

VITAL

August 2020

ARoS' direktør

om kulturel iltmangel
og digitale løsninger

Tag med
på digital
opdagelses-
rejse

Tema

**Ældreplejen
indefra**

Plejehjem i
orkanens øje

**Globetrotter i den
virtuelle virkelighed**
side 48

**Sunde fælleskaber:
Øl uden alkohol**
side 60

**Festugekoncert
på rådhuset**
side 36

Aarhus
Symfoni
20/Orkester
/21

NY SÆSON

Program • 29. april
Abonnementssalg • 12. maj
Løssalg • 25. maj

aarhussymfoni.dk



Life is live



KONCERT
Hanne Boel
5. SEP



TEATER
Hamlet
Det Kongelige Teater
30. SEP



KONCERT
**Niels Lan Doky
Trio**
15. SEP



MUSICAL
Dirty Dancing
Drømmemusical med Silas Holst
23. OKT – 7. NOV



KONCERT
Sinne Eeg
Sammen med DR Big Band
30. SEP



KLASSISK
**Andreas
Brantelied**
Concerto Copenhagen
dirigeret af Lars Ulrik
Mortensen
30. SEP



KONCERT
Cæcilie Norby
30. SEP

Billetsalg: tlf. 8940 4040 · musikhusetaarhus.dk
Restaurantbestilling: johanr.dk · tlf. 2230 0092

**musikhuset
aarhus**

Digitale opdagelsesrejsende

(og lidt om corona)

Blev du under forårets nedlukning mere digital, end du plejer at være? I så fald er du ikke alene. Videoopkald, fællessang i fjernsynet og indkøb på nettet og andre teknologiske og digitale muligheder blomstrede. I Vital fortsætter vi forårets digitale opdagelsesrejse. Er du grøn udi det digitale, skal du starte på side 32 om AppsCafeen, og er du mere velbevandret, vil du helt sikkert blive inspireret af rejsetips til virtuelle destinationer på side 48. Også kunstmuseet ARoS er blevet mere digitalt - og er samtidig et godt eksempel på, hvordan det digitale skaber grobund for oplevelser i den 'virkelige' verden.

Og så kommer vi altså endnu ikke udenom corona. Både ældre og plejepersonale fik usædvanligt meget opmærksomhed i foråret. Vi følger op på den øgede interesse ved at give indblik i både ældreplejen generelt, og i hvordan det egentlig var at være del af en af de allermest sårbare grupper, da COVID-19 ramte Danmark.

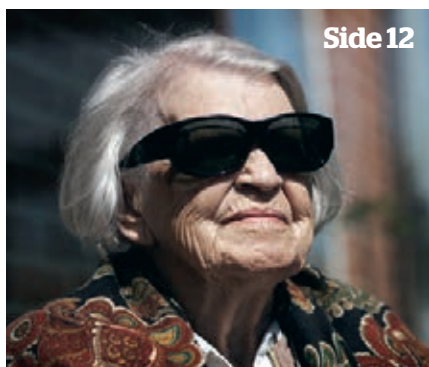
*Rigtig god læselyst,
Pernille Bonne Nejsig, redaktør*



Plejehjem med sjæl og liv

Plejehjem skal føles som hjem. Så kort kan det siges. Ambitionen for Sundhed og Omsorg er, at de aarhusianske plejehjem skal emme af sjæl og liv. I denne udgave af Vital får du en smagsprøve på noget af alt det gode, der foregår på plejehjemmene, og selv om vi langt fra er færdige med udviklingen, er vi godt på vej.

*Jette Skive
Rådmand, Sundhed og Omsorg*



Side 12

Ældreplejen indefra

- 10 Corona:** Frygt, bekymring & kaos, kreativitet & kærlighed
- 12** De svageste skal være de stærkeste
- 13** Kærlighed under corona
- 14** Fra fattiggården til Generationernes Hus
- 15** Hvordan bliver et plejehjem et HJEM?
- 17 Det ringer, og hvem træder ind...?** Myter og fakta om ældrepleje



Side 20

Digitale opdagelsesrejsende

- 20 ARoS' direktør om:** En digital fremtid og kulturel iltmangel
- 26** Digital parlør
- 30 Læserne tester:** Digitale erfaringer og anbefalinger
- 32** Kender du AppsCafeen på DokkX?
- 34** Sådan færdes du trygt i den digitale verden
- 35** Klumme
- 37** Hvis det er sjovt, er det sundt
- 42** Teknologi, der flytter grænser
- 46** Fra digitalt mødested til fysiske fællesskaber
- 48** Virtuel turisme
- 54** Sammen hver for sig på Kragelund



Side 60

Andet godt

- 04** Leder
- 05** Indholdsfortegnelse og kolofon
- 06** Det sker i Aarhus
- 56** Nyt fra Aarhus Kommune
- 58 Aarhus Bibliotekerne:** Vi læser med ørene
- 60** Alkoholfri fællesskaber
- 62 Alkoholsamtaler:** Jeg var let at lokke
- 66** Lokalcentre og borgerservice

// Redaktion

Pernille Bonne Nejsig (redaktør)
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)
Jannie Lindberg Sundgaard
Art director: Marie Knap

Henvendelse om redaktionelt stof
Sundhed og Omsorg, Vital, Rådhuset, 8100 Aarhus C,
Tlf. 4185 5050, pebor@aarhus.dk

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

// Vital

Oplag: 58.500

Forsidebillede:
Paw Friis/Montgomery Studio

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



// 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

SUNDHED OMSORG
Aarhus Kommune





Tag slåbrokken på og gå i teatret

Har du savnet ikoniske balletter og uforglemmelige kærlighedsdramaer? Så er hjælpen nær. Under corona har det været umuligt at gå i teatret. Derfor har Det Kongelige Teater skabt et nyt digitalt tiltag kaldet KGL Xtra, som gør det muligt at streame forestillinger fra egen balkon (eller sofa). Er du til ballet eller opera? Folkesagn eller symfonier? Wagner eller Verdi? Du finder et bredt udvalg af forestillinger og digital scenekunst fra det Kongelige Teaters repertoire på deres hjemmeside.

NB! De fleste forestillinger ligger på KGL Xtra indtil slutningen af august. KGL Xtra universet fortsætter dog med ugentlige artikler, nyheder og nye digital projekter.

→ [Se mere på kglteater.dk/xtra](https://www.kglteater.dk/xtra)

Smag på Aarhus formidler den spiselige natur

Nu kan du smage på Aarhus, helt bogstaveligt, når Smag på Aarhus giver dig gode idéer til f.eks. picnic i det grønne med hjemmelavede sandwiches på brændenældebrød med løgkarsepesto. Med udgangspunkt i årstidens planter og urter formidler Smag på Aarhus den spiselige natur. Her er der rig mulighed for at blive klogere på naturen samtidig med, at du også lærer at bruge den. Så grib dit "sanke-kit" og lad dig inspirere af Smag på Aarhus' mange spændende arrangementer og opskrifter.

Smag på Aarhus er et natur- og madprojekt, hvor aarhusianerne sammen med Aarhus Kommune skaber grønne byrum fulde af smag.

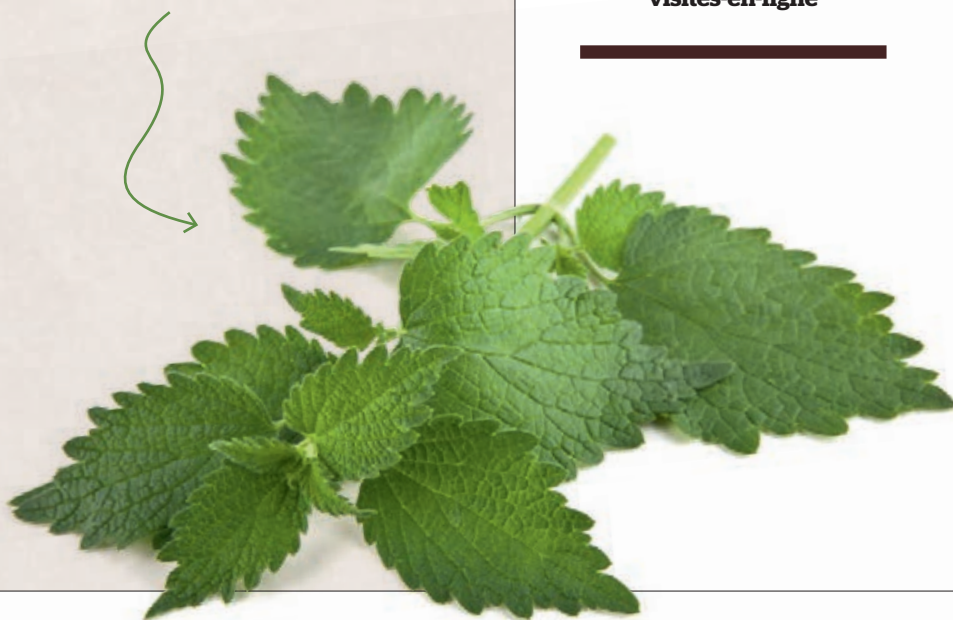
→ [Se mere på smagpaaarhus.dk](https://www.smagpaaarhus.dk), hvor du finder arrangementer, inspiration, nyheder og opskrifter eller på [facebook.com/SmagPaaAarhus](https://www.facebook.com/SmagPaaAarhus)



Kunst i coronaens tid

Nu behøver du ikke længere stå i kø foran glaspyramiden ved indgangen til Louvre. Alt du behøver er en adgang til internettet. Det verdensberømte museum i byernes by udbyder en række virtuelle ture. Er du til egyptiske antikviteter eller vil du en tur med ned i Louvres undergrund og se den gamle voldgrav fra middelalderen? De virtuelle ture er ganske gratis og kræver blot Flash Player. Turene findes på flere fremmedsprog, dog ikke dansk.

→ [Se mere på louvre.fr/en/visites-en-ligne](https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne)





Gang i Aarhus - 111 steder du skal se

Glæd dig til at gå på opdagelse i egen by, når forfatterne til "111 steder i Aarhus som du skal se" inviterer på 10 forskellige guidede ture. Du kan læse nærmere om turene på FO-Aarhus' hjemmeside, hvor du også har mulighed for at tilmelde dig.

Turene udbydes i samarbejde med Aarhus City Forening, FO-Aarhus, VisitAarhus og Active Aarhus

→ **Læs mere på fo.dk/kurser/**

Varighed: 1,5 time

Pris: 100 kr per person



Gud er i 'skyen' - kirken er online

Christianskirken i Aarhus er online og sender daglige opmuntringer ud på Facebook. Her har du mulighed for at både se, lytte og lære, når kirken formidler til alle sanser. Under corona har kirkerne haft lukket. Kirkerne er nu begyndt at åbne op, dog med begrænsninger. Det betyder, at man skal være i god tid, og i nogle tilfælde booke plads online. Hvis du ikke nåede at få en plads eller måske bare foretrækker at være tæt på Gud andetsteds, så har du nu mulighed for at følge gudstjenesterne på Youtube.

→ **Se mere på facebook.com/christianskirkenaarhus**

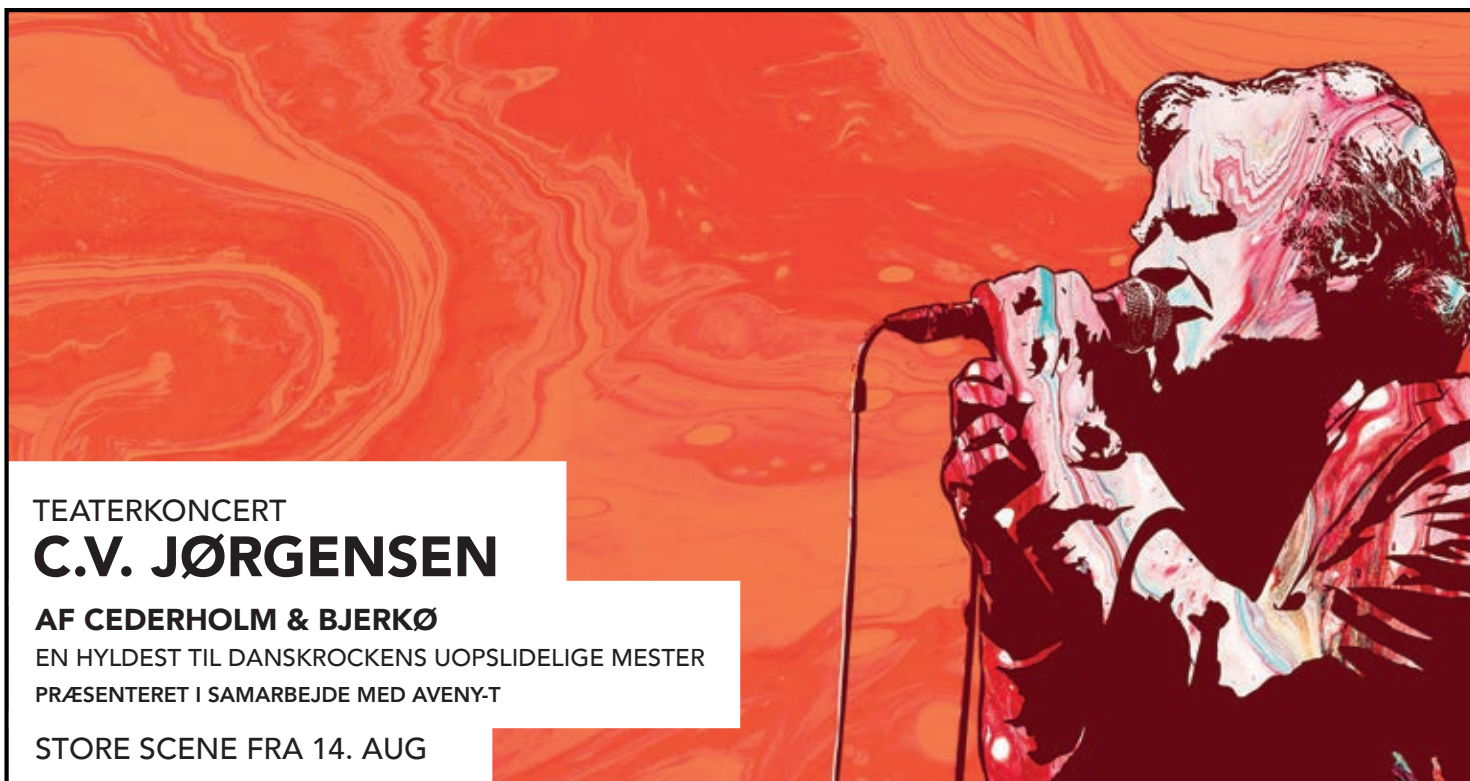
Værdibørsen udvider

Nu er der glædeligt nyt til borgere i Vandtårnsområdet og på Christiansbjerg, hvor Værdibørsen for nylig har udvidet. Planen er at udvide Værdibørsen yderligere med Bispehaven til efteråret. Værdibørsen er et fællesskab for dig, der er tilkendt førtidspension eller fleksjob. Formålet med Værdibørsen er at dele netværk og gode oplevelser, imens du får mulighed for at bringe dine værdier i spil og nyde godt af andres.

→ **For mere information om det nye og kommende område kontakt Camilla på 4188 4090**



AARHUS TEATER



TEATERKONCERT
C.V. JØRGENSEN
AF CEDERHOLM & BJERKØ
EN HYLDEST TIL DANSKROCKENS UOPSLIDELIGE MESTER
PRÆSENTERET I SAMARBEJDE MED AVENY-T
STORE SCENE FRA 14. AUG



EMMA UDE AF TAKT
EMMA GADS LEVEREGLER UDSAT FOR
MUNTRE OG MUSIKALSKE TAKTER OG TONER
— GÆSTESPIL FRA FOLKETEATRET
SCALA FRA 24. NOV



ET JULEEVENTYR
DICKENS' VIDUNDERLIGE FAMILIEKLASSIKER
TÆNDER JULELYS I ALLE HJERTER
STORE SCENE 5. NOV



DEN VÆGELSINDEDE
HOLBERGS FORRYGENDE FORVEKSLINGS-
KOMEDIE OM EN LUNEFULD KVINDE
SCALA FRA 4. SEP

RABAT Vælg min. 3 forskellige forestillinger på Store Scene og Scala og få 50 kr. i rabat pr. billet, du køber.

HUSK SENIORRABAT GÆLDER ALLE DAGE

LÆS MERE PÅ AARHUSTEATER.DK
BILLETTER 80 – 490 KR.

at
AARHUS TEATER

Fleksibel hjemmehjælp

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- Hjælp og pleje med sjæl og personlighed
- Flexibel 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**. Hos Svane Pleje får du en fast hjælper tilknyttet som har et indgående kendskab til dine behov og forventninger.

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os for at høre nærmere omkring vore ydelser og medarbejdere.

