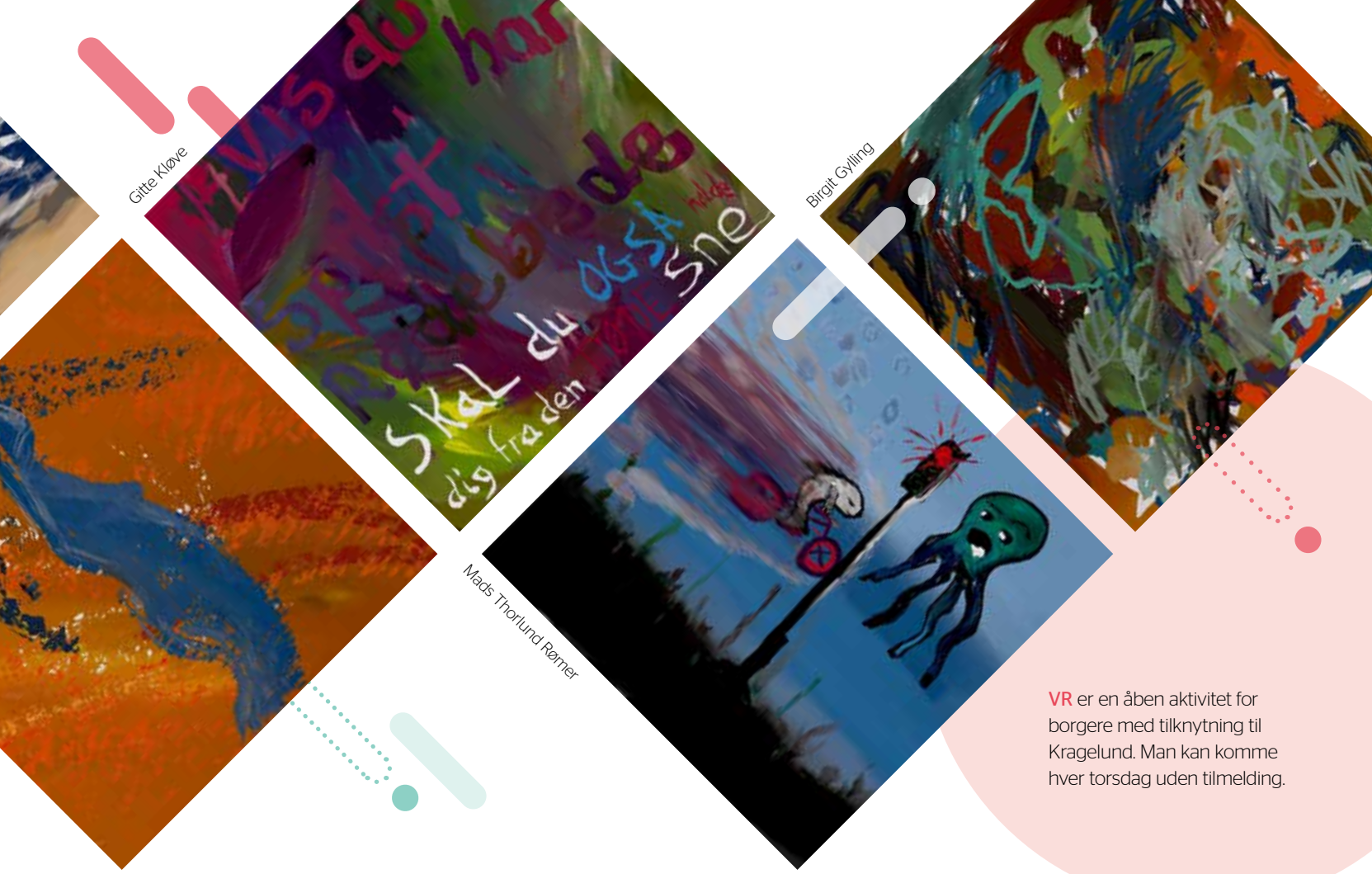
VR-kunst tilbyder en helt anden verden, som med sin intensitet, farverigdom og nærmest ubegrænsede muligheder gør, at man helt glemmer sig selv og de problematikker, man har i dagligdagen.

