

VITAL

Maj 2022



**Gunnar kan alt
(næsten)**
side 12

**SPIL: Hvad er din
livshistorie?**
side 29

**Udeliv er sundt
- året rundt**
side 46

**Hvad skal du
med dit Folkehus?**
side 47

EN NY MUSICAL AF
SUSANNE BIER & THOMAS HELMIG



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



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



DEN SKALDEDE FRISØR THE MUSICAL ER
ET HIT – BT

Den Skaldede Friseur

THE
MUSICAL

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

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

NYT KATALOG

2022



WWW.SAXILD-STRAND.DK

SAXILD
STRAND



SUNDHED • VELVÆRE • NÆRHED • OPLEVELSER

Bestil dit
katalog på:
87 46 45 00

← Forsiden...

Her kan du se nogle af de mange mennesker, der har delt deres historie gennem tiden i Vital.

Hop ind på vital.dk og læs deres og en masse andres fortællinger.



Foto: Claus Stødin



Rigtig god fornøjelse med denne udgave af Vital

Jannie Lindberg Sundgaard
Redaktør

Jeg har en drøm

Måske nok ikke så betydningsfuld som den, en berømt mand drømte for menneskeheden i 1963, men en drøm, som får det til at krible i fingrene på mig for at komme i gang. Jeg drømmer om at skrive en bog. En bog om min mor og hendes engelske penneveninde. I mere end 55 år har de udvekslet breve. Og deri udvekslet livshistorier - deres egne om ungdomsliv, voksenliv, kærlighed, familie, karriere, rejser osv. Men også om samfundets udvikling og historie. Om Beatles mani, ungdomsoprør, oliekrise, Den Kolde Krig, terrorangreb - ja, verden som den var og har set ud fra deres perspektiv.

For hvor er det vigtigt for vores identitet at huske vores livshistorie. Nogle husker vi selv, andre har vi med tiden brug for hjælp til. Det hjælper bl.a. Laila Fredslund med. Hun underviser studerende på VIA i at hjælpe plejehjemsbeboere med at fortælle deres livshistorier i plakatform (side 38). Og du kan godt glæde dig til at læse de tre portrætartikler, hvor tre meget forskellige mennesker fortæller deres livshistorier gennem både kunst, håndværk og uden fingre imellem (fra side 10).

Som en særlig gave til dig, som Vitallæser, har vi udviklet et livshistoriespil. Du får her i magasinet ni samtalekort, som hver rummer et spørgsmål at tale ud fra. Prøv det sammen med din nabo, dit barnebarn eller en helt tredje person og få gang i fortællingerne (side 29).

Er du vild med "Den store bagedyst," så er der inspiration at hente hos kvinderne fra kageklubben i Folkehuset Gellerup (side 48). Her er virkelig noget for både øje, hjerte og smagsløg. Kvinderne mødes for at bage, snakke og hygge. Alle er velkomne - lige meget hvilken livshistorie man kommer med. Eller hvad med at starte din egen kageklub, kor eller noget helt tredje på dit lokale Folkehus? Folkehusene ligger overalt i Aarhus og er åbne for alle - så det er bare om at komme afsted. Læs mere (side 47).

Måske skulle jeg lade den bramfrie Wiwi Wærum, som du kan møde (side 22), være sparket til at få skub i min forfatterdrøm. Hvis man som 80-årig kan kaste sig ud i forfatterlivet, så kan jeg vel nok også.

VITAL

Redaktion

Jannie Lindberg Sundgaard (redaktør)
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)
Maria Bach Ekermann
Maria Fast Lindegaard
Kasper Fryd Kristensen
Art director: Maria Simonsen
Korrektur: Kristian Rørbæk Thrane

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

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

Om magasinet

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

Bestil/afbestil magasinet

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

Vital

Oplag: 58.000

Forsidebillede:

Niels Åge Skovbo, Emil Hornstrup Jakobsen, Michael Drost-Hansen, Carsten Ingemann, Berit Hvassum, arkiv, m.fl.

Tryk: Bording A/S

Vital er trykt på Svanemærket og FSC-certificeret trykkeri.



SUNDHED OMSORG
Aarhus Kommune



Husk!



Hyldest til livet

Udstilling i Rådhushallen fra
den 16. - 31. maj 2022

Her kan du opleve fortællinger fra borgere og medarbejdere, om at gøre en forskel for hinanden, som har stor betydning.

ANDET GODT

- 04 Leder
- 05 Indholdsfortegnelse
- 07 Det sker i Aarhus
- 08 Budde møder borgerne – Fællesskaber og nærvær
- 41 Teknologi i din hverdag
- 42 Vital her og der og alle vegne
- 43 Hvor kan jeg henvende mig?
- 46 Kom ud: Udeliv er sundt - året rundt
- 47 Folkehusene
- 48 Makhubbas kageklub
- 51 Sammen om mere bevægelse
- 53 Nyt fra Aarhus kommune
- 54 NemID bliver til MitID
- 56 Bibliotekerne anbefaler
- 59 Invitation til udstillingen: Hyldest til livet

Berigtigelse:

I Vital nr. 1 2022 i artiklen "Pitstop" skrev vi, at man i gennemsnit sparer omkring kr. 40.000 i kommunale og regionale sundhedsudgifter pr. person, som får et ophold. Det er kr. 80.000 i stedet. Vi beklager fejlen.



Wiwi Wærum:
"Jeg er sådan en,
som snakker til folk, når
vi står og venter
på bussen"

s. 22

TEMA

Livshistorier

- 10 Tema Livshistorier - vi har alle en historie at fortælle
- 12 Gunnar: Fra porcelænsfigurer til skibe
- 15 Helle: Min livsfortælling i kunst
- 20 Den aarhusianske livshistorie på de sociale medier
- 22 Wiwi: "Kedeligt var det ikke"
- 26 Fra banegård til folkets sted på 120 år
- 29 Spil: Hvad er din livshistorie?
- 32 Anne-Lise: Et nyt liv uden arbejde
- 34 Kurt kommer forbi: Claus Hommelhoff
- 38 Din historie er værd at lytte til - Lises livshistorieplakat
- 40 Klumme: Personlig identitet og livshistorie



Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig høreklíník 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*)
Skelagervej 5, 8200 Århus N

Værd at vide inden man skal have høreapparater

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

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

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



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



Keld Braüner
Hørespecialist

Du kan se mere på www.hca.dk

Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (*Gratis*)
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

ENERGI TIL LIVET

INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

219 KR.
MÅNEDSMEMLSSKAB
ELLER
395 KR.
10 TURS KLIPPEKORT

Personlig træningsplan, løbende opstart og niveaudelt holdtræning
Du deltager de dage, som passer dig
Tilmeld dig på dgi-huset.dk eller på telefon 86 18 00 88

DGI Huset
AARHUS

Hemingway Club

Er du mand over 60 år og kunne du godt bruge et større socialt netværk? Så er Hemingway klubben måske noget for dig.

“Målet er hygge, netværk og at vi gerne skulle være lidt klogere, når vi går hjem, end da vi kom. Vi har et selvvalgt program med både interne og eksterne foredrag, virksomhedsbesøg og lignende.”

- Allan Chor

→ **Hvor/Hvornår:** To gange om måneden i Frivillighedens Hus, Aarhus. Klubben er under opstart, så der er stadig ledige pladser, inden vi bliver ca. 60 medlemmer.

→ **Kontakt:**
Allan Chor, tlf.: 40 53 64 94 /
mail: allanc@has.dk
Jan Elleby, tlf.: 22 28 72 47 /
mail: elleby@hotmail.com

→ **Læs mere:** www.hemingwayclub.dk

DokkX på tur

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

Find bussen og test hjælpemidler og få råd og vejledning på stedet.

→ **Se stoppesteder på:**
www.dokkx.aarhus.dk

→ **Eller tag fat i projektleder:**
Louise Munk Ibsen, tlf.: 41 85 41 09
mail: loulau@aarhus.dk

Hvad skal du til sommer?

→ På www.aarhus.dk/seniorsommer

... finder du en liste over sommeraktiviteter arrangeret af foreninger og frivilligrupper i Aarhus og omegn. Nogle aktiviteter foregår i midtbyen, andre ude lokalt, og der er noget for enhver smag. Hold øje med siden, da der løbende kommer aktiviteter til frem mod sommerferien. Så kan sommeren bare begynde!



Royal Run

D. 6. juni 2022

Royal Run er andet og mere end et løb. Det er Kronprinsens møde med danskerne. Det er fællesskabets fest. Uformelt, i kondisko og for alle.

I 2022 vender Royal Run tilbage til Aarhus efter løb i 2018 og 2019.

Alle kan være med – uanset alder og kondital. Man kan nemlig både vælge at gå eller løbe på distancerne One mile (1,6 km), 5 km og 10 km. På den populære Familie-mile kan børn, unge, voksne og ældre følges ad, da kørestole, klapvogne og barnevogne er velkomne. Til Royal Run '22 løber Kronprinsen med i Aarhus på 5 km-distancen.

→ **Tilmelding:** www.royalrun.dk



Aarhus fejrer Dronningen

D. 3.-4. juni 2022

Som del af sommertogtet med Kongeskibet Dannebrog gæster Hendes Majestæt Dronningen Aarhus i dagene 3. og 4. juni 2022. Aarhus er klar med en stor, folkelig og festlig fejring, der også byder på en markering af Majestættens 50-års regeringsjubilæum.

Sommerbesøget indledes fredag 3. juni med anløb af Kongeskibet Dannebrog ved Havnepladsen i Aarhus Midtby. Her modtages Dronningen af blandt andre borgmester Jacob Bundsgaard og en festklædt by.

Dronningen kan se frem til et spændende og mangfoldigt program, som over to dage byder på et væld af oplevelser og viser både nye og velkendte sider af Dronningens Aarhus.

Det endelige program for Dronningens sommertogt offentliggøres i løbet af foråret.

→ **Se programmet på:**
www.aarhusfejrerdronningen.dk

Fællesskaber og nærvær

Tusind tak til jer alle for både mails, breve og ikke mindst lærerige samtaler de seneste måneder. Det er virkelig en stor fornøjelse at høre fra og tale med så mange engagerede mennesker. Tak fordi I tager jer tid til at give jeres besyv med.

I USA snakker man om præsidens første 100 dage, det har jeg efterhånden også haft som rådmand i Sundhed og Omsorg nu. Og det er ikke gået stille af sig. Jeg har set og mødt rigtig mange steder og forskellige mennesker. Og der er særligt to emner, som bliver taget op igen og igen: Fællesskaber og ensomhed.

En kvinde, som har gjort stort indtryk på mig, er Pia, som jeg nu har mødt nogle gange. Første gang stod hun og kampsvedte på et løbebånd hos Demenshjørnet.

“Hej,” sagde hun, “jeg hedder Pia, og jeg har demens. Hvis du vil snakke, er du meget velkommen til at tage fat i mig.” Så jeg fik hendes nummer, og vi aftalte at tales ved. Senere mødtes vi til møde i Demenssambandsnetværket, hvor Pia præsenterede sig overfor både direktører med fine titler og hvem der ellers var til stede med et: “Hej, jeg hedder Pia, jeg er dement, og jeg kan ikke noget. Jeg har tre uddannelser, men så fik jeg konstateret demens. Det var som et stempel og som at miste min identitet. Jeg vil gerne have et job, men ingen vil ansætte en dement, for jeg passer ikke ind i nogen kasser.”

Pia er et af de modigste mennesker, jeg har mødt. At hun bare rejste sig og sagde sådan. At hun kæmper for at bevare et godt liv og være en del af fællesskaber både med andre demente, men også på et arbejdsmarked. Det er stærkt og modigt. Og det siger noget om det tabu, der er omkring demens.



Vi skal øve os endnu mere i at have et andet sprog omkring demens, at det ikke er et prædikat, man får på sig, men at man stadig har masser af ressourcer. Det skal vi hjælpe hinanden med, for ingen skal sidde ensomme hjemme, de skal ud og være en del af fællesskaberne.

Et sted, jeg ikke kendte særlig meget til for bare få måneder siden, er Værkstedet på Sønder Alle i Aarhus C. Der mødte jeg nogle virkelig engagerede mennesker med hænderne skruet godt på og skæve, kreative tanker. Dem, jeg talte med, sagde alle som én: "Vi har brug for noget at stå op til, så vi ikke bare sidder derhjemme." På Værkstedet er der både drejebænke, høvlebænke, staffelier, men fremfor alt – plads til alle. Der er sort kaffe på kanden, og du kan være ret sikker på, at der er wienerbrød til. Man bliver grebet af den uhyjtidelige stemning og får lyst til at blive hængende, for som de siger på Værkstedet: "Vi har et godt fællesskab her, hvor vi får noget fra hånden, og der er altid plads til en snak."

Og så er der jo Folkehusene, de tidligere Lokalcentre. Jeg var inviteret med til åbningsfesten i Mårslet, og det var en fest, der virkelig viste præcis, hvad Folkehusene kan: Et hus for alle med lyst til at være sammen. Til festen var der beboere i lokalområdet i alle aldre, pop-cornmaskine, grin, musik, snak og samvær. Jeg talte med en ung småbørnsmor, som har taget initiativ til en nørklegruppe. De er en flok, som mødes i Folkehuset Mårslet på tværs af alder, men med en fælles

interesse for at strikke, hække og være sammen om det. At inspirere hinanden og få et fællesskab i deres lokalområde, som måske ikke lige er de samme, de mødes med på arbejde, i børnehaven, skolen eller sportsklubben.

Her til sidst - igen tak for jeres ord, snakke og møder - jeg ser frem til mange flere de kommende måneder.

De bedste hilsner

Christian



Ved åbningsfesten på Folkehus Mårslet var både stemning og humøret højt.