Firmaet blev etableret i 1999 og har leveret hjemmepleje lige siden.

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**

Frygt, bekymring & kaos, kreativitet & kærlighed

Ældreplejen indefra

Midt i corona-orkanens øje lå landets plejehjem og ældrepleje: Plejehjemmene lukkede ned, så snart stormen begyndte at rase, og livet gik sin gang, mens verden talte antal smittede og døde og interesserede sig for kreative besøgs-løsninger uden for plejehjemmene. Aldrig har ældreplejen fyldt så meget i både medier og menneskers bevidsthed,

men hvordan var og er det inden for væggene? Følg med på siderne: 12-18

Kommunen som koncertarrangør: Musikere har spillet og sunget foran plejehjemmene, og et nyt ord er føjet til ordbogen:

Vindueskoncerter

Virtuelle lægebesøg, udendørs fodboldtræning i stedet for træningslokale, en-til-en-hyggestunder ved bålet i plejehjemmets have... Corona satte gang i

kreative

løsninger i alle områder af ældreplejen.



'Nu sker det...' tænkte mange, da Hørgården som det **første plejehjem** i Danmark registrerede tilfælde af corona hos to beboere og en medarbejder. Hørgården handlede hurtigt, og smitten spredte sig aldrig yderligere.





Væmemidler, væmemidler, væmemidler...

En overgang var de på alles læber, for der var mangel på dem. Aarhus Kommune var hurtig til at opbygge et lager, og hvis COVID-19 (eller andet) rammer igen, er der mundbind, visirer og beskyttelsesdragter nok til alle.

Det har krævet nye løsninger at skabe **nærvær på plejehjemmene.**

Aarhus var først med udendørs møder, og senere løste møder i telt og med

plexiglas-afskærmning

behovet for at komme lidt tættere på sine elskede. En løsning, der er kommet for at blive, er

videoopkald:

150 tablets er fordelt på plejehjemmene, så beboerne kan bevare kontakten til familie og venner.

Decon-X er **virussens fjende nummer 1.**

Maskinen fjerner al virus i et rum på bare fem timer. Maskinen hører til Akut- og rehabiliteringscentret Vikærgården, der lynhurtigt gjorde 68 sengepladser klar til coronapatienter - men fik kun brug for fem

845

frivillige meldte sig til kommunens Corona-assistance

For at beskytte beboerne lukkede

Sundhed og Omsorgs direktør Hosea Dutschke plejehjemmene for besøg allerede den 12. marts - fire dage inden regeringen udstak samme retningslinje. Under krisen var den øverste ledelse helt tæt på den daglige drift og koordinerede sammen med ledere og medarbejdere

kriseberedskabet.

Beslutninger blev truffet i rekordfart, og når regeringen meldte nyt ud, omsatte medarbejderne det til **handling hos borgere** kun få timer senere.

”Corona har givet os et stærkt sammenhold”

- hjemmepleje-leder Dorrit Ribergaard fortæller i Aarhus Stiftstidendes podcast om de hektiske første uger. Hør den via QR-koden her (scan koden med din smartphones kamera)



De svageste skal være de stærkeste

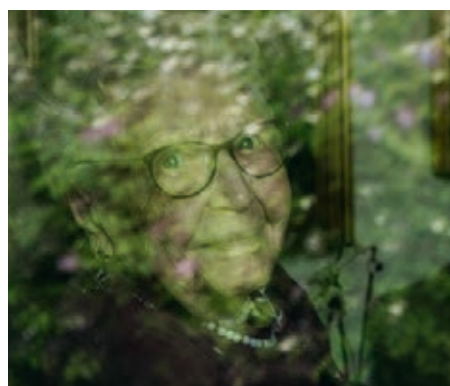
TEKST Kristian Buus og Tine Munch-Hansen FOTO Kristian Buus

Plejhjemmet Hørgården i det nordlige Aarhus registrerede de første tilfælde af smitte på et plejehjem i Danmark. Mens historien kørte i medierne, kunne beboerne følge med fra deres værelser, hvor de under de værste epidemi-måneder også spiste alle deres måltider. Deres eneste kontakt med omver-

denen var gennem personalet, foruden telefonsamtaler mv. med deres pårørende. Statsminister Mette Frederiksen bad i en tale "de svageste om at være de stærkeste", men hvordan har det været at bo på plejehjem under corona? Det har vi talt med fire af Hørgårdens beboere om.

Gudrun Olesen, 93

Gudrun Olesen sidder på sin terrasse udenfor sit værelse. I dag er det 75 årsdagen for Danmarks befrielse. Gudrun husker ikke, at krigen havde stor indflydelse på dagligdagen, sådan som corona har haft. Hendes små oldebørn har haft svært ved at forstå, hvorfor de ikke må komme ind. Det har været nogle lange og stille dage med meget tv. Hun håber, der kommer en løsning, men hun er sikker på, at plejehjemsbeboerne er de sidste, der bliver lukket ud. "Men sådan er det jo", som hun siger.



Marie Hansen, 100

Marie Hansen havde en lettere hoste, da Hørgården blev ramt af corona. Personalet, som passer Marie, var iklædt værnemidler. Marie følger ikke med i nyhederne og havde svært ved at forstå nødvendigheden af de nye tiltag på plejhjemmet. Kendte ansigter var nu fremmede, gemt bag visirer og ansigtsmasker. Interviewet skulle foregå med visir, men Marie var ikke var glad for det unødige stads. Hun ved ikke så meget om corona. Hun husker ikke så godt.

Holger Strandgaard, 87

Holger Strandgaard bor på første sal, men sidder på terrassen. Han er glad for stedet og føler sig tryk, men som han siger: "Vi er jo lukket inde, så vi ikke kan komme i kontakt med nogen, haven her er så langt, vi kommer. Tiden går jo sådan set af sig selv."



Susie Bruun, 79

Susie Bruun sidder i rullestol og plejede at køre i Føtex, til frisør og besøge sin søn. Efter corona brød ud, har hun ikke været på tur i flere måneder. Hun har læst krimier og set tv, men det har været stille, "når der ikke er nogen at dele tanker med". Indtil for nylig er alt foregået på værelset, og de ansatte var de eneste, hun så. Nu ser hun familien, udenfor og på afstand. Hendes lille oldebarn har svært ved at forstå, at hun ikke må komme indenfor; "Hun ved jo, hvor slikket er gemt." Susie mener, statsministeren scorede nogle billige point, da hun bad "de svageste om at være de stærkeste". Hun regner med, at det hele går hurtigt over.



Kærlighed under corona

Under corona-epidemien havde de nære relationer trange kår for pårørende og beboere på plejehjem. Ægtefæller, døtre, sønner og børnebørn måtte finde alternative måder at holde kontakten og vise sin kærlighed. Også Cecilie Munch-Hansen og hendes familie.

Tekst: Tine Munch-Hansen, foto: privat



Cecilie Munch-Hansen med mand og sønner i 1960'erne



19-09-1953 Skagen Kirke

Min farmor Cecilie Munch-Hansen, kaldet Cille, er 91 og har bevidnet krig, kriser og kærlighed. Størstedelen af min barn- og ungdom boede hun med min farfar i Kolding. Min far, Erik Munch-Hansen, ringede hver søndag, og vi så dem til fødselsdage og højtider. Min farmor stod typisk i køkkenet, og smagte på og til. Jeg husker, hvordan hun bestemt ikke var imponeret, da min bror bedyrede, at hendes 'sovs var sej'. For selvom 'sej' for mig og min bror var indbegrebet af noget vældig godt, så beskrev ordet for min farmor noget besværligt.

Efter min farfars død flyttede min farmor på Plejehjemmet Søholm i Stavtrup. Når jeg besøger hende, drikker vi kaffe i hendes stue, fællesstuen eller på terrassen. Vi taler om, hvorfor plejerne ikke 'bare' kan løfte hende i stedet for at bruge liften, eller om hvorfor jeg

har en uddannelse, når jeg nu er 'sådan en køn pige'.

Både min far og onkel er flittige til at besøge hende, og for at minimere smitterisiko blev det de to, der besøgte hende under coronaen.

Famse på tablet

I begyndelsen mødtes de i atriummet foran min farmors lejlighed. Så sad de dér i det grønne og fik et glas vin på hver sin side af vinduet. Vinduet, hvorfra hun sidenhen også hørte gratis koncerter sammen med de andre beboere.

Næste gang var det ikke længere muligt med vinduesmøder, fordi hendes lejlighed netop lå indkapslet dér i atriummet. Det var svært for min farmor at forstå, hvorfor de 'ikke bare kunne gå ind'.

I familien tænkte vi meget på, hvordan vi kunne holde kontakten, så da plejehjemmet kort tid efter

introducerede tablets til at lave videoopkald, bookede min onkel fluks en tid. På dagen for online-mødet kom plejeren og hjalp min farmor med at starte tablet og samtale. Min far og onkel talte med min farmor i en halv time, og alle syntes, at de ugentlige online-møder fungerede godt.

Samtidig med at den nye hverdag indfandt sig, fyldte tankerne om den gamle mere og mere, og farmor selv syntes, at det var mærkeligt, at hun ikke måtte få besøg.

Nej tak til krammekultur

Som Danmark så småt begyndte at åbne, blev der færre restriktioner på plejehjemmene. På Søholm blev der opsat en havepavillon, som var god i teorien, og mindre god i praksis, hvilket det danske vejr fik slået fast med en haglbyge.

Efterfølgende blev der opsat et telt, som min far beskriver som et 'rigtig kvali-telt'. Man booker en tid og kan derefter mødes til en samtale i teltet. Der er netop blev åbnet for, at man sågar må køre en tur med kørestolen, hvis man blot husker visir.

Min far sagde til min farmor, at han var ked af, han ikke måtte give hende et kram på grund af corona, men hun konstaterede, at det ikke gjorde noget. Faktisk ville hun helst være fri for den slags - hun synes, vi danskere generelt er blevet lidt 'for tætte'.

Alt i alt har både farmor og resten af familien klaret adskillelsen godt - faktisk fortæller personalet, at flere beboere er blevet mindre ensomme under corona, fordi personalet har prioriteret mere tid til nærvær for at kompensere for fraværet af familie. Sådan har det vist været mange steder, har man kunnet læse i aviserne.

Uanset hvad - og kram eller ej - så glæder vi os til at se 'famse', sådan rigtigt, snart igen.

(Artiklen er skrevet i juni, hvor adgangen til plejehjemmene fortsat var begrænset, red.). ■



1943

De Gamles Hjem.
Udflugt til Thors Mølle



1954

De Gamles Hjem

1904

De Gamles Hjem,
nuværende lokalcenter
Trøjborg



1952

Det nye alderdoms-
hjem i Hjortshøj



TEMA

Fra fattiggården til Generationernes Hus

Der er sket meget på de knap 150 år, der er gået fra de første alderdomshjem åbnede i Danmark og til nu, hvor der om få måneder flytter beboere fra alle generationer ind på Aarhus Ø i Generationernes Hus.

TEKST Jannie Lindberg Sundgaard
FOTO Anders Trærup, samt Aarhus Stadsarkiv.

Da De Gamles Hjem åbnede på Trøjborg i 1905 var det det første moderne plejehjem i Aarhus. I dag huser de historiske bygninger lokalcenter Trøjborg. I mange år handlede plejehjem om at være en bolig til ældre, som ikke kunne klare sig selv længere. Med lokalcentrenes opståen i 1980'erne kom der fokus på et aktivt liv, også for ældre. Nu handlede det ikke længere blot om et sted at bo, men også et sted at leve et meningsfuldt og indholdsrigt liv som ældre.

Aarhus Kommune har i over et årti arbejdet målrettet med blandt andet besjæling på plejehjem.

Her er der i den grad fokus på, at det ikke bare handler om pleje, men også om HJEM.

Et hjem med sjæl og liv.



**1960**

Bestyrerinde Oda
Grau og 94-årgie
Anine Christensen

1970

Salg af håndarbejde
på Plejehjemmet
Hestehaven

**2020**

Plejehjemmet Trøjborg
er fulgt med tiden

**1993**

Lokalcentret Rosenvang
holder udstilling i Viby
Centret ved Viby Torv

Se den fine
historiske film
om aarhusianske
plejehjem gennem
tiden på Vitals nye
filmkanal: Vital Film

Scan koden
med din
smartphone



Hvordan bliver et plejehjem et HJEM?

Må man selv bestemme sin indretning på plejehjemmet? Og kan man virkelig blive inspireret af et boligmagasin om plejehjem? Kom med på en lytter hos læsekredsen, der med udgangspunkt i magasinet [pleje]HJEM diskuterer nutidens plejehjem - det går ikke stille af sig.

TEKST Jannie Lindberg Sundgaard FOTO Anders Trærup og Jannie Lindberg Sundgaard



Læsekredsen består af:

Marianne, Inger, Bodil og Vibeke. Fire åbenmuntede kvinder, som mødes hver sjette uge og diskuterer litteratur - alt fra Tor Nørretranders og Mickey Gjerris til "Sommerfugledalen" af Inger Christensen og nu også til magasinet [pleje]HJEM fra Aarhus Kommune.

Myter og fordomme om plejehjem

Marianne: Når jeg læser et magasin som [pleje]HJEM, så øver jeg mig i at forestille mig, at jeg måske engang skal derhen - på et plejehjem. Og når jeg sidder med magasinet og ser, hvordan der ser ud, så bliver det lidt lettere. Jeg tænker: 'Det skal nok blive godt nok, specielt efter de forandringer på plejehjemmene, der er på vej.'

Bodil: Vi har talt meget om de myter og fordomme, vi hver især har med plejehjem og erfaringer fra besøg der.

Marianne: Magasinet afdramerer myter og gør os mindre forskrækkede. Alle de ble-sager og så videre, som vi hører om - ofte er det jo ikke virkeligheden, kun en lille del af den.

Vibeke: Vi synes jo sely, det ligger laaangt ude i fremtiden, at vi skal på plejehjem, men dåbsattesten siger omkring de 70 år for os. Så på sin vis ligger det langt ude i fremtiden, og så er det alligevel også tæt på.

Vibeke: Er der ved at ske et stilskitte? Det, der er her i magasinet, det er jo for os.

Marianne: Jeg er faktisk blevet inspireret af [pleje]HJEM til mit eget hjem og liv og kan bruge ideerne.

"Magasinet kan være med til at aflive myten om plejehjem som en upersonlig institution uden liv og sjæl.

Vi vil gerne signalere, at ældre "bare" er unge, som er blevet ældre, de går stadig op i indretning, hygge og æstetik. Nøgleordet er værdighed. Vi har alle brug for og sætter pris på positive og sanselige oplevelser livet igennem."

Dorte Bach Schmidt



Dorte Bach Schmidt er arkitekt og arbejder med hjemliggørelse på Aarhus Kommunes ældreomsråde og kommenterer i artiklen på læsegruppens spørgsmål og tanker.

Betydningen af et personligt hjem – også på et plejehjem

Inger: Min svigermor boede sine sidste år på et plejehjem. Hun havde få ting med sig fra sit oprindelige hjem; men blandt andet et gulvtæppe, der lå i forbindelse med hendes stol. På et tidspunkt blev det fjernet, da det var for besværligt i forhold til dem, der skulle hjælpe hende rundt. Hun savnede det tæppe meget. Det betød noget for hende. Det var hjemligt. Jeg forstår godt, at det også skal være ordentlige forhold for medarbejderne, så de kan udføre deres arbejde, men de der ting, som fx min svigermors tæppe, de betyder noget for dem, som bor der.

Marianne: Min forandringsvillighed er stor. Overgangen fra hjem-hjem til institution-hjem kan måske være nemmere, hvis man får medindflydelse og bliver spurgt. Det har de jo gjort med mange af beboerne i magasinet her. Folk er blevet spurgt:

"Beboerne bestemmer selv indretningen i deres hjem. Først og fremmest handler det om, hvad beboeren ønsker at omgive sig med. Efterfølgende kan der være noget praktisk i forhold til brandsikkerhed, fald og så videre. Det er et vigtigt opmærksomhedspunkt for personalet at sørge for, at der ikke ligger gummihandsker eller blekasser som det første, når man træder ind i hjemmet. Det er først og fremmest et hjem og dernæst en arbejdsplads."

Dorte Bach Schmidt

"Må vi sætte det her broderi af dit op på gangen.' Der er meget fokus på, at det hele skal være så nemt og praktisk som muligt fx med rulleborde alle steder, men det er ikke hjemligt. I et hjem er der hyggeligt. Det kunne være rart, at der var mere af det, så ville det måske give mere lyst til, at man også færdedes på fællesarealerne med sine pårørende.



Magasinet [pleje]HJEM

Magasinet er lavet med samme formål som et almindeligt boligmagasin, nemlig at inspirere - i dette tilfælde forstandere, medarbejdere, beboere, pårørende og alle andre, der færdes på plejehjemmene - i forhold til indretning af fællesarealer. Alle reportager i magasinet er fra Aarhus Kommunes egne plejehjem.