”At være kreativ på denne måde giver en kæmpe pause fra mig selv,” fortæller Lene P. J. Poulsen. ”Der er noget terapeutisk i det at sidde med alle de farver og alle de muligheder. Du har alle materialer ved hånden, og de kan alle mulige ting. Det er kun fantasien, der sætter grænser.”

Kragelund Dybrovej 21, 8270 Højbjerg

Kultur- og kontaktsted Kragelund er et åbent tilbud, hvor voksne med psykiske udfordringer i Aarhus Kommune kan komme og være sociale og kreative med andre i trygge rammer og i eget tempo.

→ Læs mere på:
www.aarhus.dk/kk-kragelund



VR er en åben aktivitet for borgere med tilknytning til Kragelund. Man kan komme hver torsdag uden tilmelding.

I VR-kunst kan man lave en kæmpe verden på kort tid, man kan lave tøj, landskaber, man kan få penslerne til at reagere på musik og male med lys, man kan bruge alverdens værktøjer på et virtuelt lærred, man kan lave om på lys og skygge.

Et fælles tredje

På Kragelund går de meget op i at skabe fællesskaber på tværs af mennesker og diagnoser eller sårbarheder. Mads Thorlund Rømer, som arbejder på Kragelund, fortæller:

”Vores aktiviteter handler om at skabe noget tredje, der er så fedt, at man kan fokusere på det – sammen med andre. Det handler om at komme ud og lave noget andet end at sidde alene derhjemme.”

Mads har, med stor succes, igangsat VR-kunst på Kragelund:

”Der var mange flere interesserede, end jeg lige troede. Vi har haft gode fællesskaber omkring fx virtuel bowling, bordtennis og

rytmespil – det største problem er at begrænse os.”

Nogle synes, det er fedt at tage på Google Earth og flyve rundt i verden, og Lene P. J. Poulsen har bestegt Mount Everest:

”Det var noget af en udfordring. Jeg har højdeskræk og måtte derfor dele turen op i to dele.”

Globale fællesskaber

Virtuel Reality udvider mulighederne for sociale fællesskaber og samarbejdsopgaver. Lige nu udstilles de færdige VR-kunstværker kun på Kragelund, men planen er, at de skal printes på en 3d-printer og udstilles på biblioteker og andre steder.

”Man kunne også forestille sig, at man sendte sin VR-verden til folk i andre lande, og så kunne man gå rundt i sin verden sammen med folk fra fx Brasilien. På den måde giver VR-kunst mulighed for at skabe nye, globale fællesskaber,” fortæller Mads Thorlund Rømer.

Next stop: eSport

Mads Thorlund Rømer er optaget af at prøve nye værktøjer på Kragelund af, og ifølge ham kan digitaliseringen være med til at udvide målgruppen og fange dem, der sidder derhjemme og gamer. Derfor er han ved at starte eSport op i et samarbejde med botilbuddene i Aarhus Kommune og med psykiatrisk afdeling på Aarhus Universitetshospital for at få flere til at komme og spille computer sammen:

”Erfaringerne viser, at det er et kæmpe løft for det sociale, bare det at komme ud og spille det samme spil sammen med andre i stedet for at sidde derhjemme for sig selv. eSport og VR er også enormt kompetencegivende i forhold til samarbejde og sociale færdigheder. Og det, du lærer her i forbindelse med gaming eller VR, kan du tage med dig og bruge ude i samfundet.” ■

Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

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

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 10.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

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

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:

www.aarhus.dk/msokontakt



Frit valg

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

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.: 53 37 68 80 / www.kaerfuld.dk

Madservice

Det Danske Madhus

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

Indkøb

Letkøb

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

Købmand Smedegaard

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

Tøjvask

De forenede Dampvaskerier

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

Elis

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



Hjælp og støtte

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

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

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

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

www.aarhus.dk/bedreliv





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

Michael, butiksansat og jobkunde i Jobbanken

Du kan arbejde som førtidspensionist

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

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

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

— OM JOBBANKEN

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

Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064



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

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

Her producerer Kurt Leth løbende sine historier og videoer:

→ **Hjemmesiden:**
www.vital.dk

→ **Facebooksiden:**
Vital for Aarhus

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



På Vital.dk

kan du læse endnu mere om Ivar bl.a. hvorfor lige Skagen er så speciel.

www.vital.dk/kurt-kommer-forbi-ivars-herrevareelse



Kurt kommer forbi...