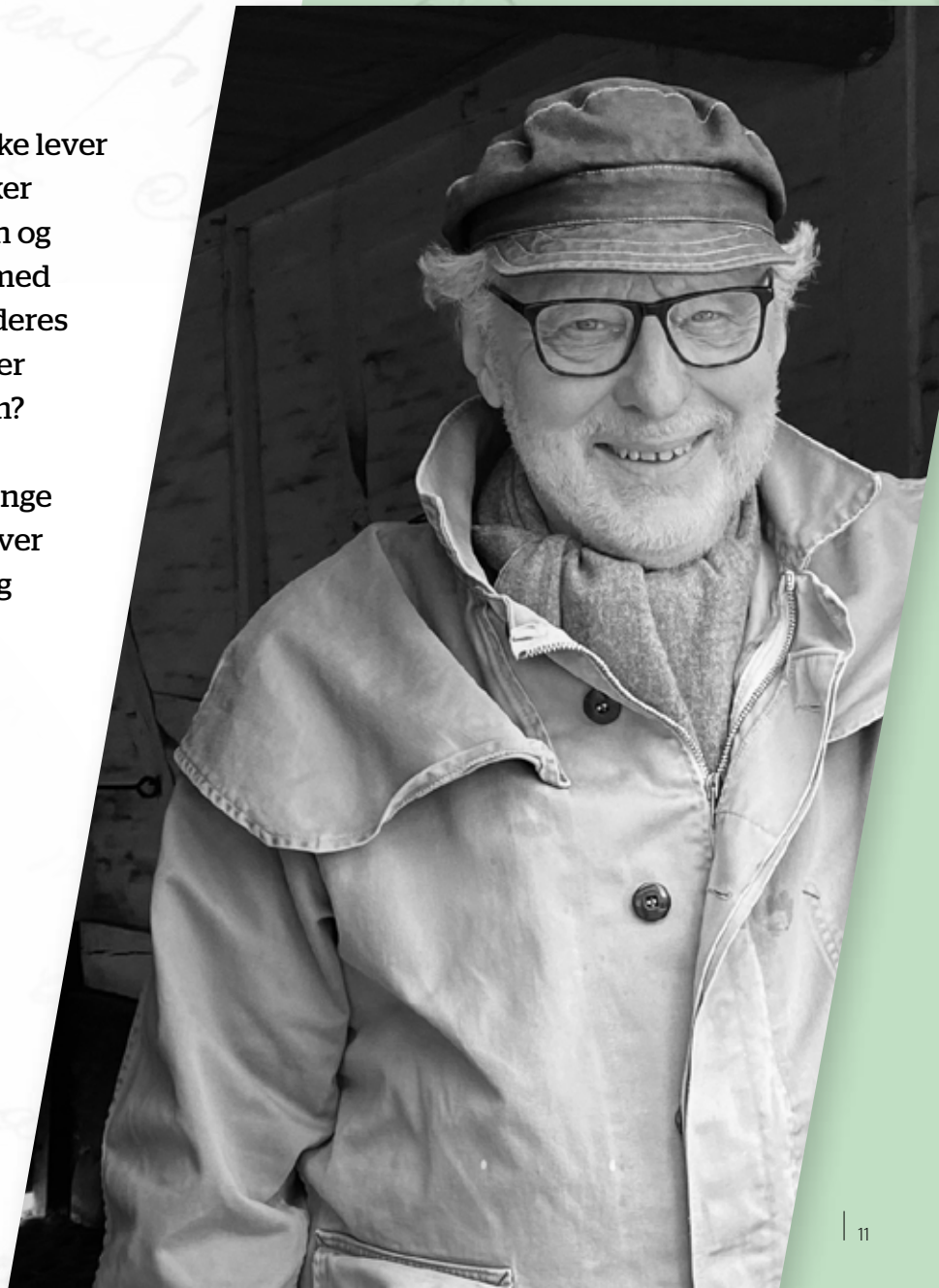
Mod Helle, Wizoi & Gunnar



Livshistorier

Vi har alle en historie at fortælle

Vi har alle en historie at fortælle. Måske lever du med en kronisk sygdom eller ønsker at skrive dine livshistorier ned til børn og børnebørn - men hvordan? Og hvad med vores bys historiske steder - hvad er deres historie fortalt gennem mennesker, der gennem tiden har været en del af dem? Lad dig i temaet her inspirere, blive klogere, nikke genkendende til de mange fine og personlige fortællinger, som hver især vidner om et levet liv - på godt og ondt - alene og i fællesskab.



A man with a beard and glasses, wearing a grey cap and a tan jacket, stands in a workshop. He is leaning his right arm on a large, ornate wooden door. The background shows wooden walls and a dark interior. On the left side of the image, there is a green-tinted overlay of architectural blueprints with labels like 'BAVE', 'CABIN 6', 'CABIN 8', 'CABIN 2', 'M. MESS', 'CABIN 2', 'CABIN 1', 'VAB N', and 'SEKT 1'.

**Gunnar
kan bygge
ALT!**

*Fra porcelæns-
figurer til skibe*

For Gunnar Fischer har chancen for nye udfordringer bragt ham vidt omkring. Fra udlært bygningsnedker i 1960'ernes Svendborg til porcelænsproduktion, bådebygning, Nuuk og Nordsøen har Gunnars nysgerrighed og troen på, at han kan, hvad han sætter sig for, givet ham et arbejdsliv, hvor to dage sjældent er ens.

Tekst og foto Maria Fast Lindegaard

Snedkeren

“I skolen havde jeg en god lærer i træsløjd, som fik mig til at fatte interesse for at arbejde med træ. Så da vi på et tidspunkt skulle otte dage i praktik, sagde min lærer: “der er faktisk en snedker, der gerne vil have sådan én som dig og holde lidt øje med,” og sådan blev det. Jeg var begyndt at lave en vaskebænk til min mors vaskekælder, men da jeg ikke var færdig med den efter de otte dage, så kom jeg hver morgen i en uge for at lave den færdig, inden jeg skulle i skole klokken 8. Så det var bare med at rubbe neglene. Det var sådan det startede, at jeg kom i lære som snedker (i 1965).”

“Det var hyggelige mennesker, svendene var dedikerede til deres arbejde, og træet kunne jeg godt lide at arbejde med. Men dengang blev man mere eller mindre udnyttet, så der gik meget tid med at jeg bare var fejedreng og ligeså at gå til købmanden om formiddagen efter svendenes fornødenheder og snedkerfruens daglige indkøb. Sådan var det bare, og det var måske en del af ens opdragelse udenfor hjemmet.”

“Jeg blev den første lærling, som blev uddannet bygningsnedker. Tidligere blev lærlingene udlært møbelsnedkere. Mit svendestykke var

et køkkenbord, hvor alt var fineret og lakeret indvendigt. Jeg sleb og polerede med ståluld og olie overalt, og skufferne lavede jeg af ahorntræ, som blev sænket sammen. Det tog tid, men det var håndværk. Set med mine øjne i dag, så var det jo gammeldags, men det var ærligt håndværk, modsat i dag, hvor alt er blevet så fabriksagtigt.”

Porcelænmageren

“Efter min værnepligt i Livgardens Dækningsstyrke boede min forlovede og jeg i København. Jeg manglede arbejde, og på en gåtur ned ad Vesterbrogade gik jeg forbi Bing & Grøndahl. Porcelæn, tænkte jeg, det kunne da være meget sjovt at prøve. Så jeg gik ind og spurgte, om de kunne bruge en mand.”

“Jeg havde jo ingen erfaring, men de kunne godt bruge en snedker. Deres snedkerværksted var ærligt talt ret sølle og uden ordentligt værktøj, så efter én måned sagde jeg op.

Men så spurgte de, om jeg ikke kunne tænke mig at være i produktionen, for de manglede en mand, og det kunne jeg godt. Så i stedet sad jeg nu og støbte figurer som pigen med spildt mælk og børnene, der læser i bog. Jeg havde jo ingen erfaring med at støbe porcelæn, men jeg så på de andre, hvordan det skulle gøres, så det var jo bare om at komme i gang.”

Bådebyggeren

“Jeg startede i 1972 ved en bådebygger i Skærbæk. Det var meget mere spændende, end noget andet jeg før havde lavet, for jeg lavede ikke kun indretning men også dæk, lønninger og jeg lagde sågar motoren i, da jeg var blevet vist hvordan. Skibet havde et glasfiberskrog, men da vi først havde fået det apteret og beklædt med teaktræ på dækket og dokken, så kunne du stort set ikke se, at det var glasfiber. Det var så flot lavet.”



I Den Gamle By er Gunnar blevet oplært som bødker, og på håndværkerdage er bødkerværkstedet åbent for besøgende, som kan få et indblik i den gamle måde at lave blandt andet tønder og vandkar.



Gunnars arbejdsliv

...



Uddannet bygningsnedker



Værnepligtig soldat i Livgarden i
Dækningsstyrken



Først snedker, siden ansat i produktionen og sidst i pakkeriet hos Bing & Grøndahl



Bådebygger



Assisteret en bedemand



Arbejdet for en glarmester



Arbejdet for en tømrermester



Sælger ved Berner



Solgt køkkener



½ år i Nuuk som kranfører og tømrer



På Nordsøen først som isolatør og senere som smed og rørlægger



Uddannet Agro assistent hos en svineavler



Frivillig i Den Gamle By



Brødformene er Gunnars eget projekt i Den Gamle By. Træet håndskærer han, og de håndsænkes sammen. Det tager ham ca. én dags arbejde at lave en brødform, som sættes til salg i museet, når de er færdige.

“Her fik svendene lov til at designe indretningen i skibet sammen med kunden, og de var i stor udstrækning tyskere. Det var en udfordring, for jeg kunne ikke tysk, men det var både spændende og vildt skægt, for så måtte jeg jo tegne, bruge fagter, og vi gik over på andre skibe for at se og pege, hvordan det hele skulle se ud. Jeg sluttede med at være med til at lave verdens største glasfiberskib på 114 fod, og det er den, som Tvind-imperiet i dag sejler rundt i.”

Bybødkeren

“Gamle ting er lige mig. Jeg vil gerne bevare dem, som de var, længst muligt, og det har jeg rig mulighed for som frivillig i Den Gamle By. Da de manglede en mand i bødkerværkstedet, blev jeg undervist i bødkerens hemmeligheder.”

“Det er ikke kun atmosfæren her, som jeg kan lide. Det er også menneskene bag. Her er man ikke bare et nummer, der stempler ind. Vi passer godt på hinanden. Både hvis man går gennem svære tider

derhjemme, så er vi opmærksomme på hinanden, og der bliver sendt en buket blomster. Men vi er også gode til at påskønne og anerkende hinandens arbejde. Jeg møder så mange rare, dedikerede og entusiastiske mennesker, som har alverdens kompetencer, som de mestrer. De går i petitesser ud over alle grænser. Det er det, der gør det sjovt, og som giver mig plads til at nørde. Ikke at jeg føler, at der er mere, jeg skal lære. Alligevel kan jeg mærke, at jeg har en vis konkurrence med mig selv om, at jeg også kan, selvom jeg ikke er uddannet til alt.”

“Der er mange måder at gribe livet an på, men det kan ikke være rigtigt, at der er ting, som man ikke kan lave. Man kan jo prøve. Langt hen ad vejen er det jo nok nysgerigheden, der har trukket i mig, samtidig med, at jeg har tænkt, at jeg kan, hvad jeg sætter mig for. Det har gjort det spændende, at jeg skulle bevise over for mig selv, at det kunne jeg dæleme godt.” ■

Min livsfortælling i

Kunst

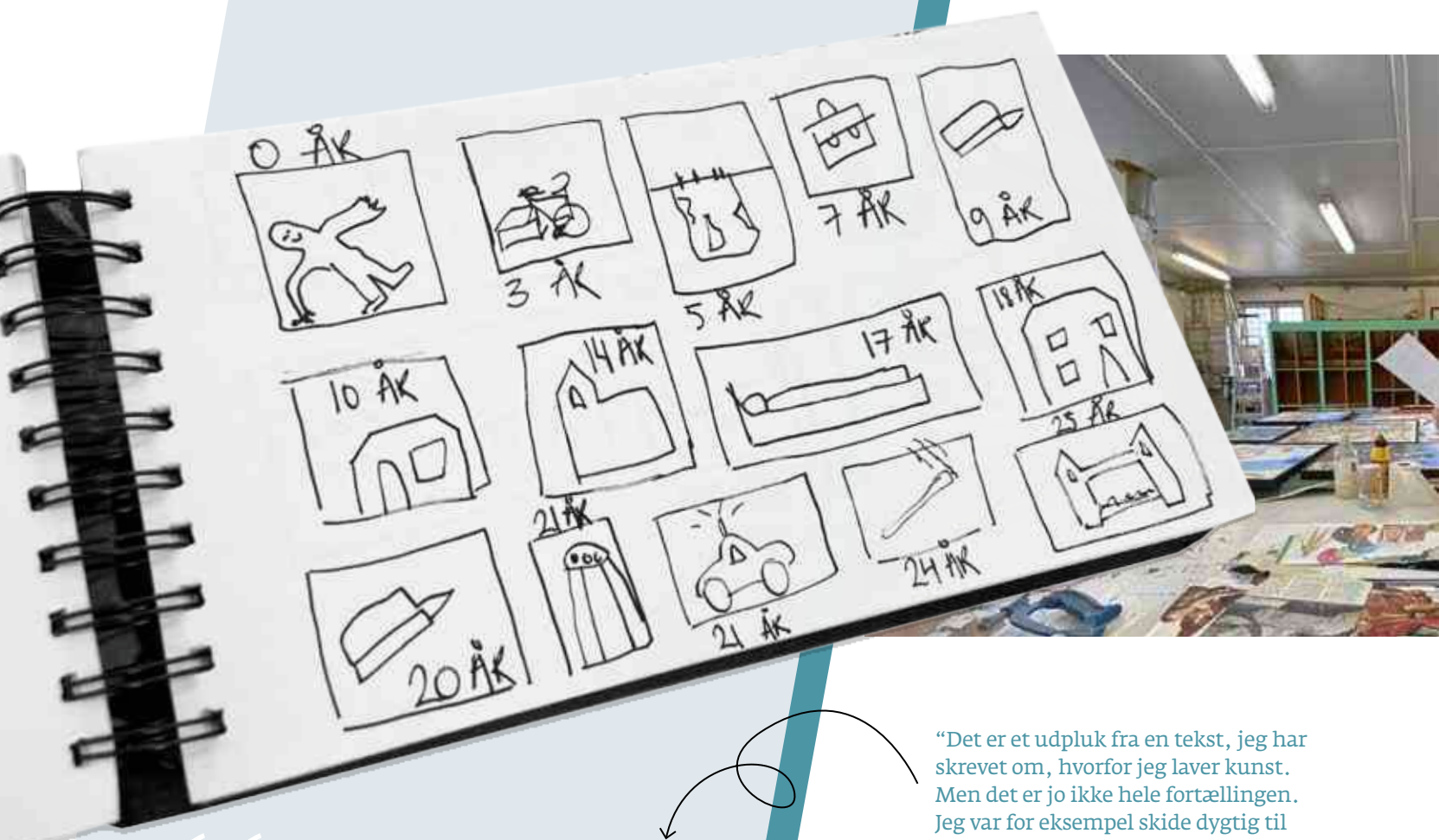
Kunst har altid interesseret Helle Pedersen. Også inden hun blev syg. Men efter en psykose som ung fik den en ny værdi. I takt med erkendelsen af, at hun skulle lære at leve med en diagnose, blev kunsten i stigende grad et middel til at forstå sig selv, udtrykke sig selv og udvikle sig selv.