Find magasinet på plejehjem.aarhus.dk



Drømme og realisme

Vibeke: Hvem sørger for, at det ikke bare ser flot ud på plejehjemmene? Hvem maler væggen blå, hvem sørger for indretningen, blomster osv.?

Marianne: Og hvem hjælper beboerne hen i dagligstuen, som ser flot og hyggelig ud. Det nytter jo ikke noget, at væggen er en flot blå, hvis ikke der er nogen til at sidde foran den flotte blå.

Inger: Det falder på gulvet, hvis der ikke er nogen, som samler den viden op og breder den ud. Magasinet viser både nutid og fremtid.

Marianne: Min mand på 80 år har også læst i magasinet, og hans kommentar var: 'Boligbladene sælger drømme - det her blad sælger realiteter.'

"Forstanderne har det overordnede ansvar for hjemliggørelsen på plejehjemmene. Hjemliggørelsesteamet sætter løbende gang i nye projekter rundt om på plejehjem, og det er meget forskelligt, hvad de enkelte plejehjem har fokus på. Som ethvert andet boligkvarter er det jo afhængig af de mennesker, som bor der, kulturen, rammerne og interesserne er forskellige. Det vigtigste er, at vi kerer os om vores omgivelser og er omhyggelige med det nære - det er der kommet stort fokus på de senere år."

Dorte Bach Schmidt

Hjemmepleje:

Det ringer, og hvem træder ind...?

Tidligere kiggede naboerne uanmeldt forbi, og både mælkeemanden og postbudet havde tid til en kop kaffe og en sludder. For en del ældre i dag kan Hjemmeplejens personale være den eneste kontakt i flere dage.

TEKST Pernille Bonne Nejsig

I Aarhus Kommune har omkring 2700 borgere valgt at være frivillige inden for ældreområdet. Nogle giver et nap i lokalcentret, andre sidder i plejehjemmets råd, mens atter andre er fx frivillige besøgsvenner.

Hvis du har lyst til at være frivillig, kan du starte på frivillig.aarhus.dk eller kontakte din lokale frivilligkoordinator, som du kan få fat på via Sundhed og Omsorgslinjen:

87 13 16 00

Hvert år aflægges medarbejderne i hjemmeplejen i alt 2,8 millioner besøg - fordelt på 6.500 borgere. Derfor er det vigtigt, at det enkelte menneske, der modtager hjemmehjælp og -pleje er tryk ved de medarbejdere, der kommer i hjemmet. Aarhus Kommune bestræber sig på, at det så vidt muligt er de samme medarbejdere, der kommer hos de samme borgere, men ikke mindst også på at hjæl-

pe den enkelte gennem målrettet træning til at forblive så selvhjulpne, at det fortsat er muligt, at komme ud og dyrke sine sociale relationer og interesser. Samtidig kan medarbejderne hjælpe med at finde en besøgsven i nabolaget. 30 procent af modtagere af hjemmepleje trives ikke godt, og 14 procent oplyser, at det ofte sker, at de er alene, **selvom de mest har lyst til at være sammen med andre.**

Myter om plejehjem

TEST din viden: Hvordan står det til i ældreplejen?

Der findes mange myter og meninger om ældreplejen, og som både ældre med behov for hjælp og som pårørende kan det være svært at vide, hvad der er op, og hvad der er ned, når det gælder kvaliteten af plejehjem og hjemmepleje. I Aarhus ved kommunen ret præcist, hvor skoen trykker, og hvad der går godt.

Hvert år interviewes 6.500 modtagere af hjemmepleje og 2.200 plejehjemsbeboere samt deres pårørende om deres tilfredshed med alt fra madens kvalitet til relationerne til personalet.

Afprøv
dine egne fordomme og gæt med på, hvad målgruppen svarer, når de selv bliver spurgt, hvordan det står til.

Se hvad
beboerne svarede på næste side



Myte 1

Personalet er for travle og mangler nærvær

Myte 2

Plejehjem ligner og føles som institutioner - lidt ligesom et sygehus

Myte 3

Maden er forfærdelig - udkogte kartofler og kedeligt kød

Myte 4

Ældre bliver parkeret på plejehjem af familien, der sjældent kommer på besøg.

Myte 5

Der sker ikke en s... på plejehjem. Fjernsynet kører i tomgang og dagens højdepunkt er fællesvisning af De røde heste fra 1968.

Myter om plejehjem - *det svarede de adspurgte*

Myte 1

Sådan svarer beboerne:

95 procent oplever, at medarbejderne er venlige og imødekommende.

Myte 2

Sådan svarer beboerne:

75 procent oplever, at der er en hjemlig og hyggelig stemning i plejehjemmet.

Læs om hjemlighed på plejehjemmene på side 14-16

Myte 3

Sådan svarer beboerne:

84 procent er tilfredse med måltiderne.



Til hverdag og fest

Ernæringsmedarbejderne på plejehjemmene har fokus på råvarer, nærende og velsmagende mad og sørger også for, at der indimellem bliver gjort noget helt særligt ud af maden - billedet her er fra en grillaften på Plejehjemmet Husumvej.

Hvad siger de pårørende?

Tilfredshedsmålingerne viser, at pårørende til beboere på plejehjem generelt er mindre tilfredse end beboerne selv. Det kan være svært at overlade ansvaret for ens elskede til andre. Alligevel svarer kun 8 procent, at de er utilfredse med plejehjemmet.

Vidste du at ...

personalet også har blik for alt dét, der forsøder tilværelsen?

Fodbold og et godt glas rødvin

Den daglige dialog er mindst lige så vigtig som de årlige tilfredshedsmålinger. Plejehjemmet Havkær Tilst spørger hver uge beboerne, hvad de drømmer om af oplevelser.



Lys, lyde og dufte

Duften af friskmalet kaffe og sengetøj tørret i vinden. Jazz på grammofoenen og standerlampens lyskegle i læsekrogen. Når plejehjemmene arbejder med hjemlighed er lys, lyde og dufte væsentlige parametre i den hyggelige indretning.

Klovne, musikere og kokke

Aarhus Kommune har siden 2015 haft 12 oplevelsesmedarbejdere ansat til at støtte personalet i at skabe stjernestunder i hverdagen.





25% rabat på alt til alle over 60 år

Gælder stel,
glas og tillægsydelser

Louis Nielsen®

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

Bestil synstest på
louisnielsen.dk



ARoS' direktør om:

En digital fremtid og kulturel iltmangel

Digitale opdagelses- rejsende

Er du fuldstændig dus med din smart-phone og allerede velbevandret på internettet? Eller er du helt ny i online-universet?

Uanset hvor din digitale opdagelsesrejse starter, er der noget for dig i dette tema om digitale medier og muligheder.

Under forårets coronakrise kunne du få dit daglige kunstfix på hjemmesiden ARoS Online og ikke mindst på de sociale medier, hvor museet viste frem af kunstværker, der ventede på gæsterne i museets tomme sale. Ikke mindst i krisetider har vi brug for kunsten, mener ARoS' direktør Erlend Høyersten, der tror på, at fremtidens museum er mere digitalt.

TEKST Pernille Bonne Nejsig FOTO Paw Friis/Montgomery
KUNSTVÆRK Your rainbow panorama, Olafur Eliasson 2006-2011, ARoS



“

Kulturinstitutionernes opgave er at formidle kunsten og nå ud til publikum. Langt ud. Også til alle dem, der ikke kan komme på ARoS, fordi de er sengeliggende, har fysiske handicaps, social angst eller bare bor i den anden ende af verden.

Hvis du kom forbi det corona-lukkede kunstmuseum ARoS den 30. april og kiggede op på det ikoniske vartegn Your rainbow panorama, ville du muligvis have set en knap to-meter høj mand med viltre krøller cykle rundt bag de farvede ruder. Manden på cyklen var museets direktør Erlend Høyersten i færd med at lave en video til museets profil på det populære sociale medie Instagram.

Til trods for at museet i lighed med alle andre kulturinstitutioner blødte økonomisk, insisterede Erlend Høyersten på at holde fast i optimismen. Det kræver kreativitet og nye indsatsområder, men museet skal nok komme på ret køl igen, siger han. Også selv om direktøren samtidig råbte vagt i gevær over kulturens trange kår, da kultur-



institutionerne kom bagest i køen i forårets genåbning. Kulturen er det civiliserede samfunds ilt, og vi skal passe på, vi ikke skaber iltsvind, advarer direktøren.

Directors cut

I en sofa - midt i kunstværket Too Late af kunstnerne Elmgreen & Dragset i museets kælder - sidder Erlend Høyersten og overinspektør Lise Pennington og drøfter værket, som de sidder i. Det ligner en fest, der ikke er blevet ryddet ordentlig op efter, og de taler blandt andet om, at nogle gæster tror, at de er gået forkert og har forvildet sig ind i efterladenskaberne af en personalefest.

Samtalen kan overværes på ARoS Online, som er en del af museets hjemmeside. Videoen er lang og dermed nok mest for feinschmeckere, konstaterer Erlend Høyersten, der sammen med sine medarbejdere har eksperimenteret med forskellige formater til hjemmeside og sociale medier under corona.

“Vi lever i en tabloid tid, hvor alting skal kunne fortælles i korte, populistiske overskrifter. Det gør vi også på ARoS, men vi skal også turde lave de lange formater,” siger Erlend Høyersten, der insisterer på plads til fordybelse.

Tomt, og alligevel halvt fyldt

Scroller du ned over ARoS' Instagramprofil, møder dit øje former,



“

Kulturen er det civiliserede samfunds ilt, og vi skal passe på, vi ikke skaber iltsvind.

farver og skønhed, der taler til dit æstetiske jeg og instinktivt får dig til at smile indeni. Heller ikke i forårets lukkede måneder var der fortvivlelse over nedlukning og truende konkurs at spore, selvom museet var og er lige så udfordret som alle andre institutioner.

“Vores strategi har helt fra starten været at bevare optimismen. Vi beskriver verden, som vi ønsker, den skal være,” siger Erlend Høyersten og drager en parallel til den aktuelle udstilling ”Mythologies - The Beginning and End of Civilizations”, der handler om tro, håb, kriser og revolution, og ikke mindst om, hvordan vi skaber verden gennem de fortællinger, vi skaber om den.

Og det virker. Både de positive fortællinger og den digitale tilstedeværelse. Antallet af følgere på museets og Erlend Høyerstens sociale medier steg under corona, og det samme gjorde donationerne fra helt almindelige mennesker, ligesom det faste publikum har vist deres støtte gennem køb af årskort.

“Rejs hjem, svensker”

Erlend Høyersten fik ellers debatten til at rase i foråret, da han skrev et debatindlæg med titlen ‘I dette land er storcentre åbenbart vigtigere end kultur’ i onlinemediet Kulturmonitor, der fik både medier, politikere og resten af befolkningen til at drøfte kulturens rolle i samfundet.



Et mentalt fitnesscenter, hvor du kan træne og udvikle din kognitive fleksibilitet, din evne til forskydning og din emotionelle intelligens. Sådan beskriver direktør Erlend Høyersten ARoS, som han også gerne omtaler som 'et moderne forsamlingshus', der skaber livsnødvendige fællesskaber.



“

Hvis jeg skal forestille mig en fremtidsdystopi, så er det en verden uden forskønnelse - uden kultur.



Nogle elskede ham og andre skosede ham for at blande sig i regeringens genåbningsplaner, og på et mindre akademisk plan viste debatten en pudsigt tendens i brugen af sociale medier:

“På Instagram var folk fulde af opbakning, mens alle trolls’ne (folk, der kommenterer på internettet for at provokere, red.) kom frem på Facebook,” smiler han med et let skuldertræk og fortæller om hadefulde kommentarer og også de mere komiske af slagsen, som ‘rejs hjem, hvor du kommer fra, din skide svensker’ - til trods for at Erlend Høyerstens ophav er halvt dansk, halvt norsk.

Kultur og krise

Kommentarerne tager han ingen notits af, til gengæld er han oprigtig bekymret for samfundsudviklingen.

“Hvis vi fjerner kulturen fra verden, så ville de stole, vi sidder på her, jo bare være stykker af træ,” siger han retorisk og understreger dermed sin pointe:

Uden kultur ville vi ikke være et civiliseret samfund, og hvis vi giver køb på kulturen, bevæger vi os ind på en glidebane af den slags, der historisk set har ført til radikalisering og krig:

“Hvis jeg skal forestille mig en fremtidsdystopi, så er det en verden uden forskønnelse - uden kultur.

Kulturen er samfundets ilt, skrev AROS-direktør Erlend Høyersten i et debatindlæg, der blev drøftet vidt og bredt.

Kulturen minder os om, hvad det vil sige at være menneske, og derfor har vi brug for den, især i krisetider.”

Fremtidens museum er digitalt

Vi er heldigvis langt fra dystopien, men coronakrisen har alligevel sat sit tydelige præg på samfundet og også dets kulturinstitutioner.

Da museet genåbnede var det med mere plexiglas, sprit og ekstra rengøring, men udover fysiske foranstaltninger, spår Erlend Høyersten, at museet også vil komme til at formidle sin kunst på endnu usete måder i fremtiden.

Han taler om *augmented reality*, robotteknologi og kunstig intelligens; om at kunne gå rundt på ARoS hjemme i sin egen stue. Og om hvor pinligt han synes det er, når museer laver et digitalt spil.

“Det bliver altid primitivt i forhold til, hvad du kan få til fx PlayStation og Xbox, og vores rolle er heller ikke at underholde gennem et spil. Kulturinstitutionernes opgave er at formidle kunsten og nå ud til publikum. Langt ud. Også til alle dem, der ikke kan komme på ARoS, fordi de er sengeliggende, har fysiske handicaps, social angst eller bare bor i den anden ende af verden,” siger Erlend Høyersten, der dog af forretningshensyn ikke vil komme nærmere ind på, hvad ARoS konkret har i støbeskeen.

Snorkel og blå briller

Men faktisk er museet allerede godt i gang med den digitale opdagelsesrejse.

Udover app'en ARoS ArtAdvisor, der fortæller dig om værkerne, mens du går rundt på museet, kan du lige nu i ARoS Public-afdelingen blandt andet prøve de tre digitale

stationer: Portrætmaskinen, Kommentatorboksen og Blikfangeren, hvor du kan lege med eyetracking.

“Vi prøver hele tiden nye ting af, både i vores valg af udstillinger og udvikling af museet,” siger museumsdirektøren med reference til den digitale tilstedeværelse. Med en målsætning om at være et af verdens ti væsentligste museer, skal man ikke være bange for at kaste sig ud på dybt vand. ■



Kunst og kultur online

Var du en af de mange, der savnede kulturelle oplevelser under corona-nedlukningen, så opdagede du måske, at mange kulturinstitutioner delte ud af deres kunst online?

Fx kunne du på Det Kongelige Teaters hjemmeside streamer gratis forestillinger som Svanesøen, Heda Gabler, Robin Hood og mange flere.

Musikhuset Aarhus leverede 'Take Away-koncerter' med blandt andre Pernille Rosendahl og Allan Olsen. Koncerterne kan fortsat findes på musikhusetaarhus.dk/take-away.

Kvindemuseet samlede blandt andet historier ind under corona, og New Yorks berømte Museum of Modern Art - MOMA - viste 'virtuel views' af udstillinger.

Hvis du savner dit yndlingskulturtilbud, eller altid har drømt om at besøge en bestemt udenlandsk kulturinstitution, kan det altså være en god idé at starte med et besøg på stedets hjemmeside - måske ligger der en stor kulturoplevelse og venter?

Digital parlør

Den digitale verden er fuld af fremmedord. De er ofte engelske og opfundet eller opstået ud af et bestemt digitalt produkt. Vi oversætter her de ord, du oftest støder på, og som du møder i dette nummer af Vital.

TEKST Pernille Bonne Nejsig og Jannie Lindberg Sundgaard

BROWSER

Porten til verden på internettet er browseren. Det kan fx være Safari, Firefox, Chrome eller Internet Explorer. Browseren fungerer som et leksikon. Det er her, du søger efter emner, du ønsker at finde information om som fx historie, kunst, madlavning, sport eller strikning.

TABLET OG IPAD

En tablet er en digital skærm, der fungerer som en mellemting mellem din mobiltelefon og din computer. Den er intuitiv at bruge, og der findes flere slags som fx Apples iPad og Samsungs populære tablets.

YOUTUBE

Her finder du millioner af videoer om alt i hele verden - fra kattevideoer over forelæsninger om fx forskning i klimaet til koncerter med din yndlingskunstner. Du kan også finde Youtube som en app på din tablet, eller du kan søge den frem i din browser, som du ville have gjort det på din computer. Hvis du anvender smartphone eller tablet er app det letteste.

