

VITAL

Maj 2021



**Kjeld Holm,
tidligere biskop:**

**“JEG HAR STADIG
DRØMME FOR
FREMTIDEN”**

**Tema
Hyldest
til livet**

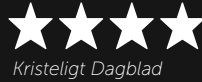
**Når livet
udfordrer**
side 17

**Kom og vær med
til at hylde livet**
side 30

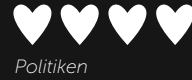
**Anne bekæmper
tabuerne**
side 46



Jyllands-Posten



Kristeligt Dagblad



Politiken

NEANDERTALER

I MAMMUTJÆGERNES LAND | 17. 11. 20 - 24. 10. 21

SUBLIME JÆGERE

På mammutsteppen specialiserer neandertalerne sig i jagt på istidens store dyr. De bruger landskabets naturlige skjulesteder og samarbejder om at nedlægge mammutter, uldhårede næsehorn, vilde heste og bisoner.

I særudstillingen får du nyeste viden om vores uddøde slægtninge, neandertalerne, deres utrolige tilpasningsevne og enestående rejse gennem istider og barske landskaber.

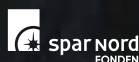
Husk at købe entrébillet online før dit besøg på Moesgaard Museum.



MOMU

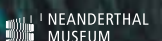
MOESGAARD MUSEUM

Støttet af:



Knud Højgaards Fond
- GRUNDLAGT 1944 -

I samarbejde med:



25% til dig over 60?



Yes!

Gælder alle stel,
glas og tillægsydelse

Louis Nielsen

Aarhus C Ryesgade 18 · Tlf. 9632 5078
Aarhus V City Vest · Tlf. 9632 5079
Tilst Bilka Tilst · Tlf. 9632 5054
Risskov Veri Centeret · Tlf. 9632 5248

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

MENINGSFULDE ØJEBLIKKE

Foto: Claus Spodin



Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Jannie Lindberg Sundgaard
Redaktør

Jeg kommer til at savne, at farfar ringer midt i aftensmaden,” sagde min 8-årige datter den anden dag, og så tilføjede hun: “Men så vil jeg huske på, når farfar sad i sin stol i stuen og løste sudoku. Det er rart at tænke på.” Hun har for kort tid siden pludselig mistet sin farfar.

Jeg kendte min svigerfar som en lidt stille, hvidhåret herre. Jeg deler ikke minder om en fodboldspillende far, som min mand og hans søskende gør, eller kender ham som en diskussionslysten teologistuderende som kammeraterne fra dengang. Mine minder handler især om en farfar, der lyste op, når hans børnebørn kom stormende. Som på skift tog ungerne med op at køre på rollatoren, når vi gik tur i skoven. Min svigerfar var god til at nyde de små ting i det store. Hvad end det var sudoku i lænestolen, kram fra børnebørnene, et lækkert stykke chokolade eller fordybelse i historiske bøger.

Når vi mister, sætter det ofte gang i tankerne, og tingene sættes i perspektiv. For livet ændrer sig, mens vi er i fuld gang med at leve det - så vi må omfavne det, vi har - her og nu.

I denne udgave af Vital kommer Kurt Leth forbi den tidlige biskop, Kjeld Holm, der trods skrantende helbred og med demens tæt inde på livet stædigt vælger at fokusere på de glæder, han synes, livet byder ham på. Det er på side 10.

Vital har også været på besøg hos en række læsere og spurgt, hvad der giver dem glæde i hverdagen. Og det spænder bredt fra både kunst og svømning til havearbejde og Kongehuset. Find de små fine hverdagsfortællinger rundt om i magasinet. Som en lille ekstra ting har vi samlet seks citater fra seks forskellige mennesker (TAK til jer, der kom med gode citater på Vitals Facebookside, da vi efterspurgte det for nogle måneder siden) Vi har sat citaterne sammen til en lille plakat, som findes på side 29. Klip den fx ud og hæng den op til inspiration i hverdagen.

“Når livet giver dig citroner, så lav lemonade,” siger et gammelt ordsprog. Og lemonade er jo slet ikke så tosset endda - når bare man husker at tilsætte sukker.

VITAL

Redaktion

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

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

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

Om magasinet

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

Bestil/afbestil magasinet

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

Vital

Oplag: 58.000

Forsidebillede:
Niels Åge Skovbo

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



ANDET GODT

- 04** Leder
- 05** Indhold
- 06** Det sker i Aarhus
- 32** Per fik et nyt netværk gennem
- 34** Genlyd
- 34** Fra arbejdsliv til seniorliv
- 38** Dit digitale liv
- 40** DokkX: Små hjælpemidler - stor hjælp i hverdagen
- 41** Vital - her og der og alle vegne
- 44** Sæsonens ret
- 46** Anne bekæmper tabuerne
- 49** Klumme
- 50** Ældrerådvalg
- 52** Bibliotekerne anbefaler
- 54** Nyt fra Aarhus kommune
- 55** Mød en medarbejder
- 58** Lokalcentre og borgerservice

Dit digitale liv

Læs mere
s. 38



Kjeld Holm:

”Jeg græder ikke, fordi skæbnen har været hård ved mig og min kone. Jeg glæder mig over den tid, der har været.”

s.10

TEMA

Hyldest til livet

- 08** Tema Hyldest til Livet
- 09** Doris Baltzersen
- 10** **Kurt kommer forbi**
Kjeld Holm
- 15** Jette Nørskov
- 17** **Marianne Kjær:**
Når livet udfordrer
- 32** Fritze Heide-Jørgensen
- 20** Sådan arbejder du med hverdagsglæde
- 28** **Citatplakat:** Hverdagslykke er...
- 30** Hyldest til Livet

Livet med demens

- 21** **Tove Sejr:**
Jeg lader som om, jeg er rask
- 23** Myter og fordomme om demens
- 24** **Willy Wiltoft:**
Jeg skylder mine døtre at de kender min historie
- 26** Demenssymbolet
- 27** Demenshjørnet er for alle

Vi guider dig til gode oplevelser

Knogleskørhed kan forebygges i naturen

Op mod 650.000 danskere er ramt af knogleskørhed – de fleste uden at vide det. Vidste du, at du kan forebygge knogleskørhed gennem sund og varieret kost samt en aktiv livsstil? Så med en tur i naturen kan du kombinere aktivitet og sund kost.

Osteoporoseforeningen har i foråret udgivet kokebogen: "Sunde knogler – Naturlig mad" af Kirsten Bønløkke, klinisk diætist hos Osteoporoseforeningen. Find inspiration i bogen til din næste natur-middags-tur.

Ud i naturen i og omkring Aarhus - hvor fanger du de fedeste fisk? Hvor er de bedste skovtursområder? Eller de hemmelige skovstier i din lokale skov?

→ **Tag et kig i guiden her www.aarhus.dk/borger/kultur-natur-og-idraet/ud-i-naturen/**

→ **Osteoporoseforeningen: www.osteoporose-f.dk**



Kokebogen: "Sunde knogler Naturlig mad"

Mange foreninger

har rykket deres træning ud. Se, hvor du kan træne med hos Foreningsportalen Aarhus: foreningsportalen.aarhuskommune.dk/



Aktive mænd i vest

Globus1 har mange tilbud om aktiviteter for mænd.



Mænd dyrker haver

Klargøring af bede ved Natursamarbejdet, Louisevej 100. Mændene har mulighed for at råde over deres egne bede hele sæsonen og kan invitere familien på udflugt til haven. Man kan komme, når man har lyst. Hver onsdag formiddag er Tine fra Folkesundhed Aarhus, Vest i haven og kan være behjælpelig med frø og småplanter efter aftale. Én gang om måneden laver vi frokost sammen i haven over ild af nogle af havens afgrøder.

Mænd tager på tur

Gåtur og cykelture til de omkringliggende naturområder ved Gellerup/Toveshøj og Brabrand. Turene kan også kombineres med træningsøvelser, f.eks. ved udendørs motionsredskaber. Der er fokus på bevægelse, at få pulsen op og samtidig få nogle gode samtaler.

Undervejs gør vi holdt, tænder et lille bål og drikker kaffe.

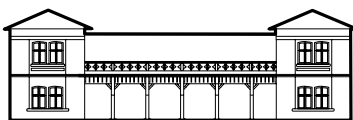
Varighed: 2 timer

Mænd tager på fisketure

Et samarbejde med Aros Lystfiskerforening. Kræver medlemskab af foreningen, som Folkesundhed Aarhus, Vest kan være behjælpelig med at få i stand. En fælles fisketur om måneden hen over sommeren, hvor en frivillig fra foreningen vil lære fra sig. Imellem de fælles fisketure kan man låne udstyr til fiskeri hos foreningen og selv tage ud at fiske.

WWW.SAXILD-STRAND.DK

SAXILD STRAND



SUNDHED • VELVÆRE • NÆRHED • OPLEVELSER

Vi åbner igen!

Vi byder velkommen til endnu en sæson på Saxild Strand med ferie- og kursusophold for seniorer.

I år bliver der blandt andet:

Sommerophold på fem dage

Ugeophold

Højskoleuge

Ophold for lungesyge

Ophold for demensramte og deres pårørende

Jule- og nytårsophold

Uanset hvilket ophold du tilmelder dig, vil vi gøre alt, hvad der står i vores magt for at give dig et fantastisk ophold!

Se mere på www.saxild-strand.dk
eller bestil en folder på 87 46 45 00

TEMA

HYLDEST TIL LIVET

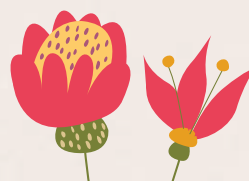
“Hvordan hylder du livet?”

Det har Vital spurgt en række meget forskellige mennesker om. Det kan være en barnehånd i sin, med seniorerne i svømmehallen, duften af jord i haven eller i fællesskab med nære venner. Det store i det små - på godt og ondt. Hverdagsøjeblikke, der glimter, som diamanterne i dronningens krone og morgenduggens dråber på græsplænen.

For hvad end man er dronning af Danmark, tidligere biskop eller svømmeinstruktør så er livet fyldt med øjeblikke, der fortjener hyldest.

Lad dig inspirere, overraske og fordybe i magasinets livsbekræftende tema og vær med til at dele din hyldest til livet på www.HyldestTilLivet.dk

**Læs temaet
på de næste
sider**





#hyldestillivet

Doris Baltzersen, 82 år

Mens Dannebrog vajer i vinden, er beboerne på plejehjemmet Lotus samlet. Hvor de fleste dage måske kan føles ens, så røber kalenderen, at dagen i dag er ganske særlig. Det er den 16. april og Hendes Maje-stæt Dronningens 81-års fødselsdag.

For Doris Baltzersen, der er beboer på plejehjemmet, er dagen vigtig. Dronningen er som en del af hendes familie, og ligesom hun fejrer sine børn, børnebørn og oldebørns fødselsdage, så fejrer hun også Dronningens - gerne med en ekstra god middag og lagkage.

“Det betyder meget for mig. For når alt kommer til alt, så er hun et almindeligt menneske som os andre. Jeg kan kende mig selv i hende. Vi er jo begge mødre. Så jeg synes, jeg kan spejle mig i hende,” fortæller Doris Baltzersen.

I højstilkede glas serveres festdrinks med friskskåren frugt, mens beboerne med hjælp fra plejepersonalet mindes nedslag i Dronningens liv. Fra hendes barndom, forlovelsen med den franske diplomat Henri Marie Jean André til titlen som først moder og senere farmor.

Fredagsforståelser er skabt af oplevelsesmedarbejdere i Sundhed og Omsorg, og består af forskelligt dialogmateriale, som kan vække gamle minder og erindringer hos beboerne og skabe gode snakke med plejepersonale og frivillige.



Kurt kommer forbi Kjeld Holm:

”JEG HAR STADIG DRØMME FOR FREMTIDEN”

Han bliver stadig genkendt på gaden, og folk hilser gerne på, selv om det er fem år siden, han gik på pension efter 21 år som biskop. Mød Kjeld Holm, der de seneste år har haft sit at slås med, med en brækket ryg, og hans kone ramt af alzheimers.

Tekst: Kurt Leth Foto: Niels Åge Skovbo

Jeg græder ikke, fordi skæbnen har været hård ved mig og min kone. Jeg glæder mig over den tid, der har været.”

Da 75-årige Kjeld Holm var biskop, var der konstant bud efter ham. Ved siden af sit job var han en overgang medlem af omkring 30 bestyrelser og råd. Mennesker ville høre, hvad han mente om det ene og det andet. I dag lever den tidligere biskop i Aarhus Stift et stille og tilbagetrukket liv i sin lejlighed i hjertet af Aarhus.

Positivt livssyn

Kjeld Holms liv som pensionist startede i fin stil. Han fik mere luft i sit liv, og der var kræfter

til at deltage i alle de aktiviteter, han ville.

”Jeg holdt det ene foredrag efter det andet rundt om i Danmark.”

Men siden kom modgangen. Hans og konens liv ændrede sig. Og tilværelsen som pensionist er ikke blevet, som han drømte om.

”Min kone Birthe kom på plejehjem for et års tid siden. Hun har i flere år lidt af Alzheimer. Og da jeg brækkede ryggen, kunne jeg ikke passe hende længere. Så nu lever vi som et adskilt ægtepar. Det er hårdt.”

Trods sorgen og et fysisk besvær, som er dukket op, har Kjeld Holm bevaret sit positive livssyn. →



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

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

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





POLITTIKEN

Uanset hvor hurtigt største faglige afværgelse efter coronasmittet

Copenhavn skal betale ulovligt sidsgebyr tilbage til firmaer

Tirsdag

Sædsk overgrib

Information

k.dk tro etik eksistens

Kristeligt Dag

Coronakrisen sætter nu op





”Jeg kan kun være taknemmelig for det liv, jeg har haft. Jeg fik den kone, den familie og det job, jeg ønskede mig. At livet så er blevet mere udfordrende i de sidste par år, må jeg tage som et mandfolk.”

Kjeld Holm har det fint med, at den store biskopbolig på 300 kvadratmeter på Dalgas Avenue blev skiftet ud med noget mindre. En 126 kvadratmeter lejlighed på anden sal i et af højhusene på Marselis Boulevard. Udsigten er inspirerende. Et skønt view ud over ASA's velplejede fodboldbaner i midtbyen. Med kort afstand til havnen, skoven og stranden.