Tekst og foto Kasper Fryd Kristensen

Kunst og begyndelse

“Jeg voksede op i 1970’erne og 80’erne i Randers. Det var en ganske almindelig tryk og kærlig opvækst med mine to yngre søskende og mine forældre. Det var en opvækst med meget leg og frihed. Vi var meget på eventyr. Jeg var legende og fantasifuld. Kiggede på andre med et nysgerrigt blik. Havde tillid til verden og andre mennesker. Legede i træer - klatrede op og havde udsyn. Elskede at erobre nyt land. At være på eventyr.”





“*Mine teenageår var trælse. Jeg var ikke længere en lille sød og indtagende pige. Men en lidt grim ælling. Det nuttede var væk, og jeg var pludselig helt forkert. På rejse i en voksen verden. Følte mig hele tiden i den forkerte krop. Brysterne voksede og voksede. Og pludselig var jeg i gymnasiet. Her kløvnede jeg mig igennem. Sagde sjove og kiksede ting for at få folk til at grine. Jeg følte mig misforstået og ensom.*”

“Det er et udpluk fra en tekst, jeg har skrevet om, hvorfor jeg laver kunst. Men det er jo ikke hele fortællingen. Jeg var for eksempel skide dygtig til matematik. Også dygtig til skriftligt dansk. Vældigt. Sød.”

Kunst og sygdom

“Jeg læste Samfundsfag på Aalborg Universitet, og arbejdede en periode i London, men jeg fik det værre og værre psykisk. I 1996 startede jeg på Højskole på Langeland. Det var en kunsthøjskole, hvor jeg prøvede kræfter med maleri, akvarel, tegning, linoleumstryk og collage. Det var utroligt spændende, men samtidig fik jeg det mere og mere dårligt. Oveni det gik min kæreste og jeg fra hinanden kort før opholdet, så tiden var præget af sorg og savn. Jeg holdt mig for mig selv, og fik ikke mange venner.”

“Efter højskolen flyttede jeg til Aarhus. Her var planen at starte på Kunsthistorie på universitetet. I stedet blev jeg indlagt på Psykiatrisk Hospital i Risskov. Jeg fik vel det, man kan kalde en psykose. Jeg var fyldt med onde tanker og forestillinger. Jeg troede, at folk talte om mig, drillede mig og at ingen kunne lide mig. De tog sig godt af mig på hospitalet. Men det er jo et smer-



tefuldt sted at være, fordi det på en eller anden måde er forbundet med skam. Det at være psykisk syg.”

Kunst og sårbarhed

“Det var en hård start på mit liv i Aarhus. Med tiden er det blevet min by. Jeg er glad for at bo i Aarhus. Jeg føler, jeg hører til her. Men dengang skulle jeg på en måde genstarte det hele efter min indlæggelse. Et nyt liv med en diagnose. Der er heldigvis mange muligheder i Aarhus for folk med psykisk sårbarhed, og jeg kunne komme videre. Jeg arbejdede nogle år i "Biffen" i Brabrand, som var et aktivitetscenter. Derefter Rejsecaféen og så ned på ANTV, som er en tv-station, der laver anerkendende tv om psykiatri.”

“Sideløbende lavede jeg kunst privat, men det begyndte at fylde mere, da jeg startede som daglig leder i Galleri Gallo i 2012. Jeg arbejdede der i næsten 7 år. Det er et græsrods-galleri, der udstiller fra kunstnere, der er psykiatribrugere eller har det psykisk svært. Her fik jeg meget ansvar, og skulle koordinere med kunstnere og de frivillige vagter, der passede galleriet.

Jeg skulle også arrangere den årlige auktion. Jeg så rigtig meget kunst fra sidelinjen, så det gav mig også modet til at tænke, nu er det min tur til at lave noget!”

Kunst og fortælling

“Jeg kan godt lide processen i kunsten. Selvom den også er hård og frustrerende. Hvor skal det ende henne? Det er nogle personlige ting, jeg bearbejder i min kunst. Det kan godt være lidt ensomt på en eller anden måde at skulle arbejde med de ting. Men det er meget lærerigt. Man er overladt til sig selv og sit eget arbejde med stoffet.”

“Jeg bruger kunsten til mange ting. Til at komme af med nogle ting. Til at blive klogere på mig selv og andre. Til at slappe af – og ikke slappe af. Og til at udtrykke mig. Det kan nærmest være et instrument til terapi og personlig udvikling. Min motivation for at lave kunst er, at jeg har så mange historier i mig. Vilde, groteske og smukke historier. Dem vil jeg dele med andre.

Det udspringer af mit liv – af minder, følelser, hemmeligheder, løgnehistorier og håb.”

Kunst og (selv)udstilling

“Jeg har prøvet at udstille i Galleri Gallo, Gallo Huset og på Museum Ovartaci. Det har blandt andet været en julekalender med 24 tegninger af håb og drømme for fremtiden. Den lavede jeg efter en svær periode. Jeg har også udstillet en kube på Ovartaci med tegninger og collager om fortiden og fremtiden. Det har været angstprovokerende hver gang. Det med at skulle ud over rampen og nærmest blotte sig for folk. Men også et kæmpe løft.”

“Lige nu er jeg tilfreds, hvor jeg er. Tager det lidt, som det kommer. Jeg er i gang med at tegne min livsfortælling i små fragmenter. Det her er min familie. Det her er det, der er i mit køleskab. Det er fra dengang, jeg var syg. Ekskæresten. Bøger. Veninder. Drømme om natten. Der er jo mange måder at inddele det på. Det er en masse små vinduer til mit liv. På den modsatte side vil jeg lave tekster til billederne. Noget i digtform, noget i punktform og noget i prosa. Der er en del tomme sider i bogen endnu, men jeg regner med at fylde den helt ud.” ■

English Conversation & Grammar

... og mange flere sommer-sprogkurser

- tysk, fransk, italiensk, portugisisk og spansk

Sushi - begyndere

Bålmad og sanketur

Authentic Mexican Food

Lær at sy

Sommersyning

Syng sammen - Sommerkor!

Sommer i FOF Aarhus

Fyld sommeren med noget, som gør dig glad!

Gå på opdagelse i FOF Aarhus' mange sommerkurser og glæd dig fx til at tage på **kreative kurser**, lære nye **sprog**, udforske spændende **mådkurser**, synge sammen med andre på **sommerkor** og forkæle din krop med **sommermotion**.

Se alle vores sommerhold og tilmeld dig på www.fof-aarhus.dk

Sommerkurser fra starten af maj til slut juli.
Kom og vær med!

FOF
AA
RHUS

Træning/bevægelse i det fri

Drejekursus i keramik

Sommerkeramik

Fleksibel hjemmehjælp



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

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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



DEN AARHUSIANSKE LIVSHISTORIE

PÅ DE SOCIALE MEDIER

Alle os, der lever i Aarhus, har en livshistorie at fortælle. Nogle historier udspringer fra en tid i sort-hvid, inden byen blev besat og befriet igen. Andre er skrevet i en tid, hvor Aarhus ikke længere var med bolle-å, og måske endda havde fået sin Ø.

De tusindvis af aarhusianske livshistorier er vidt forskellige, men de har det tilfælles, at de er vævet tæt sammen med Aarhus' gader, bygninger, institutioner, virksomheder og naturområder. Nogle står stadig nogenlunde som for 1000 år siden, mens andre er forsvundet og forvandlet af tidens tand.

Det kan være sjovt at tage en tur ned ad "memory lane", og genbesøge byen, som den var engang. Måske endda længe før, man selv kom til. På de sociale medier findes der en lang række grupper og sider til formålet. De rummer ikke bare gamle billeder fra Aarhus og omegn. De er også aktive fællesskaber, hvor aarhusianere i alle aldre deler deres minder og oplevelser; en fælles livshistorie i – og af – Aarhus.

Vital giver dig her forslag til fem sider, du skal følge



 @aarhusiudvikling

3.000 følgere

For dig, der gerne vil:

Vide mere om aktuell byudvikling i Aarhus. Siden er spækket med aktuelle planer og nye byggerier, hvor du opfordres til at tage aktiv del i byens udvikling. Samtidig finder du sjove opslag om for eksempel "Byens første 3D-fodgængerfelt" eller forslag til gode gåruter i Aarhus.



 @mitaarhus

22.000 følgere

For dig, der gerne vil:

Få Aarhus fortalt gennem aarhusianernes egne billeder og ord. Hver uge får en ny aarhusianer nøglen til kontoen, og kan frit dele billeder, videoer og ord fra deres hverdag. Det er et interessant koncept, der viser byens mangfoldighed gennem aktuelle, nærværende og personlige fortællinger.



 Gamle Århus

18.000 medlemmer

For dig, der gerne vil:

Blive klogere på udviklingen af Aarhus/Århus. Gruppen fokuserer på ældre billeder af aarhusianske steder og områder med tilhørende historier. Med gruppens mange tusinde medlemmer kan man gå på skattejagt i berigende anekdoter, minder og sjove guldkorn.

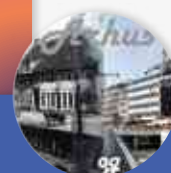


 Den Gamle By

60.000 medlemmer

For dig, der gerne vil:

Tage på tidsrejse gennem Den Gamle By og de utallige fortællinger og oplevelser, der gemmer sig i byens charmerende tidsskapsel. Du finder opslag om alt fra historiske nedslag såsom "hvornår blev farvede reklamer på husgavle normalt i Aarhus?" til kommende begivenheder og arrangementer.



 Århus før og nu

13.000 medlemmer

For dig, der gerne vil:

Dykke ned i alt fra sort-hvide arkivfotos fra det 19. århundrede til opførelsen af Lighthouse anno 2022. Med andre ord: en blanding af nye og gamle nedslag i historien om Aarhus med tilhørende historier og debat i kommentarfeltet. Mange benytter også gruppen til at stille spørgsmål til Aarhus' historie.

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

Marianne, 69 år, gik til
Louis Nielsen

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

Gælder alle stel, glas og tillæg

Louis Nielsen

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

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

**Bestil synstest på
louisnielsen.dk**



“Kedeligt var det ikke

Hun har drukket dus med byens spidser i 1970'erne. Er veninde med en tidligere bodegaservitrice. Har lavet tv og været ekspeditrice på Statsbiblioteket. Og så elsker hun at strikke og møde mennesker. Vital har mødt Wiwi Wærum, som bor i Generationernes hus, til en bramfri og underholdende snak om vendepunkterne i hendes liv.

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard Foto Niels Åge Skovbo



”Man kom jo til Stella Nova hvert halve år og blev fotograferet i min barndom. Der sidder jeg så - i lyserød silkekjole og de der knapstøvler”



Jeg skal sgu ikke genoplives! Jeg gider ikke ligge som en eller anden grøntsag og være til belastning for familien. Ved du hvad, jeg er 80 år, og jeg har oplevet masser af ting i mit liv, men jeg har også stukket snuden frem. Når jeg ligger der, så kan jeg med god samvittighed sige: Jeg har haft et godt og spændende liv.”

Barndommens gade

”Jeg ville ønske, jeg havde mødt min far. Min mor blev gravid som 27-årig, men min far ville ikke have et barn. Det undrer mig, hvorfor hun dog ikke fik en abort, for hendes liv blev jo pludselig et helt andet. Hun gik fra at være en fornem dame med små elegante hatte og spadseredragter til nul og niks. Min mor blev gift med en mand, som jeg troede var min far indtil, jeg en dag overhørte, at han var min stedfar. Det ændrede fuldstændig mit syn på ham. Fra at vi havde gjort mange ting sammen, syntes jeg pludselig ikke længere, han duede.“

”Min morfar var murermester, og vi boede mine første år i en stor herskabelig lejlighed ved Østbanetorvet. Jeg levede fuldkomment beskyttet, en lille pynteprinsesse i syet frakke, som gik på konditori. Men så byggede min morfar hus i Skæring til os. Dengang var det langt ude på landet med to kilometer til skole og bare marker. Jeg gik meget for mig selv, og en dag jeg var nede og lege ved van-

det sprang en gammel bombe fra krigens tid. Jeg løb hjem for at se til min mor. Hun var ikke kommet noget til, men alt var faldet ud af skabene. Tænk, at hun turde lade mig rende rundt sådan helt alene.”

”Da jeg var 16 år, døde min mor af kræft. Min stedfar forventede, at jeg tog over og passede hus og familie, men jeg ville ud at rejse. Han sagde til mig, at hvis jeg rejste, skulle jeg ikke komme tilbage. Men jeg rejste.”

Ægteskaber og kærlighed

”Jeg har været gift to gange. Min første mand blev jeg gift med i 1963. Dengang skulle man være gift for at få en lejlighed. Vi fik to sønner sammen, men jeg kedede mig forfærdeligt i det ægteskab. Og så kom den her mand forbi mig. Han var det modsatte af min ægtemand. Spændende - generøs. Jeg måtte bare have ham. Det var fra den ene yderlighed til den anden. Men min store sorg var, at jeg rejste med min

ungste søn fra min ældste otteårige søn. Det var hårdt.”

”Min anden mand og jeg boede nogle år i den gamle stationsbygning i Løgten. Det var nogle af mine lykkeligste år. Vi holdt mange fester i den gamle ventesal, og om morgenen var det altid spændende, hvor mange der var blevet og overnattet. Her kom både byens spidser og bodegaservitricer, for vi havde bekendtskaber på mange niveauer i samfundet.”

”Da vi blev skilt, efter 10 år, flyttede jeg tættere på min ældste søn sammen med min yngste. Mine skilsmisser var hårde, men begge gange mærkede jeg en stor beskyttelse fra folk omkring mig. De passede på mig, hjalp mig og tog sig af mig i de svære perioder. Der har altid været søde og kærlige mennesker omkring mig. Det er ikke nødvendigvis hos dem, du forventer det fra, som fx familien, at du oplever omsorgen, det kan lige så godt være fra venner, kolleger eller naboer.”

“I dag bor mine to sønner tæt på mig, og vi har et godt forhold. Jeg har også en rigtig dejlig svigerdatter og et par store børnebørn. Mit barnebarn Cecilie kan jeg fx snakke med i timevis. Min søn sagde en gang til mig: “Mor, du fortæller os vel, hvis hun siger noget til dig, vi skal vide?” Til det svarede jeg: “Ja, hvis det er vigtigt, at I ved det, men ellers ikke.” Vi har et tæt og godt forhold, Cecilie og jeg, og det er ikke alt, hendes forældre behøver at vide om det.”