APPS

Apps er små programmer, som er tilpasset smartphones og tablets. Med apps har du mulighed for fx at høre podcasts, læse bøger, høre musik, se film, finde vej og mange andre ting. Du finder apps i 'app store' (på din iPad eller iPhone) eller i 'Play'-butikken, hvis du har en telefon eller tablet fra fx Samsung. Nogle apps koster lidt, men mange er gratis - mod, at der bliver vist reklamer ind imellem.





TIP

En god podcasts-app:
Podcast Go

PODCAST

Podcast er optagede lydprogrammer. De fungerer stort set på samme måde som tv-programmer. Du kan lytte til podcasts gennem en app på din mobiltelefon eller din tablet. Det kræver en internetforbindelse, men du kan downloade podcasts og høre dem, selvom du ikke er på nettet.

STREAMING

Når du streamer, får du leveret indholdet på tv-skærmen via din internetforbindelse i stedet for via et TV- eller antennekabel. Du er ikke afhængig af, at en tv-kanal viser dit yndlingsprogram på et bestemt tidspunkt, men kan se det, når du vil.

STREAMINGTJENESTER

Udbydere der tilbyder, at du kan streame deres programmer, film og serier fx Amazon, HBO, Netflix, YouSee, Telmore musik, DR mv.

KINDLE

En Kindle er en læse-tablet. Du kan downloade fx aviser, bøger, magasiner mv. til din Kindle og læse dem derpå.

PINTEREST

Bruges som inspiration og en slags opslagstavler med billeder. Du kan lave så mange opslagstavler, du vil, og lægge billeder på dem om fx spansk mad, rosenhaven, altanen, stuens indretning mv.

INSTAGRAM

Fotos i massevis af hverdagen med alt fra glimder, opskrifter, blogindlæg, familiekomsammener, kunstanbefalinger, shopping... Kun fantasien sætter grænser.

NETFLIX

Streamingtjeneste. Her finder du film, serier og dokumentarer. De har både klassiske film og de nyeste tv-serier.

BLOGLOVIN

En platform, der giver dig mulighed for at læse, organisere og opdage dine foretrukne blogs på mobil og computer.

FACEBOOK

Her kan du holde kontakt med venner og familie. Du kan lave private grupper, hvor I kan skrive sammen eller lave videoopkald og sende billeder. Du kan se live-sendinger af fx nyheder direkte fra et sted i Danmark eller resten af verden. Facebook er verdens største sociale medie.

FACETIME

En app på din iPhone eller iPad som du kan bruge til videoopkald til fx din familie.

ONLINE- ABONNEMENT

I stedet for at få din avis ind ad døren kan du læse den på fx din Kindle, tablet eller telefon. Du kan læse den hvor som helst, når som helst.

TWITTER

Korte tekstbeskeder, ofte med humoristisk, politisk eller nyhedsmæssig karakter. Mange politikere, forskere og kunstnere bruger mediet.

FLOW-TV

Det betyder, at du betaler for en tv-pakke eller boks og har fx TV2, DR og andre tv-kanaler på dit tv. Du kan se programmerne, når de bliver sendt.

WHATSAPP

En app du kan bruge til videoopkald eller til at sende billeder og beskeder til fx din familie.

**FOF
AARHUS**

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

FOREDRAG & KURSER

Efterår 2020



Aftenskolen i midtbyen



**Så er vi klar
til at mødes igen!**

Nu kan vi igen slå dørene op for et væld af inspirerende, alsidige og lærerige aktiviteter!
Tag med FOF Aarhus og få nye fællesskaber og skønne oplevelser i efteråret.

Foredrag og kultur | Kunst og fritid | Madlavning | IT og foto | Kreative fag
Motion og sundhed | Musik og sang | Sprog | Dansk og matematik | Førstehjælp

FOF Aarhus • H. H. Seedorffs Stræde 7 • Tlf. 8612 2955 • mail@fof-aarhus.dk • www.fof-aarhus.dk



Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig hørelinik med egen ørelæge

Svært at høre det der bliver sagt?



Kenneth Kristiansen
Hørespecialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

Hørecenter Århus

Skejbycentret (Gratis P)
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Værd at vide inden du anskaffer dig høreapparater:

Gratis høreapparater kan man låne via de offentlige hørelinikker. Ventetiden kan være op til to år.

På private hørelinikker skal man først have en henvisning fra en ørelæge, for at opnå tilskud. Ikke alle privatlinikker har egen ørelæge og faguddannet personale. Hos os får man det hele samme sted - uden ventetid, også ørelægebesøget.

Vi har kun faguddannet personale, kun de nyeste høreapparater, fair priser, gratis garanti samt service i 4 år. Kom og få en grundig høretest og vejledning helt gratis og uforpligtende. Vi tilbyder også hjemmebesøg!



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 Braüner
Hørespecialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis P)
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

Få meget mere Vital på ...

Facebook - Vital for Aarhus Hjemmesiden Vital.dk

På Facebook finder du henvisninger til spændende arrangementer, hverdagshistorier fra livet som 60+ og førtidspensionist i Aarhus, og du har mulighed for at kommentere og komme med egne idéer til emner, du synes kunne være relevante at tage op i Vital.

På Vital.dk finder du supplerende historier til de artikler, du har læst i dit fysiske Vital magasin. Du finder også hele magasinet i en digital version.



LÆSERNE TESTER

Digitale erfaringer og anbefalinger

To Vital-læsere har sagt ja til at give deres besyv med, når vi tester den digitale verden. Deres udgangspunkter er forskellige, og det er der kommet nogle både interessante og inspirerende betragtninger ud af.

TEKST Jannie Lindberg Sundgaard



- Har været vant til at bruge computer i sit arbejdsliv
- Er på Facebook, men bruger det kun ganske lidt
- Taler med sin søn og børnebørn via Skype ind imellem
- Shopper helst ikke på nettet
- Er påpasselig med sikkerheden online
- Vil gerne lære at bruge flere apps, fx podcast
- Har både mobiltelefon (smartphone), tablet og computer
- Tager mange billeder og er medlem af Aktiv Video Klub og en fotoklub

CONNIE LÖWE, 74 ÅR OG PENSIONIST

Sådan er jeg digital

“Jeg synes, jeg har godt styr på det digitale, men selv om jeg har brugt computer, både da jeg var på arbejdsmarkedet og som pensionist, går udviklingen så hurtigt, at det er svært at følge med. Når jeg skal finde ud af noget nyt, så bruger jeg meget tid på at undersøge det, og jeg er aldrig bange for at spørge om råd.

Netshopping og sikkerhed

Jeg er glad for min netbank og digital post, det er trygt og fungerer godt. Bortset fra køb af tog og færgebilletter samt billetter til museer og teatre, bruger jeg ikke nettet til indkøb. Jeg er nervøs for sikkerheden i forbindelse med betaling hos firmaer, jeg ikke kender. Jeg har engang købt et par sko på nettet

hos et dansk firma. De var lidt for store, og jeg fandt først bagefter ud af, at jeg selv skulle betale fragt til produktionsstedet, hvis de skulle byttes. De skulle sendes til Kina. Der var noget, jeg ikke havde undersøgt, før jeg købte dem.

Mobiltelefoner og fotografering

”Min helt store interesse er at tage billeder. Jeg er medlem af Aktiv Video Klub og en fotoklub, og jeg er meget glad for de aktiviteter.

Jeg bruger ikke min telefon til at fotografere med, men jeg bruger den som en slags huskeseddel i form af billeder. Kommer jeg forbi et sted eller en ting, som jeg gerne vil fotografere senere, så tager jeg et billede med min mobil. Det kan også være i forhold til indkøb, hvis

jeg fx skal have købt nye blomster til min gårdhave. Jeg tager et billede af gården og har det med. Når jeg så kigger på blomster, kan jeg se om farverne passer.

Mange er rigtig gode til at tage billeder med telefonen. Jeg bruger helst mit kamera, for der er forskel på at tage billeder og på at fotografere. I fotoklubben har vi hver måned en konkurrence om det bedste billede ud fra varierende temaer. I april måned var temaet: Naturlig indramning, og jeg vandt. Det var jeg meget glad for. Jeg kan bruge dagevis på at køre rundt og finde motiverne. Hvis ikke jeg havde haft mine billeder og min bil til at køre ud i landet og fotografere under coronaen, havde det været en endnu sværere tid.”



FOTO Bentle Bindeup
BB-STUDIO



- Har brugt digitale løsninger gennem sit arbejdsliv og er fortsat en flittig bruger
- Var i 1996 medstifter af foreningen IT Forum-Århus (nuværende IT Forum Midtjylland)
- Er på Facebook og LinkedIn, men bruger det ganske lidt
- Taler jævnligt med familien via Facetime (videopkald)
- Handler ofte på nettet - alt fra værdipapirer til sokker, støvsuger og rejser
- Bruger ofte Officepakken med regneark, tekstbehandling og PowerPoint til bl.a. foredragspræsentationer
- Har både mobiltelefon (smartphone), tablet og computer
- Underviser og rådgiver i digital brug

EBBE NORMARK SØRENSEN, 86 ÅR OG PENSIONIST

Sådan er jeg digital

"Jeg laver dagligt mange søgninger på Google efter ting eller viden, jeg står og mangler. Mulighederne for at formulere mere konkrete og længere sætninger i søgefeltet bliver hele tiden bedre. Jeg søger fx på aktiviteter, bøger jeg gerne vil læse eller aktiekurser.

Jeg møder mange, som har udfordringer med at bruge de digitale muligheder. De fleste har en mail-adresse, som de måske bruger lidt ind imellem, men jeg kender flere, der fx ikke er klar over, hvordan de opretter en ny mailkontakt. Så er der forskellige koder, man skal holde styr på, Apple-id eller bare dét at åbne en browser - og hvad er det egentlig? Det kan godt være uoverskueligt at finde rundt i, når man ikke er vant til at begå sig digitalt. Jeg hjælper ofte - primært kvinder,

de er nok bedre til at bede om hjælp, tror jeg - med at finde rundt i den digitale verden.

Mine tre bedste råd

Som jeg ser det, handler den digitale verden i bund og grund om tre ting:

1. Du skal være interesseret.
2. Du skal være nysgerrig; du lærer mest ved at gå på digital opdagelse selv.
3. Du skal ikke være bange for at ødelægge noget. I langt de fleste tilfælde bliver du spurgt flere gange om det samme. Hvis du fx er kommet til at trykke på slet, så bliver du spurgt igen: "Er du sikker på, at du vil slette?" Så du kan oftest nå at fortryde.

Ebbes guide til at sende en mail

Noget af det, Ebbe Normark Sørensen ofte har hjulpet venner og

bekendte med, er helt enkelt at lære at sende en mail. Første skridt er at oprette en kontakt i mailsystemet, og Ebbe Normark Sørensen har udarbejdet en guide til begge dele. Guiden er en udførlig trin-for-trin-anvisning, og du kan finde den på Vital.dk - enten ved at bruge din smartphones kamera til at scanne QR-koden ved siden af artiklen her, eller ved at taste følgende ind i din browser: vital.dk/send-en-mail

Rigtig god fornøjelse - skulle det volde problemer, kan du altid kontakte apps-cafeen på DokkX og spørge om hjælp der. ■

Se Ebbes
guide her



KENDER DU

AppsCafeen på DokkX?



Det er her, du går hen eller ringer til, når du har spørgsmål til den nogle gange noget uoverskuelige digitale verden. Det kan være, du vil vide, hvordan du downloader og bruger apps, så du fx kan høre Vivaldi på din tablet. Måske vil du gerne på Facebook, men hvordan opretter du en profil, og hvad giver du de sociale medier rettigheder til? Vil du vide, hvordan du anvender NemID og e-Boks? Tøv endelig ikke med at tage kontakt til AppsCafeen; de kan hjælpe med (næsten) alt digitalt.

Connie Löwe har har sagt ja til at teste AppsCafeen. Normalt undersøger hun grundigt de ting, hun gerne vil blive klogere på, men for Vitals og eksperimentets skyld har hun gjort en undtagelse og har ringet til AppsCafeen for at få vejledning om podcast. Hos AppsCafeen talte hun med digital konsulent Anna Voss.

Kom med på en vejledning

Anna: Hej, det er Anna. Hvad kan jeg hjælpe dig med?

Connie: Jeg vil gerne vide noget om podcast og om, hvordan jeg vælger den rigtige. Jeg har prøvet at se på DR's podcast, men der er så mange emner. Jeg vil gerne vide, hvordan jeg prioriterer emnerne.



Tip til apps

En god ide er at google en app, inden du downloader den, så kan du se, hvem der udbyder den og hvilke anmeldelser, den har fået.

Anna: Det kan vi sagtens finde ud af. Først skal du downloade en app, som du kan høre podcast med. Jeg kan anbefale "Podcast Go," som foreslår mange danske podcast og er meget overskuelig. Du går ind i din App store (iPhone, red.) eller Play butik (Android, red.) og søger på "Podcast Go" i søgefeltet.

Connie: Der er flere forskellige Podcast Go. Der er en med annoncer og en der hedder Premium... hvad skal jeg vælge?

Anna: Du skal vælge den med cirklen og lidt brunt. Prøv at vise mig din telefon på computerskærmen... Og så skal du sige "ja" eller "I agree" til sikkerhedsindstillingerne, ellers kan du ikke bruge app'en. Du kan altid bagefter ændre på sikkerhedsindstillingerne på din telefon, så det passer til det du gerne vil. Hvis du hører meget podcast, så kunne det være værd at overveje at købe en version uden reklamer. Ofte koster det ikke ret meget. Måske omkring 20-30 kr. Det er premium-versionen. Du kan købe gavekort i fx Føtex til at bruge til at købe fx apps til din telefon. Så behøver du ikke have koblet dit dankort til din telefon. Det er helt almindeligt at føle sig lidt usikker i forhold til at betale for noget over nettet, så der kan gavekortene være en god løsning.



Vejledninger via videopkald foregår i præcist dit tempo, nøjagtig som ved fysisk fremmøde.



Om AppsCafeen

Anna Voss, digital konsulent hos AppsCafeen:

Nogle gange sidder vi sammen i lang tid og taler om, hvad dem, som kommer herved, har brug for hjælp til. Jeg oplever sommetider, at folk har en mobiltelefon med, som de har fået af deres børn, men ikke helt kan finde ud af at bruge. Her kan man heldigvis spørge om ALT. Mange kommer også med konkrete problemstillinger, fx at de gerne vil koble mail på deres telefon, have hjælp til at downloade app, indstille skærm så den ikke slukker så hurtigt, mv.”

Du kan ringe og lave en aftale, komme ind direkte fra gaden, og vi kan også lave videopkald, hvis du har svært ved at komme derhen. Ingen spørgsmål er dumme, og vi bliver ved, til vi har fundet en løsning.

dokkX
Centrum for velfærd- og frihedsteknologi

Hvor:
DokkX-mødelokalet,
på niveau 2.2 på Dokk1.

Åbningstid:
onsdage kl. 10-12

Kontakt:
Tlf. 60 21 94 16
(i åbningstiden)

Connie: Det med gavekort og Føtex, det er lige mig.

Anna: Jeg sender dig en liste med fire apps til at lytte podcast, så kan du prøve dig lidt frem i forhold til, hvilken der føles bedst for dig.

... Vi slipper Anna og Connie her. Vejledningen fortsatte en time og Connie fik også hjælp til at opsætte mobilt hotspot på sin telefon, så hun fremover kan tage sin tablet med og gå på internettet på den via mobiltelefonens internet. En god ting, hvis du gerne vil have din tablet og internet med på farten.

Vi lader Connie få det sidste ord:

”Det var SÅ interessant at tale med Anna. Hun har stor viden og er meget tålmodig. Jeg vil fremover bruge den, når jeg får behov for det. Derfor kan jeg kun anbefale, at man ringer eller tager derhen. Selvfølgelig er det bedst at sidde ved siden af hinanden, men det kan sagtens lade sig gøre over et videopkald. Vores generation er ikke vokset op med den digitale verden, derfor må vi godt spørge om råd.” ■

AppsCafé programoversigt - særlige temadage

*AppsCafeen er åben for individuel hjælp onsdage kl. 10-12.
Den sidste onsdag i hver måned er der holdundervisning i et bestemt tema.*

26. august	Apps til kontakt med pårørende og venner
30. september	Apps til sundhed og forebyggelse
28. oktober	Kontakt med det offentlige (sundhed.dk; borger.dk, E-boks, mm)
25. november	Apps til sundhed og forebyggelse
16. december	Apps til aftaler, indkøb, transport mm



Sikker handel

Undlad at handle i web-butikker med mange sproglige fejl og "skæve" priser og kig efter, om web-butikken er e-mærket.

Tjek sælgers telefonnummer, privatadresse, NemID-validering og lignende, når du handler med private på nettet.

