Ældre Sagen

Det gode liv!

Magasin om Ældre Sagens arbejde
Indstik i Aarhus Stiftstidende, lørdag 14. november 2026 samt i Odder Avis, onsdag 18. november 2026



Bowling er godt, især det sociale **10**



Når svigerdatteren taler spansk **4**



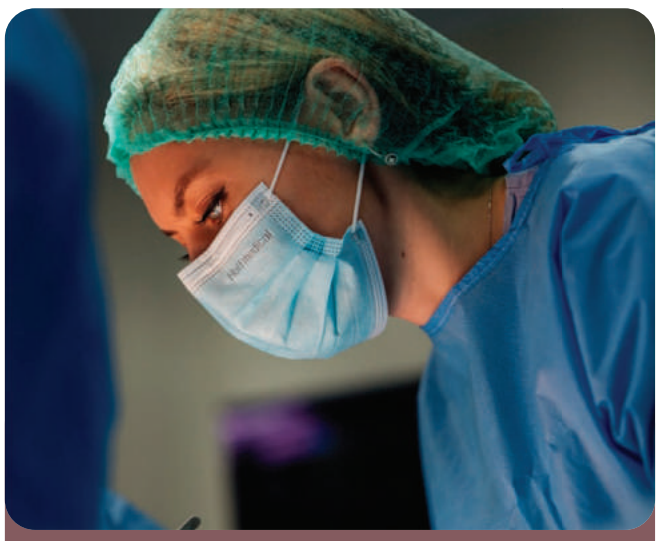
Bedemanden spiller fløjte **14**



Tove Thomasen sender folk på tur **18**



Inge-Lise er superarrangør **6**



Send høreapparater til Oleksandra **8**

Det gode liv!

Indstik i Århus Stiftstidende lørdag 14. november og Odder Avis onsdag 18. november 2026 samt ekstra oplag til omdeling i Folkehuse, Ældre Sagen med mere. Udsendes desuden som e-avis med Ældre Sagens nyhedsbrev samt til medarbejdere i Aarhus Kommune

Udgivet i et samarbejde mellem Ældre Sagen Aarhus og Århus Stiftstidende
Ansvarshavende: Chefredaktør Jan Schouby
Redaktion og tekst: Hans Petersen
Fotos: Kim Haugaard
Layout og produktion: Intergraphics

Find Ældre Sagens mange tilbud om kurser, foredrag og anden underholdning på **www.aeldresagen/aarhus**

Her kan du også finde liste over, hvor et medlemskab giver rabat til indgang på museer og lignende samt ved indkøb af varer

Du kan også læse om besøgsvenner, tryghedsopkald, Flyttevenner, akvarelmaling, udflugter og andre aktiviteter

Oplag: 26.150

Tryk: JFM

Tidligere udgaver af "Det gode liv" er udsendt i september 2023, april 2024, november 2024, april 2025, november 2025 og maj 2026.

Ældre Sagen

> **Vi har meget at give – også når arbejdslivet er slut.**
>
> **Torben Dreier, formand for Ældre Sagen i Aarhus**



Torben Dreier, formand for Ældre Sagen, Aarhus. Foto: Kim Haugaard

Nærvær, støtte og tryghed – fra Aarhus til Ukraine

Af Torben Dreier,
Formand for Ældre Sagen i Aarhus

Nærvær. Støtte. Tryghed.

Tre ord på forsiden af oversigten over vores social-humanitære tilbud. De rummer meget af det, vi gerne vil være for hinanden i Ældre Sagen i Aarhus.

Nærvær er et menneske, der tager sig tid. En besøgsven, som kommer forbi, lytter og deler en kop kaffe. Støtte er en hånd i ryggen, når hverdagen bliver vanskelig, eller en bisidder, der går med til en vigtig samtale. Tryghed er at vide, at nogen ringer og siger godmorgen – og reagerer, hvis telefonen ikke bliver taget.

Bag tilbuddene står frivillige, som giver noget af sig selv. Deres tid, erfaring og omsorg får betydning i et andet menneskes liv. Det er jeg både glad for og stolt af.

Nu arbejder vi på at lade hjælpen række helt til Ukraine.

Med projektet »Høreapparater der hjælper videre« vil vi indsamle brugte høreapparater i Aarhus, så de kan komme mennesker i Ukraine til gode. Aarhus Kommune har bevilget støtte til den lokale indsats, og vi arbejder på at få de praktiske rammer på plads.

Tænk, hvis et høreapparat, der ligger ubrugt i en skuffe herhjemme, kan hjælpe et menneske med igen at høre en stemme, følge en samtale og være med i fællesskabet. Det er den mulighed, vi gerne vil være med til at åbne.

For mig hænger det lokale engagement naturligt sammen med et internationalt udsyn. Derfor har jeg også sagt ja til at være ambassadør for Seniorer uden Grænser, Afdeling Midt. Her er seniorers erfaring og faglighed med til at skabe muligheder for mennesker i andre dele af verden. Vi har meget at give – også når arbejdslivet er slut.

Den tanke kender vi fra vores hverdag i Aarhus. Et menneske har brug for hjælp, og et andet har noget at bidrage med. Når de finder hinanden, kan noget nyt begynde.

Tak til alle jer, der ringer, besøger, lytter, hjælper og tager initiativ. I gør de tre ord levende.

Nærvær, støtte og tryghed begynder mellem mennesker. Her i Aarhus – og når vi rækker hånden længere ud.

Tilbud til Ældre Sagens medlemmer

Spar 100 kr på årskort til Ree Park

Lige nu kan medlemmer spare yderligere 100 kr. på årskort, som i forvejen er nedsat ved automatisk fornyelse.



Du får 1 gratis besøg hos

Aalborg Zoo · Odense Zoo · Zoo Givskud Zootopia

Op til 50 % på bl.a.

Jesperhus Ferie for Børn · friheden · Den Gamle By · Wow Park · Kattegatcentret Bidt af havet · Randers Regnskov Tropical Zoo

... og mange flere

Med et årskort får du bl.a. fri adgang til Ree Park, 15 % på overnatning, gratis tur med Amerika Expressen* og adgang til vennedage

Se alle fordelene på reepark.dk

Benyt din rabat som medlem af Ældre Sagen via. QR koden eller på Ældre Sagens hjemmeside.

Ree Park

*gælder hverdage efter kl. 14 - gælder ikke helligdage og skolernes ferie

Det store puslespil, når dansk bliver til spansk





Nina Strange vil gerne kunne nogle spanske ord, når hun besøger en restaurant i Spanien. Foto: Kim Haugaard

Jeanette Eriksen er en sprudlende underviser. Foto: Kim Haugaard

"Glem ikke pauserne. Det er der, det gode sociale fællesskab opstår." Og det gør det på Jeanette Eriksens otte hold i spansk

Af Hans Petersen

Stemningen er løssluppet, men seriøs. Der er god humor i luften, kaffe på termokanderne, og en har bagt kage til dagens session.

Vi er til undervisning i spansk i Ældre Sagens lokaler i Vester Alle i Aarhus. Jeanette Eriksen hedder underviseren, og hun er med til at skabe den gode atmosfære med levende undervisning og friske kommentarer.

Skønt deltagerne kun har to-tre sæsoners undervisning i ryggen, holder ingen sig tilbage. Ikke noget med at gemme sig eller mumle, fordi man er usikker på, hvordan ord udtales eller i hvilken sammenhæng, de skal bruges.

56-årige Jeanette Eriksen har en rigtig god ballast for at undervise i netop spansk – og for den sags skyld også engelsk.

"Jeg var kun tre år, da mine forældre flyttede til Sydspanien, og jeg gik i engelsk skole, så jeg kan begge sprog. Det var nærmest to for en pris," siger hun, der også har uddannet sig til at undervise i de to sprog. Lige nu har hun otte hold i spansk i Ældre Sagen i Aarhus.

I dag er der nogle afbud. Fire kursister har andet på programmet, så otte er mødt op for at blive dygtigere.

Spansk svigerdatter

Leif Gregersen er den eneste mand, resten er kvinder. Så voldsomt mindretal er han dog ikke i, når alle er til stede. To mænd har forfald.