“Som ung var jeg ikke sådan en, der havde mange kærester og begge mine ægteskaber var lange, men da jeg blev skilt for anden gang så... Cecilie spurgte mig en dag, om jeg havde haft mange kærester, og så spurgte jeg hende, om hun havde set tv-programmet Paradise Hotel. “Ja, og jeg blev faktisk noget forarget,” svarede hun. Der grinede jeg: “Sådan har din farmor levet,” svarede jeg.

“Men tænk at have oplevet to store kærligheder, det er jeg meget glad og tilfreds over at have haft muligheden for.”

Alsidige karriereveje

“Jeg plejer at sige, at jeg er autodidakt ud i livet. Jeg har mødt mange anderledes mennesker gennem mit liv og aldrig været arbejdsledig. Som helt ung var jeg i huset hos amerikanere i Oslo, hvorefter jeg kom i lære hos optiker Nisted, siden bogholder hos Henning Clausens boghandel og så i udlånet på Statsbiblioteket, hvor jeg har haft mange funktioner: Sekretær for overbibliotekaren, leder af indenbys udlån, receptionen og omstillingen, sikkerhedsleder. Der var jeg i godt 40 år, indtil jeg gik på pension.”

“På et tidspunkt havde jeg kontor på den gang, hvor Kvindehistorisk Samling lå. Der kom mange rødstrømper. Jeg var ikke en del af det der, jeg havde for travlt med at blive gift og stifte familie, men sikke nogle historier, jeg har lagt øre til. En af mine kolleger var med til at besætte et hus, hvor de hældte cement i toiletterne, så man ikke



Som yngre syntes jeg altid, jeg var for rund, men for nylig så jeg et foto af mig selv som ung, og der kunne jeg jo godt se, at det overhovedet ikke var sandt.

kunne bruge dem. Hun sidder i dag i en fed stilling.”

“Husker du tv-programmet: Rene ord for pengene? Der var jeg med som skuespiller. Jeg skulle spille forskellige roller ift. de spørgsmål, som programmet tog op. Fx har jeg rendt rundt i en fremmed have i Holme og talt med mig selv, fordi spørgsmålet var, om man måtte begrave en afdød, kremeret slægtning i sin egen have. Engang prøvede jeg at komme med i en Niels Malmros-film, men jeg kunne ikke bruges, fordi jeg ikke talte aarhusiansk ... ha ha ha... og jeg er indfødt aarhusianer. Jo, der har været nok af skæve og skøre oplevelser.”

“På et tidspunkt fik min anden mand en forretning i Ryesgade, som solgte pitabrød. Det var en af de første af sin slags i Aarhus. Så tog jeg derned og arbejdede, når jeg havde fri fra mit job på Statsbiblioteket. Der var vi så til midnat, hvor vi tog den sidste bus hjem. Og næste morgen var det op igen og forfra.

DR-program fra 1990'erne på Bonanza

Men min mand var for generøs med penge, så det gik ikke i længden.”

Generationernes Hus

“Jeg har knogleskørhed. For nogle år siden flyttede jeg på en alt for tung kasse, og brækkede ryggen. Jeg boede dengang på 3. sal i en ejendom ved Vor Frue Kirke og kunne ikke længere gå op og ned ad trapperne. Jeg var isoleret i 1,5 år. Det havde nær slået mig helt ud, men så mødte jeg en vidunderlig sagsbehandler, som hjalp mig med en bolig her i Generationernes Hus. Jeg flyttede ind i december 2021 og efter en uge sagde min familie, at de pludselig kunne kende mig igen. Jeg havde fået livsgejsten tilbage.”

“Vi er en flok her, der generelt spiser aftensmad sammen hver dag i caféen. Det er ret hyggeligt. Her bor mennesker fra alle samfundslag. Vi taler faktisk ikke ret meget om sygdom, men vi taler

“

*Jeg er sådan en,
som snakker til folk,
når vi står og venter
på bussen”*



meget med hinanden og passer på hinanden. Man sladrer ikke, men man informerer hinanden, så man ved, hvordan man har det.”

“Hver torsdag er der kaffeklub for dem, som har lyst. Det er en beboer, som har etableret det. Hun bager, en anden laver kaffe, og så smider man 15 kr. som deltager. Så går snakken, og for nogle er de der par timer de vigtigste i løbet af ugen. Jeg er vild med at strikke, ikke at jeg strikker på bestilling, jeg strikker kun, hvad jeg har lyst til. Mit depotrum er fyldt med garn og strikkede modeller, og indimellem tager jeg mit strikkesæt med i kaffeklubben og sælger lidt ud. Vi har det så sjovt sammen i den klub.”

“Og så holder jeg meget af opera. Tidligere tog jeg en måned på kurophold til Polen sammen med en rejseklub, hvor vi hørte meget opera. Det kostede jo en brøkdel af, hvad det ville have gjort herhjemme. Det var fantastisk. Jeg tager stadig gerne til opera hos Den Jyske Opera i Musikhuset.

Opera har en helt særlig stemning over sig. Man kan fordybe sig i det.”

Fremtidens forfatter

“Kender du dem, der snakker til en, når man står og venter på bussen? Sådan en er jeg. Engang stod jeg der sammen med mit barnebarn Cecilie, og så stod der den pæneste dame ved siden af os. Der var virkelig noget smukt ved hende. Så det sagde jeg til hende – og ved du hvad? Jeg var nær aldrig kommet af bussen igen. Det viste sig, at hun netop havde mistet sin mand. Hun havde sådan brug for at snakke. Bagefter sagde Cecilie til mig: “Farmor, der lærte jeg lige endnu mere af dig.”

“Du får, hvad du giver, som jeg altid siger til hende.”

“Jeg er startet på et manuskript til en bog. Da en af mine venner læste det, sagde hun: “Det er fandme spændende det der Wiwi.” Og man kan jo bare opdigte nogle navne på de personer, man skriver om, så de ikke er så genkendelige. Jeg har altid været lidt anderledes og gået

mine egne veje. Nogle gange giver det bump på vejen, men jeg har haft et godt liv med mange oplevelser og mødt en masse interessante mennesker. På den måde har jeg altid følt mig meget privilegeret. Jeg er ikke gået glip af noget. Og jeg har den helt rigtige titel til bogen: ‘Kedeligt var det ikke.’” ■



Livshistorierne i murstenene:

Fra banegård til folkets sted på 120 år



Kender du Folkestedet i Carls Blochs Gade? Det er et hus med adskillige år på bagen, hvor mange aarhusianere gennem tiden har haft deres gang. Fra funklende ny banegård i starten af 1900-tallet, hvor en togtur i sig selv var en begivenhed og samtidig en vigtig livline for østjyderne. Til et hus, der i dag dagligt fyldes med mennesker, som søger fællesskabet, hvad enten det er i en strikkeklub, folkedans, fredagsbar eller noget helt fjerde. Hop med ombord og tag en tur på mindernes historiske bane.

Tekst Maria Fast Lindegaard

1902-1956

Hammelbanegården

Hammelbanen

Det er den 25. april 1902, og fra den røde stationsbygning i Carl Blochs Gade 28 begiver det allerførste tog på Hammelbanen, eller det mindre mundrette Hammel-Aarhus Jernbane, sig ud på sin jomfrutur gennem det østjyske landskab fra Aarhus mod Hammel. Over de næste 54 år bliver banen en livline for både stationsbyerne på strækningen og for de knap 300.000 årlige passagerer, som banen servicerede i sine bedste år.

“Som barn tog min mor mig ofte med på besøg hos min morster og onkel, som boede i Skovby. Dengang boede vi i Viby, og det var umuligt at komme med bus til Skovby, medmindre vi skulle tilbagelægge en hel dagsrejse hver vej. Så vi kørte altid med Hammelbanen, og det var jo i virkeligheden en smuk tur. I åbne togvogne kørte vi afsted i adstadigt tempo gennem nogle af de smukkeste landskaber, som vi har i Østjylland. Det gav mig da et indblik i geografin, i landskabet og i omegnen af Aarhus, og turene er minder, jeg stadig har i dag.”

- Flemming Knudsen, tidligere byrådsmedlem og borgmester i Aarhus.

1957-1963

Erhvervsarkiv

1963-1965

Forhistorisk Arkæologi,
Aarhus Universitet

1966-1973

Geofysik,
Aarhus Universitet

1973-1982

Jydsk Fritidspædagog-
Seminarium, senere Jydsk
Pædagog Seminarium

1983-1987

Mølleengens Beboerhus,
Aarhus Lyd/diasværksted
og Aarhus Folkemusikhus

1988-1993

Aarhus Daghøjskole,
Aarhus Filmværksted og
Aarhus Folkemusikhus

Århus Bymuseum

I Aarhus' baggård, blandt brugt-vognsforhandlere og langt fra Strøget og dets menneskemylder, åbner Århus Bymuseum i den gamle stationsbygning i Carl Blochs Gade. Året er 1992, men bygningen har museumsfolkene ikke for sig selv; under taget har Aarhus Fotografiske Amatørklub allerede sine klublokaler, Aarhus Daghøjskole bor på 1. salen, mens Aarhus Folkemusikhus spiller op til dans i andre dele af huset. Forinden havde det gamle rådhus ved domkirken været udpeget til museets fødested, men økonomiske udfordringer satte en kæp i hjulet, mens Kvindemuseet i stedet fik etableret sig på den eftertragtede placering.

“Det var jo ikke Strøget, og samtidig havde vi ikke megen plads, så Hammelbanegården var ikke et drømmested for os til at opbygge et seriøst og stort museum om Aarhus' historie. Vi flyttede ind i halvdelen af stueetagen, hvor Hammelbanen i svundne tider havde billetsalg og kontorer, så vi havde ikke plads til at udstille. I stedet var vi kreative og lavede udstillinger i vinduespartier rundt om i byen, hvor de ville have os. Det var særligt i banker, mens vores store udstillinger blev vist frem i Rådhushallen. Vores første udstilling var om Centralværkstedet. Som vi langsomt fik mere plads i Hammelbanegården, lavede vi udstillinger i ventesalen. Men vi måtte sætte udstillingerne på hjul, for når folkedanserne kom i weekenden, skulle vi flytte dem ud.

Ind i Hammelbanegaarden
med tre kilometer reoler

Erhvervsarkivet i Aarhus er under pres
og maa flytte

Avisudklip, Aarhus Stiftstidende, 4. juni 1957.

1992-2012

Århus Bymuseum, Aarhus
Folkemusikhus og Aarhus
Fotografiske Amatørklub.

Alligevel havde aarhusianerne en stor interesse i os og byens historie. Vi tænkte alternativt med byvandring med ofte flere hundrede interesserede, og cykelture ud i Aarhus og omegn og fokus på historiske fortællinger, som på Hammelbanens gamle strækning langs Brabrandstien. Med tiden forandrede området sig, og det var et dejligt sted, selvom den gamle stationsbygning aldrig blev velegnet til at huse et større museum. Således gik det i stedet, at vi i 2005 byggede et stort udstillingshus til, og det er det, der i dag har gjort plads til Folkestedet.”

- Connie Jantzen, tidligere museumsinspektør, Århus Bymuseum og Den Gamle By.



Foto: Århus Folkemusikhus

2012-nu

Folkestedet

Folkestedets venner

Dørene i den gamle stationsbygning slår på ny dørene op for nye beboere. Året er 2012 og ind flytter Folkestedet, et kommunalt medborgerhus med nærvær, mangfoldighed og hjerterum. Her får en række klubber og foreninger hurtigt deres vante gang, og i dag besøger mere end 5.000 aarhusianere og 500 foreninger medborgerhuset hver eneste uge året rundt. Én af de foreninger er Folkestedets Venner, en venskabs- og støtteforening, der i dag arrangerer alle events i huset ud fra en drøm om at skabe meningsfulde relationer mennesker imellem gennem musik, foredrag og mangfoldige fællesskaber.

“Sådan en aften, hvor der er lyd og lys på scenen, mens 120 mennesker er her for at høre et rockband, som bare trykker den af, dét er oplevelser, som gør indtryk på mig. Der er livsglæde, og jeg mærker, at huset sprudler.

Jeg burde måske bo hernede, så tit jeg kommer. For huset betyder rigtig meget for mig, det giver mig god energi og karma. For jeg kan lide de mennesker, der kommer, og den måde jeg bliver mødt på.

Her er en god atmosfære, og derfor vil jeg gerne give igen ved at lægge min frivillighed her.

Vi har i øjeblikket stor succes med fredagsbarer for det modne publikum, og der dukker i omegnen af 100 mennesker op, når vi slår dørene op kl. 16.30 til halvanden times fredagsbar. Det er helt fantastisk og noget af det, jeg er mest stolt af. Vi forsøger vel at rykke mennesker tættere sammen ud fra et mangfoldighedens tegn. Der er ikke noget, vi ikke kan, for her er plads til alle.

Jeg drømmer om, at vi kan gøre stedet til et musikhus for folket. Et hus med foredrag, musik og stand-up, og hvor scenen kører hver 14. dag hele året rundt. Og så drømmer jeg om, at vi kan give mennesker en rigtig fed oplevelse, så når de går ud ad døren siger “vi ses næste gang”.

- Per Bundgaard, formand for Folkestedets Venner.



455 foreninger har deres gang på Folkestedet. Blandt dem er Folkestedets Venner, der arrangerer alle husets koncerter og arrangementer.

Hvad er din livshistorie?

DIY

Lim et stykke A4 karton på bagsiden af kortene og klip dem derefter ud, så holder de bedre til mange timers samtaler

Her får du ni spørgeskort, som du kan bruge til at kickstarte din livshistorie. Brug dem som samtalekort med en anden og skift til at stille hinanden spørgsmål, eller brug dem selv til at sætte gang i dine tanker. Hvor har du lyst til at begynde din fortælling?

→ **TIP** Udvælg gerne meget specifikke episoder/erindringer, og fortæl så detaljeret som muligt.

Barndom

Hvad husker du bedst fra din barndom?

Drømme

Da du var ung, hvad drømte du så om at blive?

Relationer

Hvem har/har haft en særlig betydning for dig gennem dit liv?

Begivenheder

Hvilken episode i dit liv er du særlig stolt af?

Hobbyer

Hvilke særlige interesser har du/har du haft?

Kendetegn

Hvilke tre ord kendetegner dig som person?

Livsvisdom

Hvad er det bedste råd, du nogensinde har fået?

Mærke livet

Hvad får dig til at føle dig allermest i live?

Håb

Hvilke forhåbninger har du for fremtiden?