”Jeg bor skønt her, og lykkeligvis er jeg næsten selvkørende. Jeg er blevet nogenlunde god til at lave mad, selv om jeg tit vælger de nemme retter. Jeg er jo alene. Eneste hjælp, jeg modtager, er til rengøringen.”

Brækket ryg

Det alvorlige vendepunkt i Birthe og Kjeld Holms liv kom sidste forår. Næsten som coronaen brød ud, faldt konen en nat ud af sengen.

”Jeg forsøgte forgæves at løfte hende op. I stedet knækkede noget i min ryg. At brække ryggen er voldsomt. To store operationer fulgte med et langt sygeleje med et par måneder på sygehus. Med min kone på plejecenter er vores kærlighed sat på prøve. Det er hårdt at se, at Birthe bliver mere og mere ramt af

demensen. Heldigvis er hun kommet på et rigtig godt plejecenter - Aarhus Friplejehjem i Tranbjerg. Et fantastisk sted med et kompetent personale, der giver hende en pleje, der er klasser over den, jeg ville kunne præstere.”

Med hustruen på plejehjem er det hele blevet lidt tomt.

”Jeg savner hende. Opgaven for mig nu er at bevare livsgnisten. Det skal nok lykkes, eftersom det bliver bedre og bedre med ryggen. Desværre er min balance blevet svækket. Hjemme på stuegulvet er jeg faldet 5-6 gange. Når det sker, kan jeg ikke komme op igen. Derfor har jeg konstant en lille ”alarm-klokke” på mig, så en hjemmeplejer hurtigt kan komme forbi og løfte mig op. Min dårlige ryg og Birthe på plejehjem gør, at jeg er stækket. Jeg kan ikke komme ud som før.”

”Men jeg skal ikke klage. Jeg har jo min familie og mine venner. Mine to døtre og deres familier er gode til at besøge mig. Så hygger vi os. Vi lægger planer og snakker om, hvor næste rejse til udlandet skal gå. Om jeg kommer ud på en lang rejse igen? Jeg drømmer om det.”

Biskoppens liv

”Det var fascinerende. Det er altid rart at bestemme og sidde ved bordenden, men jeg er også blevet godt hjulpet af de 14-15 ansatte i Bispesædet. Det var interessant at være knyttet til Domkirken og med

mellemrum besøge nogle af Aarhus Stifts 340 kirker og lytte til præsternes prædikener.”

”Selvfølgelig var der også trælse sager. At udrede stridigheder mellem menighed og præster var en del af jobbet, fx når tre præster i samme sogn ikke kunne tåle synet af hinanden.”

”Som pensionist skal jeg hanke op i mig selv, for at holde modet oppe. Det er lidt sværere nu, end da jeg var biskop, men omvendt er der blevet mere ro i min tilværelse. Og det kan have sine fordele. Jeg kan læse det, jeg vil. Nyt og gammelt. Genlæse det, som jeg var begejstret for tidligere. Jo, jeg har masser at give mig til. Og så besøger jeg min kone to-tre gange om ugen.”

Kjeld Holm har heldigvis en skøn vennekreds.

”Den anden dag havde jeg besøg af min gamle ven Chr. Møller. Tidligere højskolemand og fodboldtræner i en række danske fodboldklubber. Vi startede dagen med at gå i kirke. Derefter delte vi en øl hjemme hos mig og snakkede fodbold, så det stod ud af ørerne på os. Vi gennemgik forskellige fodboldhold. Selvfølgelig strejfede vi også byens hold AGF.”

Sønderjyden, der blev århusianer

Ikke mange sønderjyder vover at fortælle, at de er ”konverteret” til en anden egn. Men det gør Kjeld Holm. Han er sønderjyden, der blev århusianer. Født i Diernæs ved Haderslev.

”Når nogen siger, jeg er sønderjyde, må jeg pænt fortælle dem, at jeg stammer fra Sønderjylland, men jeg er århusianer til fingerspidserne. Husk på jeg har boet her i knap 60 år.”

De mange år i Smilets By fører os naturligt hen til Kjeld Holms hjerte-klub: AGF.

”Allerede inden jeg kom til Aarhus som 20-årig, var jeg AGF-fan. AGF var det helt store fodboldhold i

“OM JEG KOMMER UD PÅ
EN LANG REJSE IGEN?
JEG DRØMMER OM DET.”



Kjeld Holm

- 75 år
- Født i Diernæs ved Haderslev
- Student fra Haderslev Katedralskole (1966)
- Udannet mag.art. i idéhistorie fra Aarhus Universitet (1972) tog en teologisk tillægseksamen i 1974.
- Sognepræst ved Ellevang Kirke (1974 - 1994)
- Biskop over Aarhus Stift (1994 - 2015)
- Forfatter til flere bøger
- AGF fan og ofte at finde som tilskuer på stadion
- Gift med Birthe og far til to døtre og har tre børnebørn
- Filosofiske helte er bl.a. Søren Kierkegaard, Johannes Sløk, Peter Kemp og Paul Tillich



omkring 20 år siden overlevede en ondartet brystkræft, ved kun Vorherre.

”Alle, inklusive lægerne, havde givet Birthe dødsdommen. Hun svævede mellem liv og død, men miraklet indtraf. Hun blev rask. Efterfølgende spurgte jeg lægen, hvordan hun trods dødsdommen kunne overleve. Lægen svarede tørt: Det skal du spørge din arbejdsgiver om...”

”Som tidligere præst og biskop bilder jeg mig ikke ind, at Vorherre har en vis forkærlighed for mig, og at han skulle holde hånden mere under mig end andre. Jeg må også holde for.”

”I slutningen af 2020 var den ene af mine døtre og det ældste barnebarn tæt på at miste livet.

En bilist torpederede deres bil. Min datter brækkede nakken, mens barnebarnet slap uskadt. De var kun millimeter og sekunder fra at have mistet livet. Jeg folder mine hænder og takker Gud for, at de begge overlevede den grimme ulykke. Og vi er lykkelige for, at min datter nok skal komme sig.”

Tilbage til livet i den lyse og fint indrettede lejlighed ud mod midtbyklubbens fodboldbaner. Der sidder emeritus Kjeld Holm. Han går ikke alt for godt, men som han siger: Det bliver bedre.

”I stedet for at synke ned i en stol og få medlidenhed med mig selv, vælger jeg at være taknemmelig og tænke på alt det gode, der er hændt mig og min familie igennem årene. En god familie og et spændende job har jeg haft. Rejst i alverdens lande. Mødt fantastiske mennesker. Begravet flere af mine venner, blandt andre Anker Jørgensen og Svend Auken. Hvis jeg ikke kan falde i søvn en aften, har jeg lært en teknik af en god ven: Jeg tænker mit eget liv igennem. De gode oplevelser. Én efter én. Jeg når sjældent ret langt. For pludselig sover jeg.” ■

bydes der på kaffe, kage og øl. Og i tredje halvleg jubler vi over sejren, eller vi ”sørger”, hvis det blev til pointtab.”

Helt forladt prædikestolen har Kjeld Holm ikke.

”Da jeg stoppede som biskop, blev jeg en slags hjælpepræst i Bering Valgmenighed. 2-3 gange om året holder jeg gudstjeneste dér. En retrætepost, jeg er glad for.”

Ser lyst på fremtiden

Som tidligere præst og biskop er det naturligt, at troen på Gud stadig er med i Kjelds liv. Om det var troen, der gjorde, at Kjelds kone for



Danmark. Klubben vandt DM-titler på stribe. Men at holde med AGF har godt nok været en smertefuld rejse. Den har været fyldt med lidelser. Som når klubben er rykket ud af den bedste række. Det er sket tre gange i min tid. Men nu er ”de hvide” heldigvis tilbage i fordums styrke. AGF hører igen til i toppen af superligaen. Det er skönt.”

Og så er Kjeld Holm stolt over at være en af klubbens ambassadører.

”I AGF har jeg flere af mine rigtig gode venner. Når AGF spiller på hjemmebane, er det næsten en heldagsforestilling. Det starter med spisning inden kampen. I pausen




#hyldestillivet

Jette Nørskov, 71 år

Det er en smuk om end kølig forårsdag i marts. Iført overtøj og tæpper har beboerne på plejehjemmet Husumvej sat sig godt til rette i have-stolene på græsplænen. De er til udendørs koncert med Gårdsangerbanden, oplevelsesmedarbejdere i Sundhed og Omsorg, som synger minderne frem med en håndfuld velklingende Dansktophits krydret med flower power tøj og højt humør.

“Det er da en stor oplevelse for os og et frisk pust,” fortæller Jette Nørskov, der er beboer på plejehjemmet. For koncerten er ikke alene en glæde for øregangene. For Jette er musikken opkvikkende, den giver hende ekstra energi, og så udfylder den tomheden, som kan snige sig ind i hverdagen.

Fra guitaren og banjoen slås rytmen an, og mens sangerne synger og danser i solen, så rokker, nynner og synger Jette med på alt fra Pas på den knaldrøde gummibåd, Sikken' fest og Flower power tøj.

“Jeg har altid været glad for den slags musik. Det frisker mig op. Jeg kunne godt nok ikke alle sangene udenad, men så sang jeg bare med på omkvædet,” fortæller Jette, inden hun nynner et brudstykke af melodien til Ulla Pias så velkendte ord: Hun var i ding dong, super duper sing song, fini mini flower power tøj.



aarhussymfoni.dk

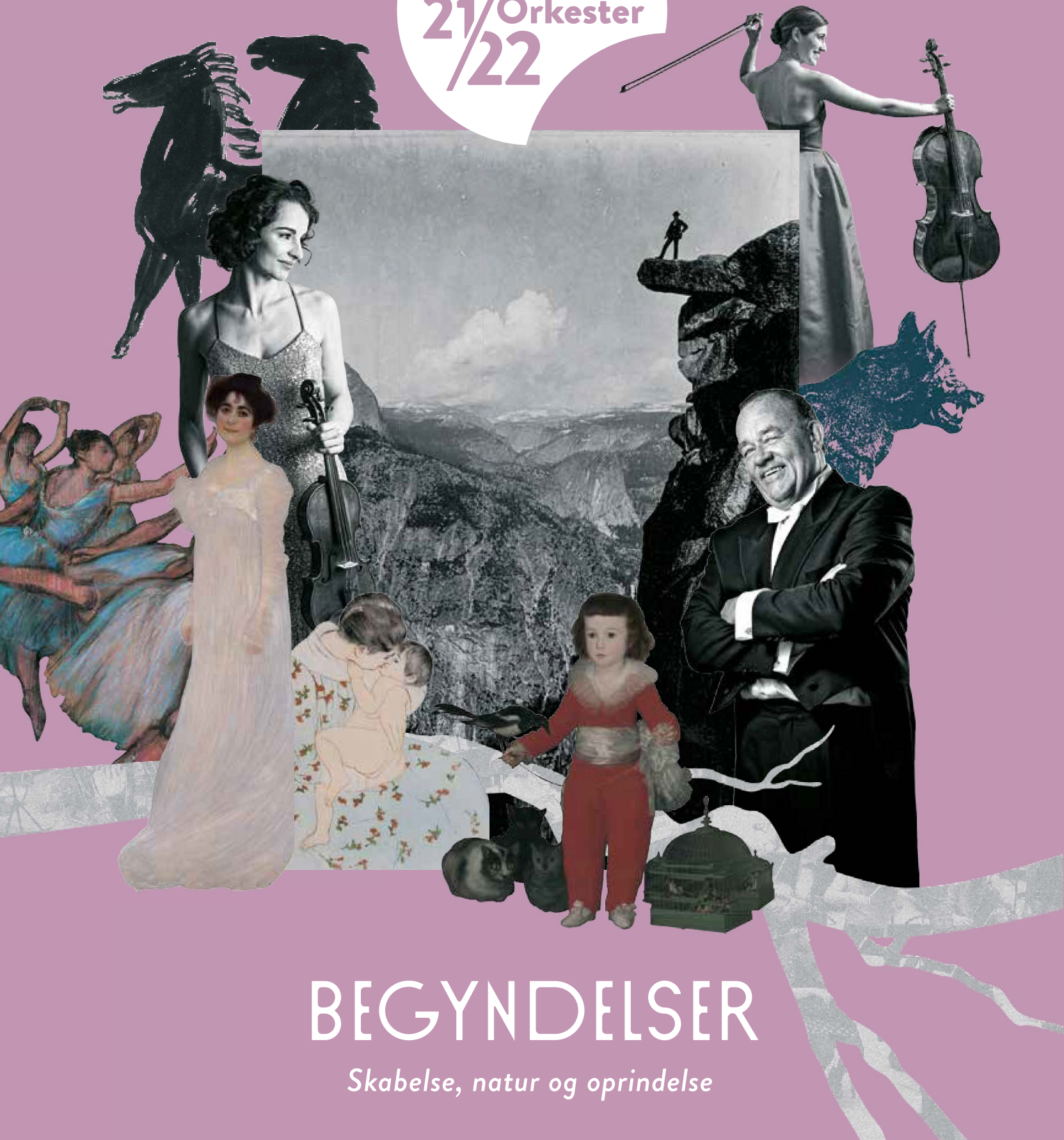
NY SÆSON

Program • 3. maj

Abonnementssalg • 18. maj

Løssalg • 25. maj

Aarhus
Symfoni
21/Orkester
/22



BEGYNDelser

Skabelse, natur og oprindelse

Marianne Kjær holder meget af at være i skoven, og gå tur rundt om søen, som ligger tæt på hjemmet.

JEG FÆRDES I LYSET

Lyset spiller en afgørende rolle i Marianne Kjærs liv. Det går igen i hendes digte, hendes malerier, lysinstallationer, når hun læser, færdes i naturen og i samværet med andre mennesker. Men hvordan holder hun fast i lyset, når det pludselig sløres, fordi synet svigter?

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Niels Åge Skovbo

Jeg er virkelig bremset i min naturlige udfoldelse. Mit syn betyder så meget for mig, i alt hvad jeg gør. Pludselig en morgen vågner jeg op og ser dobbelt på mit venstre øje. Lægerne ved ikke, hvad det skyldes, og jeg skal undersøges yderligere, men usikkerheden fylder. Hvad er der galt? Er det alvorligt? Bliver mit syn godt igen?