Ivars Herreværelse

Midt i Aarhus centrum, igennem porten til gården bag Teater Bodegaen på Skolegade findes et helt særligt "herreværelse". Et intimt og unikt spillested - mest for det modne publikum, hvor alle går glade hjem fra.

Tekst og foto Kurt Leth



Da der blev lidt langt mellem spillejobbene tænkte Ivar Sørensen: "I stedet for at vente på, at folk ringer om jobs, må jeg skabe dem selv."

For Ivar Sørensen er en musikalsk ildsjæl, som elsker at gøre folk glade.

Spiller på livet løs

Den 80-årige pianist Ivar Sørensen er kendt af et væld af aarhusianere - især blandt den ældre generation. Dengang unge gik i byen for at få sig en svingom, havde Ivar travlt ved pianoet. På de hedengangne aarhusianske danseetablissemeter som Jacobs barBQ, Maritza, Hotel Royal, Wienerhallen, Restaurant Rico og Borgporten. Plus et væld af andre natklubber i Danmark.

Og egentlig er der ikke så meget forskel til i dag. Så snart Ivar kan komme afsted med det, spiller han på livet løs. Trods sin fremskredne alder kan han ikke slippe musikken.

Han holder sig i gang i det, han kalder for Ivars Herreværelse. Et intimt og hyggeligt spillested, som ligger i gården bag Teater Bodegaen i Aarhus. Her har han de sidste otte år samlet mennesker i den modne alder til små koncerter.

Flygel på afbetaling

Ivar Sørensen er langt fra, som folk er flest. Han er en farverig person. Det understreges af følgende historie:

"På vej over efter 20 Cecil i den tidligere tobaksforretning på Store Torv, så jeg en dag et stort flygel i udstillingsvinduet hos Brødrene Jørgensens Pianoforretning.



Solisterne i herreværelset optræder ligesom Ivar selv gratis. De gør det mest af alt for at holde sig i sangmæssig form.



Det var brugt og stod til ca. 100.000 kr. Jeg tænkte: 'Sådan et må jeg eje.' Selvom jeg faktisk ikke havde råd. Men heldigvis havde jeg masser af spillejobs, så jeg købte det på afbetaling."

Ivar havde imidlertid et enkelt problem med købet af det store flygel. Han havde ikke et lokale at sætte det i. En hasarderet handling?

"Ja, mon ikke. For vi havde ikke plads til det derhjemme. I starten fik jeg lov til for 150 kr. om måneden at have det stående i pianoforretningen. Men pludselig en dag kom lokalet i gården bag Teater Bodegaen til salg, og jeg købte det ubeset."

Herreværelset

At besøge Ivars Herreværelse er yderst interessant. For Ivar har sat sit helt eget præg på stedet.

"Vigtigst for mig er, at jeg kan lave noget for andre - at skabe glæde for dem, der kommer her. Da der for nogle år siden blev lidt for langt mellem spillejobbene fik mit private herreværelse en ny og større betydning for mig. I stedet for at vente på, at folk ringede med jobs, valgte jeg at skabe dem selv. På den måde fik jeg nyt liv i lokalet, som jeg har ejet i mere end 38 år."

Tidligere brugte Aarhus Teater det som øvelokale til dramatik. Berømte skuespillere har øvet sig her og for de yngre skuespillere er det her, det hele begyndte.

"Vigtigst for mig er, at jeg kan lave noget for andre - at skabe glæde for dem, der kommer her"

"At mødes med sangere og andre musikere hernede holder mig skarp. Inden jeg spiller med solisterne, skal jeg øve mig enten her eller derhjemme i Studstrup. Det er i den grad med til at holde hovedet kvikt."

Et sundere liv

"Man skal holde sig i gang. Jeg var faktisk ved at komme ind i en dårlig spiral. Jeg var blevet lidt trist,

fordi jeg var kommet ud af fysisk form. Som musiker er der mange fristelser. Tit og ofte kommer øl og vin til én i en lind strøm. Det sætter sine spor. Så for ikke så længe siden sagde jeg til mig selv, at det skulle være løgn. Skeen skulle over i den anden hånd."