**Vil du have
en annonce
i Vital?**



Kontakt

Liselotte Rask Stounberg

Tlf: 43 24 53 11

Mail: lrs@bording.dk

**KÆMPE
BESPARELSER**

**Stort udvalg i
SENIORMØBLER**

OTIUM SOFAGRUPPEN MAJA
3+1+1 i stof eller mikrofiber. fås i flere farver. Stel: Bøg eller mahogni.
Før 15.900,- **NU KUN 11.900,-**

ELSTOLE
Med sædelejt, regulerbar ryg og indbygget fodskammel. Fås i stof og læder
Før 7.995,- **NU FRA 5.995,-**

Cosy læderstol
med drej og vip incl. fodskammel
3 forsk. farver
Før 5.995,-

NYHED

Stel i lys bøg eller sort
NU 4.195,-

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

Sengebord
1.328,-

Med lamelbund og springmadras
Før 6.800,- **NU 4.695,-**

Før 9.795,- **NU 7.295,-**

GM
TISSEL MØBLER
FØLG OS PÅ
FACEBOOK

**SILKEBORGVEJ 268,
BAGBYG.
8230 ÅBYHØJ
TLF. 8615 3111**

**VI BRINGER
MØBLERNE
UD TIL DIG!**

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

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

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

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

Venlig hilsen, Birtha Rasmussen



ARoS

Tirsdag – fredag kl. 10 – 21
Weekend kl. 10 – 17



Jyllands-Posten

Vertigo

9. apr. — 11. sep. 2022

Med fem installationsværker af en række markante samtidskunstnere fra forskellige steder i verden udvider udstillingen *Vertigo* begrebet svimmelhed til at spejle en samtid præget af voldsomme forandringer.

aros.dk/vertigo

Gratis entré
til ARoS for
alle under
18 år.

Et nyt liv uden arbejde

Tekst og foto Anja Ziegler

Anne-Lise er 47 år og indstillet til førtidspension. Hvis hun får tilkendt førtidspension, skal hun omstille sig fra et liv, der skiftede mellem arbejde og sygemelding - til et liv, hvor arbejdslivet definitivt er slut.

Det er en sorg”, fortæller Anne-Lise. ”Det har været en ret stor pille at sluge, og det roterer stadig i hovedet. Nu skal jeg finde ud af, hvad min identitet skal være i stedet for syg og lærer eller uddannelsesvejleder.”

Anne-Lise har elsket at arbejde, både som lærer og som uddannelsesvejleder, og hun har heller aldrig haft svært ved at få arbejde. Tværtimod har Anne-Lise altid fået ros for sit arbejde, men hun har aldrig rigtig troet på, at det var godt nok – at hun var god nok.

”Det er absurd at få at vide, at man er så dygtig og så ikke selv tro på det,” fortæller hun.

De første tegn

Anne-Lise har altid haft det svært, og i dag, hvor hun har fået flere diagnoser, tænker hun, at hun nok også havde periodiske depressioner som barn.

Dengang talte man ikke om psykiske sygdomme, og Anne-Lise klarede sig fagligt godt i skolen, så udadtil var der ingen problemer, men Anne-Lise blev mobbet. Som 12-årig begyndte hun at skrive dagbog, bl.a. om, at hun ikke havde lyst til livet.

Selvordstanker

Anne-Lise fik de første diagnoser, da hun var 22 år gammel. Da hun var uddannet lærer, fik hun job på en skole i Nordjylland, men efter et stykke tid blev hun sygemeldt. Hun havde et selvmordsforsøg, blev udredt og fik diagnoserne bulimi og depression. Siden har hun også fået diagnoserne UNS, en udefineret spiseforstyrrelse og Forstærket Karaktertræk, som hører under personlighedsforstyrrelse og gør, at man har svært ved relationer.

”Når man er blevet mobbet så meget, som jeg er, så har man det også svært med relationer.”

Selvordstanker kommer stadig i perioder:

”Det har ofte været op ad bakke og hver gang, jeg forsøgte at få det bedre og passe på mig selv, så gik der ikke særlig lang tid, før jeg røg i et hul. Så orker man ikke mere til sidst.”

Svær erkendelse

Selvom Anne-Lise elskede sine jobs, så endte de altid med at blive på bekostning af hendes helbred og livskvalitet. Når hun begyndte på et nyt job, gik det altid godt i starten. Men arbejdet tog al fokus og energi, så Anne-Lise ikke havde overskud til at spise ordentligt, motionere, lade op og passe på sig selv. Derfor er mange af hendes ansættelser endt med en

ikke kan arbejde mere, selv om det har været meget svært.

Tal om det

At tale om det har hjulpet Anne-Lise igennem sorgen over ikke at kunne arbejde mere. Men det er noget, hun har lært sig, og det har taget mange år. Først som 40-årig begyndte hun at kunne snakke om det. Siden da er hun blevet stadig bedre til at tale om det, og hendes erfaringer er, at jo mere åben man er, jo mere forståelse møder man.

”Man kan ikke blive ved med at undertrykke sine følelser, for så slår de pludselig ud i en forsinket reaktion,” konstaterer hun.

Et godt liv

Efter, at Anne-Lise har fået diagnoserne, træder de i baggrunden:

”At få diagnoserne gør en forskel i forhold til at føle sig forstået, og det giver en forklaring. Nu handler det mere om at få hverdagen til at fungere og få et godt liv.”

At blive diagnosticeret har også givet adgang til behandling. I dag har Anne-Lise ikke så meget behov for behandling, men har mere brug for at snakke med nogen og få hjælp til at håndtere de svingninger, der er. Hun har gode venner, som accepterer hende, som hun er, og to niecer i byen, som hun er utrolig glad for.

”Det er meget vigtigt for mig at have noget at stå op til hver dag,” fortæller Anne-Lise, som af samme grund er kommet meget i Psykiatriens Hus siden corona-nedlukningen. De havde åbent, og der var nogen at snakke med.

Nu håber hun, at hun får tilkendt førtidspension, og at det kan give hende et godt liv. Hun håber også, hun en dag får overskud til frivilligt arbejde. ■



Det er absurd at få at vide, at man er så dygtig og så ikke selv tro på det.”

sygemelding, nogle gange også med selvmordsforsøg, et forløb i psykiatrien, udredning og en diagnose.

I 2018 blev Anne-Lise påkørt i bil. Hun fik en hjernerystelse og dør stadig med smerter i benene. Psykisk blev hun meget påvirket, hun fik stress, svært ved at koncentrere sig og være sammen med mange mennesker.

Det går bedre i dag, men der skal ikke meget til, før hun får ondt i maven, ryster og bliver træt. Hun har måttet erkende, at hun



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

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

Her producerer Kurt Leth løbende sine historier og videoer:

→ **Hjemmesiden:**
www.vital.dk

→ **Facebooksiden:**
Vital for Aarhus

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



På Vital.dk

kan du bl.a. læse, hvad Rune Kilden, Claus' mangeårige kompagnon, siger om ham, og hvordan Lighthouse skal være et sted, alle kan få noget ud af.

Kurt kommer forbi...

Claus Hommelhoff

- en følsom investor

Claus Hommelhoff er mange historier, hvor den måske vigtigste handler om, at livet ikke behøver at være slut, fordi du bliver alene.

Tekst og foto Kurt Leth

For 15 år siden mistede Claus Hommelhoff sin kone Birgit på grund af en uheldelig lungekræft.

"Jeg tog orlov fra mit arbejde og passede hende i otte måneder. Jeg brugte stort set al min tid på Birgit og vores tre børn. En løbetur var et af to åndehuller, når plejeren kom om morgenen. Den anden pause fra sygdommen var, når jeg var tilskuer til basketballkampe i Bakken Bears. Birgit blev 52 år. Vi nåede at være gift i 24 år."

"Kun hvis man selv har prøvet det, kan man forestille sig, hvordan det er at miste sin livsledsager igennem mange år, som jeg gjorde med Birgit. Da jeg kom tilbage til arbejdet efter at have passet Birgit i otte måneder, kunne jeg ikke huske navnene på hverken medarbejdere eller kunder. Jeg var ramt af hukommelsestab. Heldigvis vendte huskeapparatet lige så stille tilbage."

"Jeg havde otte måneder til at vænne mig til, at hun ville dø fra mig. Derfor kan jeg sige - omend det er svært - at livet ikke behøver at være slut, hvis man mister en ægtefælle. De otte måneder gjorde, at jeg ligesom var forberedt på et nyt liv."

"Når jeg en sjælden gang er ude at holde foredrag om mit liv, plejer jeg at fortælle, at jeg har haft to liv: Det første var med Birgit og vores tre børn. Birgit var i stand til at rette mig ind, hvis jeg var på vej ud i noget, som kunne betegnes som svinkeærinder. Så var hun på pletten og fik mig tilbage på sporet. Havde Birgit levet i dag, er jeg sikker på, at jeg aldrig var blevet ejendomsinvestor."

Formand for Hospice

Et år efter Birgits død sagde Claus Hommelhoff ja til at blive formand for Hospice Søholm i Stavtrup.



“Jeg ville gerne om Birgit havde fået den sidste tid på et hospice. For hun led af store smerter. Desværre fik jeg mig ikke taget sammen til at få hende ud til Stavtrup. Under sidste del af sygdomsforløbet kom jeg imidlertid til at kende nogle læger. De kontaktede mig senere og opfordrede mig til at blive formand for Hospice Søholm. Det er nu 14 år siden.”

“Jeg kan kun sige, at det er et sted, hvor sygeplejersker, plejere, psykologer og læger gør alt for at give nærvær i den sidste svære tid til de døende og deres pårørende.”

Et nyt livskapitel

Nu er Claus Hommelhoff så i gang med sit andet liv. Et nyt slags arbejdsliv som ejendomsinvestor, men også med tid til familien:

“Selv om jeg nu er 65 år, drømmer jeg ikke om at droppe mit arbejde. Jeg er vild med at holde mig i gang.



“At finde kærligheden på ny er en stor lykke, og endnu større er det at få en efternøler i Felix.”

For mig handler det om at beskæftige mig med noget, jeg kan lide. Og det kan jeg med arbejdet i Formuepleje og i mit ejendomsselskab Domis.”

På den private front er Claus også kommet videre i livet. Han har fundet sin anden kærlighed i kæresten Pen Chanthaduang. Hun er 41 år og kommer fra Thailand, men har boet i Aarhus i 15 år. Sammen har de sønnen Felix på seks år.

“At finde kærligheden på ny er en stor lykke, og endnu større er det at få en efternøler i Felix. Det er ikke for meget sagt, at mit liv har ændret sig. Ovenpå sorgen over at have mistet Birgit, er lyset lige så stille kommet til mig igen. Jeg kan kun sige, at jeg har været heldig.”

“Jeg skammer mig ikke over, at den nye kvinde i mit liv er 24 år yngre end mig. Hvis folk forarges, må det være deres eget problem. Hovedsagen er, at vi har fundet melodien sammen, og at vi har det godt.”



Claus Hommelhoff er stifter og seniorrådgiver i investeringsvirksomheden Formuepleje og ejer ejendomsselskabet Domis, som bl.a. står bag Lighthouse på Aarhus Ø.

“Da mine nu voksne børn var yngre, havde jeg ikke den samme tid til dem, som jeg i dag har til Felix. Jeg havde for travlt med jobbet. Det kan jeg godt have dårlig samvittighed over i dag. Men det hjælper jo ikke noget. Vi må se fremad og i stedet fryde os over livet i dag. Og jeg glæder mig over, at jeg i dag har det bedste forhold til mine store børn.”

Basketball og haveliv

Claus Hommelhoff har også en stor kærlighed for det aarhusianske basketballhold Bakken Bears:

“Det begyndte med, at min tandlæge inviterede mig med ud til en basketballkamp. Det er ca. 20 år siden. Jeg kunne se, hvordan de her basketballknægte kæmpede. De er så seje. De går ydmygt til kampene samtidig med, at de er besjælet af en skøn vindermentalitet. Det er en fryd for mig at se, hvordan klubben har udviklet sig hen over årene.”

Og så er der også en anden ting, som fylder fritiden, nemlig have-livet.

“Pen og jeg har et lille havehus på 20 kvadratmeter med tilhørende 300 kvadratmeter jord. Et lille drivhus er der også. Vi dyrker kartofler, græskar, chili, jordbær og andet godt.”

I havekolonien er der en del mennesker fra Thailand. Dermed holder Pen sit hjemlands sprog ved lige. Gæstfriheden i haveforeningen er stor. På tværs af haverne aflægger man hinanden små besøg og skåler i Slots Øl, som er det mest gængse mærke i haveforeningen.

Helbred fremfor penge

For Claus Hommelhoff er det vigtigt at understrege, at man ikke behøver at blive mere lykkelig af at være rig. For som han siger:

“Dit helbred er din allervigtigste investering. Penge er kun rigtig noget værd, hvis du har et godt helbred.”

Derfor prøver han også at holde sig i form.

“Jeg er oppe på kondicyklen en halv time hver morgen. Jeg kan ikke prale af, at jeg har været god



til at holde mig fit altid. En overgang tog jeg lidt for mange kilo på. Men nu har jeg taget skeen i den anden hånd. Både hvad angår kosten og motionen. Faktisk er det lykkedes mig at smide 15 kilo.”

“Når man har travlt, er det ikke altid, at man tager sig sammen til at leve et sundt liv. Men det er noget, som vi alle bør huske på, inden det er for sent.” ■

“Når man har travlt, er det ikke altid, at man tager sig sammen til at leve et sundt liv. Men det er noget, som vi alle bør huske på, inden det er for sent.”

Willkommen! Bienvenue!
Welcome!