Jeg prøver at se det lidt fra den humoristiske side, hvordan jeg fægter med bestikket til aftensmaden, når jeg skal skære en kotelet. Min mand smiler til mig. Det er jo også lidt komisk. Jeg har fået en klap til at tage for øjet. Mit barnebarn synes, det er noget af det sejeste. Men klappen er stiv og hård at have på. Jeg kan ikke læse mine elskede bøger, skrive eller male. Så jeg lytter meget til podcasts og P1-programmer, som skærper min hjerne. Jazz, klassisk, opera og meditationsmusik. Jeg finder ud af det på trods af øjet, for jeg vil finde ud af det.





Min kamp

Mine forældre repræsenterede to modpoler. Min far var kommunist og min mor opvokset med grundtvigianske værdier. Det gav – for mig og mine to brødre – nogle sammenstød gennem vores opvækst, men også forståelse for menneskers forskelligheder og respekt for hinandens holdninger.

Min studietid på seminariet var præget af marxismens ideologi og kamp. At kæmpe for rettigheder i både det store og små. I dag er jeg langt mere dialogsøgende og kampen mere i baggrunden. Det med at føle sig som en del af noget er afgørende for mig. At finde sin flok og have gode og nære relationer. For at kæmpe kan blive ret ensomt.

Erindringsglimt

Min søn opfordrede mig for noget tid siden til at skrive mine erindringer. Han vil gerne forstå, hvor det er vi ligner hinanden, hvad vi kommer fra, og hvad jeg har oplevet. Hvis det nogensinde når ud af skrivebordsskuffen, så bliver det ikke som en kronologisk erindringsbog. Jeg oplever mere glimtvis. Det ligger lige nu som små blandede tekster, blandt andet små poetiske stykker og et dramastykke med rigtige regibemærkninger med min mor, far og mig, som besætter rollerne.

Som mor spørger man nok altid sig selv, om man har givet sine børn styrke nok til at klare de bump, der er på vejen i livet. For mig er det en fornøjelse at se mine børn vokse op og mestre deres liv og de ting, de bokser med. Vi har altid talt om tingene, men de skal kunne klare deres liv selv, og det kan de. Det



Marianne Kjær er gift med Knud og til sammen har de fire voksne børn og seks børnebørn. Marianne er uddannet folkeskolelærer og har tidligere arbejdet med blandt andre skoletrætte unge. Litteratur, kunst og natur har altid fyldt meget i hendes liv.

fylder mig med stor glæde. Det er vel nok den bedste test på, at noget er lykkedes, at ens børn magter de udfordringer, de står overfor.

Livsvidner

Min mand er 82 år og jeg er 68. Det er en aldersforskel, som vi taler om. Især efter vi er blevet ældre. De forandringer, der sker med os hver især, hvordan vi har det og gerne vil have det, om vi bor det rette sted eller skal noget andet og om, at vi skal herfra. Vi har været gift i 34 år, og det er fantastisk at leve sammen med et menneske, som har været vidne til ens liv i så

mange år. Som man har delt så meget med. Vi er der for hinanden.

Vi har nogle tætte, gode og lange venskaber, som går over 25 år tilbage. Vennepar, som vi blandt andet går i biografen med. Det betyder noget særligt at være sammen med nogen, som man kan regne med, hvor man kender hinanden så godt. Det gælder også den læsekreds, jeg er med i, hvor vi er fire kvinder, der deler sorger og glæder – og litteratur. Og så er der naboskaberne, som fylder i det daglige; en snak på vejen, et smil, et vink – et godt råd.

Det oplever jeg også i det fællesskab, jeg har i kirken. Jeg sætter stor pris på at komme i kirken, det giver mig også et netværk i lokalområdet. Et netværk, som jeg mærkede med al tydelighed, da jeg udgav digtsamlingen: Mellemøjeblikke. Jeg havde spurgt, om jeg måtte holde et lille arrangement på Åby bibliotek og før, jeg vidste af det, havde Åby bib-vennerne og biblioteket involveret sig i det. "Vi skal da lave en fernisering," foreslog de. Det endte med, at der kom tre musikere og spillede, og jeg læste op. Der var 70 gæster. Det havde jeg slet ikke regnet med. Det betød virkelig meget, at de gjorde alt det for mig, så jeg er meget taknemmelig.

Livet er smukt

Tænk, at vi lever i et land, hvor vi har lov til at udtrykke os, som vi gerne vil. At vi har muligheden for at sætte vores personlige mærke og trodse janteloven. Det sætter jeg stor pris på. Det kan godt være svært for mig at tro, at jeg har lov til at lave en udstilling eller udgive

en bog, men jeg vælger at tro på det og gøre det.

Der er jo en eller anden form for forfængelighed forbundet med det, du producerer som kunstner, men det er ikke det, som fylder mest for mig. Det gør den dialog, jeg har med de mennesker, som ser mine værker. Den betydning det har for dem, hvordan de påvirkes, og hvordan de opfatter det. Jeg havde på et tidspunkt udstillet en lysinstallation i sognegården, og medarbejderne der blev så glade for den, at de bad om, at den kunne få lov til at blive hængende. Den skabte glæde og lys i deres hverdag.

Man kan skabe mange barrierer for sig selv ved at møde det svære med kamp og modstand, men jo mere man går med det og beder om hjælp, jo mere mening giver det. For der er altid hjælp at hente. At turde tro på, at jeg ikke skal kunne klare det hele selv, men at der er nogen, som gerne vil dele det med mig, hvis jeg rækker hånden ud.

For livet er smukt. Der er altid noget, der er værd at hylde. ■



MELLEM- ØJEBLIKKE

Marianne Kjær har udgivet digtsamlingen: Mellemøjeblikke. En samling haikudigte, en til hver uge i året, der suppleres med akvareller, fotos og malerier, som hun selv har lavet. Som der står på bogens bagside:

"De store øjeblikke har vores fulde opmærksomhed... Denne digtsamling samler på mellemøjeblikke. Sådanne øjeblikke defineres som uventede momenter af forklarelse, total optagethed og fordybelse."



DAGLIGDAGS- GLÆDER ER..

...Et egern i et træ, en spætmejs på træets stamme.

...Firkløvere. Siden jeg var barn, har jeg samlet på firkløvere.

...At dyrke rabarber og urter i vores fælles krydderurtehave.

...At danse zumba og lave qigong.





#hyldestillivet

Fritze Heide-Jørgensen, 69 år

“Glæden ved vand er kendetegnende for mange mennesker: Vi er omgivet af vand, og har sjældent langt til en kyst eller en sø her i Danmark. Jeg er selv medlem af en roklub og ror ofte, men det var lidt tilfældigt, at jeg kom ind i det frivillige arbejde som vandgymnastikinstruktør. Jeg var med i en anden gruppe frivillige, hvor vi passede små børn, mens mødrene fik mulighed for at svømme og motionere i vand.

Mange af seniorerne har ofte svømmet 500-1000 m, før de bagefter deltager i vandgymnastikken. Det er altså sejt! Udover den gode træning i vandet får vi også trænet den sociale muskel over en kop kaffe efterfølgende. Her opstår et naturligt fællesskab, hvor vi ser hinanden og taler sammen.

Som frivillig instruktør bestræber jeg mig på at have respekt for min rolle og det rum, jeg træder ind i og for de deltagere, jeg står overfor. Og så får jeg så meget glæde og spontanitet igen. For det kan godt være, at jeg kommer med mit program og alle gode intentioner, men så kan det godt lyde tørt fra bassinet: “Jajaja men hør lige her Fritze, vi kan også gøre sådan her!” Der er masser af interaktion og sjove indfald og der kommer mange forskellige deltagere. Nogle er kommet her i mere end 15 år.

Jeg går altid derfra ladet op af positivitet. Jeg har forsøgt at gøre mit bedste for at det skal forløbe godt, og samtidig har jeg en følelse af at være en del af en fælles indsats for at skabe gode rammer for det nærmiljø, jeg bor i.”

Er du interesseret

i at deltage i seniorsvømning eller bidrage som frivillig instruktør kontakt Andrea Grawe fra Folkesundhed Aarhus på tlf: 41 85 51 29 eller søg på “Seniorsvømning” på aarhus.dk.





LIVET MED DEMENS

“JEG LADER SOM OM, AT JEG ER RASK”

Nok er Tove Sejr i et tidligt stadie af demens, men til dagligt skænker hun ikke sin demens en tanke. Med optimisme, krop og hjerne tager hun udfordringen op og holder sygdommen stangen. For Tove er en konkurrencekvinde, og hun giver ikke op uden en god kamp - heller ikke på fodboldbanen eller med ketsjeren i hånden til badminton.

Tekst: Maria Fast Lindegaard Foto: Niels Åge Skovbo

Jeg går fantastisk mange skridt forgæves.”
 “Først går jeg op ad trappen, for så at gå ned igen. Jeg kan ikke altid huske, hvad jeg gik efter. Men så får jeg jo lidt motion, og det er jo lige meget med en ekstra gang op ad trappen,” fortæller Tove Sejr.

I sensommeren 2019 fik hun konstateret Alzheimers sygdom.

Tove har vænnet sig til, at korttidshukommelsen spiller hende et puds. Som når hun glemmer, hvad hun gik efter, eller når ordene er lige på tungen, men de driller med at komme ud. Alligevel ser hun sin demenssygdom med de optimistiske briller på:

“Jeg lader som om, jeg er rask.”

For Tove handler det om ikke at lade sig definere af sygdommen.





“DET ER DET
BEDSTE, JEG HAR
GJORT FOR MIG
SELV NOGENSINDE.
FOR JEG GØR DET
HER FOR MIG SELV.”



“Jeg ved selvfølgelig godt, at jeg ikke er helt tip-top, men jeg tænker ikke på, at jeg er syg. Det er sjældent i hvert fald. For jeg er, som jeg er, så jeg vil have det bedste ud af det,” siger hun.

Motion for krop og hjerne

Sport har altid haft en stor plads. I mange år var det særligt håndboldskolene, der blev snøret, eller badmintonketsjeren, der blev fundet frem. I dag er håndbolden sendt på pension, men når hallerne igen er åbne, så er Tove også klar til en double med badminton-vennerne hver lørdag. Her er hun den eneste, “der er skør”, som Tove siger grinende, men hun ved lige nøjagtigt, hvordan ketsjeren skal svinges. Det ligger i håndledet, og det glemmer hun ikke bare sådan.

Men i dag har træningen også fået et nyt perspektiv. Da demensen kom snigende, var Tove tøvende med at træde ind ad døren hos DemensHjørnet. Hun gad ikke. Hun ville ikke have prædikatet syg på sig. Men en dag gjorde hun det alligevel, og hun har aldrig siden fortrudt.

“Det er det bedste, jeg har gjort for mig selv nogensinde. For jeg gør det her for mig selv.”

Tre gange om ugen trækker hun i træningstøjet sammen med andre med demens. Om det er i romaskinen eller med en fodbold for fødderne på ASA's fodboldbaner, så får hun sved på panden og fornyet energi.

“Jeg er helt færdig bagefter, men jeg er samtidig også helt på toppen. Det giver mig energi, må jeg tro.”

Ligesom kroppen holder hun også hjernen i gang med puslespil og sudokuer, der både prikker til hendes konkurrencelyst og koncentrationen:

“Jeg kan godt lide at vinde, og jeg skal sgu nok lægge det puslespil. Jeg gør det som regel også, men de kan jo blive for svære.”

Fællesskab med andre med demens

Når Tove tre gange om ugen finder rejsekortet frem og tager bussen mod DemensHjørnet i Kannikegade, så er det også det sociale fællesskab med andre med demens, som trækker i hende.

“Jeg synes, det er fantastisk, at vi kan være os selv, og ingen griner, hvis vi siger noget forkert.” Derfor er pauserne i træningen også det bedste, for så flyder snakken over kaffekopperne.

Også for Toves mand, Henrik, betyder det meget, at Tove dyrker det sociale fællesskab og træningen med andre, mens han er på arbejde, ligesom at hun klarer mange af de daglige gøremål derhjemme.

“Jeg prøver at give hende så meget plads, jeg kan, ved at lade hende gøre mest muligt selv,” fortæller Henrik:

“For hvis jeg blander mig i for meget, så begrænser jeg hende. Så jo mere hun kan klare, jo bedre.”

Lever livet i nuet

Når Tove tænker på sin demenssygdom, er det svært ikke at mindes moderen, som også havde Alzheimers sygdom. Derfor tænker hun heller ikke over, hvad fremtiden kan bringe.

“Jeg ønsker ikke at blive så gammel som min mor, selvom det selvfølgelig kan udvikle sig helt anderledes for mig,” siger Tove.

Derfor tager hun én dag ad gangen.

“Men sådan som jeg har det nu, det kan jeg leve med i 50 år mere.” ■



MYTER OG FORDOMME OM DEMENS

Myter og fordomme kan gøre det svært for mennesker med demens og deres pårørende at blive forstået og accepteret af andre. Vi afliver her de mest herskende myter og fordomme om demens.

Myte: Mennesker med demens er ofte vrede og slår

Fakta: Mennesker med demens kan opleve at blive utrygge og afmægtige, fordi det er svært at forstå verden omkring. Man kan ofte føle sig misforstået, og det kan være svært at give udtryk for, hvad man har behov for. Når mennesker med demens oplever at blive utrygge, kan det nogle gange komme til udtryk ved en urolig adfærd eller vrede.

Myte: Kun ældre rammes af demens

Fakta: Demens rammer oftest ældre, men demenssygdomme kan i sjældne tilfælde debutere helt ned til

40-års

alderen. Demens er hyppigere blandt kvinder end mænd.

Myte: Mennesker med demens forstår ikke samfundet

Fakta: Selvom man har demens, ønsker alle mennesker at være nyttige og kunne bidrage med noget. Mennesker med demens har et stort behov for at opleve, at de er en del af noget og hører til, at de respekteres og anerkendes, for den de er.

Myte: Livet går i stå, når man får demens

Fakta: Det gode liv kan fortsat leves med og på trods af demens. I dag arbejder flere foreninger, interesseorganisationer og erhvervsvirksomheder aktivt for at gøre Aarhus til en demensvenlig by, blandt andre AROs, Aarhus Teater, Køn - Gender Museum Denmark og Den Gamle By. Aarhus Kommune tilbyder i DemensHjørnet træning, aktiviteter og fællesskaber for mennesker med demens.