Ligesom de andre har 68-årige Leif Gregersen en rigtig god grund til at lære det fremmede sprog. Han er på pension efter at have arbejdet som elektriker.

"Jeg vil gerne holde hjernen i gang, og da vi har fået en spansk svigerdatter, vil jeg gerne kunne tale med hende på hendes sprog," siger Leif Gregersen.

Søn og svigerdatter bor nu i Billund, og hun arbejder hos Lego.

"Svigerdatteren boede her også under coronaen, og dengang vænnede vi os til at tale engelsk med hinanden, men jeg vil gerne tale spansk med hende," siger Leif Gregersen.

Hans hustru Anette Gregersen på 57 er også med, og hendes begrundelse er den samme som hans med en tilføjelse.

"Jeg er blevet førtidspensionist, og det her er også godt for hjernen," siger hun.

Velfungerende hold

Den gode tone, den sprudlende energi og latteren er ikke tilfældig.

"Der er et voldsomt godt sammenhold på det her hold. Socialt passer deltagerne rigtig godt sammen, og her er hyggeligt," forklarer Jeanette Eriksen og bliver bakket op i udsagnet af deltagerne.

"Da jeg for mange år siden blev ansat her i Ældre Sagen, begyndte det med et vikariat med et enkelt hold. Det gik rigtig godt. Jeg elsker at undervise dem, der kommer her. De har virkelig et mål med at komme, mens skoleelever ikke bliver spurgt. De skal bare lære det," siger Jeanette Eriksen og fortsætter:
"Noget af det første, den daværende leder Tove Jørvang sagde til mig, var: Husk endelig pauserne. De skal vare mindst 20 minutter. Det er her, der socialiseres, her relationer og gode sociale fællesskaber opstår."

Det bekræfter Jeanette Eriksen, der har mange måder at lære deltagerne det spanske på.

Hun ser straks op på det store ur over indgangsdøren og begynder at tale om klokken. Der er mange muligheder for variation.



Hvordan hører de nu sammen? Annette Redsted (til venstre) og Ane Kjeldsen parrer de spanske ord med de danske med samme betydning. Foto: Hans Petersen



Leif Gregersen vil gerne kunne tale med sin svigerdatter fra Guatemala. Foto: Kim Haugaard



Anette Gregersen vil holde hjernen frisk og tale med svigerdatteren. Foto: Kim Haugaard

Hun har også et spisekort med fra en restaurant, så alle kan lære at bestille deres livretter sydpå, måske med is (helado) til dessert, og rødvin (vino tinto), hvidvin (vino blanco) eller øl (cerveza) til.

Hun har også puslespil med. Hvert bord med to personer får udleveret en kuvert med små sedler med et enkelt ord på hver, og så skal de parre dem, så bil ligger sammen med coche og mand sammen med hombre. Og så videre.

Turistspansk
Nina Strange er 66 år og på efterløn.

Hun vil holde hjernen i gang med det spanske, men hun har også en anden grund:
"Vi tager til Spanien og spiller golf, og så er det godt at kunne lidt, for eksempel når man skal bestille mad og drikke på en restaurant. Jeg kunne intet i forvejen, men nu kan jeg "turistspansk" og forstå, hvad jeg læser," siger hun med et grin.

FAKTA

Spansk i Ældre Sagen. Der er flere hold efter kunnen. Se i programmet.

Ane Kjeldsen på 66 år har en svigersøn fra Guatemala, og hun vil gerne tale med ham og hans familie. Datter og svigersøn bor i Stilling.

"I begyndelsen talte vi med hinanden gennem en tolk. Familien fra Guatemala har været her to gange, og vi har været der to gange. Vi har også to børnebørn, der taler både dansk og spansk," fortæller hun, der er med til undervisningen på tredje sæson.

Annette Redsted er uddannet korrespondent i engelsk og tysk og tænkte, at det kunne være sjovt at lære endnu et sprog. Hun har været chefsekretær på Aarhus Universitetshospital og ville gerne holde sig mentalt i gang , da hun gik på pension som 67-årig. I dag er hun 70.

"Jeg har ikke de store ambitioner med mit spanske, men vil gerne kunne læse skilte og andet, når jeg er på ferie samt opfatte spanske ord i reportager fra gader i udlandet på tv, for eksempel demonstranters skilte," siger hun og understreger, at holdet er godt, afslappet, og det er tilladt bare at snakke.

En historie for sig
Den sprudlende underviser Jeanette Eriksen er en historie i sig selv.

Hun har altid arbejdet med sprog og uddannet sig inden for sprog, forklarer hun.

"Det er 18 år siden, jeg blev spurgt, om jeg ville hjælpe med et hold i Ældre Sagen, og jeg har været der siden, skønt det egentlig kun skulle have været en måned," siger hun.

Før det var hun oversætter og tolk. Hun fortæller: "Jeg kan lide grammatik, og jeg rejste meget som tolk, men i Spanien mødte jeg min mand, som var fra Malling, og tog med ham hjem. Nu underviser jeg otte hold. Stadigt flere ældre vælger bevidst at lære fremmedsprog, fordi de har hørt, at det holder alzheimers væk fra hjernen. Jeg har også oplevet en elev, som havde fået blodpropper i hjernen og ikke kunne tale. Under genoptræningen på Hammel Neurocenter anbefalede personalet ham at begynde at lære et fremmedsprog. Det blev spansk, og derigennem kom han til at tale dansk igen."

Mange fortsætter med spansk, når de er kommet i gang.

"En kvinde har gået hos mig i 15 år, andre i 10," siger hun og tilføjer:
"For mange spiller det sociale mere ind end det faglige, og dette hold er helt specielt. En del ægtepar går sammen, andre hver for sig. To enker mødte hinanden til spansk og rejste på en uges ferie sammen."

Under coronaen var der særlige forhold.

"Nogle blev ensomme, og jeg spurgte Tove Jørvang, om jeg måtte undervise online. En del meldte sig, og mange sagde, at det var deres redning i en tid, hvor de følte sig ensomme. Nogle gange havde vi 10 på skærmene samtidig, og flere lavede lektier sammen på nettet," forklarer Jeanette Eriksen med begejstring i stemmen.

I dag bor ægteparret Eriksen i det centrale Aarhus og har en lejlighed i Spanien, hvor hun boede til hun blev 25 år. Hendes forældre bor der stadig.

Når man bliver ved så længe, er det fordi man får noget igen



Til foråret har Inge-Lise Thomsen glædet Ældre Sagens medlemmer med oplevelser af mange slags i 25 år. Foto: Kim Haugaard

I næsten 25 år har Inge-Lise Thomsen nydt at være frivillig i Ældre Sagen

Af Hans Petersen

"Man arbejder ikke som frivillig i 25 år, hvis ikke man synes, det giver noget tilbage."

Inge-Lise Thomsen er 87 år og i fuld vigør. Det er hende selv, det handler om, i citatet herover. Hun har spredt glæde og fornøjelser for Ældre Sagens medlemmer i Viby i den lange årrække.

Hendes jævnaldrende mand Preben Thomsen klør på med samme energi. Han står blandt andet for bowling i Bowl'n Fun i Viby.

Det underholdende har hovedvægten i Inge-Lise Thomsens repertoire: teater, koncerter, udflugter og den slags.

Listen over arrangementerne er alen lang. Noget af det seneste er en koncert med Jette Torp. Den var så god, at den tåler en gentagelse, og den er på trapperne i cafeen ved Viby Idrætshal.

"Vi har aldrig haft underskud på en koncert," siger Inge-Lise Thomsen med stolthed i stemmen og med engagement og livfuldhed.

"Men kunstnerne bliver dyrere og dyrere, så det strammer til," tilføjer hun.

Det bliver også vanskeligere at få gæsternes ønsker opfyldt, fordi tilmeldingen er blevet elektronisk, og så kan det være svært at se, hvem der gerne vil sidde sammen til for eksempel en spisning eller en koncert.

"Det er et puslespil," siger Inge-Lise Thomsen.

"Jeg har selv stået for alle koncerterne i mange år, seks om året, men nu vil jeg trappe lidt ned og håber, andre kan tage over. De fleste frivillige har ikke så meget som mig, men det bestemmer man lidt selv. Jeg nyder jo arbejdet," siger hun.