Tjek, at betalingen foregår over en krypteret forbindelse ved at kigge efter hængelås-symbolet eller <https://> i browserens adressefelt.

Falske e-mails og sms'er

Klik aldrig på en SMS eller e-mail, som du ikke har bedt om, kender til eller som ser mistænkelig ud – også selv om du kender afsenderen.

Vær opmærksom på, om mailen ser troværdig ud, og om der fx optræder stavefejl i teksten.

Opgiv aldrig oplysninger til virksomheder/myndigheder, der allerede har dine oplysninger i forvejen (fx SKAT, Nets, MobilePay eller din bank).

Beskyt dine data

Del aldrig dine passwords, pinkoder eller NemID med andre.

Brug stærke passwords og genbrug ikke det samme password.

Det er altid en god ide at have kopi af dine data, hvis du skulle blive ramt af virus eller lignende.

Sørg for at have opdateret software og antivirusprogram installeret på din computer, telefon og tablet.

Selv om Danmark er et lille land, er vi en del af en stor digital verden. Vi handler på nettet, betaler regninger på nettet og udfylder forskudsopgørelsen på nettet. Selv breve sender vi sjældent i den fysiske verden, da den digitale verden har gjort det hurtigere for os med mails og sms'er. Vi kan nu sidde trygt hjemme i sofaen og foretage daglige gøremål, som tidligere skulle klares ved fremmøde flere fysiske steder.

Den digitale verden har gjort det lettere for os, men den har også medført nye former for utryghed. Måske undlader du at handle på nettet, fordi du er bange for at blive snydt? Måske har du modtaget en mail fra SKAT, der oplyser, at du ved et enkelt klik kan få de penge, du har

til gode, selvom du ved, at du ikke skulle have penge tilbage i skat? Eller måske har du endda oplevet at købe en gave på nettet, der aldrig er blevet leveret, selvom du har betalt for den?

Det er fornuftigt at være opmærksom, når du færdes på nettet eller bliver kontaktet på mail eller telefon af nogen, der efterspørger dine personlige oplysninger, men det skal ikke tilbageholde dig fra at være aktiv i den digitale verden. Ved at følge de 10 gode råd udarbejdet af Østjyllands Politi og Aarhus Kommune kan du trygt færdes i den digitale verden. Har du en smartphone kan du hente **appen "Mit Digitale Selvforsvar"**, der hjælper dig til at være sikker på nettet og holder dig opdateret på digitale trusler. ■



App'en "Mit Digitale Selvforsvar"



Af Jan Radzewicz,
Formand for Ældrerådet
i Aarhus Kommune

KLUMME

Det digitale liv på godt og ondt

Coronavirus - hvor lusket og snu den end måtte være - smitter ikke gennem kabler og trådløse netværk.

Og det har jeg benyttet mig af under Covid-19. Jeg er meget bekymret og har isoleret mig.

Jeg har ikke været særligt plaget af ensomhed. Men jeg har også min kone. Og hun er heldigvis hverken digital eller virtuel - til gengæld ved hun meget om det.

Der er undervejs opstået et behov for kontakt, betjening, hjælp og underholdning. Hvad angår det sidste har jeg TV, og her har jeg nok fået et lidt bredere repertoire på skærmen - især mange nyhedsudsendelser. Aviserne kommer stadig. Jeg søger information på nettet og kontakt til venner og familie via telefon og e-mail. Så her er der ikke sket det store. Jeg holder ikke video-møder med mine venner og familie, men jeg bruger nettet til mere end sædvanligt og bestiller fx ting og sager, som bliver bragt til døren af en pakkemand med handsker.

Nogle dage bestiller vi take away-mad via nettet og henter det så ude foran restauranten, og ligeså med planter fra planteskolen. Det med at bestille over nettet vil jeg nok blive ved med fremover.

Til dagligvareindkøb har vi fået hjælp fra en frivillig, der har løbet risikoen for os. Det har vist sig at have den sidegevinst, at vi er blevet gode til at lave indkøbs- og madplaner og dermed både få ordentlig mad hver dag og minimerer vores madspild.

Jeg ordner også mere over telefonen, og så er jeg begyndt at kommunikere med min læge på mail.

Vi har sunget morgensang med Phillip Faber og lavet en times gymnastik og diverse øvelser hver morgen, og i kraft af arbejdet i Ældrerådet har virtuelle møder sneget sig ind på livet af mig.

“Sluk for mikrofonen, tænd for højtaleren, jeg kan ikke høre dig, nu forsvinder dit billede, du skal tættere på,” lyder det... Det er da er en mulighed, men jeg

bliver næppe nogensinde forlovet med det virtuelle møde.

Der er dog nogle fordele. Fx taler man ikke i munden på hinanden, man afbryder ikke, og man holder ikke møder med sidemanden under mødet - det er umuligt. Så det fremmer mødedisciplinen, men der er også nogle ulemper: Man mister den sociale kontakt, den kvikke eller hurtige bemærkning og hele mimikken og kropssproget. Og det er for mig at se et vigtigt socialt og kommunikativt element ved et møde, og jeg kan ikke forestille mig, at Ældrerådet efter corona vil fortsætte med virtuelle møder.

Sidst, men ikke mindst, har jeg bemærket, at der er mere fup og svindel på nettet, fx i form af falske konkurrencer og lignende. Her er der nogle, der søger at udnytte ensomheden og nysgerigheden. Så selv om corona ikke smitter over nettet, skal vi også tage os i agt, når vi færdes i det digitale.

Husk afstand og rene hænder, og pas på jer selv på nettet. ■



Ældrerådet i Aarhus Kommune

Ældrerådet er de ældres stemme og rådgiver byrådet i sager, der særligt vedrører ældre. Tilmeld dig nyhedsbrev og læs mere på aeldreraadaarhus.dk eller kontakt rådet direkte: aarhus.aeldreraad@gmail.com

Aarhus Festuge

Søndag 30. august

AARHUS JAZZ ORCHESTRA & SØS FENGER

In It Together

30.08.2020

Søndag
30. august 2020
kl. 11-12 og kl. 13.30-14.30
i Rådhushallen

Pris: kr. 60 + billetgebyr
inkl. vand og chokolade

Billetsalg via aarhusfestuge.dk
og hos FO-Aarhus,
Frederiksgade 78C,
tlf. 8746 4500

AARHUS
JAZZ
ORCHESTRA

 **FO-Aarhus**
netværk, oplysning, idrætt og oplevelser

SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune



Aarhus Festuge
28.08. — 06.09.2020

Arrangeret af Aarhus Festuge, Aarhus
Jazz Orchestra, Magistratsafdelingen
for Sundhed og Omsorg, FO-Aarhus

Hvis det er sjovt, er det sundt

Mad og sundhed må aldrig blive fanatisk, mener tidligere folkesundhedschef i Aarhus Vibeke Brønnum, der i dag blogger om mad og meninger, oplevelser, motion og meget mere.

TEKST Pernille Bonne Nejsig FOTO Martin Viladsen / Grim Studie

Er du bare en lille smule glad for mad, fortaber du dig hurtigt i opskrifterne på bloggen Refleksion & Rabarberkompot. Du bliver lækker-sulten efter kanelsnurrer og marengs med lakridssmag og får lyst til at lave en af de mange hverdagsretter, der tæller alt fra blomkålssuppe til bøf Lindstrøm og salade nicoise.

Bloggen afspejler indehaverens tilgang til livet: Det behøver ikke være så svært, til gengæld skal det være godt. Og hvis det er mad, skal det smage af noget. Også hvis 'noget' er sukker, smør og fløde.

“Jeg vil gerne agitere imod at blive fanatisk omkring maden. Jeg følger Sundhedsstyrelsens 10 kostråd, men mit udgangspunkt er, at hvis mad er lækkert, er det også sundt. For man

→



bliver i godt humør af at spise et godt måltid - og det er sundt at være glad,” siger Vibeke Brønnum.

Mental sundhed er førsteprioritet

Som tidligere chef for Folkesundhed i Aarhus Kommune ved hun, hvad hun taler om, når det gælder sundhed. Og budskabet er klart: Den mentale sundhed er den vigtigste. Hvis hovedet har det godt, kan vi klare det meste og har bedre overskud til også at tænke på mad og motion.

Selv tænker Vibeke Brønnum meget på mad, der er et væsentligt omdrejningspunkt i hendes liv.

Hun har blogget om mad og det gode liv siden 2016, men siden hun gik på pension i efteråret 2019, er det nærmest blevet en fuldtidsbeskæftigelse.

Besat af surdej

Hver dag byder på hjemmelavede måltider lavet fra bunden. Det kan lyde omstændigt, men udgangspunktet for opskrifterne er, at det skal være let at gå til. Fx tager en klassisk spaghetti carbonara ikke lang tid at trylle frem - med mindre man laver pastaen selv, men det lægger Vibeke Brønnum ikke op til. Til gengæld introducerer hun på bloggen retten med en lille fortælling om dens oprindelse og giver dermed sine følgere lidt ekstra 'krydderi'.

For tiden er hun besat af surdej, og på bloggen finder du mere end 25 opskrifter med surdej, lige fra grydebrød og pizza til knækbrød og tebirkes.

“Min mand synes, det kan blive for meget med alt det surdej, især da jeg til Store Bededag bagte hveder på surdej,” ler Vibeke Brønnum.

Men surdej er altså bare bedre end gærdej, siger hun:

“Kroppen optager enzymer og vitaminer fra kornet bedre, og gluten bliver nedbrudt, så man ikke får ondt i maven af det. Og så holder både mætheden og brødet sig også længere.”

“I Frankrig blev det efter 2. verdenskrig vedtaget ved lov, at håndværksbagerne - artisan-bagerne - skulle bage brødet på en bestemt måde, der indebar

surdej, for at sikre kvaliteten,” fortæller Vibeke Brønnum, der på sin blog fortæller meget mere om surdejens egenskaber og historie.

Inspirationen kommer off-line

Hun følger også selv andre bloggere, men det meste af hendes inspiration til opskrifter finder hun i gamle kogebøger, gerne udenlandske, som hun finder på rejser og i antikvariater.

“Jeg udvikler selv mine opskrifter ved at tilpasse dem til det danske køkken og årstidens råvarer,” siger hun.

Bedstemor bager

En anden rolle, der fylder, er hvervet som bedsteforælder. Følgere af hendes blog og sociale medieprofiler vil have bemærket de mange flotte kager, der kreeres til børnebørnene, som også tit selv er med i køkkenet. Det afspejler sig i billeder af cupcakes med lyserød glasur og krymmel drysset med rund børnehånd - det behøver ikke være perfekt for at blive delt; man må godt kunne se, at det har været sjovt at lave.

Socialt madfællesskab

Bloggen Refleksion & Rabarberkompot har omkring 200 besøgende om dagen, men for Vibeke Brønnum er antallet af følgere og “den smule håndører”, det generer i annonceindtægter, ikke det vigtigste.

“For mig er det en god måde at bruge tiden på. Det er sjovt at skrive, sjovt at lave maden og sjovt at udvikle opskrifterne. Jeg ønsker at blive ved med at udvikle mig og arbejder konstant på at finde på noget nyt,” siger hun.

Og så er maden et godt samlingspunkt:

Man kan invitere venner og familie til middag - fysisk eller via videoopkald, når distancen eller corona forhindrer et besøg - og så er der alle de venner, der følger hendes aktiviteter, liker, kommenterer og konfererer dagligt:

“For mig er det en god måde at holde kontakt med venner og familie rundt i hele verden.” ■



For tiden bliver stort set alt Vibeke Brønnums brød bagt på surdej.

66
Sundhed
er også at
drikke et glas
vin i solen.

24 timer i Vibekes digitale liv

21.00

Sender en mail til min søn og hans familie med en madplan for den kommende uge - jeg planlægger opskrifter, laver en indkøbsliste og noterer, hvilke basisting (olie, mel, krydderier o.l.), de får brug for.

19.00

Min mand og jeg spiser middag med gode venner - på distance: Vi laver et videoopkald og har iPad'en stående på bordet. Det fungerer bedst, hvis man ikke er alt for mange. Det var en hyggelig måde at ses på under corona og er altid en god måde at ses på, når man bor langt fra hinanden.

18.30

Ser TV-avisen på DR - vi har ikke flow-tv, men streamer næsten alt, hvad vi ser.

16.30

Jeg napper en halv times træning med hjælp fra træningsappen Workout for women, hvor man kan vælge mellem forskellige træningsforløb eller sammensætte sit eget program.

16.00

Facetimer med mit yngste barnebarn på to og læser Karius og Baktus højt for ham.

14.30

Går i haven og ordner noget praktisk eller spadserer en tur med min mand. Næsten helt offline - jeg har selvfølgelig telefonen i lommen, hvis der skulle ligge et godt foto gemt i naturen.

13.00

Lægger indlægget på bloggen og opdaterer relevante sociale medier - hvis dagens indlæg fx er en opskrift skal der et billede af maden og et par ord om processen på Instagram, Pinterest og BlogLovers. Jeg bruger også tid på at læse og like andre indlæg i samme segment som mig - for inspiration og for at få andre til at følge mig.

21.30

Ser et afsnit af Hamilton eller den norske serie 'Tungt vand' på Netflix og har gang i strikketøjet imens.

22.30

Hvis jeg ikke er for træt, læser jeg bog på min Kindle, inden jeg går til ro - det bedste sundhedsråd, man kan give, er en god nats søvn.

06.30

Hvis mit indre vækkeur ringer tidligt, starter jeg dagen med en løbetur.

07.30

Spiser morgenmad med min mand, mens vi bladrer dagens avis og nyheder på dr.dk igennem på hver vores iPad. Vi holder ikke en trykt avis, men abonnerer på Politikens digitale avis - så kan vi læse den samtidig og behøver ikke slås om sektionerne. Online-abonnementer er i øvrigt klart de billigste.

09.00

Går i køkkenet og starter fx dagens surdejsbrød op - dejen har jeg lavet aftenen forinden, men resten af ælte-, hæve- og bageprocessen tager to timer. Mens dejen efterhæver bager jeg knækbrød eller går i gang med at afprøve en ny opskrift.

11.00

Min telefon 'buzzer': Via urfunktionen har jeg sat en fast alarm til at ringe hver dag med en påmindelse om mit mantra: Kærlighed, glæde og respekt.

11.05

Forbereder dagens indlæg til min blog: Refleksion og rabarberkompot - rafrak.dk





Frøken Jensen er også online

Uanset om du er lidt af et madøre eller bare har brug for at lange hurtige retter på middagsbordet, er der inspiration og hjælp at hente på nettet. Vidste du fx at...

TEKST Pernille Bonne Nejsig FOTO Marie Knap

Til døren

...mange supermarkeder leverer varerne lige til døren - nogle endda helt ind i køleskabet? Du bestiller og betaler online og får varerne bragt ud.

Find dem på
online-supermarkeder.dk

Abonnement

...både fisk, grøntsager, kød og blomsterbuketter kan købes som abonnement?

Læs om nogle af dem på
forbrugermagasinet.dk/maaltidskasser

...der findes flere 'tøm-dit-køleskab'-løsninger, hvor du taster en madvare...ind og så får en opskrift retur, så du kan få brugt overskydende råvarer og undgå madspild?

Find dem på
tom-koleskabet.dk



Køkkenklassikerne

...frøken Jensens Kogebog findes i forskellige online-udgaver?

Se fx dk.bookmate.com

opskrifter

...du kan finde et hav af blogs, hvor både amatører og professionelle deler opskrifter og viden om mad? Prøv fx at søge via Google efter en bestemt opskrift, så dukker der mange forskellige madblogs op.

Eller prøv redaktionens favorit:
Valdemarsro.dk

Frøken Jensens Kogebog

HJEMMEPLEJEN

AARHUS KOMMUNE



Sammen med dig

HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE

tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp. På dine præmisser.

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

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



SUNDHED OG
OMSORGSLINJEN

TLF. 8713 1600

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

SUNDHED  OMSORG
Aarhus Kommune



Ny udstilling på DokkX:

Teknologi, der flytter grænser

Kom og oplev mere end 100 forskellige teknologier, der på hver deres måde kan være med til at forandre din verden, når udstillingen *Teknologi, der flytter grænser* åbner på DokkX til august.

TEKST Mia Dahl

FOTOS Produktbilleder fra forhandler



Her får du et indblik i nogle af de mange teknologier, du kan møde - og prøve.

Drowzee - headset til bedre søvn

Har du svært ved at falde i søvn om aftenen? Gennem neuroteknologi træner Drowzee hjernen til at falde i søvn på egen hånd. Ved hjælp af en EEG-måler kan personer, der bøvler med søvnløshed, overvåge deres egen hjerneaktivitet og lære teknikker til at falde i søvn.