Myte: Demens er arveligt

Fakta: Demenssygdomme er som hovedregel ikke arvelige. Genetiske faktorer har betydning, men i et komplekst samspil med andre faktorer. Eksempelvis er

1-2 %

af alle tilfælde af Alzheimers sygdom direkte forårsaget af en specifik genetisk mutation.

60 %

af alle tilfælde af demens er Alzheimers sygdom.

Myte: Kun hukommelsen påvirkes af demens

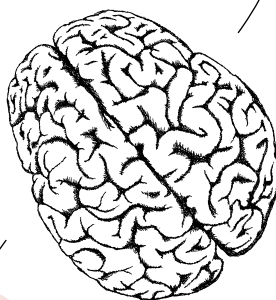
Fakta: De fleste mennesker med demens får sværere ved at huske eller koncentrere sig, men også andre mentale færdigheder rammes. Det kan være overblik og problemløsning, initiativ og handlekraft, evnen til at finde ord, benævne ting og forstå sprog, evnen til at finde vej og evnen til at huske navne.

Myte: Demens er én sygdom

Fakta:

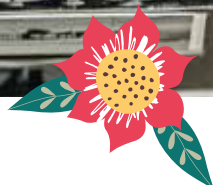
Ca. 200

forskellige sygdomme kan føre til demens. Mange demenssygdomme kan behandles, så symptomerne mindskes, og alle demenssygdomme kræver pleje og omsorg. Derfor er det vigtigt at få stillet en diagnose.





LIVET MED DEMENS



JEG SKYLDER MINE DØTRE, AT DE KENDER MIN HISTORIE

Willy Wiltoft er 85 år og i et tidligt stadie af demens. Nok husker han ikke, hvad han spiste i går, men barndommens minder om faderens tæv, at gå sulten i seng og Gestapos terrorisering står soleklart. Det har han udnyttet til at skrive en erindringsbog om sin barndom. En bog, som skal give hans døtre indblik i, hvad der har formet Willy til den mand, han er.

Tekst: Maria Fast Lindegaard Foto: Niels Åge Skovbo



Hukommelsen er blevet hjulpet på vej ved at bladere igennem gamle fotoalbum fra barndommens år i Sjællandsgade og hos bedste-forældrene. Andre billeder har Susanne Wiltoft gravet frem i stadsarkivet.



ENDELIG KOM SOLEN FREM

Endelig kom solen frem skildrer Willy Wiltofts opvækst i Sjællandsgadekvarteret i Aarhus med en fortrukken og voldelig far, og hvor mad var noget, der næsten aldrig var nok af. I erindringsbogen fortæller Willy Wiltoft om sine oplevelser og kampe som barn og senere ung mand med arbejde, kone og små børn. Bogen kan købes online.

Forlag: Ådalen
Sideantal: 182

SKRIV DIN EGEN ERINDRINGSBOG

Er du inspireret til at skrive dine egne erindringer ned? I eksempelvis digitale løsninger som fotobøger kan du nedfælde dine erindringer, krydre dem med billeder og få det hele trykt i enten få eller mange eksemplarer, hvis du vil dele dine erindringer med familie og venner.

”Jeg har aldrig snakket med mine døtre om min opvækst, og hvordan min far mishandlede mig, og det er jo egentlig for dårligt, for så kender de mig ikke helt,” siger Willy. Han fandt derfor inspirationen til at skrive sine tidligste erindringer ned, mens han stadig husker dem.

Ingen er herre over, om de rammes af demens. Heller ikke Willy, og derfor er han ikke flov over, at han i dag ikke er 100 % herre over sin egen hukommelse.

Sikker på, han aldrig glemmer

I et halvt år skrev Willy Wiltoft på sin erindringsbog, og processen var alt andet end let. Smertefulde sår blev revet op, og barndommen blev gennemlevet igen og igen. Mange gange har han grædt, men alligevel vil han ikke være det foruden.

”Jeg tror, jeg er blevet et mere harmonisk og venligere menneske af at skrive bogen. Der er en stor sten, som er taget fra mit hjerte. Jeg er ikke så hadefuld over for min far, som jeg har været.”

Med erindringsbogen i hånden er Willy samtidig sikker på, at han aldrig glemmer sin barndom og unge år. For bogen kan demensen ikke tage fra ham. Heller ikke minderne om moderen, som var god og omsorgsfuld, og bedsteforældrene, som tog Willy i pleje og sikrede ham en tryk og kærlig opvækst.

Skriveprocessen skabte mange snakke

Hver morgen satte Willy sig til tasterne ved computeren og skrev, men han havde aldrig skrevet erindringsbogen uden Susanne, der

Hvad ved dine børn om dig?” Det var hustruen Susanne, som spurgte, og spørgsmålet blev afgørende for Willy Wiltoft, efter han fik konstateret Alzheimer og vaskulær demens i efteråret 2019. Det var nu eller aldrig, hvis han skulle give sine minder videre til sine døtre. Ét år senere var erindringsbogen *Endelig kom solen frem* en realitet.

”De vidste jo ikke noget,” fortæller Willy, inden stemmen knækker, øjnene bliver fugtige og minderne strømmer tilbage til ham. Vi sidder i ægteparrets hjem i Hasle. 1940’erne er for længst fortid, men for Willy føles barndommen i Sjællandsgadekvarteret, som var det i går.



læste korrektur og rettede stavefejl. Det har gjort hende klogere på Willy.

”Hver gang jeg satte mig foran computeren og læste, så var det helt nyt for mig. Det kom bag på mig, at han har været så meget igennem. Jeg har jo aldrig vidst, at der var en del af Willy, som jeg ikke kendte til,” fortæller Susanne.

”Når jeg læste, tænkte jeg: hold nu op! Og så måtte vi have en ordentlig snak, inden jeg kunne gå tilbage og læse videre.”

Alle bør nedfælde sine erindringer

Både Willy og Susanne har en klar opfordring til andre, som lever med demens: skriv dine erindringer ned.

”Det er ligeegyldigt, om man kan stave eller ej,” siger Susanne og understreger, at det ikke behøver at blive til 100 sider eller en bog trykt på et forlag. ”Men tænk sig, at man dør, og så finder de efterladte ens erindringer på computeren. Det tror jeg, mange vil sætte pris på,” fortæller hun, mens Willy tilføjer:

”Om ikke andet så for, at du selv kan huske. Nu er jeg sikker på, at jeg altid husker.” ■

LIVSHISTORIER PÅ PLEJEHJEM

Sundhed og Omsorg arbejder også med erindringer igennem borgernes livshistorier. Flere plejehjem har hæftet Livshistorier liggende, som beboere og pårørende kan udfylde med borge-rens historier. På den måde får også medarbejderne et dybere kendskab til beboerne.



LIVET MED DEMENS

NYT NATIONALT DEMENSsymbolsymbol ER EN HÅNDRÆKNING

Bag demenssymbolet står Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark, som håber, at symbolet kan gøre oplevelsen med at færdes i det offentlige rum mere tryk for mennesker med demens og deres pårørende.

Hænderne som symbol udtrykker, at vi alle kan have brug for hensyn eller en hånds-rækning. Det gælder ikke mindst for mennesker med demens, som i særlig grad kan have brug for lidt mere tid, tålmodighed og nogle gange en hjælpende hånd.

Giv en hånds-rækning til en med demens

Demenssymbolet giver omverdenen bedre mulighed for at hjælpe og udvise tålmodighed, så også mennesker med demens og deres pårørende kan indgå på lige vilkår med andre og fortsat have mulighed for at deltage i fritidsaktiviteter, købe ind i su-



permarkedet, gå på kunstmuseum, i biografen, benytte offentlig transport og meget mere.

Du kan møde hånds-ræknings-symbolet enten synligt som en nål på jakken eller mere diskret som et klistermærke på et betalingskort eller rejsekort, hvor det kun er synligt for det relevante personale. ■

Demenssymbolet fås gratis hos DemensHjørnet i Kannikegade 18.

Handleråd: Det kan du gøre, når du møder en med demens

Tag kontakt

Smil og vær i mødekommende.

Tal tydeligt

Stil ét spørgsmål ad gangen.

Vær tålmodig

Sæt tempoet lidt ned, og hjælp gerne på vej.



LIVET MED DEMENS

DEMENSHJØRNET ER FOR ALLE

DemensHjørnet er et hus for alle aarhusianere, som gerne vil vide mere om demens. Har du demens, mistanke om demens, er du pårørende eller har du spørgsmål om sygdommen, så står demensfaglige rådgivere, socialrådgivere og psykologer klar til at rådgive, vejlede og støtte.

Rådgivning i DemensHjørnet

Det kan være du er familie, nabo eller ven til en demensramt, ansat i sundhedsvæsenet eller blot gerne vil vide, hvordan demens påvirker menneskers liv og hverdag. Vi rådgiver om tidlige tegn på demens, hvordan sygdommen udvikler sig og hvilke støttemuligheder, der er. Rådgiverne står klar, når der sker omvæltninger som følge af demens, når du må omstille dig til nye omstændigheder, og hvis du gerne vil forstå den syges nye virkelighed.

Træningstilbud

Vi tilbyder træning til dig, der er under udredning for demens eller har

en demensdiagnose og er i en tidlig fase. Vi tilbyder træning, der styrker både krop og hjerne og dermed dig selv i en hverdag med demens. Gennem konditionstræning styrkes du til at fortsætte en aktiv hverdag, mens vi i den kognitive træning har fokus på at vedligeholde og styrke din koncentration og overblik, så du bedre kan klare hverdagens udfordringer. I træningen møder du andre i samme situation som dig, og i pauserne er der mulighed for at tale med andre over en kop kaffe.

Særligt for pårørende

Demens er en sygdom, som kan være svær at forstå og vænne sig til

at leve med. Derfor kan det være en god ide at søge hjælp hos nogen, som ved, hvordan livet med demens kan se ud. Det kan være professionelle med demensfaglig viden og andre pårørende, som befinder sig i samme situation. Vi har tre forskellige tilbud til dig som pårørende: pårørendeundervisning, pårørende-grupper og psykologsamtaler. ■

DemensHjørnet

Kannikegade 18 8000 Aarhus C
Tlf.: 87 13 19 37 (man-fre 9-16)
Mail: dca-demenshoernet@mso.aarhus.dk



SÅDAN ARBEJDER DU MED HVERDAGSGLÆDE

Louise Tidmand, Ph.d. og forsker i positiv psykologi på Aarhus Universitet, giver dig her nogle helt konkrete måder at bruge redskaber fra den positive psykologi i din hverdag.

Tekst: Kasper Fryd Kristensen



Louise Tidmand, Ph.d., Postdoc ved Aarhus Universitet, grundlægger og pædagogisk leder i Styrkeakademiet. Louises interesse for trivsel og mental sundhed ledte hende til at grundlægge konsulenthuset Styrkeakademiet i 2010.

Louise er forfatter til videnskabelige artikler mm. samt en række bøger og materialer, der alle anbefales af Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen. Se mere på www.styrkeakademiet.dk

Mange forbinder positiv psykologi med lalleglade fraser som 'don't worry - be happy' eller 'bare tag ja-hatten på', siger Louise Tidmand.

"Det er bestemt ikke det, den positive psykologi handler om. Den beskæftiger sig med den menneskelige psyke og krop, og særligt de faktorer, der bidrager til, at vi trives, er glade, og føler os lykkelige. Gennem de sidste snart 25 år er forskningsfeltet positiv psykologi vokset, så vi efterhånden ved rigtig meget om, dels hvad der øger vores trivsel og mentale sundhed, og dels, hvordan vi kan undgå at blive fastlåste i evt. mistrivsel."

"Meget af det, der øger vores trivsel, foregår i de helt små hverdagsøjeblikke. Men derfor skal man ikke underkende deres kraft i det lange løb. Der sker jo efterhånden det, at de her mange små trivselsfremmende handlinger - hvis man holder ved - bliver til vaner. Mere bliver til mere, og jeg bruger ofte det billede med, at man sætter ind på sin glædes- eller trivselskonto. Så bliver det en daglig vane at sætte ind på kontoen, og så har du bare mere at stå imod med, når tingene er svære. Så står du lidt rankere i blæsevejret."

Har du nok PERMA i dit liv?

"PERMA-modellen er en af de mest afprøvede og veldokumenterede modeller inden for positiv psykologi," forklarer Louise Tidmand. "Modellen bygger på fem handlingsorienterede faktorer. Med den i baghovedet kan du aktivt vælge at dyrke din egen trivsel. Det handler grundlæggende om at få så meget PERMA i dit liv som muligt."

PERMA

P står for *Positive emotioner*

Dem kan du ikke få nok af, og du kan få dem af selv små hverdagsaktiviteter, som du godt kan lide at lave som at arbejde i haven, høre musik eller strikke. Derudover peger forskningen på to 'hurtigruter' til de positive emotioner. Den ene er taknemmelighed, som du fx kan fremkalde ved at se på gamle billeder eller minde dig om de positive ting, du har i dit liv. Den anden er at udføre gode gerninger, som fx velgørenhed eller at hjælpe andre i lokalområdet.

E står for *Engagement*

Når vi engagerer os, har vi muligheden for at komme i en behagelig flow-tilstand, hvor vi glemmer tid og sted. Det kan være engagement i en god samtale, i en spændende bog eller fx i frivilligt arbejde, hvor du samtidig gør en god gerning for en anden, der også fremkalder en masse positive emotioner.

R står for *Relationer*

Relationerne er jo så vigtige for os mennesker. Man taler om at pleje sine relationer, og nogle gange skal du selv tage initiativet. Nye relationer kan også opstå gennem frivilligt arbejde eller en ny hobby, og de er med til at holde os friske.

M står for *Mening*

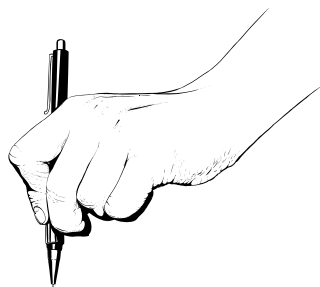
Som mennesker er vi altid - og vil altid være - meningssøgende. Ofte handler det mest om, hvordan vi anskuer vores eget liv og handlinger. Mening behøver dog ikke forstås på den helt store klinge. Du kan sagtens dyrke den helt lokale eller situationsbestemte mening, hvor selv en lille handling kan have stor mening - særligt hvis den gavner andre.