Selv har hun benyttet sig af Ældre Sagens tilbud.

"Jeg har gået til maling i 20 år og skabt en masse billeder. De blev hængt op i kælderen i vores hus i Tranbjerg. Nu er vi flyttet til et mindre hus, men de hænger stadig i kælderen. Det unge par, som købte huset, ville gerne beholde dem. Som den kvindelige part hos køberne sagde: "Så er din sjæl jo stadig i huset."

Inge-Lise Thomsen er klar til at give en hånd med, når der er brug for det, også ud over det aftalte.

"Jeg har hjulpet på kontoret ved sygdom og ferie og har kontakt med alle lærere om løn med mere. Som holdleder har jeg stået for flytning af timer på grund af sygdom eller andre hindringer. Jeg deltager i alle arrangementer, jeg står for, og har taget del i bestyrelsens arbejde. Lige nu er jeg næstformand i Syd-afdelingen," siger Inge-Lise Thomsen om den hæsblæsende tjans.

Hun har listet de mange arrangementer op og nævner, at fiskeaftener med mad og foredrag hos Clausen Fisk altid har været udsolgt i 15 år.

Modeaftener hos KM Mode i Viby Centret er også et tilløbsstykke. Besøg til en forestilling og med spisning på Aarhus Teater har været en succes i 20 år.

"I Syd har vi 12 foredrag om året, meget forskelligt, så der er noget for alle. Tidligere var der flere virksomhedsbesøg og otte dages rejser, men her er interessen faldet, så det holder vi pause med," siger Inge-Lise Thomsen.

Dagsture er der stadig masser af, for eksempel har medlemmerne været i Skagen, Harlev Gamle Mølle, Gartnergården i Skæring, Fru Møllers Mølleri nær Boulstrup, Møllerup Gods, Ebeltoft Glasmuseum, Blokhus, Tønder, ja vi kan blive ved.

Hun opfordrer andre til at blive frivillige, og der er god brug for dem i Ældre Sagen.

"Det er skønt at komme ud og møde andre og opleve noget i stedet for at sidde hjemme og måske endda brokke sig over omgivelserne og livet," siger Inge-Lise Thomsen, som sammen med sin mand også glæder sig over fire børnebørn, som deres søn og datter har beriget dem med, to piger og to drenge mellem 12 og 26 år.

Blandt meget andet er et sikkert arrangement for dem en tur i Aarhus Teater hvert år til juleforestillingen.

"Det er så hyggeligt og så god en tradition, at selv det ældste barnebarn stadig er med," siger hun med (jule)lys i øjnene.

Jul på museet

Hold jul sammen med dyrene i hi, når vi klippe-klistrer og hygger på **Naturhistorisk Museum**

– hilsen Petra Pindsvin





Fri entré
for alle nisser
under 18 år

NATURHISTORISK MUSEUM AARHUS



Oleksandra Mostepan i gang med at operere. Privatfoto



Her er Oleksandra Mostepan med en af dem, hun har hjulpet. Privatfoto

Ukraine skriger på høreapparater

Oleksandra Mostepan har gjort det til en livssag at hjælpe sit skadede ukraninske folk - Du kan også hjælpe

Af Hans Petersen

Skaderne er enorme i det krigshærgede Ukraine. Og for Oleksandra Mostepan er det blevet en sag for livet at hjælpe sine lemlæstede medmennesker og landsmænd.

Vi i Aarhus kan hjælpe hende.

Sammen med Michael Holm fra den store virksomhed Systematic vil Ældre Sagen koncentrere sig om et særligt punkt i hjælpen: Høreapparater.

"Vi har brug for tusinder, ja, vi kan bruge alle de høreapparater, I kan skaffe til os," siger 30-årige Oleksandra Mostepan i telefonen på en Whats app-forbindelse fra Kyiv.

Han var i færd med at videreuddanne sig til plastikkirurg i Monaco og var i Paris for undervisning, da Vladimir Putin i februar 2022 sendte sine tropper ind i hendes hjemland under påskud af, at det var en øvelse. Krigen mellem Rusland og Ukraine var brudt ud.

Selv befandt sig langt derfra. Hun arbejdede som plastikkirurg i Monaco og var i Paris for at dygtiggøre sig.

Men ændrede bryster, læber og baller var ligegyldige for den nu 30-årige Oleksandra Mostepan i den situation, hvor mennesker i hendes hjemland døde for missiler og droner og fik granatsplinter og andre uhyggelige ting i deres kroppe.

Hun vendte hjem for at hjælpe. Der har hun været lige siden.

Hun har grundlagt organisationen U+ System, der har skabt et rehabiliteringscenter i Kyiv. Det åbnede i juli 2025 og tilbyder blandt andet kirurgi, proteser, fysisk genoptræning, høreapparater, psykologisk støtte og hjælp til veteraner med at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

27 personer med forskellige faglige kompetencer på det sundhedsfaglige område arbejder der nu. De rejser også til andre byer og regioner for at hjælpe folk der.

Den medicinske uddannelse har Oleksandra Mostepan gennemført fra 2013 til 2019 på Bogomolets National Medical University i Kyiv.

Nu arbejder hun både som kirurg med konkrete patienter og som leder, der forsøger at opbygge et system, så langt flere krigssårede kan få hjælp.

Ældre Sagen i Aarhus vil hjælpe med at samle brugte høreapparater og med Michael Holms hjælp sende dem til ukrainerne.

FAKTA

Har du høreapparater, du vil donere til Ukraine, skal du gå ind på Ældre Sagens hjemmeside for at se, hvordan du gør. De kan afleveres fra 1. april 2027.

Min Sidste Vilje – en sidste omsorg for dig og dine kære

At tage stilling til sin egen afsked kan virke som en svær beslutning, men det er en af de mest omsorgsfulde handlinger, du kan foretage for dine pårørende. Ved at udfylde "Min Sidste Vilje" sikrer du, at dine ønsker bliver respekteret, samtidig med at du letter byrden for dine nærmeste i en svær tid.
Hos Bedemand H.J. Madsen hjælper vi dig gerne med at udfylde dokumentet og sikre, at dine ønsker bliver tydelige og tilgængelige.

Hvad er "Min Sidste Vilje"?



"Min Sidste Vilje" er et dokument, hvor du kan angive dine ønsker for din begravelse eller bisættelse. Her kan du tage stilling til:

- Om du ønsker en jordbegravelse eller en bisættelse
- Hvor ceremonien skal finde sted
- Valg af kiste eller urne
- Blomster, musik og særlige læsninger
- Eventuelle ønsker om donationer i stedet for blomster

Ved at tage disse beslutninger på forhånd kan du sikre, at din afsked bliver, som du ønsker det, og samtidig aflaste dine pårørende, så de ikke skal gætte sig frem.

Digital eller fysisk – hvad passer dig bedst?

Hos Bedemand H.J. Madsen anbefaler vi, at du udfylder "Min Sidste Vilje" på den måde, der passer dig bedst.

- **Digitalt:** På hjemmesiden **www.minsidstevilje.nu** kan du logge ind med MitID og udfylde dokumentet online. Dette giver dig mulighed for at opdatere dine ønsker løbende og sikre, at dine pårørende har adgang til de rette oplysninger, når tiden kommer.

- **Fysisk:** Foretrækker du at have en papirversion, kan du downloade dokumentet fra vores hjemmeside **www.bedemandmadsen.dk** eller kontakte os for at få en trykt kopi. Vi hjælper dig gerne med at udfylde det og besvarer dine spørgsmål.

En sidste omsorg

Ved at udfylde "Min Sidste Vilje" viser du omsorg for dine efterladte og sikrer, at din afsked bliver, som du ønsker. Hos Bedemand H.J. Madsen står vi klar til at hjælpe dig med rådgivning og vejledning, så du kan tage stilling i ro og mag.

Kontakt os på telefon **86122866** for en uforpligtende samtale – vi er her for at hjælpe.