"Jeg havde fået sukkersyge, men den er på vej til at blive jaget ud af kroppen. Jeg var ved at miste følelsen i fødderne. Nu mærker jeg dem så småt igen. Heldigvis. Og kolesteroltallet er blevet mindre - alt sammen på grund af, at jeg dyrker mere motion, plus at jeg får en sundere kost."

Barsk opvækst

Ivar Sørensen er musikeren, der aldrig har lært sig noder.

"Jeg kommer ud af en fattig familie. Vi var ni søskende. Der var ikke råd til, at jeg kunne gå til musikundervisning. Men jeg ville spille musik, så jeg havde kun én udvej: At lære mig selv at spille efter gehør. Og det har jeg gjort i alle årene."

Ivar tænker ikke tilbage på sin ungdom med stor muntherhed.

"Nej, jeg kom tidligt ind i et dårligt miljø. Selv om det gik ganske godt med musikken, og jeg havde mit eget band, var jeg ikke lykkelig.

Langt fra. Fra jeg var 16 til jeg var 21 år, levede jeg i et dårligt forhold. Med en kvinde, der var syv år ældre end mig selv, og som havde to små børn. Det var en alt for stor mundfuld for mig. Jeg var ulykkelig. Så en dag brød jeg ud af forholdet. Tog mit gode tøj - et par skjorter - og flygtede.”

"På vej over efter 20 Cecil i den tidligere tobaksforretning på Store Torv, så jeg en dag et stort flygel i udstillingsvinduet"

“Dengang spillede jeg i et band på Centralhotellet i Randers. Klokken kunne blive både to og tre om natten, inden jeg var færdig med jobbet. Og jeg havde ikke noget sted at bo. Hvad gjorde jeg? Enten sov jeg i opgange eller i det lokale, jeg havde spillet i. Bag ved flyglet. Det var rædsomt.”

“Det var en barsk tid, men jeg følte, at jeg stille og roligt kæmpede mig frem til et bedre liv. Jeg fik et værelse, som en servitrice lånte mig. Og stille og roligt begyndte solen at skinne på mig igen. Rigtig godt blev det, da jeg mødte Lene - min kone. Hun var og er godt nok 23 år yngre end mig, men uanset hvad, så opstod der sød musik. Og vi har nu været gift i 32 år.”

Kærlighedens klippe

Der har altid været fart på i Ivars liv. Både musikalsk og herhjemme. Hustruen Lene Sørensen siger:

“Ivar har gjort det godt - det på trods af den kraftige modvind, han havde i de unge år.

Jeg kan godt lide, at han bliver ved med at arbejde med musikken. Han kan slet ikke slippe den, men jeg er nu også glad for, at han har trappet lidt ned i de senere år. Og jeg er først og fremmest glad for, at Ivar har fået øje for, at hans liv kan leves sundere end tidligere.”

“Som han sagde forleden: Tænk sig: ‘Nu kan jeg snøre mine sko uden at blive forpustet.’”

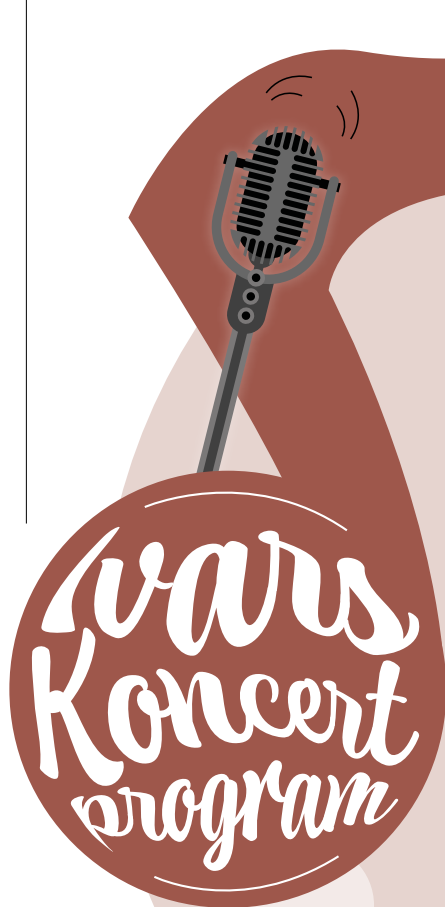
“We’ll Meet Again”