A står for *Accomplishment*

- det engelske ord for at lykkes/at mestre

Du kender sikkert den der "Yes!"-følelse - det er accomplishment. Når du lægger sidste brik i puslespillet, gør rent i stuen eller for nogle bare kommer op og tager et bad. Det kan være de helt små sejre, som man alligevel nyder et øjeblik. Derfor omhandler den sidste faktor også det at sætte sig nogle mål, store som små. Det kan være en rigtig god måde at arbejde med sin egen trivsel.

HVERDAGSLYKKEN ER ...



"... AT SKRIVE TRE
POSITIVE TING NED
HVER AFTEN - STORT
SOM SMÅT"

- Else



"... ET EGERN
I ET TRÆ, EN
SPÆTMEJSE PÅ
TRÆETS STAMME"

- Marianne



"...NÅR JEG
OVERKOMMER
MERE, END JEG
TROR, JEG KAN,"

- Esther



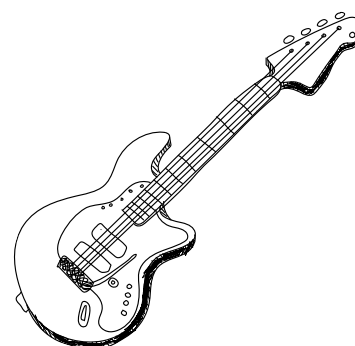
"...DE SMÅ
SAMTALER I
HVERDAGEN, MAN
STØDER PÅ"

- Børge



"...AT FÅ ET KNUS AF
MINE BØRNEBØRN
OG HOLDE EN LILLE
BARNEHÅND I MIN"

- Kirsten



"...AT LÆRE SIG
NOGET NYT,
FX AT SPILLE
EL-GUITAR"

- Carsten



Hyldest til livet

At hylde livet midt i det svære kræver indre styrke, men det kræver også hjælp fra andre. Kjeld Holm, Marianne Kjær, Tove Sejr og Willy Wiltoft er fire skønne eksempler på aarhusianere, der gerne vil fortælle deres historie. Til inspiration for os alle.

Hver dag møder vi i Sundhed og Omsorg tusindvis af disse stærke aarhusianere. Med hver deres historie.

Vi har besluttet at samle nogle af alle disse historier, og vi har brug for din. Til at hylde livet, men også for at hylde de familier, venner og det personale, som muliggør store såvel som små sejre, på trods af sygdom og modgang. De samme

mennesker, som hjælper os, er ofte dem vi også ønsker at hylde livet sammen med.

Så del din historie og din hyldest til livet med os. Du kan gøre det kort. Du kan gøre det langt. På skrift. Med et videoklip. Du kan ringe den ind eller mødes med os, og vi skriver den ned eller filmer den. Det er op til dig. Det kan være din egen historie. Det kan være din mors eller din vens.

Alle historierne samler vi, og de bliver en del af en udstilling på Aarhus Rådhus, hvor vi kort fortalt vil hylde livet, og de mennesker, som muliggjorde det. Efterfølgende vil vi aflevere fortællingerne til Den Gamle By i Aarhus, så disse 'aarhushistorier' aldrig bliver glemt.



Venlig hilsen

Jette Skive

Rådmand, Sundhed og Omsorg





Jette Nørskov, 71 år, Aarhus C
Musikentusiast

Hvordan ser din hyldest til livet ud?



Doris Baltzersen, 82 år, Aarhus V.
Royalist



Fritze Heide-Jørgensen, 69 år, Åbyhøj
Frivillig svømmeinstruktør

**“Jeg går altid
derfra ladet op
af positivitet”**

Fritze Heide-Jørgensen

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

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

Om muligheder midt i modgang.

Om succes på trods af sygdom.

Om vilje og stædighed.

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

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



Så del din historie

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

Send dit bidrag til

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

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

PER FIK ET NYT NETVÆRK GENNEM GENLYD

I februar besluttede Per at oprette en profil på www.genlydaarhus.dk, en beslutning han ikke har fortrudt. Han er taknemlig for at have fundet en side, der faciliterer muligheden for at møde nogen, som man har noget tilfælles med.

Tekst: Trine Bay Larsen, Koordinator for GENLYD

Det var på mange måder en helt almindelig torsdag, da Per besluttede sig for at oprette sig som bruger på genlydaarhus.dk. Per havde læst om GENLYD-plattformen i Vital, og efter at have oprettet sig som bruger, tilmeldte Per sig et cykel-arrangement, han havde fundet på siden. Det blev en fantastisk tur med skønt solskinsvejr og god stemning. Per faldt i snak med nogle søde mennesker, og da han cyklede hjem igen, tænkte han: "sikke en meningsfuld måde at tilbringe et par timer på." Ligesom ham selv, ønskede de andre også at se byen, træffe nogle nye mennesker og komme lidt ud.

Et nyt have-fællesskab med rigelig kaffe og endnu mere snak

Et par dage efter cykelturen viste det danske forårsvejr sig endnu engang fra sin bedste side, så den pensionerede tandlæge besluttede at rode lidt rundt i sin have. Mens han arbejdede med haven tænkte han på, hvor hyggeligt det kunne være at gå i haven sammen med nogen. Han fik havehandskerne af og oprettede herefter sit helt eget opslag på GENLYD.

Pers opslag 'Have-hygge-motivon med snak og kaffe' fik hurtigt respons og efter få dage på GENLYD, havde to kvinder og en mand tilmeldt sig. De mødtes i Pers have, hvor de stille og roligt introducerede sig for hinanden. De snakkede både



LÆS

Pers historie og
bliv inspireret til,
hvordan du kan møde
nye mennesker gennem
GENLYD.

om stort og småt og Per oplevede, at de med et aldersspænd på omkring tyve år var på bølgelængde og gik fint i hak. Den lille have-gruppe besluttede hurtigt at mødes igen en måneds tid efter ved en af de andre i gruppen.

Fællesskaber gi'r GENLYD

Fællesskaber har det med at sprede sig som ringe i vandet og gi' genlyd. Efter succesen med have-fællesskabet havde Per fået blod på tanden til at møde endnu flere mennesker. Blandt de mange spændende opslag på GENLYD-plattformen fandt han et, der fangede både hans og sin mands interesse. De har nemlig længe overvejet at lave en tilbygning til deres skønne hus i Åbyhøj, og dér på GENLYD-opslagstavlen tilbød en kvinde at hjælpe med at skabe ro og liv i boligen. Per kontaktede værten gennem GENLYD

og blot få dage efter mødtes de alle tre. Udover skøn hyggesnak, var kvinden glad for at udfolde sin kreative side, og de to mænd fik inspiration til deres tilbygning. De hyggede sig alle tre, og de har aftalt at ses igen. Om det bliver til en egentlig tilbygning ved Per ikke. For ligesom med hans have-opslag har det aldrig handlet om at være produktiv eller få noget ud af det.

"Det vigtigste er jo at møde nogle nye mennesker, lære dem at kende og have nogle hyggelige timer. Det er vigtigt at gå ind i det uden en facade, og det har været meget karakteristisk for begge møder: Jeg var ikke anspændt på noget tidspunkt, omvendt følte jeg mig helt afslappet, selvom jeg var værten. Ja, at skrive et opslag på GENLYD kan ses som lidt af en chance, men hvad er det værste, der kan ske?" siger Per med glæde i stemmen. ■

Fleksibel hjemmehjælp

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

Hvis du 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**

Fra arbejdsliv til seniorliv

Overgangen fra arbejdsliv til seniorliv er et vendepunkt i livet. For nogle mennesker forløber overgangen uden problemer. Andre oplever identitetstab og har svært ved at finde sig til rette i den nye tilværelse. Der er råd at hente hos projektet Fra arbejdsliv til seniorliv.

Forskning viser,

at der er en række faktorer, der har væsentlig betydning for, hvordan overgangen opleves. Det kan for eksempel være at have et realistisk billede af, hvordan overgangen kommer til at forløbe og at man har en plan for hvilke nye aktiviteter, man vil bruge sin tid på.

Når jeg går på pension, så får jeg tid til at gøre alt det, jeg ikke nåede, mens jeg arbejdede.” En ikke ukendt tanke for mange, de sidste år på arbejdsmarkedet. Og fornemmelsen af en ny frihed med tid til at dyrke nye eller gamle interesser kan også være stærk hos nyslåede pensionister. Mange oplever dog også identitetstab og står tilbage med følelsen af, at der ikke længere er brug for dem.

Målet med Fra arbejdsliv til seniorliv er at udvikle seniorvejledning, som skal guide kommende pensionister til en god overgang til seniorlivet. Det skal ske i samarbejde med en række foreninger og organisationer, der alle skal være med til at lyse på de mange muligheder for et godt seniorliv i Aarhus.

“Det kan sammenlignes med den uddannelsesvejledning, som unge får i skolen, hvor de bliver guidet til den næste livsfase. På samme måde skal vi gøre overgangen fra arbejdsliv til seniorliv langt mere overskuelig,” siger Lea Marie Grandt, projektleder.



Et samskabelsesprojekt

Projektet Fra arbejdsliv til seniorliv er et samskabelsesprojekt, der hviler på et fundament af forskningsbaseret viden fra Københavns Universitet. Projektet er drevet af et ligeværdigt partnerskab mellem Vordingborg Kommune, Vejle Kommune, Aarhus Kommune, som hver udvikler vejledningskoncepter i tæt dialog med borgerne.

Projektet er støttet af Nordea-fonden.

Hensigten med projektet er at få kommende pensionister til at forholde sig aktivt til overgangen, så de får mulighed for at skabe den tilværelse, de drømmer om.

Frivilligt arbejde er sundt

I nogle tilfælde er det ikke kun arbejdet, der slutter, når man går på pension. Måske er mange i ens omgangskreds knyttet til arbejdspladsen. De venskaber kan løbe ud, når man ikke længere arbejder. Derfor opfordrer Lea Marie Grandt alle til at opsøge nye fællesskaber, inden seniorlivet starter. Det kan gøre

overgangen mere flydende og give en god start på seniorlivet, uden der opstår et tomrum.

En måde at gøre det på er gennem frivilligt arbejde. Næsten halvdelen af de danske seniorer er frivillige, og det er der god grund til.

“Når man er frivillig, bliver man en del af et nyt fællesskab, hvor der er brug for en. Derfor kan det være en god og nem måde at opbygge en ny omgangskreds, når man er stoppet på arbejdsmarkedet. Som frivillig har alle noget at byde ind med, og ingen er overflødig,” fortæller Lea Marie Grandt ■

Er du en af de nye seniorvejledere i Aarhus?

Lige nu har du chancen for at blive en del af de nye seniorvejledere i Aarhus. Som frivillig seniorvejleder bliver du en del af et engageret fællesskab, hvor alle brænder for det gode seniorliv. Samtidig bliver du klogere på de mange muligheder for aktiviteter og fællesskaber, der findes i byen. Du vil komme til at gøre en stor forskel for kommende seniorer og vejlede dem i overgangen til et meningsfyldt seniorliv.

Lyder det som noget for dig? Eller en du kender?

Du kan melde dig som seniorvejleder på www.arbejdsliv-seniorliv.dk eller ringe til frivilligkoordinator Anja Bachstein på tlf.: 61 94 30 12 og få en uforpligtende snak om, hvordan du kan blive en del af fællesskabet eller har brug for seniorvejledning.

Vidste du,

at du som frivillig har en bedre sundhed og lever længere? Det kan i høj grad skyldes de mange gode oplevelser, du får som frivillig.



elske leve

søge at bevæge

mærke drømme
tro se



Vi glæder os til at åbne med

**CHARLIE & CHOKOLADEFABRIKKEN — A CLOCKWORK ORANGE
100 SANGE — KÆRLIGHED EFTER LUKKETID — VITA DANICA
GIRLS & BOYS — VERDENSFRELSESRINDEN — ILT21 — OG DEN KOMMENDE SÆSON**

Læs mere på aarhusteater.dk

AARHUS TEATER

Oplevelser vi er fælles om



Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig høreklíník med egen ørelæge

Vil du gerne høre rigtig godt?



Kenneth Kristiansen
Hørespecialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

Hørecenter Århus

Skejbycentret (Gratis P)
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Licitationshøreapparater kan lånes via offentlige høreklíníkker, med ventetid op til 2 år. Hørecenter Århus i Skejbycentret og Ebeltoft laver unikke høréløsninger uden ventetid og med henvisning fra egen ørelæge. Hos Hørecenter Århus får man lavet alle undersøgelser og høreapparater samme sted og uden ventetid.

Vi tilbyder altid:

- ✓ De nyeste udviklede høreapparater.
- ✓ Dygtig faguddannet personale.
- ✓ Hjemmebesøgsmulighed.
- ✓ Gratis rådgivning.



NATURLIG LYD. SKRÆDDERSYET HØRELSE TIL DIG.
Farverig, klar lydoplevelse med de nyeste Silk, Pure Nx, Styletto Connect og Xperience høreapparater. Trådløs forbindelse til din telefon og meget mere.



Keld Bräuner
Hørespecialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis P)
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

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

Dit digitale liv

Kunne du tænke dig at blive mere digital i din

hverdag? Hvis du har en smartphone, tablet eller computer, kan der åbne sig en helt ny, spændende verden for dig. Det handler bare om at finde ud af, hvordan du udnytter de mange muligheder. Læs videre og få et par idéer til, hvad du kan bruge de digitale dimser til.



"Jeg kan næsten ikke læse mere, så det er en kæmpe hjælp. I øjeblikket lytter jeg til Martha Christensen, som var oppe i mine unge dage. Eller Knud Romer. Søren Ryge har jeg også hørt meget af, og Knud Petersen der selv læser historier op, der foregår på landet fra før min tid. Og det er rigtig sjovt at høre."

Jytte K. Pedersen (95 år), beboer Plejehjemmet Hedevej

Lyt til lydbøger og læs e-bøger

Via eReolen, som er folkebibliotekernes digitale bogtjeneste, kan du lytte til lydbøger og læse e-bøger - helt gratis. Hvis du har en smartphone eller tablet, kan du downloade appen eReolen i App Store eller Google Play. Hvis du har en computer, kan du tilgå eReolen via ereolen.dk. Det eneste, du skal bruge for at komme i gang, er dine login-oplysninger til biblioteket. Det smarte ved eReolens app er, at du kan have alle dine "bøger" med i lommen og læse og lytte, lige når det passer dig. eReolen har over 22.000 titler, så mon ikke der er en bog eller to, der vil falde i din smag?