CABARET

OPLEV DEN IKONISKE MUSICAL I EN STORSLÅET OPSÆTNING
PÅ AARHUS TEATER FRA 5. MAJ

BOG AF JOE MASTEROFF MUSIK AF JOHN KANDER TEKST AF FRED EBB
OVERSÆTTELSE JESPER KJÆR INSTRUKTION NICLAS BENDIXEN SCENOGRAFI & LYSDESIGN BENJAMIN LACOUR
KOSTUMEDESIGN DAVID GEHRT KOREOGRAFI SIGNE FABRICIUS MUSIKALSK ARRANGEMENT JESPER MECHLENBURG
KAPELMESTER SASCHA DUPONT LYDDESIGN LARS GAARDE
MEDVIRKENDE SOFIA NOLSØ, EMIL PRENTER, SIMON MATHEW, ULLA HENNINGSEN, ANDERS BAGGESEN,
KJARTAN HANSEN, SOFIE TOPP-DUUS, ANDREA SCHIRMER, STINE ANDERSEN, TONE REUMERT,
HELENE HØIER, MARCUS ELANDER, PATRIK RIBER, INGEBORG MEIER ANDERSEN
MUSIKERE SASCHA DUPONT, CHRISTINE DUEHOLM, IDA GORMSEN,
ANNE MEYER, ALBERTE SVENNINGSEN, NIKOLAJ HEYMAN

HUSK SENIORRABAT PÅ 40 KR PR. LØSSALGSBILLET GÆLDER ALLE DAGE

KØB BILLET PÅ AARHUSTEATER.DK

at
AARHUS TEATER



Lise med hendes mor og far samt Frank og Peter

Lise

Født den 26. februar 1926 i Tyrsting, Horsens

Begyndte at bruge læbestift som 16-årig

Kontoruddannet

Tog kursus i madlavning

Rejste til England som 24-årig og arbejdede som fransk kok i et år

Arbejdede som model

Købte en pølsevogn

Arbejdede på revisionskontor

Forflyttet til borgmesterkontoret i Holstebro, da hun var for smuk til det andet sted

Var gift med dyrelæge Frederik i 5 år

Fik to drenge – Frank og Peter

Var skribent på ugens "Snak om ting", hvor hun skrev om aktuelle problemstillinger og kvinders rettigheder

Har lavet horoskoper

Har to børnebørn – Søren og Sabrina



Lise som ung.



Lises 2 drenge Frank og Peter



Lise købte en pølsevogn. Her står hun med sine medarbejdere



Lises søskende og forældre



Dette kan Lise godt lide:

- At få ordnet håret
- At få rød læbestift på
- At være pæn i tøjet
- At drikke kaffe
- At kigge på gamle billeder
- At læse horoskoper
- At danse



Din historie er værd at lytte til

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard

Hvordan holder man fast i sin historie, hvis hummelsen svigter? Eller hvordan kan man lynhurtigt lære en person (lidt) at kende? En livshistorieplakat kan være med til at styrke identiteten og samtidig fortælle andre om vigtige punkter i ens liv, hvis man ikke selv helt husker detaljerne.

Arbejdet med livshistorier er så vigtigt – i det ligger også oplevelsen af at have betydning, at have en historie, som er væsentlig, og som nogen vil lytte til.”

Laila Fredslund har som oplevelsesmedarbejder i Aarhus Kommune og stort fokus på fortælling og formidling af borgernes livshistorier.

“Jeg underviser studerende på VIA (ergo- og fysioterapeuter samt bioanalytikere) i at arbejde med plejehjemsbeboeres livshistorier. De studerende får en halv dags undervisning på skolen af mig og den kliniske vejleder fra plejehjemmet Cereshuset og taler med plejehjemsbeboere om deres liv. De bruger bl.a. billeder og musik til at få minderne frem og skabe reminiscens. I samarbejde laver de en plakat med de vigtigste elementer i beboernes liv. Det kan være alt fra yndlingsmusik, til familieforhold, karriere, opvækst, hjemstavn, interesser, hobbyer – hvad end beboeren selv synes, der er en vigtig del af livet.”

Livshistorieplakaterne er gode at tale ud fra, når man som medarbejder møder beboeren.

Man kan lynhurtigt danne sig et indtryk af personen, som handler om meget mere end hvilken medicin, vedkommende skal have, eller hvor mange puder, der skal være i ryggen:

“Der er så meget identitetsfastholdelse i plakaterne også for beboeren selv. Måske kniber det med hukommelsen og der kan plakaten også være en god påmindelse om, hvem man er – et menneske med ressourcer og erfaringer.”

“Jeg besøgte en mand på et plejehjem den anden dag. Jeg har ofte mødt ham og denne dag hang der en livshistorieplakat på væggen hos ham. Den fortalte bl.a., at han havde en hel flok børnebørn – og jeg troede han bare havde to – så fik vi en rigtig god snak omkring familien.” ■



Laila Fredslund er oplevelsesmedarbejder

Oplevelsesmedarbejdere

Plejehjemmene i Aarhus har tilknyttet en flok oplevelsesmedarbejdere, som har til opgave at skabe endnu mere livsglæde, nærvær og liv.

De arrangerer ture ud af huset, historiefortælling, wellness og massage, sang og musik, masser af naturliv både ude og inde og meget mere. Samarbejdet er tæt med bl.a. børnehaver, skoler, foreninger, frivillige og pårørende.

Læs flere livshistorier



Du kan læse mange smukke og interessante livshistorier fra beboere på de aarhusianske plejehjem i magasinerne “Krigens sidste stemmer” og “Og det blev forår.” Magasinerne ligger bl.a. på flere plejehjem.



Af Aase Marie Ottesen,
ph.d., forsker ved Aalborg Universitet

Personlig identitet & livshistorie

Identitet er ikke noget, vi som personer er udstyret med én gang for alle, men derimod noget, vi konstruerer gennem hele livet.

Summen af alle de historier, vi konstruerer om os selv eller den måde, vi opfatter os selv på, er med til at danne, opretholde eller udvikle vores identitet som personer. Identitet handler dermed om "hvem er jeg" og "hvordan jeg ønsker" at fremstå, både overfor mig selv og overfor andre.

Jeg vil opfordre til, at alle kommer i gang med at skrive sin livshistorie, uanset alder – både ud fra et sundhedsfremmende og et forebyggende perspektiv.

Det kan være meget livsbekræftende at genopleve ens liv under selve skriveprocessen, men også bagefter, når man kan genlæse det skrevne.

En persons fortællinger om sig selv er baseret på erindringer og på fortolkninger af det, vedkommende har oplevet. Oplevelser, som har været betydningsfulde for personen igennem livet, og som har sat sit præg. Vi kan skrive fortællinger om vores liv, men fortællingerne indgår altid i en større kontekst/sammenhæng, fx rettet mod episoder eller begivenheder, om forholdet til andre mennesker, tid, sted, eksistentielle spørgsmål eller værdier. Vores definition af os selv er dermed også knyttet til vores position i sociale, kulturelle og samfundsmæssige sammenhænge, i vores måde at afgrænse os selv på i forhold til andre, hvordan vi kommunikerer vores tilhørsforhold, hvor vi hører hjemme i det sociale landskab, hvor vi kommer fra og oplever tilknytning til, om hvilken tid vi lever i, har levet i samt måden, mulighe-

derne og ikke mindst de livsvilkår, vi har haft igennem livet.

At skrive fortællinger om sit liv kan have mange formål og kan gøres på mange måder.

En måde at komme i gang på kan være at finde fotos frem fra sit liv og få knyttet historier til hver enkelt af dem eller sætte sig til at lytte til musikstykker, melodier eller sange, som har haft særlig betydning for en igennem livet.

En anden måde at få startet op på kunne være at benytte en model kaldet Kvalitativ livshistorie, som jeg har udviklet i samarbejde med Hanne Mette Ridder.

Her placeres ens fortællinger på en tidslinje, der strækker sig fra barndom, ungdom, tidlig voksenliv, voksenliv og til de seneste livsår. Der kan skrives fortællinger inden for følgende områder: Nære relationer, skole, uddannelse, arbejde, interesser, aktiviteter og musik, fællesskaber (fx forenings-, bo-, kollega- og trosfællesskab) samt værdier og måde at leve på. En fortælling kan være et tema, et stikord eller en

længere historie om bestemte begivenheder, hændelser eller oplevelser. I modellen indgår også vægtningen af, at der beskrives både positive og mindre positive begivenheder, hændelser og oplevelser fra en persons liv. I modellen illustreret ved, at de positive oplevelser placeres ovenover tidslinjen og de mindre positive oplevelser under tidslinjen.

At skrive sin livshistorie i samvær med andre og dele sine fortællinger fra sit liv kan også være meget udbytterigt og berigende. ■

“At skrive sin livshistorie i samvær med andre og dele sine fortællinger fra sit liv kan også være meget udbytterigt og berigende.”

Læs mere om kvalitativ livshistorie: Ridder, H. M. O., Ottesen, Aa. M., & Wigram, T. (2006).

Pilotprojekt: Musikterapi som personcentreret terapiform med frontotemporalt demensramte.

Aalborg: Videnscenter for Demens, Region Nordjylland.

TEKNOLOGI I DIN HVERDAG

Teknologier til medicinhandling

Medicinteknologi kan gøre borgeren selvhjulpnen i hverdagen, uden fysisk besøg fra en sundhedsfaglig medarbejder. Teknologien påmindrer borgeren på det rette tidspunkt for medicinindtag og kan fungere med både dosisruller fra apoteket eller dispenseret medicin. Glemmer borgeren en dosis, går der en alarm, og det sikres derfor altid, at borgeren får sin medicin.



Videoguides til borgeroplæring

For at gøre det lettere for borgerne at klare sig selv er der udviklet videoguides. På aarhus.dk er der f.eks. guide til øjendrypning og af- og påtagning af medicinske kompressionsstrømper. På platformen Min Video guides borgere og personale via individuelle videoer desuden i forflytningssituationer og hverdagsaktiviteter.

Borgere kan efter en faglig vurdering få en visiteret ydelse, der kan leveres virtuelt over en tablet. Medarbejderen laver et opkald på tablet til borgeren, der guides til f.eks. at smøre sin frokost, tage medicin eller huske toiletbesøg. Borgeren vil ofte føle sig mere selvhjulpnen, når hjælpen leveres virtuelt.



Inspirationskufferter

Måske kender du en borger, der skal have hjælp til at rede sit hår. Med en lang hårbørste fra Inspirationskufferten bliver borgeren selvhjulpnen. Syv sæt inspirationskufferter cirkulerer mellem distrikterne; de indeholder ca. 100 småhjælpe midler til personlig pleje og spise og drikke.



Træning i eget hjem med telerehabilitering

Vi når flere borgere og giver dem mere træning gennem telerehabilitering. SOSU-personalet kan udføre overdraget træning med borgerne med Exorlive Assistant, og terapeuterne kan via videomøder udføre superviseret træning af borgerne, individuelt eller på hold.

www.dokkx.aarhus.dk

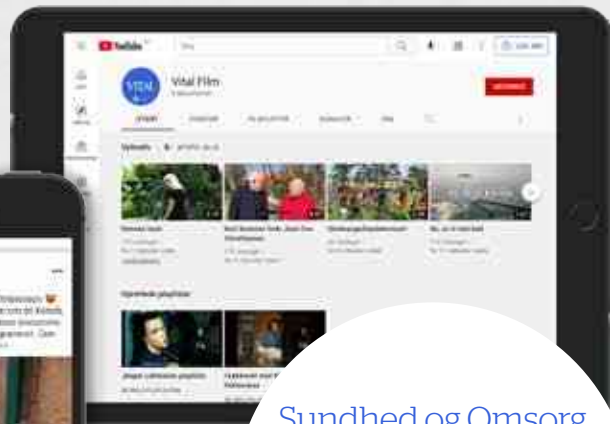
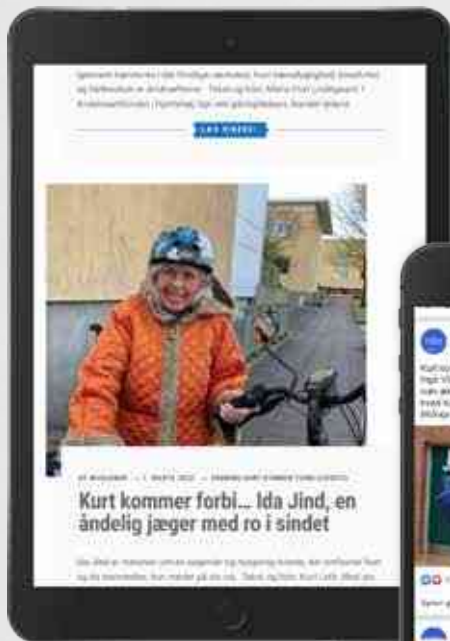
DokkX

Her kan du få råd og vejledning i teknologiske hjælpemidler, som kan støtte dig i et selvstændigt og aktivt liv. DokkX har skiftende udstillinger.

VITAL

HER OG DER OG ALLE VEGNE

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



Sundhed og Omsorg på Instagram

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

Vital.dk (hjemmeside)

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

Vital for Aarhus (Facebook)

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

Vital film (Youtube)

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



Hvor kan jeg henvende mig?



Sundhed og Omsorgslinjen

Tlf.: 87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Lokalcentrenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler
- Boligindretning
- Børnehjælpe midler
- Kørsel til læge og speciallæge
- Omsorgstandpleje

Telefonen er bemandet på hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

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

→ Se hjemmeplejens telefonnumre på:
www.aarhus.dk/msokontakt



Frit valg

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

Pleje og praktisk hjælp

Aarhus Kommune

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

Sundplejen

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

Svane Pleje

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

Kærfuld

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

Madservice

Det Danske Madhus

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

Indkøb

Letkøb

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

Købmand Smedegaard

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

Tøjvask

De forenede Dampvaskerier

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

Elis

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



Hjælp og støtte

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

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

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

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

www.aarhus.dk/bedreliv



INDIVIDUELT TILPASSEDE HVILESTOLE

Danmarks største Farstrup-forhandler fejrer 26 års fødselsdag

SPAR OP TIL
4.082,-*

(*Tilbuddet gælder Plus-serien fra Farstrup og gælder ikke Quick Ship modeller.)

Periode: 15. maj – 15. juni 2022



DESIGNET OG
PRODUCERET
I DANMARK 

MODEL CANTATE FRA 14.705,-



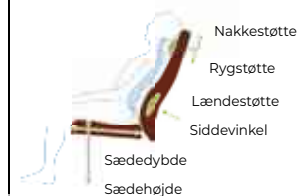
STOLEBUSSEN
KOMMER
GRATIS I HELE
DANMARK

HVILESTOLE FRA
7.995,-

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 ryg-regulering.

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



25 års erfaring • Dansk topkvalitet • 10 års træstelgaranti



MODEL NOBEL
FRA 14.995,-



MODEL PLUS
FRA 17.875,-
med indbygget fodhviler



MODEL PLUS
FRA 15.865,-
med drejefod



MODEL EDGE
FRA 11.795,-



MODEL PLUS
FRA 11.480,-
med armpolster



MODEL NOBEL GYNGESTOL
FRA 17.120,-

Vores fysioterapeut

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

BETAL OVER 36 MD.

Rente 0,- | Gebyr 0,-



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



MODEL PLUS MULTI
FRA 29.995,-
med elektrisk sædeløft/ryg-regulering og fodhviler

FARSTRUP COMFORT CENTER 

farstrup-comfort.dk

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 OG OMSORG
Aarhus Kommune



Kom Ud:

Udeliv er sundt. Året rundt.