Vi slutter af i Ivars Herreværelse. Solisterne optræder på skift med kendte klassikere fra revytidens forfattere Kai Normann Andersen og Benny Andersen, Osvald Helmuth-klassikere, og der er også lidt fra nutiden med blandt andet Abba. Og pludselig er der gået to timer. Tiden er kommet til den rørende og fantastiske afslutning. Fællessangen “We’ll Meet Again”. Vi ses igen.

Og det gør mange af gæsterne. ■



“Ved hjælp af min søde kone Lene er jeg kommet i langt bedre form,” fortæller Ivar.



KONCERTPROGRAM

Fra september 2022 afholdes koncerterne efter bestilling fra hold, selskaber, klubber eller foreninger på 20-25 personer, men som udgangspunkt stadig om eftermiddagen fra kl. 14-16 og med servering af kaffe og kage i pausen.

→ **Kontakt Grethe for pladsbestilling:**

Tlf: 26 81 92 14

E-mail: grethe.grav@gmail.com

ER DU SOLIST MED TALENT FOR AT UNDERHOLDE?

Uanset om du kan synge revyviser, operette eller jazz, spille et instrument, trylle, holde foredrag eller bare fortælle nogle gode røverhistorier, er du velkommen til at kontakte Ivar.

→ **Kontakt Ivar for en prøve:**

Tlf: 40 51 92 02

E-mail: pianomandk@gmail.com

EN NY MUSICAL AF
SUSANNE BIER & THOMAS HELMIG



DRENGERØVS-TROUBADOUREN BIDRAGER
TIL FESTEN: MUSICAL MED MASSER AF
HELMIG-HITS – STIFTEN



VI ELSKER „DEN SKALDEDE FRISØR THE
MUSICAL“ OG DE MEDVIRKENDE
– JYLLANDS-POSTEN



DEN SKALDEDE FRISØR THE MUSICAL ER
ET HIT – BT



Den Skaldede Friseur

THE
MUSICAL

XENIA LACH-NIELSEN, SILAS HOLST, MARIA LUCIA, BODIL JØRGENSEN, NIELS OLESEN M.FL.

MUSIKHUSET · AARHUS · 28. OKT. – 13. NOV. 2022 · WWW.DENSKALDEDEFRISØR.DK

Få støtte til et godt liv med diabetes

For mange danskere betyder type 2-diabetes en stor omvæltning i hverdagen og et øget behov for at leve livet på nye måder. I Aarhus Kommune tilbyder vi et gratis diabetesforløb til dig, der har type 2-diabetes og ønsker ekstra støtte og hjælp til at leve et godt liv med diabetes.

Tekst Maria Fast Lindegaard

Type 2-diabetes er en kronisk sygdom karakteriseret ved forhøjet blodsukker. I Danmark lever omkring 5 % med type 2-diabetes, men langt hovedparten, der rammes, er midaldrende eller ældre.

”

Lægen fortalte mig, at jeg skulle spise sund mad og tage min medicin. Men da jeg kom her i Folkesundhed Aarhus, fandt jeg ud af, hvorfor træning er vigtigt, og hvilken kost jeg skal spise”

Tidligere deltager i pilotprojekt

Har du type 2-diabetes, så er der med en sund livsstil og en velreguleret diabetes intet til hinder for, at du kan leve det liv, du gerne vil. Men hvordan gør du?

Sammen om Diabetes i Aarhus

Hos Folkesundhed Aarhus, Vest i Aarhus Kommune kan du få ekstra støtte og hjælp til at leve et godt liv med diabetes på kurset Sammen om Diabetes i Aarhus. Undervejs i forløbet arbejder du med de udfordringer, du oplever i hverdagen. Det kan være fra bedre at forstå din sygdom og medicin, til at lave sundere måltider og få nye vaner med motion og bevægelse. Du bliver blandt andet vejledt i diabetesvenlig mad, og hvad det betyder for dig. Du deltager i fællesskabende aktiviteter og motion sammen med andre med type 2-diabetes, og du får også redskaber til at arbejde med at forandre og fastholde dine nye, sunde vaner.