Bedemand
H.J. Madsen

På lbs bowlingkugle står der Aage – det hed hans onkel



Ib Jeppesen med bowlingkuglen med "det forkerte" navn. Den har tilhørt hans onkel. Gæt hvad han hed. Foto: Kim Haugaard

20 ældre boltrer sig med bowling og godt socialt samvær i Viby

Af Hans Petersen

Der er mange måder at skabe socialt samvær på. Bowling er en af dem. Det kan vist ikke opleves tydeligere end, når 20 ældre medborgere samles i Bowl'n Fun i Viby og forsøger at vælte kegler.

Uanset hvem af dem, man spørger, er svaret, at de kommer der for det sociale. For at mødes med andre.

"Og så er det også god motion," siger adskillige af dem og føjer til: "Vi kan godt mærke på kroppen, hvis vi ikke har været der et par gange."

Ældre Sagen i Viby har sat sig på seks-syv baner 12 uger i træk for en sæson.

Cirka 20 deltagere med en gennemsnitsalder på 76 år dyster på fredelig og humoristisk vis på banerne ved Viby Stadion. Yngste deltager er 67 år og den ældste 89. Det er Ivar Juul Jensen, som har spillet ikke færre end 28 sæsoner og stadig er ret god.

Der er et pænt miks af de to køn, men mændene er lidt i overtal.

Og i øvrigt er der et hold mere, og begge har ledige pladser.

Holdlederen

Birthe-Maria Rasmussen på 69 år styrer det hele med sikker hånd. Hun kalder sig holdleder, og det er hun lige nu på syvende sæson. Da hun var ung, spillede hun ofte bowling. Hun spiller stadig med.



Birthe-Maria Rasmussen er holdleder og sætter spillerne sammen hver gang. Foto: Kim Haugaard



Jens Thomsen (til venstre) og Bent Andersen mødes ikke kun, når de bowler. De tager også på byture med frokost. Foto: Kim Haugaard

"Vi spiller 50 minutter, og så mødes nogle bagefter på stedet og hygger sig. Vi har faste hold hver uge. Vi fører statistik, og når sæsonen er ovre, kårer vi dem, som har haft det bedste gennemsnit. De får medaljer. Den sidste gang er der afslutning med god mad og lotterier, og det er her, vi deler medaljerne ud," fortæller Birthe-Maria Rasmussen.

Halveret af coronaen

"I 2019 var vi 40, men coronaen halverede holdet. Det er ærgerligt. Vi vil gerne have flere med, og der er plads," siger hun.

Engang holdt de afslutning i Ældre Sagens lokaler, men det er mere bekvemt at gøre det i Bowl'n Fun, så sådan er det nu. I år sker det 8. december.

"For mig er der især to ting, som bør fremhæves ved bowling: Det giver god motion og socialt samvær. De fleste vil gerne spille med de samme hver gang. Nogle kommer i god tid og sidder og snakker, før vi går i gang, og nogle kommer sammen privat uden for bowling," siger hun.

Holdene laver hun derhjemme, og folk får besked om, hvem de skal spille med, når de kommer. Banerne har hun booket for hele sæsonen. Normalt syv ad gangen, men denne gang er der kun behov for seks.

Bowling og byture

Jens Thomsen på 76 år og Bent Andersen på 81 år er blandt dem, der også mødes privat. Begge bor i Hasselager.

"Vi konkurrerer med hinanden, og bagefter får vi en kop øl. Det er god træning, og jeg er træt bagefter," siger Jens Thomsen, der har spillet i 15 år.

Bent Andersen har været med i fire år. Han har fået et nyt højre knæ fore fire en halv måned siden, men det fungerer godt nu. Før det kunne han til sidst ikke gå for smerter.

"Nogle gange er vi gode, andre gange helt nede i kælderen," siger han om bowlingspillet, som han glæder sig over, ikke mindst den sociale del.

"Jens og jeg mødes tre-fire gange om året og tager en tur ind til Aarhus. Vi studerer byen, nye og gamle bygninger, og så får vi en frokost bagefter. For nylig var vi i Lighthouse," fortæller Bent Andersen, hvis tonefald afslører en fortid i Nordjylland.

Fortsættes på side 12



Koncentrationen er stor hos alle under spillet. Foto: Kim Haugaard



De tre dygtigste kvinder i sidste sæson. Fra venstre Karen Bach Jensen med guld, Birthe-Maria Rasmussen med sølv og Bente Christensen med bronze. Foto: Kim Haugaard



Kuglerne har farver efter, hvor meget de vejer. Foto: Kim Haugaard

70-årige Bente Christensen, der sluttede sidste sæson med en bronzemedalje, finder stunderne med bowling værdifulde.

"Jeg kan virkelig godt lide at komme her. Vi har det godt sammen, og nogle hygger sig bagefter i cafeen," siger hun.

Nogle har eget udstyr

Nogle af deltagerne har egne kugler med, så de er sikre på, at hullerne passer til fingrene og vægten er i orden. Nogle møder også op i egne sko, og de, der ikke har udstyret, kan låne det på stedet.

Ib Jeppesen fra Malling på 77 år har spillet i 10 år og har en særlig historie om sit udstyr.

«Det her er sjovt, ellers var jeg her ikke. Det er hyggeligt. Vi spiller tre sammen og gasser og driller hinanden," siger Ib Jeppesen, der har en god dag på kontoret denne dag med et højt pointtal, for eksempel mange ni'ere.

"Det er blevet sværere at slå en strike, fordi keglerne er hængt op i snore, og så vælter de ikke så let hinanden," siger han lige inden, han kan bryde ud i jubel over en strike, dagens første.

Kuglen, der er hans egen, adskiller sig fra de andre på en blå farve.

"Jeg har arvet den af en onkel. Derfor står der "Aage" på den, selv om jeg hedder Ib," siger han.

Ib Jeppesen er en aktiv pensionist. Han bor i Beder og er i bestyrelsen for Fælles Fritid i Beder-Malling, som tilbyder kurser.

"De er rigtig gode," siger han, der glæder sig over, at han nu også skal være med til at starte et kor for demente.

FAKTA

At spille bowling koster 690 kroner for en sæson, der går over 12 gange.

Ældre Sagen er arrangør. Der er to hold. Tilmelding til næste sæsonstart i januar kan ske på Ældresagens hjemmeside, eller man kan ringe til ældresagen Viby. Telefon 86 11 00 37. Mail: syd@aeldresagen-aarhus.dk. Kontoret er åbent mandag, tirsdag og onsdag 9-12.



Ib Jeppsen sender kugle af sted med stor præcision. Foto: Kim Haugaard



Overvejer du en ny bank? Prøv en sparekasse!

Et bankskifte behøver ikke være besværligt. I vores sparekasse møder du mennesker, der lytter, rådgiver og hjælper dig videre. Vi tager gerne en snak om dine muligheder.

Vi tror på personlig rådgivning og stærke lokale relationer. Derfor møder du rådgivere, der er tæt på dig og dit lokalområde. Måske er det tid til at prøve noget nyt?

Velkommen indenfor i vores afdelinger
Aaboulevarden, Risskov, Viby, Galten og Odder

Sparekassen
DANMARK

Fløjtenisten gik død i musikken på plejehjemmet og skiftede til bedemand



Smillah C. R. Søgård er uddannet på musikkonservatoriet og spiller nu blandt andet ved bisættelser

Af Hans Petersen

Smillah C. R. Søgårds liv har taget mange drejninger. Lige nu er den 60-årige kvinde bedemand, men længe før det blev hun uddannet klassisk fløjtenist fra Det Jyske Musikkonservatorium i Aarhus.

En voldsom oplevelse har haft stor betydning for hende og familiens liv. I 2002 mistede hun en datter, der kun var otte måneder.

Familien med far, mor og to døtre var taget på ferie på Tenerife i december, da den lille Emily blev syg, og forholdene på sygehusene på den spanske ferieø var ikke særligt gode for patienter lige der, hvor de var.

Forløbet blev dramatisk og endte tragisk. Familien rejste hjem med en tom barnevogn. Emily havde fået meningitis og overlevede ikke.

Sorgen, der fulgte, fik stor betydning for det, hun gjorde senere i livet.

Som barn elskede hun planter og havde dem overalt på sit værelse, men hendes drøm var at blive musiker.