Lån en iPad til eReolen

Hvis du gerne vil i gang med at lytte til lydbøger eller læse e-bøger, men ikke selv har en tablet, så kan du låne en af Aarhus Kommune frem til d. 1. juli 2021. Ring til Anna Voss, Teknologi i Praksis, på tlf. 60219416 og hør nærmere.

Kom i gang med videoopkald

Måske er du i en situation, hvor du ikke har mulighed for fysisk samvær med familie og venner. Her giver apps til videoopkald dig mulighed for at være nærværende med dem, du holder af, uden at I behøver at befinde jer i samme rum. Du kan selvfølgelig lave et helt almindeligt telefonopkald, men at kunne se hinanden, mens man taler sammen, er ofte langt mere værdifuldt. Der findes mange forskellige apps til videoopkald, men du kan fx prøve: FaceTime, Google Duo, Skype eller Messenger. Alle apps kan hentes i App Store eller Google Play.



Driller det? Få hjælp i AppsCaféen

I AppsCaféen er der ingen dumme spørgsmål. Måske har du netop anskaffet dig din første smartphone og har brug for at blive fortrolig med den gennem en helt grundlæggende opsætning og introduktion. Måske har du lidt mere erfaring og vil udforske de mange muligheder. Du er velkommen, uanset hvilket niveau, du befinder dig på.

AppsCaféen foregår hos DokkX på Dokk1, niv. 2.2 og er åben hver onsdag kl. 10-14. I dette tidsrum kan du også ringe på 60219416 og få hjælp.



Digital Post eller ikke?

Flere og flere tilmelder sig Digital Post (e-Boks). I Aarhus er størstedelen af borgere tilmeldt Digital Post og borgere over 60 år ligger højt på tilmeldingen. Det er naturligvis et valg for den enkelte, om man ønsker at være tilmeldt Digital Post, men der er flere muligheder for hjælp til at få styr på den digitale post og mange fordele ved det.

Sådan tilmelder du dig Digital Post

Selvom du er fritaget, kan du til enhver tid tilmelde dig Digital Post. Du kan få ophævet din fritagelse ved at møde op i kommunens borgerservice, eller du kan gøre det selv **via Digital Post**:

- 1 Log ind på Digital Post med dit NemID.
- 2 Klik på 'Tilmeld afsendere' i menuen øverst til højre.
- 3 Du vil nu få vist en oversigt over afsendere af Digital Post. Under kategorien 'Offentlige myndigheder' vil der stå, at du er fritaget fra Digital Post fra det offentlige.
- 4 Klik her på 'Ophæv' for at annullere din fritagelse.

Du er nu tilmeldt Digital Post. Husk at bekræfte din e-mailadresse og dit mobilnummer under dine profiloplysninger.

Se mere om Digital Post:

<https://www.borger.dk/internet-og-sikkerhed/Digital-Post/Oftest-stillede-spoergsmaal>

Fordele ved Digital Post

Sikkerheden er høj, fordi Digital Post er knyttet til dit NemID og dit CPR-nummer.

Du er ikke afhængig af posthusets åbningstider og postbuddets rute.

Du kan give dine børn eller andre fuldmagt til at hjælpe dig med at sortere din digitale post.

Din digitale post følger dig - også når du skifter postadresse eller e-mail.

Din digitale post bliver automatisk gemt og opbevaret, så du til enhver tid kan finde og dokumentere din korrespondance med det offentlige.

Du kan se din digitale post fra alle computere - så længe de overholder sikkerhedskravene.

Ved du, hvor mange der er tilmeldt Digital Post i Aarhus?

89,4%
af 65-74 årige

72,1%
af 75-84 årige

39,7%
af 85 + årige





Ellen Lund er 104 år gammel og bor i eget hjem. Ellen har en kombigaffel og mosgummi på bestik og blyant.

"Jeg tænker ikke så meget over, at jeg har hjælpemidlerne, men jeg bruger dem jo hver dag, og det er da dejligt."



Vibeke Jakobsen på 76 år vil gerne lave sin egen mad. Vibeke har derfor kartoffelskræller og kniv med good-grip-funktion. Hun har også glæde af et hjælpemiddel til personlig pleje.

"Jeg bruger min hårvasker, hver gang jeg skal i bad. Den og mit badekarsbræt gør, at jeg kan klare badet selv. Det betyder meget."



Inspirationskufferten

Små hjælpemidler – stor hjælp i hverdagen

DokkX er åben igen, du kan gå på opdagelse i et stort udvalg af småhjælpemidler. Der er to kategorier med 50 i hver:

- Hjælpemidler til personlig pleje og påklædning, det kan fx være DressOn jakkepåtager.
 - Hjælpemidler til spise- og køkkenaktiviteter som fx en Sippa kop, der minimerer risikoen for fejlsynkning, når man drikker.
- gode og anvendelige produkter, som dækker behovet hos mange. Et tilsvarende udvalg af hjælpemidler har i et halvt år med succes cirkuleret i hjemmeplejen i Aarhus Kommune. Initiativet har øget forbruget af hjælpemidler og gjort brugerne mere selvhjulpne i hverdagen. ■

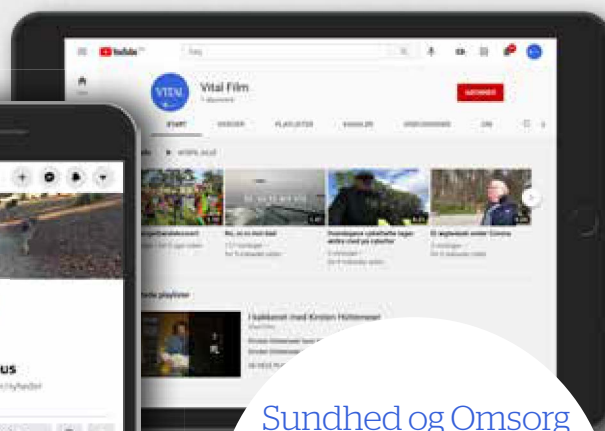
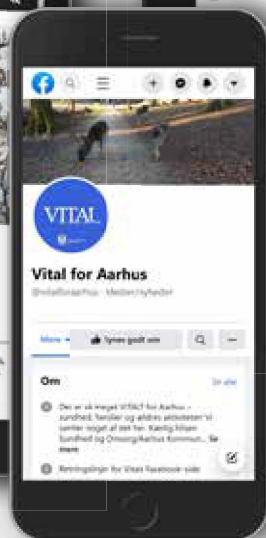
Hjælpemidlerne er udvalgt af ergo- og fysioterapeuter i samarbejde med leverandørerne. Det sikrer

**Hold øje med hjemmesiden
dokkx.aarhus.dk**

VITAL

HER OG DER OG ALLE VEGNE

Vital er meget mere end det kvartalsvise magasin, du sidder med i hænderne netop nu. Vital har nemlig også sit helt eget online univers, hvor du kan læse artikler, se film, skrive med andre vitallæsere og meget mere.



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.



Eksklusivt tilbud på seniorvenlig tablet

HomePad 

GRATIS FRAGT

275,- PR. MD.

- ✓ Tablet & Opladestation
- ✓ Brugervenlig software
- ✓ Inklusiv video samtaler
- ✓ Inklusiv Internet data
- ✓ Inklusiv Tryghedsservice

RING I DAG PÅ 77 34 84 48 og prøv den **GRATIS** i 30 dage



Vores søde & dygtige
TRYGHEDSTEAM
hjælper over 1.000 glade
kunder hver dag.

Skal vi også hjælpe dig?



DIN Tryghedsservice indeholder:

- Klargøring og 'Kom-i-gang-hjælp'
- Ubegrænset adgang til Tryghedsteam

DIN Tablet løsning indeholder:

- 10,3 tomme tablet med opladestation
- Seniorvenlig software & Indbygget Internet

LÆS MERE PÅ WWW.MYHOMEPAD.DK

KÆMPE
BESPARELSER

Stort udvalg i SENIORMØBLER



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



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



Cosy læderstol
med drej og vip incl. fodskammel
3 forsk. farver
Før 4995,-

NYHED

Stel i lys bøg eller mahogni
Nu kun 3.895,-

KOMPLET OTIUM SENG
med elbund og posefjedermadras.
Mange forskellige str.
Fås i: sort, hvid, eg, bøg.

Sengebord
1.222,-

Med lamelbund og springmadras
Før 6.500,-
NU 4.195,-

Før 8.900,-
NU 6.995,-



Silkeborgvej 268, bagbyg.
Tlf: 86 15 31 11
Man-Fre 10.00-17.30

8230 Åbyhøj
www.gissel-moebler.dk
Lørdag 10.00-14.00

VI BRINGER
MØBLERNE UD
TIL DIG

Pegasus



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

Er du medlem af Ældre Sagen
får du en stor rabat på kr. 3.000,-

Model Sneppen

Pris: ~~24.800,-~~

Rabatpris: 21.800,-



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

Godkendt til
passager

29 km i timen
Må køres uden
kørekort

Model Duro 3

Pris: 59.800,-

Over 100 km
på en opladning



86 sider fyldt
med gode tilbud
og informationer

Gratis bog om el-scootere.

Ring 70 27 27 18

Se mere på www.pmpost.dk

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.

Ventlig hilsen, Birtha Rasmussen



BR service

Helstegt kylling

med rabarber-BBQ, asparges og nye danske kartofler

FOTOGRAF OG FOODSTYLIST: Samantha Fotheringham OPSKRIFT: Christoffer Norton

For mange rimer sommerens lune på nye kartofler, sprøde grøntsager og grønne salater. De får i den denne opskrift følgeskab af en kylling i nye klæder, som sætter smæk på smagsløgene og giver et utraditionelt bud på en kendt klassiker. Velbekomme.

“

Kylling har et højt proteinindhold og er dermed meget mættende. Kylling er hvidt magret kød, som er at foretrække sundhedsmæssigt frem for rødt kød. Grøntsagerne i salaten er kaloriefattige og er på samme tid også gode for mæthedsformmelsen. Lidt fedt i maden er positivt i forbindelse med vores optagelse af fedtopløselige vitaminer, dog kan man mindske fedtmængden i retten ved at reducere mængden af olie i dressingen samt til stegning, her til kan man begrænse smør mængden til kartoflerne, vælge en fedt reduceret bacon og undlade kyllingeskindet. Retten kan yderligere ernæringsforbedres ved, at man sparer på salt, sukker og honning.

Samantha Fotheringham

Tip

Fyld evt. kyllingen med så meget af kartoffelkompotten som muligt inden stegning. På denne måde får kartoflerne smag af kylling



Kokken:
Christoffer Norton

Chefkok og medejer af
Restaurant Domestic

Ernæringseksperter:

**Samantha
Fotheringham**

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

Opskrift

Fremgangsmåde Start med at rengøre grøntsagerne. Knaæk og nip gerne aspargesene da der kan sidde jord under bladene.

Pil skrællen af løgene og hak dem i små tern. Gem løg resterne.

Kartoflerne vaskes, kommes i en gryde og dækkes med vand. Tilsæt dernæst laurbærblade, løg rester, hvidløg, salt, sukker og krydderiposen. Kog kartoflerne til de er møre.

Mens kartoflerne koger, laves rabarberbarbecuen. Skær rabarberne i stykker på 2 cm. Fjern kerner i chilien og skær den i små tern.

Kom det hele i en gryde. Tilsæt herefter honning, æbleeddike og salt. Lad det koge i ca. 10 min. Det må gerne koge kraftigt, da noget af væsken fra rabarberne skal fordampe. Lad det køle lidt af og smag til med peber og salt. Hæld barbecuen i en blender og blend til saucen får en glat konsistens.

Smelt smør i en gryde til det bruser op. Tilsæt bacon og lad det simre i ca. 2 min.

Tilsæt herefter frisk timian og de hakkede løg og hvidløg. Det hele steges til løgene er bløde og klare. Knus kartoflerne med dine fingre og læg dem herefter ned i gryden. Pas på med ikke at mose kartoflerne for meget da de så mister deres struktur. Konsistensen skal være sammenhængende og klumpet. Tilsmag med salt og peber.

Tænd ovnen på 170 grader (varmluft). Fyld evt. kyllingen med så meget af kartoffelkompotten som muligt og pensel kyllingen med et tykt lag barbecue.

Læg kyllingen i et fad, og sæt den i ovnen. Lad den stege i ca. 45 min. Pensel kyllingen med et nyt lag barbecue ca. hver 10. min. under stegningen. Efter stegning skal kyllingen hvile i ca. 15 min.

Imens kyllingen er i ovnen, tilberedes aspargessalaten. Bland sennep, rapsolie, honning og æbleeddike til en vinaigrette. Salaten plukkes og blandes med brøndkarse og ærtespирer. Til sidst steges aspargesene i lidt olie på en pande med høj temperatur for at opnå grillsmag og farve. Pas på de ikke bliver bløde.

“
Kylling Danois dvs. grydestegt kylling med hele molevitten er en af de retter, som jeg forbinder med sæsonens skiften fra forår til sommer. Det er på denne tid, de nye danske kartofler melder sommerens ankomst, de fantastiske røde rabarbere er allerbedst og de delikate nyhøstede asparges skal nydes inden de er væk igen. Her en lidt utraditionel udgave af en ellers meget klassisk ret, hvor sæsonens råvarer får lov at skimne igennem.

Christoffer Norton

Personer: 4
Tid: 1 time og 30 minutter
Arbejdstid: 1 time

Ingredienser:
Helstegt kylling med rabarber-BBQ:

1 hel kylling (ca. 1200g)
400g rabarber
½ rød chili
175g honning
½ dl æbleeddike
1 spsk. salt
friskkværmet peber

kartoffelkompot:

700g kartofler
4 spsk. salt
2 spsk. sukker
3 stk. laurbærblade
2 fed hvidløg
Krydderipose: 1 tsk. peberkorn, 1 tsk. korianderfrø og 1 tsk. tørret rosmarin. Fyld krydderierne

Grøn aspargessalat:

250g grønne asparges
700g blandet salat, evt. hovedsalat, hjertesalat, ærtespирer og brøndkarse.
1 tsk. sennep
4 spsk. koldpresset rapsolie
1 spsk. honning
1 spsk. æbleeddike
Olie til stegning

Det anslås, at der er omkring
500.000
danskere, som er ramt af psykisk sygdom.