OrCam - teknologi til svagtseende

Ved hjælp af kunstig intelligens hjælper OrCam blinde og svagtseende med at se. Enheden sættes fast på dit brillestel, hvorfra den kan læse tekst højt, genkende ansigter, identificere produkter og meget mere.



8Sense - sensorbaseret træningscoach til kontoret

Har du en stillesiddende arbejdsdag, hvor du egentlig gerne ville bevæge dig noget mere?

8Sense er en lille device med seks sensorer. Sæt 8Sense fast i kraven på din trøje, så registrerer den din aktivitet og motiverer dig til at bevæge dig og bevare en bedre holdning..

Interaktiv

udstilling på DokkX
åbner 14. august



Egoo - blodprøvetagning i hjemmet

Synes du, det er træls at skulle til lægen for at få taget en blodprøve? Egoo giver dig mulighed for selv at tage blodprøver derhjemme og få overblik over en række data om din sundhedstilstand. Du skal blot prikke dig i fingeren, tage en lille dråbe blod med en engangspipette, som så skal sættes ind i en maskine. Efter tre minutter kommer svaret i en app på din smartphone.



Elderlearn.dk - matcher ældre borgere med udenlandske studerende

Elderlearn er en platform, der bygger bro mellem ældre borgere og udenlandske studerende. Dette er med til at skabe trivsel, glæde og indhold for den ældre og forbedre integrationsmulighederne for den studerende.

Ældre og sprogstuderende tilmelder sig på Elderlearn.dk, og så bliver de matchet ud fra interesser og geografisk afstand. Når et par er matchet, får de begge besked og mødes hos den ældre.

Hold hjernen, kroppen og det sociale liv ved lige

Corona har tvunget os til at aflyse arrangementer og koncerter, lukke kulturinstitutioner, motionscentre og cafeer. Heldigvis kan du både under og efter corona holde hjernen, kroppen og det sociale liv ved lige digitalt.

Exorlive - en træningsapp

Træning... Det skal jo gøres. Også selv om du er skadet eller ikke kan komme i motionscenteret. I Exorlive kan du lave dit eget træningsprogram eller få en professionel til at lave et til dig. Der er tusindvis af øvelser at vælge imellem og videoer med faglige, kvalitetssikrede udførelser, øvelser til inspiration, smarte søgefiltre og mulighed for at gemme dine favoritøvelser. Når træningsprogrammet er lavet, kan du afspille alle videoerne for hele programmet som en virtuel træningsvideo.



Find ExorLive i din smartphones app-store eller læs mere på exorlive.com/dk

Se flere digitale aktiviteter på næste side



til dig, der har smerter

Har du smerter i led og muskler? Her er to forslag til apps, som hjælper dig med selv at træne smerten væk.



Træn Smerten Væk

er en gratis app målrettet personer med smerter i nakke, skulder, ryg, hofter og knæ. Få et genoptræningsprogram med videoøvelser specifikt til der, hvor du har ondt.



Injurymap

er en betalingsapp, som er udviklet i samarbejde mellem bl.a. speciallæger i reumatologi og Dansk Selskab for Muskuloskeletal medicin. Sammenlignet med "Træn Smerten Væk" kan Injurymap designe et mere brugertilpasset program, fx i forhold til, hvor meget tid, du ønsker at træne. Herudover er der træningsprogrammer til mere specifikke skader, som fx smerter i svang- og achillessene. Endeligt har den et større videobibliotek med over 500 videoøvelser.



eReolen - Tag en god bog med ud i solen!

På eReolen er der tusindvis af **e-bøger og lyd-bøger**, og det er ovenikøbet gratis at låne.

Brain+ - hold hjernen i gang med sjove spil

Med appen Brain+ kan du gennem sjove spil og øvelser træne eller genoptræne din kognitive funktion. Du kan bl.a. træne evnen til at **opfatte og huske synsindtryk**, til at huske viden, samt din evne til at tænke og planlægge fremad.



Videolink - snak med dine kære på afstand

Den nystartede Aarhus-virksomhed Videolink har udviklet et koncept, hvor plejehjemsbeboere kan snakke med deres pårørende **gennem fjernsynet**. Videolink installerer en specialudviklet mikrocomputer og et lille kamera på beboerens fjernsyn, mens de pårørende installerer et program på deres smartphone. Når pårørende ringer beboeren op, tænder fjernsynet automatisk, og samtalen kan begynde.

[Kontakt firmaet via videolink.dk](http://videolink.dk)



VITO.nu - find hjælpemidler hjemmefra

Har du svært ved at åbne et skruelåg, føler du dig usikker på benene eller er der noget helt tredje, der driller? På VITO.nu bliver du ledt igennem et spørgeskema, der afklarer hvilke udfordringer, du oplever i hverdagen og hvilke fysiske forhindringer, der ligger bag. Dine svar udløser en liste over hjælpemidler, der kunne være relevante for dig. VITO kan både hjælpe dig til at ansøge om hjælpemidlerne hos kommunen og hjælpe dig til selv at anskaffe dem.

Har du brug for hjælp til apps og hjemmesider?



Ring til AppsCafeen på 78 41 44 80 eller besøg DokkX

Se åbningstider på dokkx.dk

HERMAN'S i Festugen

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


Aarhus Festuges Internationale
Natcabaret præsenterer

TOGETHER INTO THE UNKNOWN

Billetter
fra 305 kr.
ekskl. spisning
—
660-760 kr. inkl.
treretters
menu

28.08.—
05.09.20

Spektakulært show med
dansere, komikere og
verdensartister på topplan

 Aarhus Festuge
28.08. — 06.09.2020

Aarhus Festuge præsenterer

1. september kl. 14.00

BAKKENS SYNGEPIGGER

Billetter
fra 120 kr.
ekskl. spisning
—
Fra 195 kr. inkl.
3 stk. smørre-
brød



aarhusfestuge.dk

Fra digitalt mødested til fysiske fællesskaber:

Hvad skal vi mødes om?

Fakta om genlydaarhus.dk

- Det er gratis
- Det handler om fællesskaber
- Alle over 18 år kan oprette en brugerprofil
- I 2019 havde hjemmesiden mere end 18.000 besøg

Det er også her, du finder kontakinfo på fællesskabsformidler Louise, som hver dag snakker med aarhusianere om hvilke muligheder, der er for nye fællesskaber i Aarhus.

Genlydaarhus.dk er aarhusianernes opslagstavle for fællesskaber. Her er du velkommen både som enkeltperson og som forening. Det spiller ingen rolle, om du søger nye fællesskaber og oplevelser ved selv at lave et inviterende opslag, eller du bruger hjemmesiden til at se, om der er opslag fra andre. Det vigtigste er, at du har lyst til at være sammen med andre og lære nye mennesker at kende.

Vital har talt med fire brugere af genlydaarhus.dk, som har det til fælles, at de bruger siden til at finde andre, der har lyst til at mødes om alt lige fra at spille brætspil, gå en tur eller tage til koncert.



Navn: Torben
Alder: 77

Jeg har boet syv steder i Danmark og har derfor haft svært ved at holde fast i en bekendtskabskreds. Jeg er lige flyttet til Aarhus for at være tættere på mine to børn og deres familier. Jeg har skrevet et opslag på genlydaarhus.dk for at finde nye fællesskaber, både til gåture og venskaber.



Navn: Hiwa
Alder: 55

Jeg er inde på hjemmesiden et par gange om ugen for at se, hvilke opslag der er slået op. Jeg kigger mest efter opslag, hvor nogen søger nye venner eller bekendtskaber. Jeg har en rigtig god ven, som jeg har fundet gennem genlydaarhus.dk. Vi mødes og spiller brætspil og snakker om alt, også personlige og svære emner.



Navn: Ditte, formand
Forening: ABMS - Anonyme Borgere Med Smerter

Vi har fire forskellige netværksgrupper i ABMS, og vi bruger opslagstavlen på genlydaarhus.dk til, at gøre opmærksom på mange af de aktiviteter vi afholder. Vi har også stor glæde af at henvise vores medlemmer til hjemmesiden, med de muligheder som findes der. Tanken om flere fællesskaber, som genlydaarhus.dk bygger på, går hånd i hånd med vores tanker om, at sammen er vi stærkere.



Navn: Hans Jørgen, formand
Forening: Folkenetværket

Hjemmesiden er et godt sted, hvor vi kan få kendskabet til vores aktiviteter spredt ud til et større publikum. Når vi bruger genlydaarhus.dk, så har det en synlig effekt og vi har en del medlemmer som har fundet os via hjemmesiden. Jeg vil tro, at omkring ti procent af vores aktive medlemmer kommer gennem vores opslag på genlydaarhus.dk - det er et fremragende værktøj, som vi er glade for.

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

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 4.500,-**



Cosy læderstol
med drej og vip incl. fodskammel
3 forsk. farver
Før 4400,-
NYHED
Stel i lys bøg eller mahogni
Nu kun 3.485,-



KOMPLET OTIUM SENG
med elbund og posefjedermadras.
Mange forskellige str.
Fås i: sort, hvid, eg, bøg.
Sengebord
1.135,-
Med lamelbund og springmadras
Før 5.995,- **NU 3.995,-**
Før 8.900,- **NU 6.800,-**

VI BRINGER MØBLERNE UD TIL DIG

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

GM GISSEL MØBLER

PEGASUS El-ScooterER

Musvåge 4
Pris: 37.800,-
Udbetaling kr. 0,-
Rentefrit pr. måned 897,-

NY!

Pegasus
-fri som fuglen



Isfuglen
NY!
Må køres uden kørekort!
Pris: 52.000,-
Udbetaling kr. 0,-
Rentefrit pr. måned 1.233,-



Svalen
Brugt!
Nypris: 24.800,-
Motor 800 W.
Batteri 2 x 75 AH.
Rækkevidde 50 km.
Pris: 14.800,-
Udbetaling kr. 0,-
Rentefrit pr. måned 410,-

Ring 70 27 27 18 og bestil bog om el-scootere med 30 forskellige modeller.

www.pmpost.dk • info@pmpost.dk

Virtuel turisme

Når den rigtige verden må vente

“At rejse er at leve,” skrev H.C Andersen. Og tænk, hvis du kunne rejse ud i verden på sådan en helt almindelig tirsdag formiddag - hjemme fra stuen. Mærke suset i maven fra skyskraberens top, høre elefantens fnysen tæt ved dit øre og tabe vejret over den spejlblanke Østersø i en havkajak ved Bornholms klipper. Det kan du faktisk med de mange virtuelle rejsetilbud, der efterhånden findes.

TEKST: Jannie Lindberg Sundgaard FOTO Jannie Lindberg Sundgaard og stock



Guide: Rejsedestinationer til
alt fra historiske ture rundt
i Aarhus til safari i Afrika og
sommer på Bornholm.

Rigtig god rejse





Oplev Aarhus

i selskab med en god historie

Ved du, hvornår vikingerne kom til Aarhus? Og hvilke interessante historier den smukke Møllesti gemmer på? Alt det og meget mere kan du opleve på en guidet tur med Aarhus Experience. Turene foregår både ude i virkeligheden, men som noget nyt også via video på Facebook.

Kom med...

Regnen siler ned. Det smukke Aarhus Teater står vådt og en smule forladt på sin faste plads ved Bispetorv. Thomas Pedersen, indehaver af Aarhus Experience, står lidt i læ ved en af teatrets låste indgangsdøre. Han er i fuld gang med at sætte udstyr op sammen med sin videomand til formiddagens guidede tur, som går i vikingernes fodspor.

”Ja, det regner, sådan er det jo nogle gange, men derfor skal vi stadig på tur. Der sidder mange og venter klar på Facebook for at komme med ud i Aarhus, og de sidder jo i tørvejr.”

Det er nyt, at Thomas Pedersen arrangerer virtuelle guidede ture. Men når et forsamlingsforbud gør, at man ikke må samles fysisk, så må man skynde sig at lære noget nyt. Så det gjorde Thomas Pedersen. På få uger fik han omlagt sine guidede ture til at foregå virtuelt via Facebook – og de er en stor succes.

Interesse fra hele verden

I nogenlunde tørvejr under sin bredskyggede sorte hat og ulasteligt klædt i jakkesæt fortæller Thomas Pedersen om den store interesse, der er for hans videoture:

”Det er virkelig overvældende. Den første tur var midt i april og havde over 2500 personer, som fulgte med. Det er fuldstændigt exceptionelt. Normalt har jeg mellem 10 og 20 mennesker på en guidet tur, så det er sådan lidt svært at forholde sig til.”

Kameramanden kan under live-sendingen se på Facebook,

“

Ja, det regner, sådan er det jo nogle gange, men derfor skal vi stadig på tur. Der sidder mange og venter klar på Facebook for at komme med ud i Aarhus, og de sidder jo i tørvejr.

→



hvem der følger med, og hvor de kommer fra, og det er fra hele verden.

”Jeg har fået kommentarer fra Columbia, drikkepenge (som man kan sende via mobilpay) fra New Zealand, og vi har både danske, engelske, tyske og spanske guidede ture,” fortæller Thomas Pedersen.

Og det er ikke bare virtuelle turister, som har fået øjnene op for de online ture rundt i Smilets By. Andre rejsebureauer har kontaktet Thomas Pedersen for at få råd og vejledning til, hvordan man stabler sådan noget på benene.

”De professionelle spørger meget til, hvordan jeg gør med teknik, betaling, sprog, annoncering og den slags, og det er lige fra Japan til København, henvendelserne kommer. Jeg hjælper gerne, for det mener jeg, vi bør i denne verden.”

Nye muligheder

Nu hvor det igen er muligt at samles og lave guidede ture ude i den virkelige verden, er der droslet ned på de

virtuelle, men videoerne fra turene ligger på Facebook, så alle kan tage på tur, når det passer for dem. Og så har Thomas Pedersen fået øje på en ny mulighed:

”Når vi går rundt, er det begrænset, hvor langt vi kan komme, men med videoturene, kan jeg jo pludselig lave guidede ture længere væk fx til universitetet, Botanisk have eller Marselisborg.”

Og så slår klokken 11 på Aarhus Domkirkes historiske ur. Optageknappen på kameraet blinker rødt. Thomas Pedersen begiver sig ud i den silende regn med kameramanden som tæt følgesvend, mens de virtuelle turister verden rundt kan følge med i fortællingen om de vilde vikingers færd i Aarhus. ■

Tur arrangøren

Thomas Pedersen, 50 år, har arbejdet som turistguide og rejseleder over hele verden i det meste af livet.

Indehaver af Aarhus Experience og Aarhus Free Walking Tours, der arrangerer guidede gåture i Aarhus midtby.

Turene:

Varighed: Ca. 2-5 time, hvor man går rundt.

Hvor går turen hen?

Fx Aarhus Teater, Domkirken, Christian X-statuen, Lille Torv, Vor Frue Kirke, 'Atomkraft nej tak'-skiltet, Vestergade og Møllestien.

**Se med på facebook.com/
Aarhusexperience**




A giraffe's head is positioned at the top left, looking towards the right. Below it is the Statue of Liberty, holding her torch. The background is a light blue sky.

Fra Afrika til Paris over New York

Tag til Afrika, hvor du bumler afsted i jeepen hen over Afrikas savanne, mens støvet hvirvler omkring dig. Du kommer så tæt på zebraer, elefanter og bøfler, at du kunne røre dem og høre deres snøften, prusten og gungrende gang. Eller hvad med et besøg i pulserende New York, hvor det svimler for dig, når du lægger nakken tilbage for at se toppen. Det kunne også være "destination Paris" med en slentretur langs Seinen og en café au lait på en af de utallige fortovscafeer, mens chicke parisienser suser forbi.

Verden ligger for dine fødder på ascape, hvor du kommer med på førstehånds rejser helt tæt på. Der er garanti for sug i maven og storslåede oplevelser selv om, du sidder hjemme i stuen.


Sådan kommer du afsted: ascape.com

A white church with a grey roof and a cross on top, set against a blue sky with green trees in the foreground.

Bornholm, Bornholm, Bornholm

Sommeren i Danmark er noget særligt med sine lyse nætter, bølgende marker og blanke hav. Smør dig en sildemad og sæt dig godt tilrette i din lænestol, for nu går turen til Bornholm, solskinsøen mod øst. Her kan du padle i havkajak, klatre op af de svimlende klipper og gå på historisk opdagelse på Hammershus. Alt sammen i 360 graders perspektiv - som at være der selv.

Sådan kommer du afsted: Gå ind på youtube.com og skriv: Destination Bornholm, i søgefeltet, så kommer du over på Bornholms egen helt fantastiske videokanal.

A glass of lemonade with fresh mint leaves and a slice of lemon.

All inclusive: 24 timer i...