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard

Om du går, løber, løfter træstammer, svømmer i bugten eller noget helt femte, så er det godt for både krop og sjæl at komme ud. Lad dig inspirere her og drag nytte af den smukke natur vi bor lige midt i, her i Østjylland.

7 Gode grunde til at komme ud

- 1 To timer om ugen i naturen er nok til at give større mentalt velvære.
- 2 Mennesker, der bor tæt på natur og grønne områder som parker, skove og søer, lever længere og udvikler færre dødelige sygdomme.
- 3 Uanset om du går en tur ved vandet, løber i en park eller cykler en tur i skoven, så får du livsvigtig motion. Tæl fx dine skridt med en skridttæller.
- 4 Tid i naturen modvirker stress. Bare 10 minutter ude i grønne omgivelser er nok til at dæmpe følelsen af psykisk og fysisk stress.
- 5 Ude i naturen får du som regel ro, og det er kun fuglekvidder og den rislende lyd fra vand, der distraherer. Den fred kan skærpe din opmærksomhed og din evne til at huske.

Fitness i det fri

I fitnessparkerne kan du holde dig i form og samtidig få frisk luft i naturskønne omgivelser. Og det er ganske gratis.

Find en fitnesspark her:
→ www.bit.ly/fitnessparker



Gå- eller løberuter

Snør skoene og tag en tur ud i det blå på en af de mange afmærkede ruter.

Find kortene her:
→ www.bit.ly/gåogløberuter



Grønne oaser

Aarhus har mange grønne områder og parker, hvor hele familien kan fordrive tiden. Hvornår har du sidst været i Botanisk Have og se på verdens flora og fauna, Mindeparken med udsigt over Aarhusbugten eller Hørrets grønne skove?

Find grønne oaser her:
→ www.bit.ly/grønneoaser



Få inspiration til mere udeliv

- 6 En halv times sollys i ansigtet og på brystet er nok til at dække dit behov for D-vitamin i sommerhalvåret, mens det om vinteren er en god idé at få D-vitamin via kosten eller kosttilskud.

- 7 Du tænker mere kreativt. Et forsøg med backpackere viste, at de blev 50 procent bedre til at tænke kreativt og løse problemer i en test, efter de havde været ude og vandre fire dage i naturen.



FOLKEHUSENE

FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT

8000 AARHUS C

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

8200 AARHUS N

- Folkehuset Abildgården
- Folkehuset Christiansbjerg
- Folkehuset Skejby

8210 AARHUS V

- Folkehuset Fuglebakken
- Folkehuset Hasle
- Folkehuset Toftegården

8220 BRABRAND

- Folkehuset Brabrand
- Folkehuset Gellerup

8230 ÅBYHØJ

- Folkehuset Åbyhøj

8240 RISSKOV

- Folkehuset Vejlbj
- Folkehuset Risskov

8250 EGÅ

- Folkehuset Skæring

8260 VIBY J

- Folkehuset Rosenvang
- Folkehuset Stavtrup
- Folkehuset Viby

8270 HØJBJERG

- Folkehuset Holme
- Folkehuset Skåde

8310 TRANBJERG

- Folkehuset Tranbjerg

8320 MÅRSLET

- Folkehuset Mårslet

8330 BEDER

- Folkehuset Beder

8355 SOLBJERG

- Folkehuset Solbjerg

8361 HASSELAGER

- Folkehuset Kolt-Hasselager

8380 TRIGE

- Folkehuset Trige

8381 TILST

- Folkehuset Tilst – kultur- og sundhedscenter

8462 HARLEV

- Folkehuset Harlev

KIG FORBI DIT FOLKEHUS

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

Mød naboer eller nye bekendtskaber

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

God fornøjelse!

8471 SABRO

- Folkehuset Sabro

8520 LYSTRUP

- Folkehuset Lystrup

8530 HJORTSHØJ

- Folkehuset Hjortshøj

8541 SKØDSTRUP

- Folkehuset Skødstrup



**VI ER SAMMEN
OM AARHUS**

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

MAKHUBBAS KAGEKLUB



Når du træder ind ad døren i Folkehuset Gellerup mødes du af en skøn duft af nybagt kage, bagte æbler og kanel. Siden nytår er Folkehusets køkken blevet brugt som mødested for en kageklub, hvor en gruppe kvinder mødes og eksperimenterer med alt fra glaseringer til mousser af forskellig art. Det er Makhubba på 39 år, som har startet gruppen, der mødes hver måned og bager.

Tekst og foto Lea Marie Fruergaard Grandt



Makhubba har bagt siden hun var fem år. Hun er vokset op i Usbekistan og for fire år siden flyttede hun til Danmark på grund af kærlighed. Hun elsker at bage, eksperimenterer og lære fra sig, og hun deler ud af sin passion med andre på en YouTube-kanal, hvor den ene flotte kage efter den anden bliver vist frem. Bagning er hendes hobby, og i fritiden tager hun på kurser for at blive endnu bedre til at lære at mestre nye teknikker om chokolade og tempereringer. Makhubba er vild med kager.

Når man spørger Makhubba, hvorfor det lige er bagning, hun brænder for, kommer svaret prompte.

”Jeg elsker at bage. Det er ligesom meditation. Det hjælper på mit humør, hvis jeg er sur, ked af det eller stresset. Så får jeg det altid bedre af at bage. For eksempel slapper jeg af ved at pynte en kage fint med chokolade, og så glemmer jeg det, der ellers kan gå mig på.”

Social bagning

Makhubba fik idéen til kageklubben, da hun både gerne ville lære nye mennesker at kende i Aarhus og samtidig havde lyst til at dele ud af sin viden om bagning. Derfor søgte hun GENLYD-puljen, og fik støtte til at starte kageklubben i Folkehuset Gellerup, hvor der er god plads til at mødes og et stort køkken.

”Jeg kunne godt tænke mig at finde nogle at bage med, så kagebagning kunne blive til noget socialt sammen med andre. Håbet var, at vi både kunne dele glæden ved at bage, at jeg kunne udvikle mit danske sprog, og at



vi kunne lære om bagetraditioner fra hinanden.”

Efter tre mødegange er klubben nu oppe på 30 medlemmer, der mødes og bager alverdens kager. De fleste kendte ikke hinanden på forhånd, og klubben har derfor været med til at udvide deltagerens netværk.

Et af de mennesker, som deltager, er Hanne. Hun bor i midtbyen, og hun faldt over opslaget om Makhubbas kageklub på nettet.

”Jeg tænkte, at det var en god måde at møde nye mennesker på. Jeg kender ikke nogen af de andre, men nu har vi jo set hinanden et par gange, og vi har lært hinanden at kende. Det er rigtig hyggeligt. I stedet for at vi sidder alene derhjemme, så har vi nu en gruppe, hvor vi også lærer nye måder at bage på. På den her måde kan vi alle være med, og man behøver ikke være en haj til at bage, for Makhubba lærer os det.”

En multikulturel kageklub

I dag skal gruppen bage Marifat Opa, der er en usbekisk kage, som mange af deltagerne ikke kender i forvejen. Kageklubben handler nemlig ikke kun om at bage og spise, det er også en kulturudveksling mellem de forskellige deltagere, hvor de skiftes til at præsentere nye typer bagværk for hinanden. De 30 deltagere har rødder i Usbekistan, Tyrkiet, Sverige og Danmark, så i klubben smager de på kager fra hele verden.

Makhubba kan mærke, at hendes dansk er blevet bedre og det er flere af deltagerens også. Nu ved de for eksempel, at det hedder bagværk og ikke bage-værk og at det hedder Wienerbrød i stedet for vin-brød.

”På dansk er mange kager faktisk opkaldt efter byer. Wienerbrød og Berliner” siger Roza, som også er en aktiv bager i kageklubben.

I klubben lærer deltagerne også nye traditioner fra hinanden, både de kulturelle og kulinariske.



Dejen skal foldes på en helt særlig måde til Marifat Opa. Find opskriften på næste side



Opskrift Marifat Opa

Til dejen

Mælk	200 ml
Mel	700 gr
Æg	2 styk
Piskefløde	200 ml
Tørgær	2,5 tsk
Smør	30 gr
Salt	1 tsk

Til fyldet

Æble	1 styk
Sukker	2 tsk
Stødt kanel	1 tsk

- 1 Tænd ovnen på 200 grader.
- 2 Skær æble ud i små tern, vend dem med kanel og sukker og bag i 10-15 minutter i ovnen.
- 3 Bland smeltet smør, æg og sigtet mel til en fast dej.
- 4 Del dejen ud i små kugler på størrelse med et lille æble. Lad dem hæve i en time.
- 5 Rul dej-kuglerne flade og marker et kryds ovenpå. I to diagonale hjørner skæres skrå strimler (ca. 1 cm brede).
- 6 I et af de intakte hjørner lægger du fyldet. Fold det andet intakte hjørne ovenpå, så du får en lukket dejmasse med fyld i.
- 7 Fold strimlerne ind over fyldet fra skiftevis højre og venstre side, så det danner et flettet mønster.
- 8 Rør to æg sammen og pensl alle kagerne.
- 9 Bag dem i ovnen til de er gyldne.



Det fortæller Zulfizar, der har været med i klubben fra start:

”Det er spændende at lære nogle nye mennesker at kende og få nye opskrifter på kager. Man bliver inspireret, ikke kun til at bage, men også til at lære nyt om verden. Man lærer nye mennesker og steder at kende, og man lærer mere om andre sprog. Hver gang har jeg lært noget nyt. Det er afslappende og et varmt fællesskab. Bagningen knytter os sammen, og vi får en tættere relation med de kvinder, vi møder her.”

For Makhubba er der ingen tvivl om, at hun har fundet de rette ingredienser til en hyggelig kageklub og et fællesskab omkring kagerne. ■



Se flere kager på Facebookgruppen **"Mahbubas kageklub"**



VIL DU STARTE ET FÆLLESSKAB?

Vidste du, at du gratis kan låne hyggelige lokaler i forskellige størrelser i de mange folkehuse i Aarhus og omegn? Du kan også låne køkkener, hvis du vil mødes i en mad- eller kageklub, eller du kan sætte dig i caféerne, som findes i mange af folkehusene. Ved flere af folkehusene er der også forskellige udendørs faciliteter til fx petanque, krolf og pizzaovne, som alle er velkomne til at bruge.

Find nogle at mødes med

På www.genlydaarhus.dk kan du få kontakt til andre, der gerne vil mødes om en fælles interesse. Du kan gå på opdagelse i de mange invitationer på den digitale opslagstavle eller skrive dit eget opslag om det, du gerne vil lave med andre. Du kan også søge støtte fra GENLYD-puljen til opstart af nye, fællesskabende initiativer på www.genlydaarhus.dk/genlyd-puljen



Sammen om mere bevægelse

Tekst Jannie Lindberg Sundgaard

Hvad end du foretrækker badutspring, synkronsvømning, powerwalk eller noget helt fjerde, så er bevægelse afgørende for din sundhed. Og det behøver på ingen måde handle om ekstrem sport, det vigtige er, at du bevæger dig - hver dag.

Aarhus har en plan. En plan for mere bevægelse. Gennem et styrket samarbejde med hele byen skal alle aarhusianere have gode muligheder for bevægelse og fysisk aktivitet gennem hele livet. Lad os hjælpe hinanden med at mindske den sociale ulighed i sundhed, forebygge sygdom, bevare funktionsevnen og understøtte god trivsel og mental sundhed for børn, unge, voksne og ældre.

Sæt igang

Den 25. april mødtes et væld af bevægelystne aarhusianere i parken ved MarselisborgCentret for at dele perspektiver på, hvordan vi får Aarhus i bevægelse.

Nogle af de mange gode input, som kom fra aarhusianerne, var:

"

Annoncering af faste tidspunkter for udetræning rundt omkring i Aarhus, hvor alle kan dukke op og være med – uden bindende tilmelding. Fx skovfitness, yoga i det fri mm."

"

Flere samlingssteder i byen, hvor en fælles bevægelsesaktivitet kan starte og slutte. Vi mødes fx ved et bord-bænke sæt i en given park, hvorfra vi går en tur og afslutter med snak og kaffe."

"

"Det skal være let at være frivillig" – så gerne en særlig opmærksomhed på, at krav til registrering og dokumentation ikke suger gejsten ud af de frivillige ildsjæle i foreningerne."

64%

af befolkningen i Region Midtjylland har et ønske om at være mere fysisk aktiv

53%

af aarhusianerne dyrker ikke idræt eller anden motion i fritiden

Fysisk aktivitet har en positiv indvirkning på kroppen og en betydelig forebyggende effekt på for tidlig død samt en række sygdomme, som er hyppigt forekommende i den danske befolkning bl.a. hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes. Et fysisk aktivt seniorliv kan også understøtte ældre borgere i at bevare funktionsevne og dermed bidrage til sund aldring.

Kilde: Sundhedstyrelsen





Politiken



Jyllands-Posten



Kristeligt Dagblad

RUS

VIKINGER I ØST

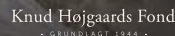
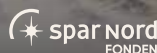
SÆRUDSTILLING PÅ MOESGAARD

Tag på en storslået rejse til forskellige verdener i kølvandet på de skandinaviske vikinger. De sejlede ad de ukrainske og russiske floder til Konstantinopel og Kalifatet i jagten på magt, ære og rigdom. Få ny viden og overraskende historier i udstillingen *RUS – Vikinger i øst*.



MOMU

MOESGAARD MUSEUM





Kender du Ældrerådet?

Ældrerådet i Aarhus Kommune har bl.a. til opgave at fungere som kontaktoorgan mellem ældre borgere og Byrådet ved tilrettelæggelsen af kommunens ældrepolitik og rådgive Byrådet i ældrepolitiske spørgsmål. Byrådet skal høre Ældrerådet om alle forslag, der vedrører ældre. Ældrerådet kan i øvrigt - af egen drift - udtale sig om alle områder, der vedrører ældre borgeres forhold til Aarhus Kommune.

→ **Kontakt:**

Mail: aarhus.aeldreraad@gmail.com

→ www.aeldreraadaarhus.dk

Fremtidsfuldmagt



Hvem skal tage vare på dig og sikre din værdighed, hvis du bliver ramt af sygdom eller alderdom i en grad, så det ikke længere er muligt for dig at gøre det selv?

Med en fremtidsfuldmagt har du mulighed for at udpege en eller flere personer, som kan træffe beslutninger og disponere på vegne af dig. Fuldmagten kan rumme både økonomiske og personlige forhold.

Fremtidsfuldmagten underskrives foran en notar og registreres i Fremtidsfuldmagtsregistret og træder først i kraft, hvis du en dag ikke længere er i stand til at varetage dine egne interesser.