Du kan deltage, hvis du...

- Bor i Aarhus Kommune
- Er mellem 18-65 år
- Har et langtidsblodsukker på mindst 53 mmol/mol
- Er motiveret for at arbejde med dine vaner, sundhed og trivsel

På kurset mødes du med sundhedsprofessionelle medarbejdere 1-2 gange om ugen over 1 år. Derefter tilbydes du opfølgende samtaler om, hvordan det går, med ca. 1 års mellemrum og op til 2 år efter dit forløb.

Kom nemt i gang

Du kan blive henvist til Sammen om Diabetes i Aarhus af din praktiserende læge eller Steno Diabetes Center Aarhus. Du kan også henvende dig direkte til Folkesundhed Aarhus for en afklarende samtale, om forløbet er noget for dig på folkesundhed@mso.aarhus.dk.



”

Før glemte jeg at tage min medicin. Nu har diabetessygeplejersken vist mig, hvad der er vigtigt for mig. Hun åbnede faktisk mine øjne for, hvor alvorligt det er at have diabetes, og hvad konsekvensen er”

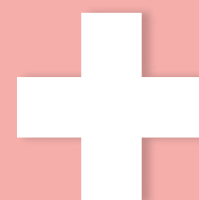
Tidligere deltager i pilotprojekt

Sammen om Diabetes i Aarhus er et **GRATIS** forløb til dig, der har brug for ekstra støtte til at leve med type 2-diabetes.



Vil du vide mere?

Scan QR koden eller gå på aarhus.dk/diabetes



Få hjælp til din sundhed

Drømmer du om at kvitte cigaretterne, savner du et fællesskab med andre om mad og bevægelse, kæmper du med kroniske smerter eller noget helt fjerde? At være sund og rask handler ikke alene om at være fri for sygdom, men det handler også om, hvordan du har det i det daglige.

- I Aarhus Kommune finder du en lang række gratis sundhedstilbud til alle borgere og pårørende i Aarhus.
- Du kan henvises til alle sundhedstilbud gennem din egen læge eller direkte hos Folkesundhed Aarhus i Aarhus Kommune.

Bibliotekerne anbefaler:

Litterær lykkepille

Aarhus Bibliotekerne anbefaler et skud litterær lykkepille. Det kan indtages med både øjne og ører. Og hvis man taler med nogle om dem efterfølgende, så virker de faktisk endnu bedre.

Har du prøvet at lytte til en bog i stedet for at læse? Har du prøvet at læse en bog indenfor en genre, du normalt aldrig ville vælge? Har du udfordret dig selv i forhold til valg af podcast? Vi anbefaler, at du prøver det. Måske bliver du positivt overrasket – nogle gange faktisk så overrasket, at det kan føles som om, man har indtaget en litterær lykkepille.

Rigtig god fornøjelse!

Louise Lærke Porsborg Gatten

Aarhus Bibliotekerne



Podcast

Açorerne - Ni øer i Atlanten af Jens Ploug Hansen

Lyt til en lydbook om de ni øer i Atlanten. Jens Ploug Hansen, der ellers er kendt for sine mange bøger om lystfiskeri, fortæller her om sine rejser til Açorerne sammen med sin kone Minne. Gennem tolv år rejste Jens og Minne Ploug Hansen til Açorerne og satte således gang i turismen på øgruppen i Atlanterhavet.

Jens og Minne rejser rundt på de ni solrige øer og i deres lokalmiljøer og giver samtidig et indblik i øernes historie.

→ **Find den på:**
www.ereolen.dk



Flere anbefalinger?

Scan QR koden eller
gå på [http://www.vital.dk/
bibliotekerne-anbefaler-
august-2022/](http://www.vital.dk/bibliotekerne-anbefaler-august-2022/)





Podcast



Vild historie

af Simon Ankjærgaard og Tommy Heisz

Verden er fuld af vilde historier. I podcasten 'Vild historie' dykker de to historikere Simon Ankjærgaard og Tommy Heisz ned i glemte kapitler af danmarkshistorien. I hver episode fortæller de to værter i selskab med en gæst den ene vilde historie efter den anden. Hør om dengang, de københavnske springvand flød med rhinskvin, om branden i Stengade, eller da en vulkan mørklagde Europa i flere år. Der er kun to krav til historierne: De skal have fundet sted i virkeligheden - og ja, så skal de være vilde.