Hun gik ud af 10. klasse i Tvis Skole på Skolevænget 1 i den lille by ved Holstebro og øvede seks-syv timer hver dag for at kunne gå til optagelsesprøve på Det Jyske musikkonservatorium i Aarhus. Det lykkedes at komme ind i 1985, og i 1992 kunne hun kalde sig klassisk fløjtenist.

Siden underviste hun på musikskoler i Herning og Holstebro. I mere end 20 år var voksne, unge og børn hendes elever, ligesom hun var freelance musiker. Der var også bud efter hende som assistent i jyske symfoniorkestre i Aarhus, Aalborg og Randers. På den måde har hun været med i store symfoniske værker, ligesom hun har leveret kammermusik og spillet med i musicals.

Men hun blev mæt i at undervise børnene, "der ændrede sig", og i 2005 så hun i Aarhus Onsdag et jobopslag fra Ormslev Kirke, der havde brug for en graver og kirketjener. Hun fik det, og når hun gik hjem efter dagens gerninger, var hun tilfreds med at betragte det stykke kirkegård, hun havde været over den dag.

"Det var så tydeligt og håndgribeligt i modsætning til musikken. Jeg kunne se, hvad jeg havde lavet," forklarer hun, der i dag bor i Ebeltoft.

"Hvad kalder nu?" tænkte hun efter nogle år, hvor hun var begyndt at interessere sig for den spirituelle verden. Hun fandt Majbritte Ulrikkeholm, der efter en fortid som sanger nu skrev bøger og underviste i selvudvikling. Det måtte hun prøve, tænkte hun og meldte sig til tre weekender i København.

Som et elastikspring

"Tag din fløjte med næste gang," sagde Ulrikkeholm til hende. Hun vidste, at hensigten var, at hun selv skulle finde på noget at spille – uden noder at spille efter.

"Det havde jeg aldrig gjort før, så det var vildt grænseoverskridende. Det var som at tage et elastikspring ud over en dyb kløft," siger hun.

Men hun gjorde det og fandt nye veje. Hun blev ansat på plejehjem, hvor hun oplevede, at de ansatte havde så travlt med plejen, at stunderne med at holde de døende i hånden i længere tid ad gangen var begrænsede.

"Så jeg blev sendt ind til dem, der lå på kanten af døden. Ofte var de meget urolige, fordi de var bange, hvad de pårørende også kan være. Jeg spillede på fløjten og holdt i hånd, og på den måde lykkedes det at få dem til at falde til ro. Og faktisk fik lydene fra fløjten dem undertiden til at give slip på livet," forklarer Smillah Søgård.

Hun oplevede en kollega, som havde plejet en ældre mand i mange år. Han lå på det absolut sidste, og kollegaen ville gerne gøre ham i stand efter døden, så når han nu skulle dø, håbede hun, at det måtte blive på hendes vagt. Smillah Søgård gik ind på hans værelse og lod trillerne flyde fra fløjten. Efter en halv time drog manden sit sidste suk, og kollegaen havde tid til at klare sit job, inden vagten sluttede.

Blev for hårdt

Efter to et halvt år kunne hun ikke klare plejehjemmet mere.

"Det var hårdt, og jeg havde ingen at sparre med, fordi personalet havde forrygende travlt," siger hun.

Så hun tog et nyt skridt.

Sin historie fortæller Smillah Søgård denne dag i Ældre Sagen i Arions Hus i Risskov. Indimellem holder hun pause i ordene og spiller på fløjten.

Lige nu er der helt stille i lokalet, mens tonerne fra Amazing Grace lyder gennem lokalet.

Efter plejehjemmet

Og hvad skulle der nu ske efter plejehjemmet?

Hun siger:
"Jeg er god til at tale med mennesker i sorg, så måske skulle jeg blive bedemand, tænkte jeg."

Og sådan gik det til, at hun skiftede spor igen.

Kontor har hun ikke som bedemand.

FAKTA

Smillah Caroline Rosamunde Søgård er klassisk uddannet fløjtenist, bedemand, foredragsholder og spirituel coach. Hun arbejder ud fra konceptet "Sjælens tone", hvor hun bruger fløjtespil og musik som terapi og heling i svære livssituationer som sorg og afsked, for eksempel ved gudstjenester, begravelser og bisættelser.

Under overskrifter som "Bedemanden og fløjtenisten puster nyt liv i afskeden" holder hun foredrag om, hvordan levende musik kan fungere som terapi. Hun tilbyder spirituel coaching og sorgterapi med fokus på heling og personlig udvikling.

(Kilde: Wikipedia)

Fortsættes på side 12



Den smukke lyd fra fløjten fylder lokalet i Arions Hus. Foto: Kim Haugaard

"Jeg tager i stedet ud for at tale med folk," siger hun, der blandt andet har Risskov og den nordlige del af Aarhus som arbejdsområde.

Fløjtespillet i kirken i forbindelse med begravelser og bisættelser er et tilbud, hun giver de pårørende til de afdøde.

"Når de siger ja, spiller jeg lige efter præstens prædiken. Så er der tid til fordybelse og til at reflektere over ordene," siger hun.

Smillah Caroline Rosamunda Søgård giver dagens gæster råd om, hvordan de kan forholde sig, når døden rammer i familien.

Situationen er usædvanlig, og mange siger: "Vi har aldrig prøvet det før og aner ikke, hvad vi skal," forklarer Smillah Søgård og tilføjer: "Begynd med at kontakte en bedemand. Han eller hun klarer meget af det praktiske. Mennesker er i sorg, når de pludselig står i den uvante situation. Derfor handler de ikke altid rationelt. De har brug for hjælp, og de fleste vil gerne gøre det hele i den afdødes ånd. Derfor er det af stor betydning, at forældre og børn har talt om, hvad der skal ske efter døden, inden den kommer. Det gør det hele meget nemmere. Samtalen før døden kan være svær, men den er givende, og mange usikkerheder bliver ryddet af vejen."

Da hun "gik i flæsket" på sin far, kom hendes egne forældre med det ønske, at de ville brændes og ligge ved siden af den lille Emily, som døde på Tenerife.

"Kort sagt: Start dialogen. Meget er tabu om døden. Men den er uomgængelig," siger Smillah Søgård.

Hun tilføjer, at det løber op, når en person skal bisættes eller begraves. Det koster mere, end de fleste venter.

Der er mange måder at ære den døde på. Børnebørn kan for eksempel tegne på kisten eller klistre figurer, de har lavet, på den. Urner kan også udsmykkes efter ønske, siger Smillah Søgård til forsamlingen og gør klar til dagens sidste nummer på fløjten og en sang:
"Nu slår jeg døren op og lader hjertet flyve vidt omkring."

FAKTA

Majbritte Ulrikkeholm, født 7. juli 1964, er sanger, komponist, forfatter, foredragsholder og underviser. Debuterede 1997 som forfatter med erindringsromanen Ind i min himmel. Har udgivet 14 cd'er med egen musik og udgivet 13 bøger.

I 1998 modtog hun Statens Kunstfonds treårige arbejdslegat. Er kendt for sin magiske skrivestil, hvor drøm og virkelighed smelter sammen.

(Kilde: Wikipedia)

> **Jeg spiller lige efter præstens prædiken. Så er der tid til fordybelse og til at reflektere over ordene.**
>
> **Smillah Caroline Rosamunda Søgård**



Smillah Søgård spiller på fløjten ved en kiste i Ebeltoft Kirke. Privatfoto

Ældre Sagen

Gør en forskel – bliv frivillig i Ældre Sagen Aarhus

Har du lyst til at bruge lidt af din tid på andre mennesker – og samtidig blive en del af et fællesskab?
Hos Ældre Sagen Aarhus er der mange måder at være frivillig på.
Vi finder sammen en opgave, der passer til dine interesser og muligheder.

Flyttevenner

Vær med til at støtte et menneske, når en flytning skal planlægges og gøres mere overskuelig.

Tryghedsopkald

Giv en enlig ældre borger i eget hjem en tryg start på dagen med et telefonopkald.

Demensaflastere

Giv nærvær og selskab til et menneske med demens, og vær med til at give den pårørende et pusterum.

Børn og voksenvenner

Har du lyst til at bruge tid sammen med børn og være en nærværende voksen?
Hør mere om mulighederne for at blive voksenven.