→ Fremtidsfuldmagter er hverken dyre eller besværlige at oprette. Der findes lettilgængelige oplysninger på bl.a. www.borger.dk.

→ Mange private firmaer, herunder advokater, tilbyder også for et mindre gebyr at hjælpe med at udfærdige fuldmagten.

Kender du Handicaprådet?

Handicaprådet rådgiver Byrådet i forhold til handicappolitiske spørgsmål. Rådet følger og vurderer vilkårene for alle grupper af mennesker med handicap i kommunen. Handicaprådet kan ikke træffe afgørelser i eller behandle enkeltsager, men behandler spørgsmål af generel karakter, fx offentlig transport, adgangsforhold, arbejdsmarkedsforhold og boligforhold. Byrådet skal høre Handicaprådet om alle initiativer og forhold, som har betydning for borgere med handicap.

→ **Kontakt:**

Tlf.: 41 87 35 76

Mail: handicapraadet@aarhus.dk

→ www.aarhus.dk/demokrati/politik/raad-og-naevn/specifikke-maalgrupper/handicapraadet/aarhus-kommunes-handicapraad/

Online venner

Ældre Sagen Aarhus tilbyder "online vennegrupper," hvor du via computer, iPad eller mobiltelefon kan møde andre, tale, hygge og se hinanden. Det er uforpligtende, og det eneste, du risikerer, er at få nogle gode venner. Du får hjælp til at komme i gang og ind i en gruppe. Det kan også være, at du er pårørende eller kender en, der kan have glæde af at være med.

→ **Kontakt:**

Elisabeth (Søs), tlf.: 86 13 09 26 /

mail: soeslam@hotmail.com

Hans Weinreich,

mail: hansw7207@gmail.com

→ www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/aarhus/socialhuman/online-venner

Tours on Wheels Er en lille NGO

Vi arbejder for at øge opmærksomheden omkring fysisk tilgængelighed for kørestole i byrummet, og de udfordringer, man som kørestolsbruger kan opleve, når man bevæger sig rundt. Det gør vi primært ved at invitere almindeligt gående folk med ud i Aarhus i en kørestol, så de får en bedre forståelse for verden fra det perspektiv. **Vi søger især flere kørestolsbrugere, der kunne have lyst til at være guider på vores ture rundt i byen.** Ved at være guide bliver du en del af et fællesskab, og får et talerør, hvor du kan fortælle din historie og vise hverdagen fra dit perspektiv i en kørestol. Samtidig er der også plads til folk, der ikke selv sidder i kørestol, da vores guide-teams består af en kørestolsbruger (borgerguide) og en almindeligt gående (hjælpeguide).



→ **Skriv til os:**

toursonwheelsdk@gmail.com

Rygestop tilbud

Kom og vær med - fælles om at blive røgfri

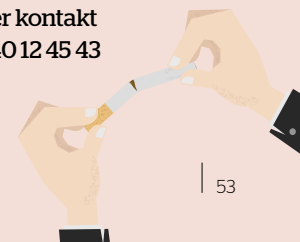
Folkesundhed Aarhus inviterer dig, der ønsker at blive røgfri, til at deltage på et af de populære rygestopforløb. De dygtige rådgivere tager godt imod dig, og hvad enten du deltager i et individuelt forløb eller et gruppeforløb, tager vi udgangspunkt i, hvem du er, og hvilken støtte, du har brug for. Du får blandt andet viden om afhængighed, vaneændringer og strategier, så du bliver klar til at sige farvel til cigaretter, e-cigaretter, snus o.a. - og samtidig forblive røgfri også på langt sigt.

→ **Information og tilmelding:**

www.slip-fri.dk eller kontakt

tobaksteamet, tlf.: 40 12 45 43

(hverdage kl. 9-12)





NemID

bliver til

MitID

Hvad er MitID?

MitID er det nye digitale ID i Danmark. Du kan bruge MitID til alt det, som du plejer at bruge NemID til. MitID kommer til at afløse NemID i løbet af 2022. Når du får besked fra din bank, skal du installere MitID på din smartphone eller tablet. Det er gratis at få og bruge MitID. Der vil være en løbende overgang fra NemID til MitID. Husk derfor at beholde dit NemID-nøglekort eller din nøgleapp, indtil NemID er helt udfaset.

Hvad hvis jeg ikke har en smartphone?

Der findes to alternativer til dig, hvis du ikke har en smartphone og dermed ikke har mulighed for at bruge MitID-appen: En MitID-kodeviser og en MitID-kodeoplæser.

MitID-kodeviser

Er en lille elektronisk enhed, som viser dig en engangskode, som du skal indtaste, når du skal bruge MitID. MitID-kodeviseren er så lille, at du kan have den i dit nøglebundt eller i lommen.

MitID-kodeoplæser

Har en stor skærm, der viser dig en engangskode, som du skal indtaste, når du skal bruge MitID. MitID-kodeoplæser kan også læse engangskoden op. Den er beregnet til personer med nedsat syn.

Hvad skal jeg gøre selv?

Hvis du ikke har net- eller mobilbank, vil du på et tidspunkt få besked i digital post eller fysisk brev, når det er din tur. Du kan også vælge selv at gå i gang via mitid.dk, hvis du ikke vil afvente besked fra banken. Hvis du har fået brev fra Digitaliseringsstyrelsen i januar 2022 om, at du skal opdatere dine ID-oplysninger, skal du enten selv gøre det via Nøgleappen (kræver gyldigt dansk pas), eller du skal tage fat i Borgerservice. Opdateringen af ID-oplysninger skal være gjort, inden du kan få MitID.

Hvor kan jeg få hjælp?

Har du brug for hjælp til at få eller bruge MitID, skal du ringe til din bank. Du kan ikke henvende dig fysisk i banken, men de sidder klar til at hjælpe dig ved telefonen. Alternativt kan du gå på mitid.dk eller kontakte MitID-support.

Kontakt MitID-support på 33 98 00 10

Åbningstider:

- Mandag til fredag kl. 8.00-20.00
- Lørdag, søndag og helligdage kl. 10.00-16.00

Kontakt Borgerservice

Borgerservice er også klar, hvis banken eller MitID-support ikke har kunnet hjælpe dig. Du skal huske at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice eller på lokalbiblioteket (NemBS). Når du møder op i Borgerservice er det vigtigt, at du har forberedt dig lidt.

HUSK!

Du skal huske dit NemID. Hvis du skal bruge MitID-app, så skal du gerne have downloadet app'en, inden du kommer ned til os. Husk pas eller kørekort.



Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere i Danmark



Find os også på
Facebook!

En tandprotese er aldrig bare en tandprotese!

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

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

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

Finansiering tilbydes – uden renter og gebyrer.



Klinikken på Trøjborg er lettilgængelig for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Slip for det
ubehagelige
aftryk ...

– vi er gået digitalt!

BØRSEN.
GAZELLE 2016-2020

RixTANDteknik

AARHUS C: Frederiksgade 74, Telefon 86 19 94 88

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

Bibliotekerne anbefaler:

Det levede liv i litterære rammer

Alle har en livsfortælling og enhver fortælling er et udtryk for alle de oplevelser og mennesker, som man har mødt på sin vej, og som har formet én til den person, man nu engang er – det samme gælder bøger. Historier åbner op for erfaringsverdener, som ikke nødvendigvis er tilgængelige for alle og en enkelt historie kan derfor have stor individuel betydning.

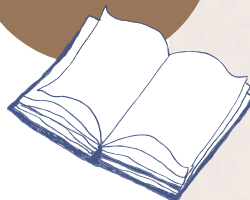
Aarhus Bibliotekerne anbefaler at læse imponerende slægtsromaner og lytte til podcasts om det levede liv. I disse nærværende fortællinger bliver du indhyllet i forskellige tidsaldre, og de dertilhørende problemer og glæder, som hører den enkelte tidsånd til. Anbefalingerne, som spænder fra de små til de helt store fortællinger, hylder livet på både godt og ondt. Vi håber, du vil læse (og lytte) med.

Mange hilsner

Louise Lærke Porsborg Gatten

Aarhus Bibliotekerne

Anbefalinger af litteratur



Podcast

Martin A. Hansen som kunst og natur af Klaus Slavensky (2021)

En podcast om mennesket og forfatteren Martin A. Hansen (1909-1955) og om den stevnske naturs betydning for hans værker. Via samtaler med Michael Løvendal Kruse fra Danmarks Naturfredningsforening og datteren Mette Lise Rössing kan du blive klogere på Martin A. Hansen som forfatter. Der kommer løbende oplæsninger fra et uddrag af hans værker, således at du får en fornemmelse af hans litterære univers. Podcasten er en del af serien 'Martin A. Hansen til tiden' og kan findes på eReolen.dk, hvor du også kan finde mange lignende podcasts.

Podcast



- udvid din horisont

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

Du kan søge på podcasts på **www.aakb.dk**



Film

Filmstriben

www.filmstriben.dk

Dyk ned i Irlands dramatiske historie og se/gense filmen: Bloody Sunday eller tag en tur i biografen og se den Oscarvindende film: Belfast af Kenneth Branagh.

Filmstriben kan bruges af alle, der er oprettet som bruger på deres lokale bibliotek.



Apps

FamilySearch Minder

Hent i App Store eller
Google Play Store

App'en hjælper dig med at bevare fotos, beretninger, dokumenter og lydfile om dine forfædre. Du kan bruge minder på hjemmesiden FamilySearch og i FamilySearchs mobilapp.



Roman

Halvt i himlen af Lone Hørslev

I Lone Hørslevs fornøjelige 2021-roman om sin oldemors ungdom i 1920'ernes København møder vi søstrene Ellen og Dagmar, som bor i en lille lejlighed i Pisserenden og drømmer om bedre dage i vente. Romanen er en sanselig og sprudlende fortælling om ungdommens naivitet og ikke mindst om de brølende tyveres festivitas, facader og længslen efter et bedre liv på den anden side af Atlanten. Hørslev formår at skildre fattigdommen i datidens København, men overser ikke, at selvom livsvilkårene var dårlige, så manglede unge kvinder hverken fantasier, lyster eller drømme. I efterskriftet står der, at romanen er baseret på Hørslevs egen oldemors historie, men hvem af de to søstre, der er Hørslevs oldemor, det må du selv læse dig til. 'Halvt i himlen' er heldigvis en knaldgod læseoplevelse, som både underholder og oplyser på samme tid.



Roman

Kærlighedens år af Johanne Mygind

I Johanne Myginds debutroman fra 2021 møder vi Nanna, som nyligt er fraflyttet sin mand og sine tre børns far. Hun kæmper med at finde fodfæste i sit nye liv og erfarer prisen for sin frihed, mens hun begynder at spekulere over, hvem hun egentlig er, hvad hun er gjort af, og hvor hun er på vej hen. Dette baner vej for en undersøgelse af hendes familiehistorie og romanen skifter mellem perspektiver fra tre generationer af kvinder og deres jagt på at finde sig selv, frihed, lighed og prisen for det hele. Myginds debutroman er både velskrevet og imponerende i dens veksling mellem de tre forskellige tidsaldre, hvor kvinder har forskellige muligheder og livsvilkår - men alligevel ikke nødvendigvis træffer deres valg derefter.

HUSK...

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

@Reolen

SOMMERFERIE

med bus og dansk rejseleder

Stadig
pladser i
foråret
Klik ind på
riisrejser.dk

Italien

BLOMSTERKYSTEN

Skøn sommer ved blomsterkysten, Den italienske Riviera med dejligt middelhavsklima og smukke kyststrækninger. Hotel lige ud til strandpromenaden. Busrejse, hotel, ½ pension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 25/6, 9/7, 30/7, 27/8, 24/9, 1/10.

9 dage. Fra kr. 5.395,-

GARDASØEN

Dejlig ferie ved Gardasøen. Her er alt til en afslappende ferie: klart vand, behageligt klima og hyggelig atmosfære. Busrejse, hotel m. halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 25/6, 2/7, 16/7, 30/7, 6/8, 20/8, 27/8, 10/9, 17/9, 1/10, 8/10, 15/10.

9 dage. Fra kr. 5.795,-

Østrig

KIRCHBERG

Populær sommerrejse til hyggelige Kirchberg i Tyrol. Her er ægte alpeidyl og god tid til afslapning og spændende udflugter. Busrejse, dejligt hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 4/6, 25/6, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 3/9, 17/9.

8 dage. Fra kr. 4.995,-

ØSTRIG/ISTRIEN

To skønne rejsemål besøges på denne rundrejse til Bad Gastein i de østrigske Alper og Rabac ved Adriaterhavet i Kroatien. Rundrejse i bus, dansk rejseleder, gode hoteller med halvpension og spændende udflugter er inkluderet. Rejs 3/7, 21/8, 11/9.

10 dage. Fra kr. 7.095,-

Storbritannien

SKOTLAND

12 dage rundt til alle de store skotske seværdigheder. Oplev Glasgow, Isle of Skye, Loch Ness, Glenfiddich, Edinburgh mm. Rundrejse i bus, gode hoteller med halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 3/7, 31/7, 7/8, 14/8, 4/9, 2/10.

12 dage. Fra kr. 9.295,-

SYDENGLAND

Flot rundrejse i det sydlige England, hvor vi skal opleve bl.a. Stonehenge, Windsor Castle og Lands End, Englands vestligste punkt. Busrejse, hoteller, halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 3/7, 21/8, 11/9.

10 dage. Fra kr. 9.495,-

Tyskland

MOSEL

Hyggelig ferie ved den smukke og levende middelalderby Cochem. Vi bor på det dejlige Hotel Brixidade/Triton, skønt beliggende ud til Moselpromenaden. Busrejse, hotel med halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs fx 19/6, 3/7, 17/7, 31/7, 14/8, 28/8, 4/9.

6 dage. Fra kr. 4.195,-

HARZEN

Herlig sommerferie i den dejlige by Goslar i Harzen. Her er hyggeligt og smukt, skøn atmosfære og gode, klassiske seværdigheder. Busrejse, ****hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs fx 20/6, 4/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9.

5 dage. Fra kr. 3.695,-

Gratis
påstigning
ved 48 dan-
ske byer

riis  rejser
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 7011 4711 - www.riisrejser.dk

**Hyldest
til livet**

**“Tænk sig,
hvis andre kunne få
det, vi har. Eller bare
lidt af det”**



I udstillingen “Hyldest til livet” hylder vi aarhusianere, som på trods af det svære lever et meningsfyldt liv - og alle dem, som gør det muligt.

Aarhus Rådhus 16. - 31. maj 2022

Personlig hjemmehjælp

Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

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

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

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

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

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

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



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