Podcasten er for dig, som elsker at høre om historiske løjerligheder, der efterlader dig med et vantro smil på læben.

→ **Hør serien på:**
www.ereolen.dk

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



Roman



Dyreliv

af Audur Ava Ólafsdóttir

Denne roman er en lille islandsk perle med stort, dybt og aktuelt indhold.

Dyja er jordemoder og bor alene i en lejlighed hun har arvet fra sin grandtante, der også var jordemoder. I Island kaldes en jordemoder også en lysmoder, men ironisk nok bor Dyja i en lejlighed næsten uden lys.

Mens Dyjas stille hverdag bevæger sig afsted, læser hun den afdøde tantes ikke-publicerede artikler og bogmanuskripter, der gribende forholder sig til menneskets skrøbelighed og engagerer sig mod menneskets skadende trang til at styre naturen. Der raser en storm og klimakrisen benævnes med sikker stemme.



Roman



Nøjsomheden

af Stine Askov

Askovs sympatiske og velskrevne roman går helt tæt på det autentiske og mangfoldige miljø i Nøjsomheden. Skævheden i samfundet er udtalt, og snobberiet får en velplaceret lammer. Og så er der både kærlighed og kultursammenstød.

Hverdagshelten Mona er vokset op i Nøjsomheden. Hun har lært at klare sig i et barsk miljø, og så er hun litteratursker. Hun arbejder i Lindas Boghandel, hvor hun anbefaler gode bøger til læserne.

Askov skriver sig ind i kernen af det, der sker i de bittesmå nuancer mellem mennesker, og samtidig viser hun en enorm tolerance for forskellige mennesker i samfundet.

HUSK...

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

@Reolen

**BLIV FRIVILLIG FAMILIEVEN I HOME-START AARHUS
- OG GØR EN FORSKEL DER ALDRIG BLIVER GLEMT!**



Har du to timer om ugen til at hjælpe en lokal småbørnsfamilie i Aarhus? Kan du hjælpe med at få hverdagen til at hænge sammen og give forældrene et åndehul, som gør at forældre-batterierne bliver ladet op?

Kan du gå med barnevognen mens mor får sig et langt bad? Kan du lege på legepladsen mens forældrene gør praktiske ting og kan du lægge tøj sammen eller kan du give forældre-til-forældre sparring?

Så er det dig vi søger!
Home-Start Aarhus tilbyder småbørnsfamilier med mindst et barn under skolealderen regelmæssig og venskabelig støtte, omsorg og praktisk hjælp i hjemmet af en frivillig familieven 2 timer om ugen i 6-9 måneder.

Aarhus@home-start.dk
Koordinatorer tlf. Anne-Kristine 42 90 78 99/ Sidsel 42 6017 22
Læs mere på www.home-start.dk

Vil du have en *annonce* i Vital?



Kontakt

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

HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE



SUNDHED OG
OMSORGLINJEN

TLF. 8713 1600

Sammen med dig

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

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

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

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

TEKNOLOGI I DIN HVERDAG



LYDBØGER - FÅ HJÆLP

Vil du i gang med at lytte til lydbøger?



Få hjælp til at finde ud af, hvad lydbøger er, hvordan de fungerer, og hvordan du lettest kommer i gang med at lytte. Du kan få vejledning over telefonen eller få besøg i dit hjem. Har du ikke selv en tablet? Så tilbyder DokkX udlån i begrænset omfang.

→ **Kontakt Anna Voss:**
Tlf: 60 21 94 16 / 51 57 68 62
Mail: akv@teknologiipraksis.dk

Tilbuddet er gratis
og gælder alle
borgere i Aarhus
Kommune.

DOKKX PÅ TUR

...en rullende scootervogn af velfærds-
teknologi og hjælpemidler.