Øv russiske gloser, mens du tager en spektakulær helikoptertur over Skt. Petersborgs glimtende spir og tage. Spis frokost som de lokale og gå på opdagelse i den historiske bys mange skatkamre. Online rejseplatformen Momondo har lavet adskillige skræddersyede rejseguides med hele dagsprogrammer, hvor du kan komme på sprogskole, få lokale opskrifter, inspiration til film, byvandring og meget mere. Det er virkelig god underholdning.

Sådan kommer du afsted:
momondo.dk/c/virtuel-rejse/





Du kan arbejde som førtidspensionist

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

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

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

Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064.

OM JOBBANKEN

Vi er en nonprofit organisation, der siden 2003 har arbejdet med at matche psykisk sårbare og virksomheder. Velkvalificerede konsulenter står for den virksomhedsrettede indsats og er med til at sikre et stærkt samarbejde mellem den enkelte borger og en arbejdsgiver.



Sælgeranbefaling

10/10

**Vi hjælper dig med dit boligsalg
i hele Aarhus Kommune!**

Vi har en score på 10 ud af 10 i sælgeranbefalinger.
(boligsiden.dk 23.06.2020)



René Chrom Nielsen
Indehaver af LokalBolig Aarhus City
Tlf. 88 44 22 11
aarhuscity@lokalbolig.dk

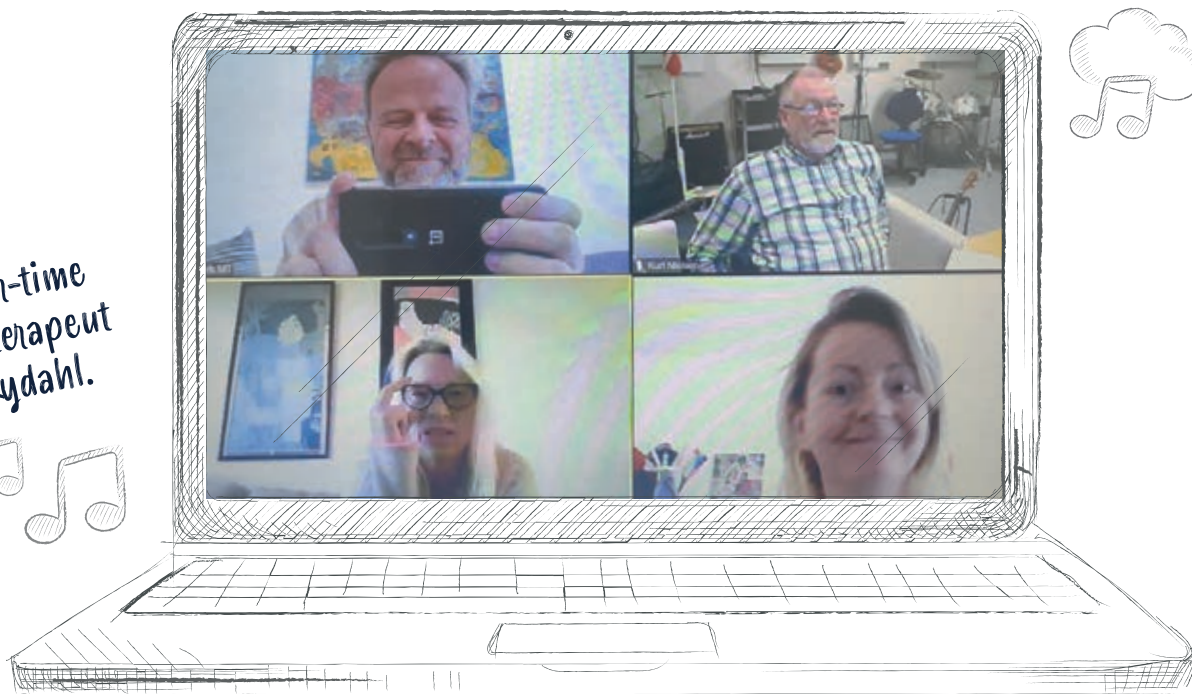


Morten Pedersen
Indehaver af LokalBolig Højbjerg
Tlf. 88 62 64 24
hoejbjerg@lokalbolig.dk

SKAL VI SÆLGE DIN BOLIG?

- Bestil din salgsvurdering hos os eller på www.lokalbolig.dk

Sangskriver-time
med musikerterapeut
Henrik Rydahl.



Sammen hver for sig på Kragelund

Da statsministeren lukkede landet ned i starten af marts, lukkede Aarhus Kommunes tilbud til en lang række borgere også. På Kultur- og kontaktsted Kragelund, var der en gruppe handlekraftige brugere, der hurtigt oprettede en lukket gruppe på Facebook, så det vigtige fællesskab fra Kragelund kunne fortsætte.

TEKST Anja Ziegler FOTO Henrik Rydahl

Da Lene P. J. Poulsen havde sin sidste dag på Kultur- og kontaktsted Kragelund den 13. marts, vidste hun allerede, at hun var nødt til at gøre noget for at udfylde det tomrum, der nu ville blive. Sammen med tre andre brugere, startede hun samme dag Face-

book-gruppen *Krager i Flok*, og den fik hurtigt mange medlemmer.

"Gruppen har udviklet sig over al forventning. Jeg troede kun, der ville være 10-20 medlemmer, men der er over 126 medlemmer. Det viser, at der er et stort behov," fortæller Lene P. J. Poulsen.

Man får en pause fra sig selv

Medlemmerne deler tanker, følelser og minder om ting, de har lavet sammen, og bevarer på den måde det gode fællesskab, de havde på Kragelund.

De har lavet 'streaming fællessang' med live-streaming af sange fra Kragelunds sangbog, hvor deltagerne kunne synge med hjemmefra. De deler strikkeopskrifter, madopskrifter, billeder af aftens-

maden, egne malerier, videoklip, gåture og skøre indfald.

”På den måde er der stadig et unikt drive, hvor der er fokus på de gode ting, og det man kan lave i fællesskab,” fortæller Lene P. J. Poulsen. ”Vi hjælper hinanden, og man får en pause fra sig selv.”

Medarbejderne er også med

Medarbejdere fra Kragelund har været med i gruppen fra start. De har tilbudt råd og vejledning via links til myndigheder og nyheder, og de har tilbudt telefonsamtaler til deltagerne lige fra start. Senere begyndte de at tilbyde deres aktiviteter i gruppen online, og på den måde har de holdt Kragelund virtuelt åbent.

De daglige gåture på Kragelund bliver nu tilføjet forskellige fotoopgaver, hvor deltagerne lægger sine billeder af opgaverne op efterfølgende.

”På den måde går man ture sammen – hver for sig,” fortæller Lene P. J. Poulsen.

En anden medarbejder fortsætter yoga online, og en tredje viser billeder fra Kragelunds kolonihave, så man stadig kan følge med.

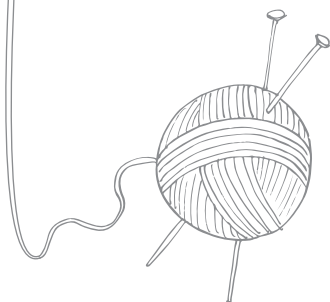
Sangskrivergruppe via ZOOM

Henrik Rydahl er musikterapeut på Kragelund, og han har også videreført sin sangskrivergruppe online. De mødtes hver fredag på Kragelund, nu mødes de mandag, onsdag og fredag over ZOOM i 2 x 40 minutter.

”Deltagerne deler, hvor langt de er kommet i forhold til deres sangskrivning, og hvad de vil arbejde videre med de næste 40-50 minutter, hvorefter vi mødes igen, deler hvad de har lavet og giver feedback til hinanden,” fortæller Henrik Rydahl.

Camilla Sydel er førtidspensionist og har været med i sangskriver-

“
De deler
strikkeopskrifter,
madopskrifter,
billeder af
aftensmaden,
egne malerier,
videoklip,
gåture og
skøre indfald.”



gruppen online lige fra start, og hun er rigtig glad for gruppen.

”Jeg ville have været på herrens mark uden,” fortæller Camilla Sydel, der også var med i sangskrivergruppen på Kragelund, men som ikke har set et menneske, hun kender, i flere uger.

”I ZOOM snakker vi også om, hvad der er svært og godt i det hele taget. Der er en god fortrolighed, vi støtter hinanden og er der for hinanden.”

Krager i Flok er kommet for at blive

Når Kragelund åbner igen, fortsætter Krager i Flok også på Facebook. Det giver mulighed for at følge med de dage, hvor man ikke orker at tage hen på Kragelund, så man ikke bliver helt koblet af.

”Med Facebook-gruppen er Kragelund aldrig helt lukket”, siger Lene P. J. Poulsen. ”Vi kan stadig være fælles om noget. Det giver trykthed”. ■

Om Kragelund

Kultur- og kontaktsted Kragelund er et tilbud om fællesskab og aktiviteter til voksne borgere, der har psykisk sårbarhed.

Læs mere om Kragelund på Aarhus Kommunes hjemmeside: aarhus.dk/kk-kragelund

Kragelund åbnede igen den 8. juni med visse forholdsregler. Disse regler kan stadig være gældende - hold øje med ovenstående hjemmeside.

Aktivitetspas

Er du/eller har du lige været tilknyttet et trænings- eller sundhedstilbud i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune? Vil du gerne fortsætte med at bevæge dig?

Så har du mulighed for at få et Aktivitetspas. Aktivitetspasset er til dig, der har brug for en økonomisk håndsrækning for at dyrke lige præcis den aktivitet, du har lyst til.

Aktivitetspasset har en værdi af 1.000 kroner, og beløbet kan du bruge til at dække dine udgifter til kontingent i en af de mange foreninger i Aarhus-området. Har du brug for en hånd til at komme i gang, kan du få hjælp af en foreningsbrobygger. Vil du vide, om du kan få et Aktivitetspas? Hvordan du bruger det? Eller hvilke aktiviteter der findes?

Læs mere på: aarhus.dk/borger/kulturnatur-og-idsraet/foreninger-og-fritidsliv/aktivitetspas/

Du kan også kontakte en foreningsbrobygger på tlf. 4186 0833 eller mail aktivitetspas@mso.aarhus.dk



Digital hjælp til pårørende

Vidste du, at du som pårørende har en række muligheder for at hjælpe dine nærtstående ældre med den digitale kontakt til kommunen?

Fritagelse fra Digital Post

Du kan søge om fritagelse fra Digital Post på din pårørendes vegne.

Læseadgang til Digital Post

Du kan få læseadgang til din pårørendes digitale post.

Digital fuldmagt

Med en digital fuldmagt kan du handle på en andens vegne i forhold til en række af kommunens selvbetjeningsløsninger. Det gælder for eksempel lægeskift og boligstøtte.

Få hjælp til at hjælpe

Du finder relevante links og selvbetjeningsløsninger på

aarhus.dk/digital-hjaelp-til-paaroerende

Du kan også altid kontakte Borgerservice: 8940 2222



Genåbning af frivillig-husene og lokalcentre

Aarhus Kommunes frivillig-huse genåbnede 3. august. Lokalcentrene åbner først til september. Det er muligt at opholde sig på de grønne områder ved lokalcentrene, hvor der er mulighed for forskellige udendørs aktiviteter.

Vil du vide mere om aktiviteter på dit lokalcenter? Kontakt din lokale frivilligkonsulent via Sundhed og Omsorgslinjen: 8713 1600

Den Digitale Hotline

Den Digitale Hotline kan hjælpe med generel information og vejleder i de digitale selvbetjeningsløsninger, som Aarhus Kommune og andre myndigheder stiller til rådighed.

Ring på telefon 70 20 00 00

Rehabiliteringshøjskolen

Har du svært ved selvstændigt at klare din hverdag på grund af fysiske, psykiske eller sociale udfordringer i forbindelse med sygdom eller almen aldring? Så er et ophold på Rehabiliteringshøjskolen måske noget for dig.

På højskolen vil du, med udgangspunkt i dine målsætninger og ressourcer, få viden, støtte og vejledning af et sundhedsfagligt team, så du igen bliver i stand til at leve et selvstændigt og meningsfuldt hverdagsliv – helt eller delvist uden behov for kommunal pleje og praktisk hjælp.

Vil du vide mere?

aarhus.dk/borger/sundhed-og-sygdom/traening-og-rehabilitering/rehabiliteringshoejskolen/

Spørgsmål?

Kontakt Rehabiliteringshøjskolen på telefon 5157 6620 eller din borgerkonsulent. Hvis du ikke har en borgerkonsulent, kan du kontakte Sundhed og Omsorgslinjen på telefon 8713 1600



Demenshjørnet er blevet større

DemensHjørnet i Kannikegade har gennem flere år oplevet vækst inden for alle husets tilbud og indsatser og har derfor for nyligt udvidet med endnu en etage. Det betyder, at huset kan tilbyde endnu flere aktiviteter til mennesker med demens og deres pårørende.

Find alle tilbud på demenscentrum.aarhus.dk



Nabohjælp: Sammen kan I forebygge indbrud

Mange aarhusianere hjælper allerede hinanden med stort og småt i hverdagen, og for at vi kan bo trygt, er gode naboer helt afgørende. Det er langt tryggere at tage på weekendtur eller ferie, hvis vi ved, at der bliver holdt øje med vores hjem. Faktisk kan op til hvert fjerde indbrud undgås med organiseret nabohjælp, viser en undersøgelse.

Nabohjælp er forebyggelse med mennesker i centrum. En tyv er kun interesseret i dine værdier og vil alt i verden undgå at blive set eller genkendt. Derfor er gode naboer forebyggende mod indbrud.

Få gode råd til nabohjælp på tryghed.aarhus.dk

Vi læser med ørerne

Lydbøger er blevet meget populære. Bibliotekerne i Aarhus zoomer ind på tendensen og giver inspiration til helt nye lytteoplevelser.

TEKST Louise Lærke



Hvad er en netlydbog?

En netlydbog er en digital lyd-bog, som du kan downloade eller streame via din pc/Mac, smartphone eller tablet.

Bibliotekerne tilbyder udlån af netlydbøger via eReolen, der findes som app eller på eReolen.dk.

Se mere på www.ereolen.dk eller spørg på dit lokale bibliotek.

Denne artikel burde måske slet ikke have været skrevet ned, men i stedet indtalt og uploadet på nettet, så du kunne høre den, mens du vaskede op, gik en tur eller tog bussen ind mod byen. Det handler nemlig om netlydbøger - den litteratur vi putter i ørerne.

Mens indfrielsen af forudsigelsen af den fysiske bogs død i den grad lader vente på sig, er tendensen for lydbøgerne væsentlig anderledes. Lydbogsområdet er et af de steder i bogkredsløbet digitaliseringen har slået allerstærkest igennem. Iben Have er lektor på Aarhus Universitet og har i flere år forsket i lydbøger. Ifølge hende skyldes netlydbøgernes popularitet først og fremmest, at formatet passer godt ind i tiden. Via apps på vores smartphones har vi altid netlydbøgerne lige ved hånden og i modsætning til ebøgerne sætter netlydbøgerne vores øjne og krop fri, hvilket betyder at vi kan lave andre ting samtidig og dermed passe ind i en travl hverdag.

Mere end bare ord

Iben Have tilføjer, at lyd i det hele taget hitter. Vi er blevet storforbrugere af podcast med nyheder, true crime og dokumentarer og de forskellige formater lader sig inspirere af hinanden. Der eksperimenteres med lydeffekter, baggrundsmusik og flerstemmighed og det deler lydbogslyt-

terne. Nogle foretrækker en neutral oplæsning af teksten, mens andre tager godt imod de dramatiserende effekter. Selv nævner Iben Have den engelske udgave af Margaret Atwoods 'The testaments', som en af hendes bedste Lydbogs-lytteoplevelser; "Her deles oplæsningen mellem flere skuespillere og Margaret Atwood introducerer selv de enkelte kapitler. Man får altså noget ekstra i lytteoplevelsen uden at det bliver for meget." Og så glæder hun sig til at lytte til Stine Pilgaard's 'Meter i sekundet', der indeholder flere sangtekster og er indlæst og sunget af skuespiller Sofie Torp.

Oplev en fortælling i ord og musik

Har du lyst til en lytteoplevelse udover det sædvanlige, så kan man den 26. september kl. 11.00 på Åby Bibliotek opleve Sci-fi-dokumentaren 'SPEOS', der er en fortælling i ord og musik om en mand, der kravler dybt ind i et bjerg på jagt efter 'Stilhedens kammer'. Efter lytteoplevelsen fortæller kunstnerne bag, Morten Søndergaard, Emil Thomsen og Jakob Schweppenhäuser, om historien og musikken. ■

Se mere om arrangementet på .aakb.dk/litteraturstedet eller se mere om værket på speos.dk.