Kortspil og bridge

Hjælp med at skabe gode timer omkring kortbordet – måske kan du også hjælpe med blandemaskiner eller IT.

Kaffe, arrangementer og ture

Giv en hånd med kaffen, ved et arrangement eller på en tur ud af huset.

IT Café: Personlig hjælp og support

Har du lyst til at indgå i et team af kyndige IT-vejledere og give en hjælpende hånd til mennesker, hvis computer, mobiltelefon eller tablet driller? Kom og gør en forskel i den digitale verden.

Måske har du en helt anden interesse eller erfaring, som kan komme fællesskabet til gode. Uanset om du har et par timer af og til eller ønsker en mere fast opgave, vil vi gerne høre fra dig.

Har du lyst til at høre mere?

Skriv til formand Torben Dreier på *formanden@aeldresagen-aarhus.dk*,
så tager vi en uforpligtende snak.
Ældre Sagen Aarhus

Følg os på Facebook

Tilmeld dig vores nyhedsbrev

Vi snakker så godt sammen, når vi går



Opvarmningen er overstået, og så er der afgang fra Mindeparken. Foto: Kim Haugaard

En flok friske ældre mødes i Mindeparken hver onsdag året rundt og vandrer ad nye ruter

Af Hans Petersen

Humøret er højt, selv om vejret er køligt på denne tidlige efterårsformiddag. Der er lagt op til motion, samvær og god snak.

"Man snakker så godt sammen, når man går," siger Jenni Winding på 71 år.

Hun har været med på Ældre Sagens ture fra Mindeparken siden 2017, et år efter at de begyndte.

"Det er hyggeligt at gå med de andre," siger hun, ser sig omkring og tilføjer. "Vi er så glade efter turen."

Jenni Winding sørger for at være i aktivitet. Hun går også i træningscentret Fit og Sund.

"Jeg prøver på at holde mig i form," siger hun, der også mødes med andre til korsang på Åby Bibliotek.

Hun bor i Åbyhøj.

"Jeg passer også genboens hund, høns og kat, når de er hjemmefra," siger hun med et smil.

Den ugentlige vandring fra Mindeparken foregår om onsdagen.

"Vi begynder med opvarmning og går derefter fem-seks kilometer ad forskellige ruter. Vi ser harer, egern, fugle og andre dyr," siger Jenni Winding.

Tove Thomassen leder det hele, og hun går selvfølgelig også med.

Det begyndte i 2016 og er skabt af Tove Jørvang, tidligere leder af Ældre Sagen, og Erik Petersen fra Aarhus 1900.

Før coronaen i 2020 var der som regel 30 med ad gangen.

"Under coronaen måtte vi kun gå 10 sammen, så vi delte os op i tre grupper med 10 i hver. Men af en eller anden grund faldt en del fra, da livet igen blev frit, så vi er ikke så mange mere," siger Tove Thomassen på denne dag, hvor 10 personer går med.

Hun understreger, at de også gør noget for det sociale.

"Den første onsdag i måneden er der kaffe efter turen for dem, der har tid og lyst. Det er med til at styrke fællesskabet," siger Tove Thomassen.



Jenni Winding: Det er hyggeligt at gå med de andre, og vi er så glade efter turen. Foto: Kim Haugaard



Lars Pedersen begyndte på nye aktiviteter, da hans kone døde for 10 år siden. Foto: Kim Haugaard



Ole Boysen er også lystfisker og kaster snøren i Aarhus Å. Foto: Kim Haugaard

Da Erik Petersen efter coronaen ville prøve noget nyt, overtog Tove Thomassen hans rolle med Lisbeth Boysen og Jørgen Greve som assistenter.

"Vi går cirka fem kilometer i det, jeg kalder adstadigt tempo. Det sker, at nogle må opgive, fordi de ikke kan følge med, men vi forsøger at indpasse det, så alle kan klare det," forklarer Tove Thomassen.

Nye ruter

Turene er forskellige, og der er konstant nye ruter.

"Vi følger årets skiften i naturens farver, og vi gør turene så varierede som muligt ved at finde nye stier. Vi tager de udfordringer, der er. Somme tider må vi vende om," siger Tove Thomassen, mens hun gør klar til den korte opvarmning på den runde plads ved indgangen til Mindeparken lige over for indkørslen til Marselisborg Slot.

Ægteparret Lisbeth og Ole Boysen følges ad. Hun er 72, han er 80.

"Jeg kom med, da jeg havde siddet på min flade i syv år og trængte til motion," siger hun, der tidligere har været driftsleder i Arriva og Horsens Bybusser.

Hun får også motion på en anden måde.

"Vores hund skal luftes fire gange om dagen," siger hun, der godt kan lide at få input om hverdagen og livet fra de andre på turene fra Mindeparken.

Ole Boysen markerer sin alder med sin kasket. "Vintage 1946," står der på den.

Han har været lagerassistent hos Honda Motorcykler i 25 år og også været hos Kawasaki Motorcykler.

"Jeg gik på efterløn som 62-årig og er glad for turene her med min kone og de andre," siger han, der også kommer i naturen som lystfisker.

"Jeg kaster snøren ud i de nordlige dele af Aarhus Å," forklarer han og føjer til, at de går efter havørreder der.

Lars Pedersen på 78 år benytter også andre af Ældre Sagens aktiviteter.

For eksempel er han med i en mandegruppe, der tager på udflugter. Om sommeren mødes de i et stort havehus ved Brabrandstien, hvor de får kaffe og kage og måske går en tur ned til søen.

"Jeg begyndte med aktiviteterne, da min kone døde for 10 år siden. Jeg var også med til det allerførste intromøde om det her for 10 år siden og er her næsten hver gang. Motion har jeg altid dyrket, og det er rart at gå sammen med andre," siger han, der har arbejdet med edb.

Klokken er blevet 10. Alle er mødt op, og Tove Thomassen kalder sammen til opvarmning. Led og muskelgrupper bliver kørt igennem, og snart er alle klar til at gå.

Tove Thomassen tager spidsen ad den første sti fra den grusbelagte plads.

Og så går både benene og snakken.

FAKTA

Motion i naturen. Hver onsdag kl. 10. Fra Mindeparken, Aarhus. Pladsen over for indkørslen til Marselisborg Slot.

Hvis du vil med:

Mød op onsdag kl. 10 ved flagstangen. Har du spørgsmål, så ring til 25 34 43 57.



Lisbeth Boysen (til venstre) og Tove Thomassen har taget føringen på spadsereturen. Foto: Kim Haugaard

Når en ny identitet opstår efter et tab af partner



Abelone Glahn: At miste sin, især livslange, partner kan opleves som at miste halvdelen af sig selv. Foto: Lisbeth Holten

FAKTA

Foredrag med Abelone Glahn, journalist og forfatter. Hun mistede i 2024 sin mand gennem 38 år, musikeren Peter Abrahamsen.

Torsdag 3. december 2026 kl. 13.30-15.30 i Ældre Sagen, Vester Alle 8, Aarhus C.

Hun har udgivet bogen "Hvem er jeg, når du er død" med interviews med ni efterladte. Blandt de interviewede er skuespiller Pia Rosenbaum, musiker Marianne Kibenich (fra gårdsangertrioen Rendestenens Liljer), tidl. kommunalpolitiker Bodil Busk Sørensen, journalist og grundlægger af EUobserver.com Lisbeth Kirk samt sociolog og forfatter Mads Christoffersen.

"Hvem er jeg, når du er død?" er ikke så meget en bog om sorg, men mere en bog om at finde sig selv på ny i det virvar af tanker og følelser, som gemmer på den nye identitet.



Forfatteren Abelone Glahn oplevede sorg, men også muligheder, da hendes mand gennem 38 år døde

Af Hans Petersen

Da hendes mand døde, var Abelone Glahn i vildrede med, hvem hun var. I 38 år havde de to været gift og opfattet af omgivelserne som par. Men hvad sker der, når den ene forsvinder, og den anden står tilbage, som hun gjorde nu?