Anne bekæmper tabuerne

Anne er 38 år og bor i botilbuddet Kragelund. Hun har diagnosen paranoid skizofreni med kronisk depression. Et af hendes mål i livet er at bekæmpe de tabuer, der er om psykiatriområdet og få det bedste ud af livet.

Tekst og foto: Nanna Munch Larsen

Anne har haft verden imod sig, men ifølge hende selv, så er hun "...alligevel ret nem at gøre glad". Hun har fået en lille fransk bulldog, som hun elsker rigtig højt, hun har en dejlig kæreste, og bare solen skinner er hun glad. Men sådan har det ikke altid været.

Vær til stedet i nuet

"Man kan ikke gå ud fra, at tingene bare kommer til én. Man skal arbejde for at få dét, man gerne vil have. Og man skal sætte pris på alle de gode ting vi har i livet - for der er lyspunkter i alles liv," siger Anne.

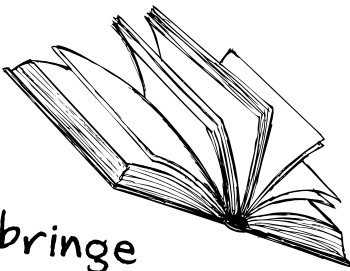
Hun har tidligere været indlagt på psykiatrisk afdeling og har også boet i Psykiatriens Hus.

Tidligere har hun ofte tænkt, at "græsset altid er grønnere på den anden side." Hendes største drøm var at være "normal" og få et arbejde, men på grund af hendes diagnose har det ikke været muligt.

"Livet kan ændre sig på et splitsekund, så det er vigtigt at være til stede i nuet og nyde dét, man har, og dét man gør," siger Anne.



Nu fokuserer hun i stedet for på de ting, som hun faktisk kan. Hun kan gå en tur med sin hund ...



... Hun kan også tilbringe tid med sin kæreste, dyrke sin religion ved at læse i Bibelen og synge lovsange, og så kan hun hjælpe andre.

Anne er her lige blevet uddannet ambassadør for 'EN AF OS'.



'EN AF OS'

Visionen er at øge danskerne viden om livet med psykisk sygdom og mindske den afstand, som fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse. Ligeledes skabe større forståelse for psykisk sygdom i skoler, i sundhedssystemet, på arbejdspladser og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig.

'En af os' er medlem af The Global Anti-Stigma Alliance (GASA), som er et internationalt netværk, der arbejder for afstigmatisering af psykisk sygdom. Formålet med dette netværk er at dele viden, forskningsresultater og materialer.



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

En ny vinkel

Før coronapandemien drømte hun om de store ting i livet - de uopnåelige ting. Under coronapandemien har hun været nødt til at træde et skridt tilbage og se tingene fra en anden vinkel.

Men det har også ført noget godt med sig og vendt hendes syn på livet. Før pandemien fokuserede hun meget på alle de ting, som hun ikke kunne. Nu fokuserer hun i stedet for på de ting, som hun faktisk kan. Hun kan gå en tur med sin hund, tilbringe tid med sin kæreste, dyrke sin religion ved at læse i Bibelen og synge lovsange, og så kan hun hjælpe andre.

Gør en forskel

Efter at være kommet til erkendelsen om at fokusere på det bedste i livet, har Anne taget et valg. Hun har selv oplevet, hvordan det er at være indlagt og hvilke konsekvenser, der følger med på godt og ondt. Hun er derfor i dag ambassadør for 'En af os', som har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark. Det skal være lettere for den enkelte med psykisk sygdom at leve et fuldt og godt liv som en ligeværdig del af samfundet.

Annes rolle er at holde foredrag for læger, politifolk, ambulancefolk mfl. og være med til at bekæmpe

“

“Livet kan ændre sig på et splitsekund, så det er vigtigt at være til stede i nuet og nyde dét, man har, og dét man gør.”

tabuerne omkring psykiatrien. Mange har nogle forudindtagede holdninger omkring psykiatrien, og det er disse, som Anne er med til at bekæmpe. Det gør hun ved at fortælle sin historie og give råd omkring, hvordan hun gerne vil behandles som psykisk syg, når der skal ydes behandling. Anne holder foredrag 1-2 gange om måneden, og hun gør det med stor glæde og begejstring. For det er netop én af de ting, som gør hende glad i hverdagen, nemlig at kunne hjælpe andre og være lige præcis, som hun er. ■



Digitale tandproteser – uden aftryk!

**Dansk
håndværk**

Scan
Design
3D-print

GRATIS
konsultation
RING



Find os også på
Facebook!

Har du mistet én eller flere naturlige tænder?

RixTANDteknik har speciale i fremstilling af alle typer tandproteser, som fremstilles på eget laboratorium. Hør om dine muligheder for den digitale tandprotese. Kontakt klinikken for gratis konsultation.

KLUMME



Carsten Borup,
sekretariatsleder
i Foreningen den
3. alder - A3.

EN HYLDEST TIL HVERDAGSLYKKEN

***"Standin 'in the sunlight laughin ', hidin 'behind
a rainbow's wall, slippin 'and a-slidin ' all along
the waterfall with you - my brown eyed girl"***

..tonerne smyer sig ud af højtalerne og Van Morrisons helt særlige musik omfavner mig, medens sollyset kaster smukke skygger ind i hjemmets stue. Det er en dejlig dag, tænker jeg, drikker min varme kaffe og begynder på indpakning med thermo-bukser og store støvler til den 12 km lange cykeltur fra Beder gennem Moesgaard ind til kontoret i Grønnegade. Det bedste køb, jeg nogensinde har gjort, er måske min elcykel. Nu cykler jeg 25 km. hver dag og nyder det i alt slags vejr. Turen bringer mig gennem Moesgaard Skov og her ser jeg både dådyr og egern på vejen og gnuffende vildsvin med grislinger. Det er skønt at tænke på, at skoven nu bliver mere vildskov med mulighed for flere insekter, krybdyr og fugle.

Jeg holder til i et kontorfællesskab, hvor 15 mennesker arbejder med alle mulige fantastiske

projekter. Her er både unge iværksættere, der udfordrer livet som selvstændige, og projekter, som sigter på at forbedre livet for mange forskellige grupper. Kontorfællesskabet bibringer mig megen glæde, fordi her er folk i mange aldre, der er gå-på-mod og en nysgerrighed på hinanden. Et miljø, som vi som seniorer har brug for, tænker jeg. Steder, hvor vi er på lige fod med andre med forskellighed i engagement og alder.

I mit arbejde glædes jeg dagligt over al den positive energi, som mennesker i den fuldvoksne alder kan omsætte. Og det glæder mig, at jeg møder så mange, som vil slå et slag for en ny forståelse af alder befriet for fordomme og stereotype forestillinger om alder, så vi kan spejle os i positive selvbilleder, der giver liv til årene. ■

***Jeg cykler hjem gennem skoven.
Det er snart forår.***

Du har en vigtig stemme, brug den

I år er et stort valgår med både Kommunalvalg, Regionsvalg og Ældrerådvalg.

Demokrati i lokalsamfundet er vigtigt, det er der, vi har mulighed for at påvirke de rammer, vi har i vores hverdag. Det er dem, som lever og har deres dagligdag i lokalmiljøet, der ved, hvad der rører sig, og hvad der ligger folk på sinde. Det kan være et behov for flere kørestolsvenlige stier i den nærliggende park, en varieret menu i cafeen på lokalcentret, så der er flere muligheder for at spise middag sammen med andre, eller et fællesskab til erfaringsudveksling og nærvær med andre pårørende til beboere

på plejehjemmet. Der findes mange råd og mange muligheder for at komme til orde og i fællesskab få en kraftig stemme. Vores små lokalsamfund er afhængige af lokale kræfter, som bakker op, og hvor vi i fællesskab hjælper hinanden med stort og småt. Og i fællesskab får gjort opmærksom på forhold og rammer, der kunne være anderledes til gavn for lokalområdets beboere.

I et demokratisk samfund er det afgørende, at vi lytter til hinanden og har respekt for hinandens meninger. Vi har mulighed for at ytre os i fællesskab og sige

Derfor er jeg med i Ældrerådet

Ældrerådet på valg: Stiller du op i 2021?

Har du ideer, meninger og holdninger til og om seniorliv lokalt og nationalt? Og har du lyst til at arbejde for det i et farverigt og passioneret politisk miljø? Eneste forudsætning for at stille op er, at du er aarhusianer og over 60 år.

Ældrerådet er et lovbestemt folkevalgt organ, der skal rådgive Byrådet og magistratsafdelingerne – og her naturligvis især Sundhed og Omsorg – om ældrepolitiske forhold og sager, der vedrører 60+-årige. Uanset om der er tale om svage ældre, som har behov for pleje og omsorg, eller raske og friske ældre, som stadig er på arbejdsmarkedet, så skal Ældrerådet høres.

Læs mere om hvordan du stiller op og stemmer på <http://www.aeldreraadaarhus.dk/om-aeldreraadet/>



Magdalene Svendsen

Alderdommen er i sig selv i forandring. Vi lever længere og sundere, og på den baggrund kan jeg i Ældrerådet være med til at rådgive Byrådet i ældrepolitiske spørgsmål, fx hvordan vi klogest arbejder med teknologi, nye boligformer og lokale platforme. Hvordan vi fremmer den gode dialog mellem borger - pårørende og de professionelle, og sikrer hensigtsmæssige forretningsgange og organiseringer af arbejdet.



Kirsten Engell

Hvis man som medlem ønsker indflydelse til gavn for de 60+-årige, så kræver det engagement og arbejdstimer. Ældrerådet får italesat vigtige fokuspunkter indenfor blandt andet værdig ældrepleje, egenbetaling, fremkommelighed og ikke mindst deltagelse i følgegrupper og udviklingsgrupper. Det nytter noget at investere i Ældrerådsarbejde og holde mottoet for øje: "Ingen aarhusianer skal frygte alderdommen og en evt. flytning til plejehjem."

til og fra. Derfor er det så vigtigt, at vi udfylder stemmesedlen, når der er valg. At vi tager stilling og lader vores stemme høres. For sammen kan vi faktisk gøre en forskel til gavn for både og selv og andre.

Selv om der stadig er et halvt år til, at vi skal stemme, så er det allerede nu, at du skal stille op til Ældrerådvalget. Og så skal der lyde en særlig opfordring fra mig om at deltage i det rådsarbejde, som forgår både på lokalcentrene. ■

De bedste hilsner

**Jette Skive, Rådmand,
Sundhed og Omsorg**



Jan Radzewicz

Min interesse for Ældrerådet stammer fra min tid som ansat i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune. Da jeg skulle pensioneres, besluttede jeg at stille op til ældrerådvalget for fortsat at følge ældreområdet og få indflydelse. Ældrerådet bidrager til, at der træffes gode beslutninger i Byrådet. Vi har fx sat fingeraftryk på Generationernes Hus, på hjemlighed på plejehjem og på en værdig ældrepleje. Ældrerådet er for alle 60+ årige - både dem, der stadig er på arbejdsmarkedet og dem, som nyder pensionisttilværelsen.



**Carl Aksel Kragh
Sørensen**

I Ældrerådet er jeg med til at videreudvikle en ældrepleje i Aarhus Kommune, som er i samklang med nutiden, så de dygtige medarbejdere i ældreplejen fortsat kan udføre et godt arbejde med faglig stolthed og værdighed. Jeg værdsætter, at der er fokus på sundhedsplejen og pårørendesamarbejdet. Via læserbreve og repræsentationer sætter Ældrerådet mange ideer i gang og får synliggjort holdninger gennem høringssvar og impulser på de sociale medier. Vi ser ofte først bagefter, hvilke områder, vi har præget.



Lone Svinth

En del af de ældre borgere, der flytter på plejehjem eller i plejebolig kan føle sig afmægtige og næsten handlingslammet, når de flytter. I Ældrerådet kan jeg kæmpe for både de stærke og de svage stemmer, der er ude af stand til at råbe op selv. En af de måder, der er særligt frugtbare i den forbindelse, er den direkte dialog med Sundhed og Omsorg gennem møder og høringssvar og det generelle samarbejde, vi har omkring vores fælles mission - at finde de bedste og mest optimale løsninger for borgere over 60 år.



**Anne Grethe
Borghelt**

Jeg interesserer mig for politik, og tror på, at borgerne skal engagere sig, hvis der skal ske ændringer. Ved vedholdent arbejde og saglig argumentation, kan der flyttes ved forhold, som ikke er hensigtsmæssige for borgerne i Aarhus. Ældrerådet har fx haft fokus på Letbanen og forholdene omkring den. Vi har deltaget i tilsyn på plejehjem og er med til at lave nye tilsynsmaer/-rapporter og bliver orienteret om, hvad der sker ved opfølgninger.

Læs

Anbefalinger
af litteratur

og (op)lev



Der er al mulig grund til at dyrke litteraturen. En undersøgelse fra Yale University viser nemlig, at folk, der læser bøger, lever længere end folk, der ikke læser.

Fra den 10.-20. juni afholdes LiteratureXchange for tredje gang i Aarhus. Over 11 dage fra den 10.-20. juni fyldes byen med internationale og danske forfattere, samtaler om litteratur og masser af inspiration til din næste læseoplevelse. De mere end 150 arrangementer finder sted spredt ud på scener i hele byen, og et udpluk af arrangementerne kan også opleves online hjemme i stuen.

I år har LiteratureXchange særligt fokus på forbindelser mellem musik og litteratur. Du kan starte alle dage under LiteratureXchange med en litterær morgensang, fordybe dig i en temadag om Bob Dylan eller opleve Alberte Winding og Stine Pilgaard i samtale om at skrive både romaner og sangtekster.