Kunne du bruge en hjælpende (teknisk) hånd til at åbne svære dåser, flasker eller krukker? Eller nogle mere brugervenlige snørebånd, når der er langt ned til skoen eller fingrene er mindre fleksible? Det kan også være en bogstøtte, tandbørste, lys... eller noget helt fjerde, som hjælper dig i hverdagen. Alle hjælpemidlerne er skabt med fokus på teknologi og brugbarhed i din dagligdag.

→ **Se stoppesteder på:**
<https://dokkx.aarhus.dk>

→ **Kontakt Louise Munk Ibsen:**
Tlf: 41 85 41 09
Mail: loulau@aarhus.dk

Find scootervognen
Test hjælpemidler og
få råd og vejledning
på stedet.

DOKKX

DokkX er en permanent udstilling
af teknologi og ligger på Dokk1.



Her kan du få råd og vejledning af personalet, så du kan anskaffe de rette teknologier og hjælpemidler, der understøtter dig i et selvstændigt og aktivt liv. Du kan fx se og prøve teknologier til hjemmetræning, apparater og målere til overvågning af dit helbred, apps og digitale platforme til en sund livsstil og småhjælpemidler til hverdagens gøremål.

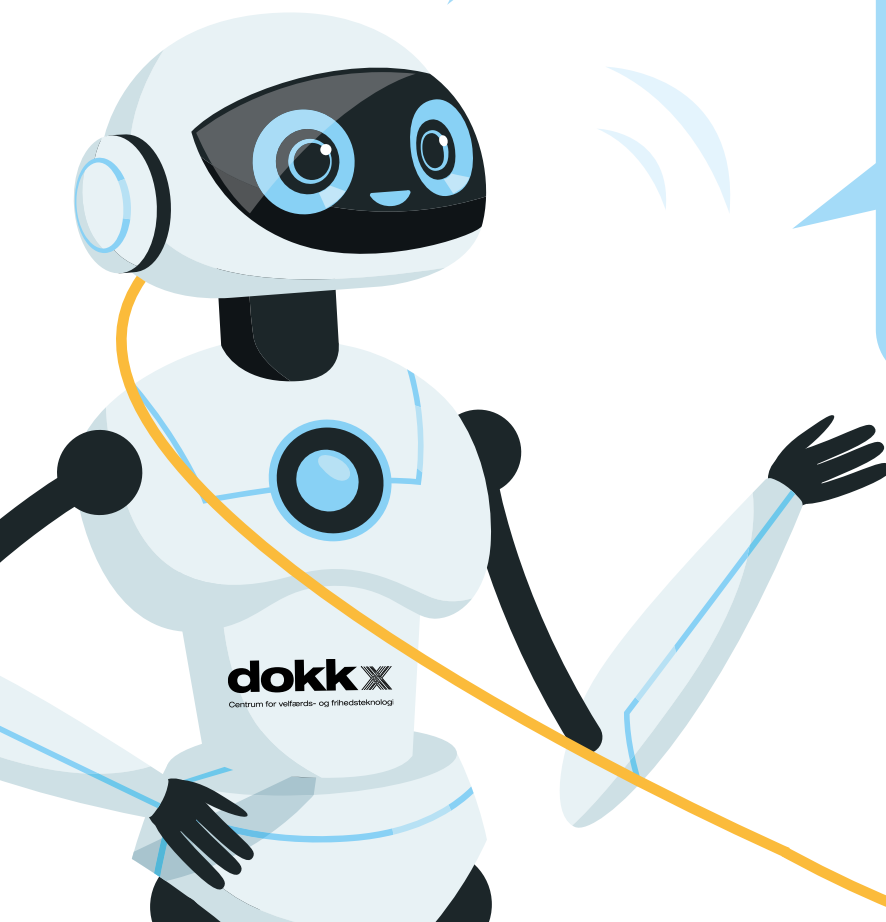
→ **Åbningstider**
Mandag: Lukket
Tirsdag, onsdag og fredag: kl. 10-15
Torsdag: kl. 13-18

APPSCAFÉ

Har du brug for hjælp til
din smartphone eller tablet?



Så kom i AppsCafé om onsdagen fra kl. 10-12.
Du finder os i DokkX-mødelokalet på Dokk1, niveau 2.2.



Personlig hjemmehjælp

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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

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

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



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