"Jeg ledte efter nogle andre at spejle mig i. Nogle, der havde været i vildrede med, hvem de var i det nye aleneliv. Men jeg fandt ikke noget. Mest kunne jeg læse om sorg. Jeg tænkte: Hvis jeg ikke kan finde noget om identitet, har andre sikkert også ledt forgæves. Derfor besluttede jeg mig for at skrive en bog om emnet," siger hun.

Sådan var optakten til det, der er blevet til bogen "Hvem er jeg, når du er død? Om at finde sig selv efter et langt vi".

"En bog, der fokuserer på den efterlevende, for jeg føler mig jo stadig levende! Det første år var som at komme i en tørretumbler. Jeg blev kastet rundt," siger hun og fortsætter:
"Jeg savnede at få styr på roller og relationer. Jeg skulle finde mine ben igen. Til bogen har jeg talt med ni personer om at finde sig selv efter, at deres nærmeste var død. Det var en del af sorgprocessen."

Genforhanding
Abelone Glahn forsøgte at finde ud af, hvad det var, som havde ændret sig, om det var muligt at genforhandle sig selv.

"Jeg tænkte på roller og relationer, og hvad jeg havde lyst til. Situationen kan også ses som en gave. Flere lever videre ikke på trods, men i kraft af det, der er sket. Jeg satte mig for at tage opgaven op og finde ud af, hvad det var for en del af mig, der var forsvundet. Hvad havde flyttet sig? Vi var ikke længere to. Det var jeg, ikke vi. Det var min lejlighed, min bil, mine venner. Jeg griber stadig mig selv i at sige tingene i flertal," siger hun.

Den svære bordplan
Hun oplevede, at nogle af parrets venner forsvandt. "Det var primært hans," forklarer hun.

Til hendes overraskelse forsvandt også en del andre venner, men andre igen er dukket op. "Det er dem, der kan se mig i egen ret, hvor vi tidligere var "Peter/Abelone" i et ord."

"Nogle af dem, jeg har talt med, har oplevet, at de ikke blev inviteret med længere til middage, fordi det var svært for værten at lave bordplan, når der nu manglede en. Flere har beskrevet, at de følte det som, at de ikke var noget værd uden deres mand.

Børnene er der også.

"Vi har seks, og de tre er jeg ikke mor til, men vi havde jo været sammen i alle 38 år. Hvad ville der nu ske, tænkte jeg. Vil de ændre deres forhold til mig? Bliver jeg nu ligegyldig og ikke så væsentlig for dem? Det blev heldigvis ikke tilfældet. Alle seks børn har været søde og bliver der for mig," beretter hun.

Et ekstra tab
Peter Abrahamsen var 82, da han døde, og hun var 68. Det er tre år siden.

"Hvis den andens død falder sammen med, at man forlader arbejdsmarkedet, kan det være et ekstra tab. Det kan også minde lidt om tabet af moderrollen, nu hvor børnene er blevet voksne. Vi har følt os som overhoveder, og så er man det ikke mere, eller er man? Der er roller, som ændrer sig," funderer hun.

"Når tabene sker sent i livet, kommer der andre ting at forholde sig til. Skal man flytte? Har man råd til at blive boende alene? Bliver man nemmere ensom uden en partner i senalderen? Kan man overhovedet finde en betalelig bolig nu? Er der for mange minder, eller er man netop glad for at bevare minderne? Vi var heldigvis flyttet til en mindre bolig tre år tidligere, så for mig har det ikke været svært, men andre flytter for sent. Statistikkerne siger, at efter ægtefællens død flytter mænd inden for to år, kvinder venter op til fire år.

"Især hvis døden kommer efter et forløb med sygdom, opstår der for mange en lettelse. Jeg oplever, at nogle føler skam ved at give udtryk for lettelsen, men jeg synes, det er helt legalt. Møder jeg nogen, der synes, jeg burde føle skam, tænker jeg, at de simpelthen ikke har stået i situationen selv." siger Abelone Glahn.

En vækstfremmer
Hun erfarer, at dødsfald kan give muligheder. Man kan genforhandle sig selv, sine roller, sine relationer og sine mål. Tabet kan være en vækstfremmer. Efter knockouten kan der dukke muligheder op.

"Vandreture kunne jeg for eksempel ikke tage på med Peter, fordi han ikke kunne gå langt. Højskoler uden handicapværelser kan nu besøges. Så midt i sorgen dukker nye muligheder op. Der er en pointe i at fortælle, at der er sprækker, som giver lys. De kommer ikke med det samme, og man kan ikke forcere dem. Man må vente," siger Abelone Glahn.

Hun har også oplevet, at nogle følelser skal på plads for, at man kan se klart.

"Jeg har skældt ud på børnene, grædt og været urimelig. Jeg har trukket mig ind i et rum, været i en osteklokke, lige indtil jeg begyndte at kravle ud. Sorgen bliver ikke mindre, men vi bliver større rundt om den. En overraskende ting er, at jeg vidste, at Peter ville dø før mig, men jeg har ikke kunnet forberede mig på det. At døden er fuldstændig uigenkaldelig, at den anden ikke er her mere, skal man have oplevet for at forstå. Det er lidt ligesom at få et barn: Du kan læse nok så meget om ændringen, men du forstår den ikke, før der ligger et lille nyt menneske," siger hun og fortsætter:
"Min bog og mit foredrag om denne livsovergang handler om at lære at stå i egen ret. Der er et liv tilbage, og hvis man ser muligheder, åbner der sig nye døre. Det er nemmere at komme videre, ikke på trods, men i kraft af at stå et nyt sted. Der er et andet liv, og det er ikke nødvendigvis dårligere.

Ældre Sagen

HØREAPPARATER, DER HJÆLPER VIDERE

Har du et høreapparat liggende i skuffen?

Giv det mulighed for at hjælpe et menneske i Ukraine.

Vi indsamler fra 1. april 2027

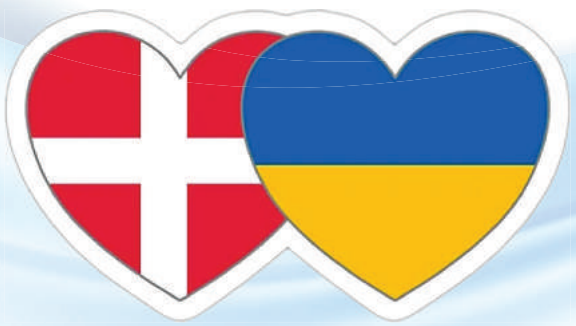
Kun høreapparater, som du eller dine pårørende selv har købt og betalt.

Aflevering hos Ældre Sagen Aarhus og i udvalgte folkehuse.

Ældre Sagen Aarhus · Systematic · Folkehusene i Aarhus

Støttet af Aarhus Kommunes Frivillig- og Erhvervsalliance







Rift om at kende reglerne i trafikken



Lokalet var tæt besat, da Poul Erik Axelsen fortalte. Foto: Kim Haugaard

Ældre strømmer til kørelærer Poul Erik Axelsens foredrag

Af Hans Petersen

Trafikken er vi alle en del af, og når alderen stiger og sanserne falder, kan der være særlig grund til både at være ekstra agtpågivende og kende til reglerne.

Og så lurer frygten for at skulle til en ny køreprøve i baghovedet på mange ældre.

Det er en god forklaring på, at folk strømmer til den århusianske kørelærer Poul Erik Axelsens korte kurser eller forelæsninger i Ældre Sagen.

Selv om de holdes med jævne mellemrum, er der fuldt hus hver gang. Og spørgelysten er stor.

Vi fik syn for sagn en eftermiddag i oktober, hvor Poul Erik Axelsen hjalp medlemmer af Ældre Sagen på vej til at kende nye regler og til at få mange af de gamle genopfrisket.

At der er nok at vide og huske var en åbenlys sag.

Over 40 år som kørelærer

Poul Erik Axelsen har umådelig erfaring. I mere end 40 år har han været kørelærer i Aarhus. Han er tilmed såkaldt særlig godkendt kørelærer, der uddanner nye kørelærere. Han har en special køreskole for personer med udfordringer som ADHD, autisme og angst. Han holder mange foredrag om trafik både på temaeftermiddage og ved fyraftensmøder.

På den måde møder han folk meget direkte og erfarer, hvad der er de største problemer i trafikken.