En perlerække af Nordens litterære topnavne kommer til byen og du kan blandt andet glæde dig til at møde finlandssvenske Monika Fagerholm, nordmændene Geir Gulliksen og Vigdis Hjorth og danske Helle Helle. Med live på storskærm deltager Salman Rushdie, Isabel Allende og Marilynne Robinson. ■

Se mere på www.LitX.dk

God oplevelseslyst

Louise Lærke Porsborg Gattent,
Aarhus Bibliotekerne

156 sider

Helle Helle: BOB

Helle Helle går med sin suveræne roman 'BOB' nye veje i forfatterskabet gennem eminent eksperiment med sproget og synsvinklen. Hendes helt særlige stemme i dansk litteratur er stærkere end nogensinde.

I 'BOB' møder vi pigen fra Helles Helles forrige roman 'de', det er 1985, og hun og kæresten Bob er flyttet fra Rødby til Vanløse. I romanen fortæller hun alt fra hans synsvinkel og er nærmest alvidende: Hun fortæller detaljeret om Bobs oplevelser og tanker, men mest den del af hans liv, hun ikke er en del af. Og det er Helle Helles geniale greb i romanen: At jeg-fortælleren både er der og ikke er der, hun træder til side for at kunne se tingene fra hans perspektiv. Ligesom når man skriver og læser både bevæger sig ind i en anden bevidsthed og er sig selv på samme tid.

Læs den fulde anmeldelse på www.litteratursiden.dk

Podcast inspiration

Find dem online eller via din tablet eller mobil

Hjerne-kassen

Peter Lund Madsen, hjerneforsker, får hver uge besøg af eksperter i studiet. Alle emner kan blive belyst - lige fra menneskekroppens tarmflora til ekspeditioner på fremmede planeter.

www.dr.dk/radio/p1/hjerne-kassen-pa-p1

Ældresagen

Podcast-fortællinger med udgangspunkt i følelser - hvordan vi har det, hvordan vi reagerer, hvad vi frygter, og hvad vi håber på.

www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/aeldresagen/podcast



332 sider

Vigdis Hjorth: **Er mor død**

Når mor ikke er den bedste i verden. Vigdis Hjorths hudløse roman om en datters smertefulde mor-opgør er en af årets helt store læseoplevelser.

Forholdet mellem mor og datter skildres med den midaldrende datter Johanna som jeg-fortæller i Vigdis Hjorths nye roman.

”Hvis man vidste, hvis man som ung forstod, hvor afgørende barndommen er, ville man aldrig selv turde få børn”, funderer Johanna, der kigger tilbage på sit liv og forsøger at forstå og nærme sig sin mor efter tredive års adskillelse.

Midt i efterårsmørkets eksistentielle tanker og smertefulde erindringer er romanen fyldt med finurlige Hjorthske passager, referencer og humor. Denne kombination af alvor og humor, som er karakteristisk for forfatteren, fungerer forbilledligt.

Den fulde anmeldelse kan læses på www.litteratursiden.dk

Husk
at kigge ind på
eReolen efter
ny inspiration



253 sider

Geir Gulliksen: **Den jeg skulle blive**

Identitet, kønsroller og kærlighed kommer under luppen i gribende og hudløst portræt af en midaldrende mand i livskrise.

Et hurtigt og uplanlagt kærtegn af en kundes assistent. Det er alt, hvad der skulle til. Klienten kræver tekstforfatteren Henning fyret, og Hennings chef må lægge afstand for at sende et klart signal. Fyringen sender den midaldrende Henning ud i en eksistentiel krise og en række overraskende erkendelser. Geir Gulliksen skriver, så de fleste vil kunne genkende sig selv.

Han skriver klogt og til tider fortvivlende om, hvordan vi mennesker søger at blive en bedre eller måske ligefrem rigtig udgave af os selv gennem andre og om troen på (eller illusionen om), at det næste parforhold vil være vejen til endelig at blive sig selv. Men hvornår er man blevet sig selv? Styrer vi livet eller former det os? Spørger Gulliksen i denne velkomponerede historie om identitet, køn, seksualitet og søgen efter mening. Romanen er ikke kun sørgmodig, men i glimt også morsom, tåkrummende og provokerende.

Læs den fulde anmeldelse på www.litteratursiden.dk



464 sider

Jesper Wung-Sung **Kvinde set fra ryggen**

Hvem var kvinden, som var et yndet motiv i Vilhelm Hammershøis malerier?

Jesper Wung-Sung skræller lagene af maling af Ida Hammershøi for at finde ind til kvinden bag Vilhelm Hammershøis motiv i mange malerier. Hun får krop og sjæl og stjæler i den grad billedet i denne insisterende lavmælte roman om at være hustru til den verdensberømte maler. Det er fortællingen om Ida Hammershøis liv og udvikling fra ung pige til enke i årene 1890 – 1916 og et bud på, hvordan det må have gået for sig i de tomme stuer hos stilhedens mester.

Romanen kan ikke undgå sekundært at portrættere Vilhelm Hammershøi oplevet fra Idas plads, men her er det måske i højere grad hans malerier, der træder frem og processen omkring tilblivelsen af dem, som beskrives, så man snildt vil kunne genkalde sig dem, skulle man få lyst til at se nærmere på dem sidenhen.

Læs den fulde anmeldelse på www.litteratursiden.dk



Balance i alkoholen

Folkesundhed Aarhus har som noget helt nyt nu kurser på Fristedet Skæring, for de som gerne vil have mere balance i deres alkoholvaner. Det er anonymt og gratis med max 6 deltagere og med 4 mødegange á 1½ time, som består af gode snakke, skift mellem teori/praksis, gåture på stranden og højt til loftet.

”Det er et fantastisk sted at afholde denne form for hold, hvor naturen er lige udenfor. Det gør noget andet end at sidde indendørs. Man får nogle andre snakke i gang, og lyden af havet gav noget ekstra, da vi skulle prøve mindfulness.” Deltager

→ Ring på tlf.: 41 85 77 61 for at høre, hvornår næste kursus starter, eller hvis du ønsker et individuelt forløb - hjælpen er kun et opkald væk!



Digitalt sundhedskort

Fra den 1. juni 2021 kan du få dit Sundhedskort som en Sundhedskort-app på din mobiltelefon. Det er et supplement til dit fysiske sundhedskort, som kommunerne udsteder.

Du kan downloade sundheds-app'en fra den danske App Store eller Google Play.



Vaccination mod corona

Du modtager et brev i Digital Post eller med posten, når det er din tur til at blive vaccineret.

Du skal selv bestille tid til vaccinationen på www.vacciner.dk eller ringe på tlf. 70 23 24 15, kun hverdage kl. 8-16

Region Midtjylland lægger løbende ledige tider ud i takt med, at de modtager vaccinerne.

Transport: Se mere på aarhus.dk/vaccination

Husk: At bære værnemidler i form af mundbind eller visir samt medbringe dit gule sundhedskort.



”Det handler om at støtte op om borgernes identitet”

Emal Ashrafi
Ergoterapeut Skovvang
(plejehjem for mennesker
med demens)



Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Marie Knap

De små gevinster, der ligger i et smil eller et blik i øjnene, når en borger med demens pludselig lyser op og oplever, at ”det her giver mening,” er noget af det bedste i jobbet.

Min faglighed er i spil konstant. Jeg bliver udfordret hver dag i mit job, fordi arbejdet med borgere med demens aldrig er det samme. Det der var på én måde i dag, er på en anden i morgen eller i næste øjeblik. Jeg er hele tiden opmærksom på, hvordan jeg kan bruge min faglighed i mit job og hjælpe borgerne til at forøge deres livskvalitet.

Jeg bruger meget tid på at observere, hvad en borger kan fx i morgenplejen. Måske kan han/hun godt tage bluse på og rede sit hår, men bukser og strømper er en uoverskuelig opgave. Så er det mit job at styrke borgeren i at holde fast i det, han/hun kan, fremfor at hjælpe med det hele og dermed fratage borgeren ressourcer. Jeg tænker altid i helheder, som er opdelt i delelementer. Der er så mange delelementer i en helhed som fx det at tage tøj på. Vi skal fastholde de delelementer, som borgeren kan, længst muligt.

Det handler om at støtte op om borgernes identitet. Det kan være, at vi har en borger, som er gammel håndværker. Så kan det være noget med at spørge, om han/hun ikke lige vil tage et kig på den dør ud til haven, som knirker. Det glimt af genkendelse, det giver, er med til at styrke borgerens identitet.

Jeg startede her som nyuddannet, og jeg har rykket mig meget både fagligt og personligt. Jeg har virkelig fået noget i bagagen, som kan hjælpe mig i mit arbejdsliv, hvor end det fører hen. Der er så mange opgaver i mit job, som styrker mig på mange forskellige parametre.

Jeg havde nogle fordomme om mennesker med demens, inden jeg startede her, men jeg er blevet klogere. Jeg har lært at se mennesket bag, for måske er demensen det mest iøjefaldende, men når du sætter dig ned og taler med en borger, så kan du pludselig se mennesket bagved sygdommen. ■

INDIVIDUELLE TILPASSEDE HVILESTOLE - I 25 ÅR

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning



Spar op til **25%**

Jubilæumstilbuddet gælder et unikt betræk fra danske Gabriel

NYUDVIKLET OG 100 % BÆREDYGTIGT



STOLEBUSSEN
KOMMER
GRATIS I HELE
DANMARK

MODEL NOBEL FRA 14.995 KR

INDEHAVER KIM DAMSGAARD KAN I ÅR FEJRE 25 ÅRS JUBILÆUM SOM SPECIALIST I OPTIMAL SIDDEKOMFORT

Vi er Danmarks største forhandler af Farstrup hvilestole.

Vores stolebusser kører rundt i hele Danmark med faglighed og service i højsædet.

DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK

25 års erfaring

Dansk topkvalitet

10 års træstelgaranti



MODEL CANTATE FRA 13.900 KR



MODEL PLUS FRA 15.550 KR med drejefod



MODEL PLUS FRA 17.110 KR med indbygget fodhviler



MODEL EDGE FRA 11.260 KR

HVILESTOLE FRA

7995,-

Se alle priserne på farstrup-comfort.dk

Hvilestol efter mål

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

Husk: Alle stole har rygregulering.

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



Nakkestøtte
Rygstøtte
Lændestøtte
Siddevinkel
Sædedybde
Sædehøjde



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



MODEL PLUS MULTI FRA 29.995 KR med elektrisk sædeløft og fodhviler

FARSTRUP COMFORT CENTER

farstrup-comfort.dk

Vil du med på sommertur?

Oplev Danmarks slotshaver, kunstmuseer og smukke natur!

Trænger du til at komme ud, mærke den friske luft og opleve noget sammen med andre? Så tag med FOF Aarhus på sommerture til det skønne Gråsten Slot, Fredensborg, Egeskov Slotspark, Fåborg Museum, Samsø og Kærbakkens Permahave og meget mere.

Er du mere til korte ture i nærmiljøet, så følg med ud på natur- og kunstvandring i og omkring Aarhus.

Se alle FOF Aarhus' sommeraktiviteter og læs om turene på:

www.fof-aarhus.dk

UDFLUGTER OG TURE

- 22. maj:** Johannes Larsen Museet og Fåborg Museum
- 29. maj:** Willumsen-samlingen på Odden og Skagens Museum
- 6. juni:** Gråsten Slotshave og Den Geografiske Have i Kolding
- 19. juni:** Museet for papirkunst i Hune og Kunsthåndværk i Lønstrup
- 2.-3. juli:** Fredensborg og Frederiksborg Slotshaver
- 7. august:** Egeskov Slot og Slotspark
- 14. august:** Samsø og Kærbakkens Permahave

KUNST- OG NATURVANDRINGER

- 5. juni:** Kunstvandring til Mindeparken og Dronningens have
- 12. juni:** Rådhuset/Musikhuset - Arkitektur, parker og kunstværker
- 19. juni:** Moesgård, Moesgård Storskov og Strandskoven
- 26. juni:** Aarhus Universitet - Bygninger, park og kunstværker
- 10. juli:** Naturvandring til Marselisborg og Havreballe Skov
- 21. august:** Naturvandring til Vilhelmsborg, Dyrehaven og Skalbjerget
- 22. august:** Kunst & arkitektur - Store Torv, Lille Torv og Bispetorvet

FOF
AA
RHUS

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

H. H. Seedorffs Stræde 7,
8000 Aarhus
8612 2955
www.fof-aarhus.dk

Fællesskaber og gode

Find dit lokalcenter...

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

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

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

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

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

8000 Aarhus C

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

8200 Aarhus N

- Lokalcenter Abildgården
- Lokalcenter Bjerggården
- Lokalcenter Skelager

8210 Aarhus V

- Lokalcenter Fuglebakken
- Hasle Lokalcenter
- Lokalcenter Toftegården

8220 Brabrand

- Lokalcenter Brabrand
- Lokalcenter Gellerup

8230 Åbyhøj

- Lokalcenter Åbygård

8240 Risskov

- Lokalcenter Vejlbj
- Lokalcenter Hørgården

8260 Viby J

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

8270 Højbjerg

- Lokalcenter Holme
- Lokalcenter Skåde

8310 Tranbjerg

- Lokalcenter Tranbjerg

8320 Mårslet

- Lokalcenter Kildevang

8330 Beder

- Lokalcenter Eskegården

8355 Solbjerg

- Lokalcenter Solbjerg

8361 Hasselager

- Lokalcenter Koltgården

8380 Trige

- Lokalcenter Bjørnshøj

8250 Egå

- Lokalcenter Skæring

8381 Tilst

- Kultur- og Sundhedscenter Havkær

8462 Harlev

- Lokalcenter Næshøj

8471 Sabro

- Sabro Lokalcenter

8520 Lystrup

- Lokalcenter Sønderskovhus

8530 Hjortshøj

- Lokalcenter Hjortshøj

8541 Skødstrup

- Lokalcenter Rosenbakken

SE MERE PÅ

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

oplevelser lokalt

Hvor skal jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

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

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

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

Frit valg



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

Pleje og praktisk hjælp

- Aarhus Kommune - 87 13 16 00 - www.aarhus.dk

- Berits Hjemmepleje - 93 63 99 99 - www.berits-hjemmeplejeaarhus.dk
- Sundplejen - 22 97 04 10 - www.sundplejen.dk
- Svane Pleje - 87 70 60 10 - www.svanepleje.dk
- Kærfuld - 53 37 68 80 - www.kaerfuld.dk

Madservice

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

Indkøb

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

Tøjvask

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

Få hjælp og støtte til at leve dit eget liv



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

en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

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

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

Få 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**