Find
lydbøgerne
på ereolen.dk
eller på
eReolens app

AARHUS BIBLIOTEKERNE

Anbefalinger af litteratur til ørene



Gribende roman

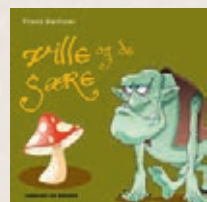
9 afsnit

En uretfærdig tid af Gertrud Tinning

Sara Ulmer oplæser denne stærke roman. Romanen foregår i København i 1885. En grufuld arbejdsulykke på væveriet åbner Nellys øjne for de bestialske vilkår for de kvindelige arbejdere. Hun og senere den jyske bondepige Anna indleder en kamp mod de stærke arbejdsgivere for at opnå retfærdighed og rettigheder for kvinderne.

For barnlige sjæle

11 t 23 min



Ville og de sære

Denne fine bog er oplæst af Annie Birgit Garde. Bogen rummer tre finurlige troldehistorier. Trolde er gode og hjælpsomme overfor mennesker. Historierne er hyggelige for både børn og voksne.

Fremtidsdystopi

11 t og 12 min

Tjenerindens fortælling af Margaret Atwood

Louise Davidsen er oplæseren på denne ikoniske fremtidsvision fortalt af en kvinde, der er "tjenerinde" i et nyopstået regime. Hun har mistet alt i sit tidligere liv og lever nu som potentiel leverandør af babyer til magthaverne i et dystopisk samfund. Findes også i engelsk udgave, hvor oplæsningen er delt mellem flere skuespillere og forfatteren selv.

Lyt med børnebørnene

69 min

Alt det lys vi ikke ser af Anthony Doerr

Morten Rønnelunds indlæsning af denne lydbog vandt "Brugernes favoritindlæsning" i 2019. Romanen handler om den tyske soldat Werner, som er ekspert i at opspore radio-transmissioner, den blinde franske pige Marie-Laure, og eftersøgningen af en uvurderlig juvel under 2. verdenskrig.





Der er kamp til stregen og bliver ikke lagt fingre imellem på banen



Der var stor begejstring for test smagningen af den alkoholfri øl, som går under navnet: Aarhus Smiler.

“Så skyd dog, mand”

Der bliver ikke lagt fingre imellem, når oldboys herrerne giver den gas på grønsværen i Vejlbjby-Risskov - heller ikke da de test-smagte en alkoholfri øl i den gode sags tjeneste og talte om sunde fællesskaber.

“Der findes jo efterhånden mange gode alkoholfri øl”

TEKST Jannie Lindberg Sundgaard FOTO Niels Åge Skovbo

De voksede op med fodbold-ikoner som Pelé (Brasilien), Franz Beckenbauer (Tyskland) og Harald Nielsen (Danmark). Aldersgennemsnittet ligger omkring de 70 år, men det er uden skånehensyn, når de to gange om ugen giver sig fuldt ud på banen til træning og kamp. Det er nemlig godt for både det fysiske og mentale helbred.

“Det fællesskab, vi har sammen, er rigtig godt. Vi kan godt tale lidt hårdt til hinanden inde på banen, men det er bare fordi, vi går op i det. Man har godt af at holde sig i gang. Jeg har selv noget hjerte-flimmer og en forkalket hjerteklap,

men det bliver ikke bedre af, at jeg går derhjemme og ikke laver noget,” siger Niels Michelsen, 72 år.

Holdet har spillet sammen i 3-4 år, nogle har endda spillet sammen siden starten af 1970'erne. De er så mange, at de altid kan stille to hold. Tidligere fik de ind imellem en øl efter træning, det er de gået fra, men efter test-smagningen af den alkoholfri øl, kunne det godt være en tradition, de ville tage op igen - med de alkoholfri øl vel at mærke, for som en af spillerne siger:

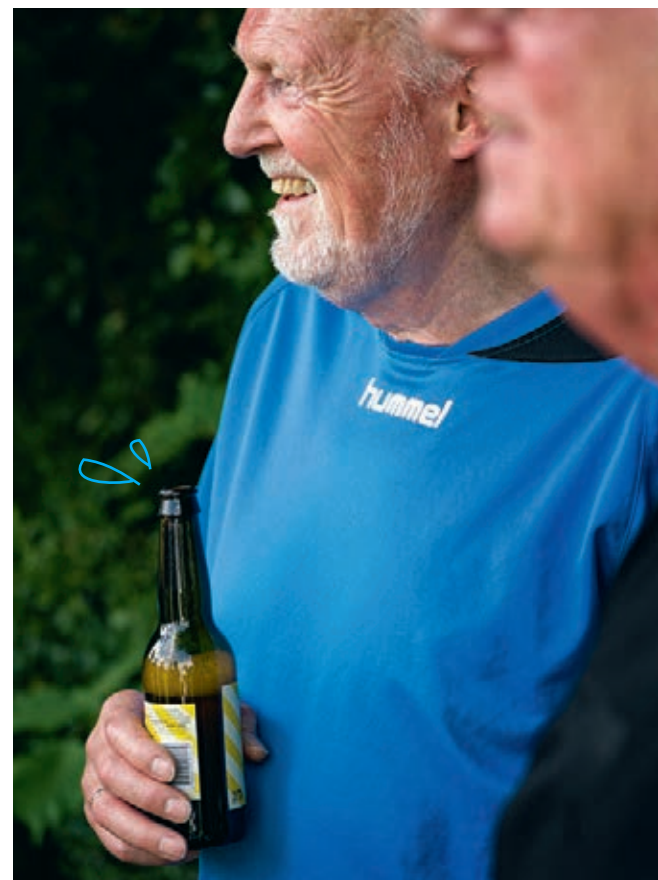
“Man skal jo også kunne køre hjem.” ■



Niels Michelsen, 72 år, er nu pensionist, men har været ansat i borgmesterens afdeling, Aarhus kommune i 35 år bl.a. under seks borgmestre.



**“Det her er
noget, der
dutter”**



Den alkoholfri øl, som spillerne smagte på, er en særlig udgave for at sætte fokus på Aarhus Kommunes nye sundhedspolitik: Aarhus Smiler. Øllen kan købes hos Mikkeller under navnet [Drink'in The Sun](#). Mange bryggerier, store som små, har efterhånden alkoholfri alternativer i deres sortiment - spørg i baren eller der, hvor du normalt køber øl.

Find Aarhus Kommunes sundhedspolitik på aarhus.dk/sundhedspolitik

**“Det smager jo
lige så godt som
almindeligt øl”**

Om klubben

Fodboldklubben VSK Aarhus (Vejlby Skovbakken Aarhus) er hjemmehørende i Vejlby-Risskov Idrætscenter. Der er veteranfodbold for 65+ hver tirsdag og fredag kl. 12.30-14.00 hele året rundt. Om vinteren spiller holdet indendørs. I udesæsonen spiller de på 5-mands baner med 4-7 på hvert hold.

Nye spillere er velkomne. Nærmere info fås hos Leif Gjørtz Christensen, mail lgc@vskaarhus.dk eller mobil 2096 0339.





3. halvleg er den vigtigste

TEKST Jannie Lindberg Sundgaard

Foreningslivet har stor betydning for mange. Særligt hvis man er alene, kan det være et fast holdepunkt, hvor man mødes og er social med andre. "I foreningsverdenen bliver man ikke glemt - man husker at ringe til Bent, hvis han ikke dukker op til træning. Man kerer sig om hinanden. Typisk starter vi for aktivitetens skyld, men vi bliver for fællesskabet. Vi kender nok allesammen til tredje halvleg, hvor vi hygger os efter kampen med rundstykker, kaffe eller en øl. Det fællesskab er vigtigt, men det er også vigtigt, at der er sunde alternativer fx i form af alkoholfri øl eller vand, og det er heldigvis blevet langt mere almindeligt," fortæller motionskoordinatoren i Aarhus Kommune Christina Fruergaard.



Jeg var let at lokke

Hver tiende af os drikker mere, end godt er. Anette havde en fornemmelse af, at det med vinen var ved at løbe løbsk for hende. Hos Folkesundhed Aarhus fik hun gennem samtaler med andre i samme situation styr på sit forbrug.

TEKST Dorte Sæholm ILLUSTRATION Colourbox

Hver dag, når hun kom hjem fra arbejde, stak hendes mand et glas vin i hånden på hende, og derefter blev det ofte til flere. Igennem lang tid havde 64-årige Anette haft en urolig følelse af, at hendes alkoholforbrug var på vej i en forkert retning.

Kursusforløb hjælp

"Jeg havde et svagt punkt der, og jeg var let at lokke," forklarer Anette.

Det er hun ikke længere. Et kursusforløb hos Folkesundhed Aarhus hjalp hende.

"Nu overvejer jeg hver gang, om jeg skal sige ja eller nej. Gruppe-

samtalerne har været gode for mig, for jeg var ikke i stand til at komme ud af det selv, og jeg kunne ikke tale med nogen om min situation."

Stor skam

Christina Kudsk Nielsen er sundhedsmedarbejder hos Folkesundhed Aarhus, der blandt andet arrangerer kursusforløb og vejleder borgere, der som Anette gerne vil se lidt nærmere på deres alkoholvaner. Kurserne er for alle, der drikker for meget og gerne vil gøre noget ved det. Efter en indledende samtale bliver man inviteret med i en samtalegruppe.

"Det med grupper har virket rigtig godt i forbindelse med vores rygestop-forløb, hvor folk støtter hinanden, forklarer Christina Kudsk Nielsen.

"Især for kvinder kan der være en stor skam forbundet med et overforbrug af alkohol, og det kan være en kæmpe forløsning endelig at få fortalt nogen om det, man har gået og gemt på."

Tæt på hinanden

Den forløsning oplevede Anette også. Men først skulle hun lige sluge en stor kamel: "Jeg havde rigtig meget lyst til at sige 'nej tak!'"

Bortset fra de helt unge, udgør den ældre del af befolkningen den markant højeste andel, der drikker over risikogrænsen

Kilde: WHO's nye skolebørnsundersøgelse (maj 2020)

33 %

af de voksne danskere, der drikker over højrisikogrænsen, ønsker at nedsætte deres alkoholforbrug.

Kilde: Sundhedsstyrelsen



“

Alkohol er stadig dybt indbygget i den danske festkultur, hvor man ofte skal forklare sig, hvis man kun drikker sodavand.

Søren Brostrøm, direktør for Sundhedsstyrelsen i interview med Altinget 28/5-2020

Sundhedsstyrelsen estimerer, at cirka

585.000

danskere har et skadeligt alkoholforbrug, mens cirka

140.000

danskere er afhængige af alkohol.

Danske unge ligger i top i Europa i forhold til hvem, der drikker mest.

For hende var det grænseoverskridende at skulle diskutere sine private problemer med andre.

”Men jeg rettede ryggen og sagde ja, og det er jeg rigtigt glad for. Vi var en lille gruppe på fem personer, og havde den været meget større, så havde jeg garanteret ikke fået sagt et ord,” smiler hun.

I løbet af de gange, hun mødtes med sin gruppe, kom de tæt på hinanden og blev mere og mere åbne, selv om de egentlig ikke vidste andet om de andre, end hvad de hed til fornavn, og hvor gamle de var.

Justere vanerne

”Et problematisk alkoholforbrug kan både have noget med mængden og situationen at gøre. Hvis man drikker uden for måltiderne på hverdage, eller man tit drikker alene, kan det være, at man lige skal stoppe op og se på sig selv,” siger Christina Kudsk Nielsen.

”Det er vigtigt, at man justerer sine vaner, inden man kommer for langt ud. Så er det stadig forholdsvis let at ændre vanerne. Det er mere kompliceret, når forbruget bliver en behandlingskræven- de afhængighed.”

Christina Kudsk Nielsen understreger, at specielt ældre skal være opmærksomme på deres forbrug, fordi deres krop ikke kan tåle så meget længere. Alkohol giver forhøjet blodtryk og rammer nattesøvnen. Desuden tager en del ældre medicin, og det kan være en uheldig kombination, fordi alkoholen kan påvirke virkningen af medicinen.

Taget ansvar

Der er stadig for meget alkohol i Anettes hjem, men hun har fået mere overskud ved selv at tage ansvar for sit forbrug, og humøret er steget.

”Da vi holdt afslutning på vores kursusforløb, var der en, der sagde, at jeg var blomstret op, siden vi begyndte. Han sagde, at han havde set mig som en lille mus, men at jeg nu havde rasket ryggen og fået glimt i øjet,” fortæller Anette.

Hun anbefaler gerne andre forløbet og har selv bevaret kontakten med to fra gruppen.

”Vi skriver sammen engang imellem for at holde hinanden fast på, hvad vi lovede os selv. Man kan ikke gøre det her alene.” ■

Drikker du for meget?

Folkesundhed Aarhus tilbyder gratis gruppekursus om alkoholforbrug, og der er også mulighed for at få individuelle samtaler. Alle kan være anonyme.

Næste kursus starter d. 24. august og løber over fire mandage i tidsrummet kl. 15.00-17.00 i Folkesundhed Frydenlunds lokaler, Høgevej 25B, Aarhus V. Tilmelding på tlf. 4185 5095

Læs mere:
folkesundhed.aarhus.dk



Individuelle tilpassede hvilestole

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning

MERE END 20 ÅRS ERFARING



**STOLEBUSSEN
KOMMER
GRATIS I HELE
DANMARK**

Vi tager hensyn

Vores stolekonsulent tager alle de anbefalede forholdsregler - og lidt til.

Vi spritter af og holder altid den anbefalede sikkerhedsafstand. Og for at skabe ekstra tryghed og sikkerhed tilbyder vi at anvende værnemidler i form af ansigtsvisir og engangshandsker.

Dertil demonstrerer vi gerne udenfor i vores medbragte havepavillion

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.



MODEL NOBEL

Hvilestol med smukt træstel i massiv eg. Den høje ryg giver god komfort og et stilrent udtryk.

Fås både med og uden øreklap samt i et bredt udvalg af læder og kvalitetsstoffer.



MODEL CANTATE



MODEL PLUS
med drejefod



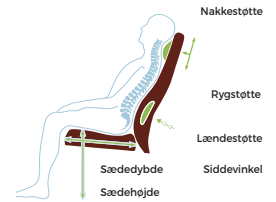
MODEL PLUS
med indbygget fodhviler



MODEL PLUS MULTI
med elektrisk sædeløft og fodhviler



COVID-19



Få gratis besøg af stolebussen i hele Danmark

Vi kommer med stolebusser og demonstrerer stole i eget hjem.

Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard er i butikken efter aftale, hvor hun rådgiver i siddekomfort.

STOLEBUSSEN KOMMER GRATIS I HELE DANMARK



HVILESTOLE FRA

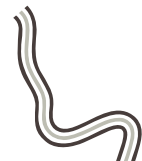
7495,-

Se alle priserne på farstrup-comfort.dk

Dansk topkvalitet
10 års træstelgaranti

BETAL OVER 60 MDR.

Rente 0,-
Gebyr 0,-



FARSTRUP COMFORT CENTER

SIDSTE CHANCE 13. SEPTEMBER

PÅ VEJ MOD KATASTROFEN

POMPEJI

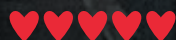
FORSEGLET FOR EVIGT

Vulkanen Vesuvs eksplosionsagtige udbrud i 79 e.Kr sender massive bølger af glohed aske og sten ned over Napolibugten og begraver i løbet af kort tid de to byer Pompeji og Herculaneum. Oplev de gribende øjebliksbilleder fra en af verdens største naturkatastrofer. Sidste chance for at opleve udstillingen er 13. september.



Moesgaard Museum har gjort det igen: denne gang med en udstilling, der fremragende skildrer tragedien bag den historiske naturkatastrofe i Pompeji og Herculaneum.

- Jyllands-Posten



Publikum får noget for pengene: Mad. Sex. Undergang. Død.

- Politiken



Der er noget for enhver smag. Uanset om man interesserer sig for skibe, handel, våben, kunst, smykker, madkultur eller noget helt syvende, er udstillingen spændende.

- Kristeligt Dagblad



En magisk tidsrejse, der på mesterlig vis blander hverdagsliv og medrivende dramatik.

- Århus Stiftstidende

Moesgaard Museum har genskabt byen, som den tog sig ud, dagen før katastrofen ramte. Det er storartet gjort.

- Weekendavisen

MOMU

MOESGAARD MUSEUM

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
87131600 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 bemannet 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-hjemmepleje-aarhus.dk
- Sundplejen - 22 97 04 10 - www.sundplejen.dk
- Svane Pleje - 87 70 60 10 - www.svanepleje.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
- Berndsen - 35 85 32 83 - www.berndsen.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/bedreliv



Du kan arbejde som førtidspensionist

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

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

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

Kontakt os i dag og hør mere på 8621 3064.

OM JOBBANKEN

Vi er en nonprofit organisation, der siden 2003 har arbejdet med at matche psykisk sårbare og virksomheder. Velkvalificerede konsulenter står for den virksomhedsrettede indsats og er med til at sikre et stærkt samarbejde mellem den enkelte borger og en arbejdsgiver.