Og hvis vi nu tager den først, hvad siger dagens deltagere så om det?

"Vi kan ikke nå over i fodgængerfelterne, inden det grønne lys skifter."

Det udsagn kommer, efter at Poul Erik Axelsen netop har fortalt, at 21 procent af ulykkerne sker i fodgængerfelter.

"Folk opfatter et fodgængerfelt som et sikkert sted og regner med, at bilister respekterer felterne, men det sker altså ikke altid," forklarer Poul Erik Axelsen.

Vis jeres hensigt

Han siger også, at det er vigtigt, at alle kender hinandens hensigter. Det gælder ved at blinke, når man skifter vognbane eller drejer.

"Overdriv gerne, når I skal placere jer i trafikken. For eksempel skal man give tegn ved vognbaneskift, hvis det kan være til vejledning for andre," siger han.

Poul Erik Axelsen understreger også, at det har stor betydning, at alle kører med samme hastighed.

"Derfor er motorveje de sikreste steder. Alle kører med samme fart og ensrettet," siger han og føjer til, at "det betyder alt at køre med samme hastighed."

Han understreger, at årsagerne til dødsulykker er ændret. Tidligere var hastigheden en væsentlig forklaring. Men vi kører ikke så hurtigt længere. Nu handler det om uopmærksomhed. 79 procent af alle dødsulykker skyldes manglende opmærksomhed.

Blandt andet fordi for mange lige skal tjekke deres mobiltelefon, når de holder for rødt lys.

Radioen er også et element i den problematik – og de store skærme i elbilerne.

Poul Erik Axelsen ser også et problem i, at for mange børn lærer at cykle på fortovet, fordi det er sikrest for dem. Men ingen bør cykle på fortovet, og forældrene bør være rollemodeller.

Det er en svækkelse, at undervisningen i trafik er nedprioriteret i skolen. Og så er der elcyklerne, som ofte kører for stærkt, og elløbehjulene.

Kørekort nulstilles
Om fornyelse af kørekort oplyste Poul Erik Axelsen, at 15 års reglen for skift af kørekort nulstilles i 2033. Det år skal alle kørekort i Danmark fornyes for dem, der aldrig har fået det fornyet.

Om ledsageordningen for 17-årige sagde han, at ledsageren skal sidde ved siden af den 17-årige, skal være fyldt 24 år, have haft kørekort i fem år og ikke have en betinget dom. 17-årige må kun køre fra klokken fem morgen til klokken 20 aften.

Han roste ledsageordningen for, at den gav et fald i de 18-åriges ulykkestal.

Tidligere måtte 18-årige og ældre køre knallert, men nu kræver det et kørekort.

Parker ikke på fortov
Om de nye regler sagde Poul Erik Axelsen blandt andet:
Standsning og parkering må ikke længere ske på fortov. Der må ikke være hjul på fortovet.

Ved vejkryds skal man være 10 meter fra krydset for at standse eller parkere.

En udkørsel fra en p-plads betragtes som et kryds. Derfor skal man parkere mindst 10 meter derfra.

Man må parkere i en rabat.

> **Overdriv gerne, når I skal placere jer i trafikken.**
>
> **Poul Erik Axelsen**

Hvis du låner din bil ud, og låneren får en bøde, er det dig - ejeren af bilen - som skal betale.

Ulovlig parkering giver en afgift, ikke en bøde. P-afgiften gælder i 24 timer, så du kan sådan set blive holdende der så længe uden at blive noteret en gang til.

I en bil må være det antal personer, som der er sikkerhedsseler til.

Og sådan kan vi blive ved.

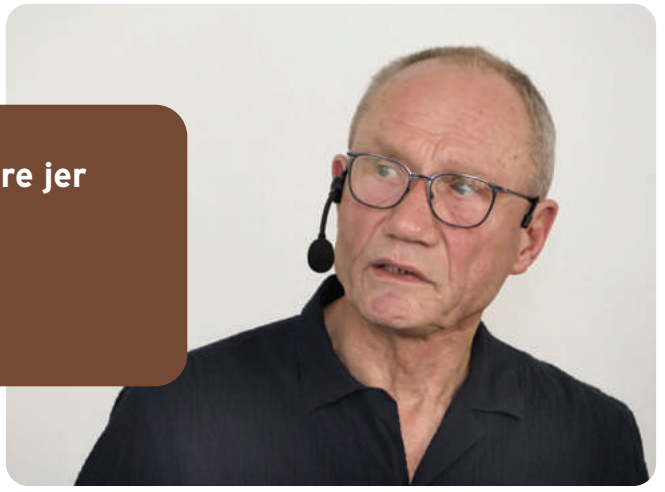
Prisen for et kørekort
Hvad koster det at erhverve et kørekort? blev der spurgt.

Poul Erik Axelsen fortalte, at han har en pakke til 16.995 kroner med den tilføjelse, at nogle har brug for ekstra lektioner.

Køreprøven håndteres af Færdselsstyrelsen og koster 1600 kroner.

Et passende spørgsmål i denne forsamling lød: "Kan en bøde nedsættes, hvis man er folkepensionist?"

"Ja," var svaret fra Poul Erik Axelsen, der i øvrigt synes, at det aldrig bliver kedeligt at arbejde med de unge mennesker.



Om dem siger han, at de nødigt vil indblandes i uheld sammen med andre unge.

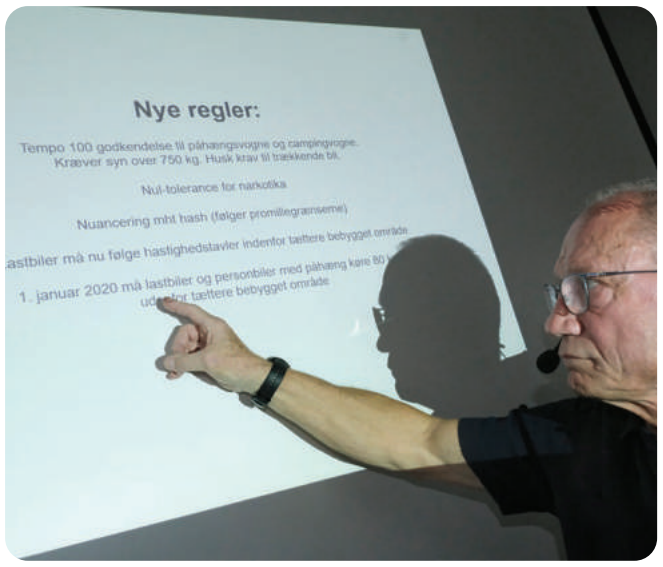
Det, der betyder mest for dem, er, hvordan deres mor kører. Far er længere nede på listen.

Byge af spørgsmål
Og så lød spørgsmålene ellers om overhaling, når man kører i kolonne, om bilernes lygteføring, om det skarpe LED-lys (kig ned i højre side, hvis du føler dig blændet), om at give signal ved baneskift, om spritkørsel og om at lade være med at drikke, når man skal køre.

Vil du have svar på det hele, så tag med næste gang, Poul Erik Axelsen fortæller.

Birgit Eller var med denne gang. Vi spurgte hende, hvad der er værst i trafikken.

"Det er mennesker, der ikke kan "læse" trafikken, ikke kan forudse, hvad der sker. Og så er det cyklister, der ikke viser af, når de skifter retning. Jeg er selv cyklist, så jeg kender problemet," siger hun.



Poul Erik Axelsen forklarer deltagerne om reglerne. Foto: Kim Haugaard

FAKTA

Se i Ældre Sagens program, hvornår Poul Erik Axelsen holder foredrag igen.

www.aeldresagen.dk


Birgit Eller er træt af cyklister, der ikke viser af. Foto: Kim Haugaard

MUSIKHUSET AARHUS





Olivia og skyggedansernes hemmelighed

8.–17. januar 2027

Sigurds Jul

5. december

Stig Rossens Julekoncert

13. december

Sissels Jul

14. december

Home Alone in Concert

Filmklassiker med Aarhus Symfoniorkester

17.–19. december

Fyrtøjet

Folketeatret

20. februar



Få rabat til arrangementer i Musikhuset med Ældre Sagen